



# JAK SE DOŽÍT 120 LET

**podle systému P. Bragga**

- základní principy metody
- kosti, svaly, páteř
- cvičení, otužování, opalování
- pobyt na čerstvém vzduchu
- očista těla od toxických látek a odpadu
- správné stravování
- stres, optimizmus, vyrovnanost
- jak mít úspěch

Kolektiv

**Jak se dožít 120 let podle systému Paula Bragga**

Přeloženo z ruského originálu

*Как дожить до 120 лет по системе Поля Брэгга*

2005

Překlad Ariana Trávníčková

Návrh obálky: Miroslav Nemeč

První vydání

Bratislava 2006

# **JAK SE DOŽÍT 120 LET**

podle systému Paula Bragga

▪

▪

# Obsah

Úvod .....	7
------------	---

## Kapitola 1

<b>RADOST ZE ŽIVOTA – NEJLEPŠÍ RECEPT .....</b>	
<b>NA DLOUHOVĚKOST .....</b>	11
Co nám brání, abychom byli zdraví .....	12
Jaký je vlastně váš život? .....	27
Člověk se skládá z těla, rozumu a ducha .....	28
Pravda o podstatě nemocí .....	30
Sebekontrola pomáhá .....	33
Udělejte ze sebe nového člověka .....	39
Jak se správně řídit přírodními zákony .....	42
Jakou cestou se vydáte – cestou nemoci, nebo cestou zdraví? .....	46

## Kapitola 2

<b>ZDRAVÁ PÁTEŘ .....</b>	<b>49</b>
Zdravá páteř – cesta k opravdovému zdraví .....	49
Páteř se může zkrátit .....	54
Jak na posunuté ploténky .....	57
Co je správné držení těla .....	59
Co nám přináší cvičení páteře .....	65
Naučte se pracovat se svou silou .....	66
Pět základních cviků na posilování páteře .....	66
První komplex cvičení .....	70
Druhý komplex cvičení .....	75
Myslete na svou páteř každý den .....	78
Dva cviky „jako zvířátka“ .....	79
Je intenzita cvičení závislá na věku? .....	80
Jaké cvičení si vybrat? .....	81
Správné dýchání .....	82

## Kapitola 3

<b>OČISTNÉ HLADOVĚNÍ .....</b>	<b>89</b>
Otrávený svět .....	93

Odpad v našem těle .....	97
Kuchyňská sůl – náš oblíbený toxin .....	100
Hladovění není všelék.....	107
Autointoxikace a jak se s ní vypořádat .....	108
Váš osobní program ozdravného půstu .....	114
Jak provádět dvacetičtyřhodinový půst.....	121
Zvláštnosti třídní, sedmidenní a desetidenní očištné hladové kúry.....	123
Jazyk je zrcadlem žaludku .....	126
Hladovění vás zbaví hlenů.....	127
Hladověním proti zlozvykům .....	130
Hladověním proti nadbytečným kilogramům .....	132
Hladověním proti nachlazení .....	135
Hladověním proti ateroskleróze.....	137

## **Kapitola 4**

<b>RACIONÁLNÍ VÝŽIVA</b> .....	141
Co to je přirozená strava? .....	141
Dieta na alkalickém základě – záruka zdraví.....	145
Potraviny, které si vybíráme .....	151
Jídelníček Paula Bragga.....	157
Paul Bragg odpovídá na dotazy čtenářů o zdravé stravě .....	160

## **Kapitola 5**

<b>JAK ÚČINNĚ BOJOVAT PROTI STRESU</b> .....	167
Tajemství nervové síly .....	167
Meditace – cesta k vítězství .....	171
Zdravý spánek pro boj s nemocemi .....	175
Vodní procedury.....	179
Sluneční energie.....	181
Relaxace .....	182
Bragg radí, jak se vyvarovat psychických traumat .....	184

## **Kapitola 6**

Braggův ozdravný systém v Rusku.....	193
Komplexní cvičení při osteochondróze .....	199

# Úvod

Již více jak třicet let lidé po celém světě žijí podle metody Paula Bragga. Žádná země není výjimkou. Jakmile se Braggovy knihy začaly překládat a vydávat ve velkém, našla se spousta příznivců a následovníků této metody stejně jako odpůrců a nepřátel. Lékaři autora pokládali za amatéra, všemožně ho očerňovali, že je nevzdělaný a vykládá nesmysly, přičemž všelijak překrucovali podstatu jeho učení. Miliony lidí naší planety však úspěšně používají tento ojedinělý ozdravný systém, a to navzdory skutečnosti, že byl v médiích podroben zničující kritice. Nejlepším důkazem správnosti a funkčnosti metody je autorův dlouhý a plodný život.

Paul Bragg se dožil 95 let, a nebýt nešťastné události, která se odehrála v prosinci roku 1976, mohl by žít mnohem déle. Autorův život byl bohužel předčasně ukončen při surfování na floridském pobřeží, kdy ho překvapila gigantická vlna. Později (po pitvě Braggova těla) patolog oznámil, že srdce, cévy a všechny vnitřní orgány utonulého byly zcela v pořádku. Biologický věk Paula Bragga odpovídal nikoli 95 letům, nýbrž 30! Vypadá to, že autor měl pravdu, když říkal: „Nově vytvořené tělo nebude mít žádný věk!“

I jako devadesátiletý muž byl Paul Bragg silný a pohyblivý a jeho tělo bylo pružné. Také toho hodně vydržel: každý den se vydával na tříkilometrový až pětakilometrový běh, hodně plaval, rád jezdil na hory, hrál tenis, chodil na dlouhé pěší túry, cvičil a posiloval, ale také rád tancoval a v pokročilém věku propadl kouzlu windsurfingu. Pracoval dvanáct hodin denně, aniž by pocítil únavu či nemoc. Byl vždy plný optimizmu a radosti, přičemž ho nesmírně těšilo, jestliže mohl lidem pomáhat. Často přednášel na různých místech světa, měl vlastní lékařskou praxi, zabýval se vědeckým výzkumem a dopisoval si s mnoha lidmi z celého světa. „Jsem zdrav 365 dní v roce, nepoznal jsem nemoc ani

únavu a nevím, jaké to je, když tělo chátrá. I vy můžete být takoví, můžete dokázat totéž!“ napsal Bragg. Věřil, že člověk *může*, ale také *má právo*, a dokonce se dá říct, že *musí* žít do 120 let i více.

Systém Paula Bragga je založen na principu přirozeného ozdravování těla, k němuž se řadí očista těla hladověním, racionální stravování, cvičení, otužování a udržování správného psychického rozpoložení. Pouze dodržování všech zásad zdravého životního stylu dohromady zaručí člověku zdraví – všechny totiž představují jednotný ozdravný komplex. Bude-li jenom hladovět nebo pouze cvičit, moc toho nedokážete. To je příčinou neúspěchu lidí, kteří se rozhodli řídit se pouze jedním z mnoha aspektů Braggova ozdravného systému. Tak jako se sluneční paprsek skládá ze sedmi barevduhového spektra, i Braggův systém představuje jednotný celek, skládající se z více komponentů. Není možné, zaměřit se pouze na jeden z nich a přitom být úspěšný.

Knih *Jak se dožít 120 let podle systému Paula Bragga*, kterou držíte v rukou, představuje ucelený a nejlépe systematicky komponovaný plán na dosažení dlouhého a šťastného života. Obsahuje všechny důležité principy Braggova učení o ozdravení organismu, díky němuž se i vy můžete bez problémů dožít pozehaného věku. Snažili jsme se text rozvrhnout tak, aby se čtenář mohl v knize snadno orientovat a prakticky ji používat. V první kapitole je uveden obecný výklad metody Paula Bragga a základní principy: dozvíte se, proč je lidský život v současném světě tak nestabilní a zejména krátký, proč je člověk emocionálně nevyrovnaný a zatížený nemocemi. Jakmile pochopíte Braggovo uvažování, sami si položíte otázky, nad nimiž přemýšlel i Bragg a jež ho přivedly k sestavení vlastní ozdravné metody. Jestliže všichni trpí, protože žijí nesprávně a musí za to platit, jak bychom mohli dosáhnout toho, abychom žili správně? Jak si naklonit síly přírody, aby nás ochraňovaly? Jak se vyvarovat procesu stárnutí? Paul Bragg odpovědi na tyto otázky našel; takže to pro vás, milí čtenáři, bude mnohem snadnější. Nemusíte se vydávat na dlouhou a složitou cestu plnou po-



kusů a omylů, nýbrž můžete směle využívat plody mnohale-tého úsilí Paula Bragga. K tomu potřebujete jen velmi málo: pročíst si následující kapitoly a získané znalosti používat v praxi. Je samozřejmé, že to nepůjde hned: dělejte to krok za krokem, každý den, rok co rok. Pamatujte, že vaše zdraví leží jen a jen ve vašich rukou.

Druhá kapitola se věnuje základovému kameni našeho těla – páteři, přesněji řečeno kostem a svalové soustavě. Nebudete-li ji trénovat a správně se o ni starat, nečekejte, že si uchováte zdraví. Pouze zdravá páteř, silné svaly, dobré cévy a výkonné plíce jsou základem zdravého těla. V této kapitole vás seznámíme se sestavami ozdravných cviků, které je nutné provádět každý den, a také budeme věnovat pozornost dalším důležitým procedurám, k nimž patří otužování, opalování a pobyt na čerstvém vzduchu.

Třetí kapitola je zaměřena na očistu těla od toxických látek a dalšího odpadu: to je nesmírně důležitá část Braggova učení. Můžete si vypracovat svaly i posílit páteř, ale pokud vaše krev nebude očištěná a v kostech a svalech se vám nahromadí produkty rozkladu, zdraví nedosáhnete. Proces ozdravení organismu je nutno začít systematickým pročištěním krve, vnitřních orgánů a kloubů. Jak se to dělá? To Paul Bragg popsal ve své další vynikající knize *Kouzlo hladovění*.

Ve čtvrté kapitole si povíme více o správném stravování, které představuje základní pilíř zdraví. Bragg rád opakoval rčení, že člověk je tím, co jí. Právě nesprávná dieta bývá příčinou mnoha onemocnění. Jelikož se dnešní lidé stravují, jak se dá, a navíc nemají dostatek pohybu, není divu, že trpí spoustou civilizačních chorob, k jejichž vyléčení vede jediná cesta: jíst takové potraviny, které tělu dodají sílu a napomohou uchování dobrého zdraví, a vyloučit z jídelníčku to, co vede k nemocem a nezřídka i k předčasném úmrtí. Paul Bragg se stravoval tak, že jeho tělo bylo vždy zdravé a silné. Právě díky dlouhodobému dodržování zásad správného příjmu potravy se dožil tak vysokého věku a byl aktivní až do konce života.

V páté kapitole si osvětlíme další příčinu mnoha zdravotních potíží – stres. Dnes již není žádným tajemstvím, že stres má zhoubný vliv nejen na nervovou soustavu, ale i – skrze ni – na celý organizmus. Správná cesta k dlouhověkosti vede přes harmonizaci psychického stavu a stabilizaci emocí. Není náhoda, že všichni dlouhověcí lidé jsou dobrosrdeční a vnitřně vyrovnaní. Naučte se vnímat svět optimisticky a uvidíte, že budete také žít dlouho a šťastně.

Šestá kapitola je zaměřena na zvláštnosti a specifika životního stylu v Rusku. Vysvětlíme si, proč někteří lidé dělají všechno správně, ale přesto kýženého výsledku nedosáhnou. Zde naleznete i praktické rady, jak v této situaci správně využívat získané znalosti.

# Kapitola I.

## **Radost ze života – nejlepší recept na dlouhověkost**

Paul Bragg nikdy nepřestal opakovat, že život je to nejcennější, co máme. Ale těšit se z tohoto neocenitelného daru můžeme jedině tehdy, pokud jsme absolutně zdraví. Co si Bragg vlastně představoval pod pojmem *absolutní zdraví*? Jednotu fyzického, psychického a duševního zdraví. Jde o takovou úroveň zdokonalení člověka, při němž dosáhne absolutní harmonie se sebou samým a s přírodou.

Bohužel pro mnohé lidi zůstává zdraví v takovémto širokém pojetí nedosažitelným ideálem. Západní společnost už dávno ztratila představu o skutečných hodnotách. Jak lidé zpravidla přemýšlejí? Myslí si, že hodně peněz, velká a luxusní auta, akcie, předměty z drahých kovů a kamenů či prostorné domy, vysoké společenské postavení, prestiž a sláva automaticky naplní nejvyšší lidské hodnoty. Bragg ironicky zdůrazňoval, že i tohle všechno jsou důležité ceny. K čemu však člověku je, jestliže má obrovský finanční kapitál, když je nemocen nebo zažívá úpadek sil? Jakkpak by se mohl těšit z toho, co mu život poskytl, když je jednou nohou v hrobě?

Je vůbec možné, aby se lidé cítili spokojení a radovali ze života, jestliže se podle oficiální statistiky (v USA) dožívají průměrného věku 66,6 let (muži) a 73,4 let (ženy)? Bragg byl přesvědčen, že lidé prožijí jen část života, který jim byl dán do vínku, a na téměř polovinu dní svého života vynakládají naprázdno. A pokud se někteří lidé vyššího věku dožijí, trpí pak různými chorobami, takže smrt je pro ně leckdy vysvobozením. Cožpak můžeme plnohodnotným životem nazvat existenci, kdy lidé musejí denně polykat velké množství tablet a trpět bolestmi kloubů, svalů či vnitřních orgánů? Cožpak se můžete s Alzheimerovou chorobou těšit ze všech radostí života? To asi ne. Ale člověk nemůže být šťastný dokonce ani tehdy, pokud není vysloveně těžce nemocen, protože ho mohou bolet zuby anebo mu krvácejí dásně.

Podle Braggova mínění je to začarovaný kruh. Lidé se nemohou radovat ze života, protože je ustavičně něco bolí, a neustálé bolesti mají proto, že se nenaučili radovat se ze života a uchovat si zdraví v těle i v mysli. Pobývají v tomto začarovaném kruhu, protože jsou líní, neteční, povadlí, mají spoustu zlozvyků a libují si v různých typech požitkářství, které se v moderní společnosti pokládají za normu.

## **Co nám brání, abychom byli zdraví**

Špatné zdraví není jen čímsi negativním, co nám přináší bolesti. Špatný zdravotní stav je hřebíkem do rakve a cestou k předčasnému úmrtí. I když je USA bohatou zemí, nedokáže své občany ochránit před ničením sama sebe. U člověka, který ničí své tělo a své zdraví, musí nezbytně dojít ke (zcela přirozenému) odchodu ze života. Podívejme se na statistickou tabulku příčin úmrtí, jež byla uveřejněna v americkém tisku.

## Poslední údaje o patnácti hlavních příčinách úmrtnosti (vyjímaje kojeneckou úmrtnost při narození)

Příčina úmrtí	Počet úmrtí	Procenta z celkového počtu úmrtí
Nemoci srdce a cév	707 830	39,0
Rakovina	291 870	15,7
Náhlá mozková příhoda	201 166	11,1
Nehoda (např. autohavárie a další)	100 166	5,6
Chřipka a zápal plic	70 761	3,9
Arteroskleróza	37 429	2,1
Diabetes	32 429	1,8
Nemoci krevního oběhu	24 385	1,3
Nemoci ledvin	23 205	1,3
Cirhóza jater	22 456	1,2
Sebevražda	20 840	1,1
Vrozené vady vnitřních orgánů	20 817	1,1
Vysoký krevní tlak	12 694	0,7
Nemoci žaludku a dvanáctníku	12 161	0,7
Ostatní příčiny	172 112	9,9

Dnešní lidé se dožívají v průměru pouhých 75 let. Kolik z nich se však ocitne na dně života dříve, než je jejich životní pouť završena? Kolik lidí upadne na cestě a kolik jich vydrží až do konce? Jak dlouho jim to potrvá? Podíváme-li se na tabulku života, pochopíme vše. Při letném pohledu nám může připadat jako nezáživný soubor čísel, která mohou být zajímavá leda tak pro matematiky a statistiky. Ve skutečnosti to jsou úchvatná čísla, skrývající napínavé drama lidského života, jež začíná narozením, pokračuje

růstem a dospíváním a vede až ke stáří. Zahnuje nešťastné události a nehody, nemoci a nakonec smrt ve všech jejích formách. Tato čísla odrážejí vzestup a pád velikého koloběhu života, a přestože nám nemohou poskytnout informace o délce života konkrétního člověka, pomohou nám, abychom se v problematice orientovali.

## Tabulka života

Věk	Počet úmrtí	Počet žijících osob	Předpokládaná zbývající délka života
1	2 722	97 278	69,02
10	766	96 502	61,48
20	739	95 763	51,91
30	1 227	94 536	42,52
40	1 920	92 616	33,29
50	4 508	88 110	24,70
60	10 004	78 106	17,15
70		59 189	10,89
80	28 751	30 438	6,27
90	24 237	6 201	3,41
100	6 005	196	1,92
105	184	12	1,53
110	11	1	—

Paul Bragg se vždy pokoušel pohlížet na život nestranně. Je třeba se podívat a zhodnotit, kolik běžících osob je na trati a kdy se z ní vychýlí dříve, než jim vyprší čas. Nahoře uvádíme tabulku života (ve zkrácené podobě), sestavenou na základě údajů publikovaných Národním statistickým úřadem v USA. Tabulka počítá se 100 000 novorozenci, což je poměrně vysoký počet dětí a poměrná část obyvatelstva, kterou statistikové nazývají *vzorkem obyvatelstva*.

I my budeme pracovat s tímto vzorkem: rozdělíme jej podle věkových kategorií a podíváme se, jak se jejich životní pout' odvíjela.

## **První etapa: počátek života**



Vezměme 100 000 novorozenců, chlapců a děvčátek, kteří se narodili kupříkladu 1. června 1950. Samozřejmě nehovoříme o skutečně narozených dětech, ale pracujeme s hypotetickým vzorkem, s jakýmisi statistickými jednotkami. Avšak v pozadí suchých statistických údajů se vždy nacházejí skuteční lidé. Čím více osob zahrneme do průzkumu, tím jsou získané výsledky přesnější. Pro objektivní posouzení situace nám zcela stačí našich 100 000 novorozeňat.

Přestože tyto děti spatřily světlo světa v roce 1950, z biologického hlediska je chybné pokládat narození za počátek života. Život fakticky začíná o devět měsíců dříve, v okamžiku početí. Pokud se nad tím zamyslíme, musíme uznat, že prvních devět měsíců představuje nejdůležitější etapu života (a vědecký výzkum to potvrzuje). Právě v prvních týdnech a měsících života se člověk vyvíjí nejaktivněji: ze dvou miniaturních částic – vajíčka a spermie – se formuje embryo, které velmi rychle roste a brzy se začne podobat člověku. Během krátkého období vyroste z pouhých dvou buněk mnohobuněčný organizmus, sestávající z dvaceti šesti miliard buněk.

Bragg si všimal i dalšího pozoruhodného faktu: dlouho předtím, než embryo opustí rodnou dělohu, utrpí určité ztráty a v tomto smyslu zestárne. Nejdůležitější změnou je ztráta žaber, které se v prvopočátku vyvíjejí u každého plodu: jsou pozůstatkem dávných období, kdy všechno živé žilo ve vodě a žábry sloužily jako orgány k dýchání. Samozřejmě je nezbytné, aby lidské embryo žábry ztratilo – vždyť se musí proměnit v člověka, nikoli v rybu! To je první ztráta orgánu, jež svědčí o tom, že proces stárnutí začíná ještě předtím, než se člověk narodí!

Neměli bychom zapomínat na skutečnost, že našich 100 000 novorozenců patří mezi ty, kteří se skutečně po početí narodili. Jen si představte, kolik oplodněných vajíček se okamžiku narození „nedožije“. Největší počet zárodků zahyne během prvních měsíců těhotenství. Celkově se odhaduje, že 16,2 % embryí zahyne buď v důsledku samovolného potratu, anebo pod chirurgickým skalpelem. Pokud bychom byli schopni vést přesnou statistiku života už od početí, vězte, že naše čísla by vypadala mnohem žalostněji.

S nimi však počítat nebudeme, naše letopisy životních cest se počínají okamžikem narození.

## **Druhá etapa: první narozeniny**



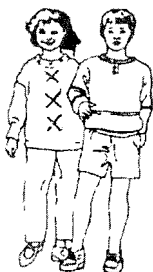
Podívejme se na první řádek tabulky: našim novorozencům je rok a slaví první narozeniny. Jsou to baculatá batolata, která klidně spí v postýlkách, mají hebká a jemná tělíčka a růžové ručičky. Jejich těla už nejsou naplněná te-



kutinou jako tehdy, když spočívala v matčiných útrobách, ale pořád jí mají dost. Poznáme to, jestliže pohladíme jejich kůži: je měkká, hladká a svěží. Všechny děti váží kolem deseti kilogramů a jejich výška dosahuje v průměru 75 centimetrů. Už se jim začínají prořezávat první mléčné zoubky.

Sto tisíc smějících se, brumlajících, občas plačících a někdy i nepříjemně řvoucích ročních ratolestí, jež se učí chodit a dělají vše, co děti ve věku jednoho roku dělají. Ne, bohužel jich už přesně sto tisíc není. Bragg s lítostí uvádí skutečnost, že ne každé dítě se prvních narozenin dožije. Smrt se pustí do práce a její kosa někdy zamíří přesně na cíl. Dokonce i v zemích s vysokou životní úrovní, kde se novorozencům věnuje kvalitní péče a na jejich zdraví se vynakládají nemalé finanční prostředky (sem patří i USA), některé děti zemřou. V našem vzorci již 2 722 dětí nežije: některé podlely infekcím, jiné zemřely ze zcela nevysvětlitelných důvodů, které se v medicíně souhrnně označují jako *syndrom náhlého úmrtí*. Fakticky oslaví první narozeniny jen 97 278 dětí. Před sebou mají v průměru 69,02 let života, z toho chlapečci 67,41 roků a děvčátka 72,77 let.

## Třetí etapa: desáté narozeniny



Píše se rok 1960 a naši maličci už slaví první křížek. Jak se za tu dobu změnili: tatam je jejich roztomilá boubelatost, jejich kůže už není tak svěží. Náš statistický vzorek se nyní skládá ze školáků a školaček, kteří se zajímají hlavně o hry a různé vylomeniny. Mléčné zoubky už jim mezi-

tím vypadaly a narostly nové zuby, jež jim zůstanou na celý život. Naše děti vyrostly a taky mnohem více váží: průměrná výška chlapců i děvčátek v tomto věku dosahuje 160 cm a jejich váha asi 35 kilogramů. A kolik jich je celkem? Zůstalo 96 552 dětí: smrt si za devět let vzala 776 dětských životů a ty, které přežily, se mohou těšit na život dlouhý v průměru 61,48 roků.

## Čtvrtá etapa: dvacátiny



Od našeho posledního setkání uplynulo deset let a máme tu rok 1970. Naši „novorozenci“ dospěli, je jim dvacet let a jsou z nich mladíci a dívky. Většinou už žijí své vlastní, nezávislé životy, mnozí opustili rodná hnízda. Z biologického hlediska byla uplynulá desetiletá etapa nesmírně důležitá: chlapci a děvčata prošli obdobím pohlavního zrání a v současnosti je růst a vývoj jejich organismu dovršen. Nyní mají před sebou důležitý úkol: splnit své poslání, které pramení z tajemného chronometru, ukrytého s největší pravděpodobností v hypofýze. Právě tam se vytvářejí gonadotropní hormony, jež aktivují pohlavní žlázy – u děvčat vaječníky a u chlapců varlata. Děvčata začnou menstruovat a ovulovat a objeví se další příznaky vyvinuté ženskosti: zakulacená prsa, ochlupení na ohanbí a měkké kontury těla. U chlapců pod vlivem testosteronu dochází k výraznému zvětšení pohlavních orgánů – už nejsou malé a dětské, nýbrž mají dospělou velikost. V tomto věku dospívající muži často pociťují příliv sexuální touhy, která nutně doprovází pohlavní vývoj.

V tomto desetiletí byla smrt loajální: zemřelo „jen“ 739 osob, nejčastěji v důsledku nešťastných událostí, většinou samí chlápci. Naživu zůstalo 95 763 mladých lidí, kteří před sebou mají v průměru 51,91 let života. Bragg poukazuje na skutečnost, že už v tak mladém věku vyjde najevo skutečnost, že ženy čeká delší život než muže.

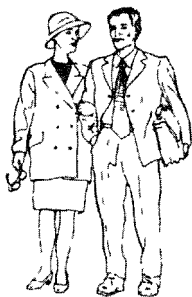
## **Pátá etapa: třicátiny**



Čas jde dál a máme tu rok 1980. Uteklo to: účastníci našeho hypotetického statistického vzorce právě oslavili třicáté narozeniny. Jsou z nich zformované osobnosti, muži a ženy s vlastními životy, mnozí z nich mají své vlastní rodiny a děti. Podle dnešních měřítek jsou stále mladí, ale před stoletím by byli pokládáni za stárnoucí osoby. V jejich organizmu za uplynulé desetiletí nedošlo k žádným výrazným změnám, avšak nutno podotknout, že období největší energie a sexuální aktivity již mají za sebou, alespoň muži. Některé ze žen po porodu přibraly na váze a zhoršila se jim kůže, ale jde jen o drobné změny; v celkovém měřítku se moc nezměnily. Nejvíce změn pocítují muži a ženy, kteří se zabývají těžkou fyzickou prací. Také profesionální sportovci říkají, že ve třiceti letech začínají pozorovat první příznaky stárnutí a mají o něco pomalejší reakce než dříve. Ostatní členové naší statistické skupiny by nám však řekli, že se cítí být na vrcholu svých sil.

Minulé desetiletí přineslo relativně málo úmrtí: bylo jich 1 227, zatímco 94 536 osob stále žije a může se těšit na dalších 42,52 let života.

## **Šestá etapa a důležitý mezník – čtyřicátiny**



Léta utekla a nadešel rok 1990. Našim mužům a ženám přinesl nejdůležitější mezník jejich životní pouti: čtyřicáté narozeniny. Bohužel musíme říct, že pro mnohé z nich zde cesta nahoru končí a čeká je už jen pomalý sestup. Nedá se nic dělat – naši milí účastníci průzkumu dosáhli středního věku. Ti, kterým bylo souzeno zbohatnout, již své peníze mají. Komu bylo souzeno, aby se stal úspěšným, ten již pocítil, jak opojná příchut' úspěchu chutná. A kdo měl zůstat neúspěšným, ten se dodnes topí ve svých neúspěších.

Zdaleka ne všichni již dosáhli životního vrcholu a svou životní dráhu ukončili: mezi našimi muži a ženami najdeme spoustu takových, kteří se stále cítí mladí, mnohem mladší, než odpovídá jejich biologickému věku. Většinou jsou to ti, kteří se správně stravují, denně cvičí anebo intenzivně sportují a duševně jsou fit a v pohodě. Takovýmto osobám se proces stárnutí vyhýbá a oni si užívají života plnými douškami. Jsou ve skvělé fyzické formě a vypadají mnohem mladší. Oni sami cítí, že jsou plní sil a energie, jako byli v pětadvaceti letech. Vstupují do středního věku jako aktiv-

ní, svěží a čilé osoby, které neznají únavu. Jejich těla nestárnou, neopotřebovávají se a oni sami si nestěžují na žádné velké bolesti.

Avšak ne všichni jsou na tom dobře: existuje jeden nedostatek, který se týká mnoha z nich – chronická nadváha, nadbytek tuku a s tím související neduhy. Někteří čtyřicátníci se snaží utlumit bolesti polykáním velkého množství tablet a jejich domácí lékárníčky se pomalu plní všemožnými léky, odpovídajícími sortimentu nejbližších lékáren. V zoufalství sáhnou i po alkoholu (dle statistických údajů má ve věkové skupině od 40 do 60 let problémy s alkoholem o 50 % více osob než ve věkové skupině od 30 do 39 let). Z některých se stanou hypochondři, jiní mají špatný životní styl a holdují různým zlovykům, z nichž plynou další neblahé následky: kardiovaskulární a plicní choroby. Tyto nemoci mají na kontě největší počet úmrtí mezi osobami středního věku.

Bragg píše, že právě po čtyřicítce se začínají rozvíjet všechny možné nemoci a s nimi spojené časté bolesti. Dlouhodobé nesprávné stravování a nedostatek pohybu si vybírají svou daň. Svaly slábnou a měknou, myšlení je pomalejší, nastávají problémy s pamětí. Lidé vědí, že už mají polovinu života za sebou, ale druhá polovina, kterou mají stále před sebou, neslibuje nic dobrého. Podívají-li se dopředu, vidí vše černě a zamlženě. A tak se vysmívají těm, kdo chtějí zůstat mladí, aktivně sportují nebo pečlivě hlídají, co jedí. Rozhovory mezi čtyřicátníky se často stácejí na zdravotní témata – vážné choroby i drobné bolístky. Naši milí pánové a dámy mají před sebou s největší pravděpodobností ještě minimálně dvacet let života... Jenže jakého života? Takového, kde je na denním pořádku polykání velkého množství léků a člověk občas skončí v nemocničním pokoji?

Ve čtyřiceti letech se naši milí změnili také navenek. Jak jsme již říkali, mnozí přibrali na váze, ztratili část svých fyzických sil a vypadají unaveně a vyčerpaně, leckdy doslova opotřebovaně. U některých se objevily první šediny a na tvářích vyskočily vrásky. U žen se chýlí ke konci ob-

dobí, kdy mohou mít děti; jejich vaječníky jsou vyčerpané a vylučují vajíčka, která již nemají původní energii. Navíc porod po čtyřicítce je riskantní záležitostí pro matku i pro dítě.

Ve čtvrtém desetiletí se smrt činila mnohem více než v předcházejících obdobích: sebrala 1 920 životů. Přesto ponechala mezi živými 92 616 osob, kteří mohou v průměru očekávat dalších 33,29 let života.

## **Sedmá etapa: slavíme půl století**



Přichází rok 2000 a s ním nové tisíciletí. Naši vyvození slaví padesátiny. V tomto věku muži i ženy už většinou na svůj věk vypadají: vrásky se jim prohloubily, ženám vlasy zešedivěly, muži je leckdy úplně ztratili, zato si vypěstovali vystouplá břicha. Ženy jsou většinou po přechodu, ovulace je ukončena, menstruace ustala.

Minulé desetiletí má co do počtu úmrtí nejsmutnější statistiku: už mezi našimi milými není 4 506 osob. Poměrně vysoký počet osob – 88 110 – je však stále naživu a čeká je v průměru ještě 21,46 let života.

## Osmá etapa: šedesátiletí



Ocitáme se v roce 2010. Vnějšíkově se naši muži a ženy za poslední desetiletí příliš nezměnili, což má logické vysvětlení: po padesátce se stárnutí zpomaluje, a tak se mnozí šedesátníci od padesátníků výrazně neliší. Nyní je již jasné, že ženy definitivně nemohou mít děti, většina z nich je už babičkami. Také muži již ztratili svou sexuální sílu, i když mezi nimi existují tací, kteří jsou dobře zachovalí a stále se ještě mohou věnovat poměrně aktivnímu pohlavnímu životu. Intelkt se celkově bohužel snižuje a zhoršuje se i paměť (po šedesátce si lidé špatně pamatují zejména to, co se odehrálo nedávno). Avšak mají bohaté životní zkušenosti, které v dostatečné míře kompenzují tyto ztráty: přestože již překročili šedesátku, mnozí stále zůstávají aktivně činní, pracují a také na svých bedrech často nesou velkou odpovědnost.

V průběhu osmé životní etapy zemřelo více mužů a žen než během sedmé: 10 004 osob, to je víc jak dvojnásobek! První místo mezi příčinami úmrtí patří kardiovaskulárním chorobám a rakovině. Nicméně je potěšující, že více jak tři čtvrtiny pozorovaných fiktivních osob je v šedesáti letech stále naživu, konkrétně 78 006, jež mohou očekávat dalších 17,15 let života.

## Devátá etapa: sedmdesátiny

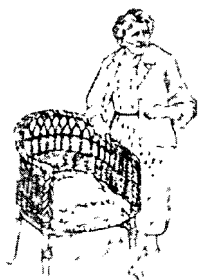


Píše se rok 2020 a mnozí naši vyvolení, zejména muži, již mají nejkritičtější životní období za sebou. V šedesáti letech lidé často teprve získávají ta nejdůležitější pracovní místa: vždyť mají nesmírné zkušenosti a znají spoustu věcí... Jenže po pěti letech se může všechno změnit: někteří aktivní a činorodí lidé, mezi nimiž nechybí manažeři, vedoucí pracovníci nebo profesoři, překročí hranici 65 let a najednou pocítují, že jsou v práci jaksí přebyteční, odstrkovaní na vedlejší kolej a nejsou již pověřováni důležitými úkoly; ba někdy jsou kolegy záměrně stavěni do situací, kdy se cítí jako v „psychickém vakuu“, v němž by měli setrvat až do konce života... Pro některé je odchod do důchodu těžkým životním traumatem, z něhož se jen tak nevzpamatují. Následně přichází smrt.

Za toto desetiletí si smrt odnese 18 877 životů a ponechá jich 59 189; těmto mužům a ženám v průměru zbývá prožít jen 10,89 let.



## Desátá etapa: osmdesátiny



V roce 2030 by se na fiktivním společném večírku sešli samí starci, z nichž by téměř 40 % bylo invalidy. Invalidita nastává nejčastěji v důsledku artritidy, nemocí srdce, hypertonie nebo paralýzy, případně jiných těžkých chorob. Mnozí špatně vidí i slyší, jiní se bohužel stali slabomyslnými. Nicméně stále ještě mezi nimi najdeme hodně odolných a optimistických osob, které se dobře zachovaly.

Mezitím odešlo na věčnost 28 751 osob, což je samozřejmě nejvyšší počet úmrtí, s nímž jsme se až dosud setkali. Žije už jen třetina čili 30 438 osob a čeká je pouhých 6,27 roků života.

## Jedenáctá etapa: devadesát



Je rok 2040 a našim vyvoleným je devadesát let; z našeho měřítka velmi pokročilý věk. Všechny příznaky stárnu-

tí se již projeví v nejvyšší možné míře. Je pravda, že i mezi osobami, které dovršily devadesát let, stále najdeme aktivní, pohyblivé jedince s dostatkem sil a pružným myšlením. Avšak většinou už to jsou shrbení, vrásčití staříčci sužovaní silnou artritidou a v některých případech téměř nevidoucí. Jsou věčně mrzutí a zamračení a o sebe se už leckdy nezajímají; většinou jen zatěžují život svým příbuzným.

Zemřelo 24 237 osob, naživu zůstalo 6 201 starců a jejich životy nebudou dlouhé: čeká je jen 3,41 roků života.

## **Dvanáctá etapa: století**



Je rok 2050. Je to neuvěřitelné, ale naše skupina překročila hranici jednoho století. Přesněji řečeno se tohoto čísla dožili jen ti nejsilnější a nejvíc trénovaní: pouhých 196 osob! Jen 196 ze 100 000 lidí má šanci, že oslaví stoleté jubileum. Jsou to převážně ženy, jichž je 140 ze 196. Je známo, že ženy mají větší šanci na prodloužení života, jsou prostě odolnější a tento boj o přežití vyhrávají. Mužů zůstalo naživu jen 56, téměř třikrát méně, a všichni mají před sebou v průměru ještě necelé dva roky života – 1,96 roku.

## **Třináctá etapa: poslední hrdina**

V roce 2055 se 12 osob z naší skupiny dožije úctyhodného věku 105 let. Ale do roku 2060 jich 11 zemře. Stodesátých narozenin se z původních sto tisíc dožije jen jeden jediný člověk!

## **ŽIJTE V HARMONII SAMI SE SEBOU**

Tady Paul Bragg dělá tečku. Už není o čem psát, neboť poslední člověk zemře v roce 2061. Nikdo z našich vyvolených už nežije – to je konec povídky života. Ale otázky zůstávají. Například „Co bylo příčinou smrti většiny ze statistické skupiny?“ Paul Bragg na ni odpovídá, ale jeho odpověď nepotěší: o většině úmrtí se nedá říct, že by byla přirozená. Téměř všichni zabili sami sebe, protože nikdy nepřemýšleli o tom, co je to vnitřní fyzické zdraví a jak jej dosáhnout. Pokud by však o něm věděli a řídili se zákony přírody, pak by statistická čísla ve výše uvedených dvanácti etapách vypadala úplně jinak. Stoleté narozeniny by oslavily nikoli necelé dvě stovky osob, ale tisíce! A mnozí by se mohli těšit i na stodvacáté narozeniny, přičemž by je přečkali se zdravým rozumem a bez sužování těžkými chorobami. Byli by aktivní, veselí, čiperní, měli by dobrý sluch i zrak, jejich kůže by nebyla scvrklá, páteř nepohyblivá a klouby bolavé. A Paul Bragg nám štědře předkládá recept na pravou dlouhověkost.

## **JAKÝ JE VLASTNĚ VÁŠ ŽIVOT?**

Na tuto otázku se zeptejte sami sebe, protože jen upřímná odpověď vás navede, abyste změnili představu o sobě samých. Když se sám sebe poprvé zeptal Paul Bragg, zjistil, že odpověď není moc příznivá. Přesto našel způsob, jak prožít dlouhý a spokojený život. Nyní se ohlédněte do minulosti a zamyslete se nad tím, jak jste až dosud žili. Je velmi nepravděpodobné, že jste žili a nyní žijete tak, aby to pro vaše tělo a rozum bylo nejlepší.

Můžete si to ihned ověřit. Odpovídejte na všechny otázky pravdivě!

1. Pokud něco děláte, vyžaduje to velké úsilí?
2. Zdá se vám, že vaše kůže a svaly už nevypadají tak, jak by měly?
3. Rozčilují vás maličkosti?
4. Zhoršuje se vám paměť, jste někdy roztržití?
5. Slábne vám hlas?
6. Připadá vám, že hůř vidíte?
7. Stane se někdy, že se vám začnou třást ruce?
8. Zhoršují se vaše rozumové a intelektuální schopnosti?
9. Cítíte někdy, že se vaše smysly otupují?
10. Zavravoráte občas při chůzi, ztrácíte rovnováhu?
11. Zadícháte se, když jdete nahoru po schodech?
12. Máte dostatečně pružná záda?
13. Zpozorovali jste, že vám někdy vržou klouby?
14. Dělá vám problém adaptovat se na chlad a na horko?

A teď se zeptejte sami sebe na dvě veledůležité věci:  
Připadáte si energičtí a pohybliví?

Líbíte se sami sobě?

S největší pravděpodobností většina z vás trpce odpoví, že se při pohledu na své tělo rozesmutní a že o tom, že by se cítili pohybliví a plní energie, nemůže být ani řeč. Pokud je tomu skutečně tak, neztrácejte čas a začněte s tím ihned něco dělat! Právě dnes! Měli byste to změnit co nejdříve. Nejste na to sami, Paul Bragg vás bude duševně povzbuzovat.

## **ČLOVĚK SE SKLÁDÁ Z TĚLA, ROZUMU A DUCHA**

Bragg často kladl posluchačům na srdce, aby si uvědomovali, že člověk se skládá z těla, rozumu a ducha. Měli bychom se tedy vyvíjet všemi třemi směry, jež jsou součástmi bytí. I tělo potřebuje duchovní potravu. Existuje mnoho náboženství a duchovních systémů i různé filozofické teorie, které pomohou rozvoji rozumových schopností a duševních sil. Bragg byl přesvědčen, že nejvíce se k Bohu přibližujeme svým svědomím, a pokud si chceme vybrat správný směr své životní cesty, měli bychom poslouchat svůj vnitřní hlas. Bragg se každý den snažil poslouchat, co mu vnitřní hlas sděluje, a pak postupoval v souladu s touto vyšší silou. „Medituji dvakrát denně, ráno a před spaním. Při meditování komunikuji s vyšší mocí, jejíž nepatrná část žije i ve mně. Hledám u ní pomoc a přeji si, aby mne provedla životem. A ona mi poskytuje duchovní sílu a upevňuje mou vůli, abych mohl uskutečnit program zaměřený na uchování svého vnitřního fyzického zdraví.

Jsem přesvědčen, že vše, co činím, dělám s Božím souhlasem a v harmonii s přírodou. Pracuji-li, jsem ve spojení s vyšší silou a cítím, že mi do těla přilévá sílu a dodává energii z vesmíru. Je to neviditelná energie, která proudí všude kolem nás. Můžeme s ní komunikovat a prosit o radu. Dává našim životům smysl a pomáhá nám, abychom si věřili. Než začnu cvičit, nejprve vyšší sílu poprosím, aby mne nabíla a dodala mi energii. Víím, že ji s přijímáním přirozené potravy, například syrového ovoce a zeleniny, vpouštím do sebe. Jestliže se procházím, běhám, plavu nebo se věnuji jinému sportu, propouštím tento bezmezný proud energie skrze své tělo. Nyní mi dovoluete, abych vysvětlil, co je to za sílu a jak můžete z její pokladnice čerpat i vy.

Jednoho dne se tři malí chlapci vydali na procházku do lesa. Zčistajasna se strhla bouře a na jednoho z chlapců

spadl velký a těžký strom. Nezabil ho, ale silně přimáčkl, takže bez cizí pomoci by se zpod něj nedostal. Když to uviděli dva další chlapci, pokusili se strom nadzvednout a kamaráda vytáhnout. Snažili se tak dlouho, dokud se jim nepodařilo s vypětím všech sil zachránit nešťastnému chlapci život.

Druhého dne oba chlapci přivedli na místo nehody rodiče, aby jim ukázali, co se stalo a s jakým stromem se potýkali. Děti i rodiče dohromady se pokusili strom znovu nadzdvihnout, ale těžkým kmenem se jim nepodařilo pohnout ani o jediný centimetr! Ovšem včera se to oběma chlapcům povedlo? Jak to? V rozhodující okamžik totiž disponovali onou neviditelnou energií, o které nyní hovořím.

Lidé se mne často ptají, jak daleko od břehu bych byl schopen uplavat na širém moři, aniž bych se bál, že se utopím. To se těžko vysvětluje, ale není to jen síla mého těla, která mi pomáhá. Když se nacházím ve vodě, mohu neomezeně čerpat energii z vesmíru. Ona je všude a můžete si z ní načerpat i vy. Čím budou vaše těla v důsledku přirozeného životního stylu čistší, tím blíže k přírodě se ocitnete a tím více této bezbřehé vesmírné energie načerpáte. Stanete-li se opravdovým ‚synem či dcerou přírody‘, přihodí se vám spousta zá-zraků!“

Paul Bragg zůstal do konce svého života takovýmto dítětem přírody. Avšak ani jeho smrt nebyla nikterak ošklivá: zastihla ho na vrcholu energie a ve stavu naprostého štěstí.

## **PRAVDA O PODSTATĚ NEMOCÍ**

Bragg vždy říkával – a měl samozřejmě pravdu: „Všechny nemoci jsou signály toho, že organizmus nefunguje správně. Jsou to varovné výkřiky, které tělo vysílá do mozku.“ Tělo nám říká: „Nevíte, jak mne máte používat. Jste hloupí a nemáte ani ponětí o tom, jak vlastně funguji. Přestaňte mne trápit všelijakými jedy a naučte se, jak mi správně dávat potravu a jak mne krmit ve správných dávkách. Zapamatujte si konečně, že potřebuji hodně kyslíku, naučte se správně dýchat! Zamyslete se, jak byste mohli s pomocí optimální fyzické

aktivity harmonizovat můj krevní oběh. Já nechci žít jen napůl – jsem nebeský nástroj, který uvádí v činnost vaši božskou podstatu. Při správném používání vám budu spolehlivě a dobře sloužit a stanu se vašim nástrojem blaha a štěstí. Se mnou zůstanete věčně mladí, jen mne musíte správně pochopit. Já vám na oplátku přinesu oslňující radost a neomezené množství životní energie.

Nemůžu být jen nástrojem pro vaše fyzická potěšení. Představuji ztělesnění vyšší formy vašeho života a chci, abyste získali sílu, zdraví a mládí napořád. Mám kouzelnou schopnost regenerace a dokážu samo obnovit své funkce. Vězte, že každá ze třiceti miliard buněk, z nichž se skládám, umí dělat zázraky!

Prosím, zastavte se a poslouchajte mne! Budete-li mne nadále ignorovat, hrozné následky na sebe nenechají dlouho čekat. Nebudete-li se ke mně chovat v souladu s *vyššími vesmírnými zákony*, nemáte žádnou šanci!“

Podle Bragga s námi takto naše tělo hovoří, snaží se komunikovat s naším rozumem. Jenže ten je nevyspělý, a navíc špatně slyší – nemůže tedy zoufalé stesky našeho těla slyšet. Tak se obyčejný člověk řítí po cestě plné zdravotních komplikací a poruch až na úplné dno, do propasti úplného rozkladu. Tělo se nejprve snaží protestovat, ale pak to vzdává; v tento okamžik se objeví první bolesti. Tehdy člověk ze zoufalství běží k doktorovi a pláče: „Pomozte mi, doktore! Zachraňte mě ve jménu Boha, udělejte pro mě něco a zbavte mě těch urputných bolestí, které mě přivádějí k šílenství. Nedokážu tu nemoc sám přemoci, vy to musíte udělat za mě!“ Ale to je už zpravidla pozdě, protože tělo se proměnilo v trosky a stalo svým vlastním stínem... Kdyby se něco dělo dřív... Kdybych nemusel k doktorovi chodit...

V Americe je velmi módní záležitostí navštěvovat lékaře s různými specializacemi, spousta lidí má své doktory pro tělo i pro duši. Ten první vám napíše recepty na velice drahé a neméně škodlivé léky, zatímco druhý od vás vybere nemalé finanční částky jen za to, aby vám řekl, že vás loupe v kolena kvůli tomu, že jste v předškolním věku trpěli

nenaplněnou potlačovanou láskou k jednomu z rodičů. Oba mají jedno společné: ani vašemu tělu, ani duši neposkytnou skutečnou šanci na přežití, naopak u nich vypěstují závislost na určitých drogách – droga prvního doktora má podobu tabletek a droga druhého má podobu závislosti na komunikaci (samozřejmě s ním, s psychoanalytikem). Nemocný očekává, že se stane zázrak a trosky (jeho tělo) se znovu promění v honosný palác. Ale tabletky ani psychoanalýza takové zázraky dělat neumějí.

Bragg samozřejmě velmi dobře chápal, že v některých případech nemocného zachrání jen lékařský zákrok. To se však zpravidla týká pouze vnějšího poškození těla anebo akutních případů doprovázených ostrou bolestí; ve všech ostatních případech je tělo schopné se uzdravit samo. Přesnější však bude, když řekneme, že tělo samo započne uzdravovací proces, zatímco lékař se i se všemožnými tabletkami na něm nepodílí. Bragg pro tuto divotvornou sílu těla zaměřenou na uzdravení sebe sama vymyslel název: *kouzelná tvořivá síla vesmírného rozumu*. Ta se však v organizmu probouzí jen tehdy, když se pro ni vytvoří normální podmínky s nezbytnými živinami, zatímco člověk přestane své tělo trávit různými jedy.

Lidé zpravidla hledají pomoc u svého vlastního těla až tehdy, pokud všechny ostatní způsoby zklamou. Například v případě, kdy se lékaři sami vzdávají možnosti pacienta léčit a konstatují nevyhnutelnou smrt. Co má takový člověk dělat, kdo mu pomůže? Má dvě možnosti: buď si lehnout a čekat na smrt, anebo zaměřit svůj vnitřní zrak na sebe sama a pozřít lék v podobě životní energie, která je všude kolem nás. Paul Bragg říká, že tato energie je totožná s energií, která prináší životodárný kyslík do plic, pomáhá našemu srdce tepat, vyvolává peristaltiku střev či vyvádí z našeho organizmu moč. Je to jediná vesmírná energie, kvůli níž náš organizmus může normálně fungovat. Bragg často zdůrazňoval, že tato energie neprochází žádnými stadii, a tudíž nemůže mít léčivý účinek jen v některých případech, a v jiných ne.



Neexistují nemoci smrtelné, a nemoci, které smrtelné nejsou: každá nemoc má za následek nezbytně smrt, pokud jí dovolíme, aby se rozvinula; pouze některé působí rychleji než jiné. A není důležité, jak dlouho byl člověk nemocen. Životodárná energie je mocným přírodním lékařem: dřímá uvnitř každého z nás a přijde na pomoc, až ji potřebujeme. Lékař je tváří v tvář nemoci bezmocný a může pro nás udělat jen jedno: zmírnit bolesti a povzbudit nás. Dál se však nedostane, protože se zaměřuje na léčení symptomů, místo aby léčil příčiny nemoci. Pouze příroda člověka zachrání před smrtí a nemocemi: v tom tkví její léčitelské tajemství, jež není možno vysvětlit slovy. Měli bychom postupovat podle přírodních zákonů, hledat soulad s přírodou a harmonizovat svůj životní styl tak, abychom velké energii poskytlí dostatek prostoru k započetí procesu léčení. Náš organizmus disponuje mnoha ochrannými mechanismy schopnými regenerace, ale ty mohou být aktivovány jen tehdy, pokud se člověk, ve své podstatě božský tvor, vzmuží, vezme život do svých rukou a vzdá se nezdravého životního stylu.

## **SEBEKONTROLA POMÁHÁ**

Jestliže se člověk pustí do uzdravování sebe sama bez nadšení a potřebné vůle k neustálé kontrole svého zdravotního stavu, pokud na zdokonalení sama sebe nevynaloží veškeré úsilí, pak se mu to nepodaří. Není možné, aby jeden den cvičil v domnění, že pro své zdraví dělá maximum, a den nato prolenošil na pohovce. Je nepřípustné, aby člověk absolvoval kurz očisty organismu, a pak celý týden pojídal krekry či zákusky a popíjel perlivou vodu. Takovéto jednorázové pokusy k ničemu nevedou, naopak mohou uškodit. V takovém případě je lepší, aby se člověk vůbec do něčeho nepouštěl. Bragg neustále kladl lidem na srdce: „Člověk potřebuje k přežití v našem nezdravém a znečištěném světě pevnou vůli a neustálou sebekontrolu. Musí věnovat veškeré úsilí na ozdravení a dosáhnout toho, aby vše vykonával automaticky.“

Mnoho lidí rádo lenoší a přepřlňuje si žaludek nevhodnými jídly, takže po letech takovýchto zlovyků jejich tělo zapomene, jak by mělo reagovat na toxické látky, jimiž si zanáší organismus při příjmu potravy a při dýchání. Ba co víc, tělo už ani nechápe, co to jsou jedy. Jaké si vypěstujeme návyky, o tom se rozhoduje už v dětství a problém spočívá v tom, že je pěstujeme nesprávně. Dítěti zpravidla od prvního roku života chybí správný vzor, jež by mohlo napodobovat. Rodiče ho nesprávně krmí produkty obsahujícími toxiny, nedbají na dostatek pohybu a vhodnou fyzickou zátěž, a dokonce mu zakazují, aby se vyvíjelo či běhalo, jak potřebuje, například mu neumožňují hrát některé hry spojené s fyzickou zátěží a tak dále. A nebohé dítě je od počátku života ve stresu. Jaké to má následky? Z takovýchto dětí vyrůstají dospělí, kteří jsou ve třiceti letech invalidy. Všechny ozdravné metody se zaměřují na to, aby tělo znovu intuitivně naučily, jak si vybírat správné priority: nejdříve se člověk musí hodně kontrolovat a teprve poté, přičemž to může trvat dlouho, by jeho tělo mělo správně fungovat automaticky. Avšak člověk musí sám přijít na to, že v něm nezdravé jídlo vyvolává nechuť a že si při polehávání na pohovce ve skutečnosti neodpočine.

Bragg se domníval, že bychom se měli ze všeho nejdříve naučit meditovat a kontrolovat svou mysl. Doporučoval následující postup: „Zůstaňte chvíli o samotě – vždyť i zvířata se odebírají do ústraní, když jsou nemocná. Najděte si doma klidné a tiché místo, kde vás nikdo nebude rušit, například koupelnu nebo záchod. Budete pracovat se svou božskou podstatou, vyšší stránkou svého Já, se svým opravdovým Já. Existuje také vaše ego, představující ješitného člověka, přesvědčeného o své důležitosti, který se rád předvádí. Ale to není vaše pravé Já, to je jen odvrácená tvář vaší fyzické osobnosti. Najděte své pravé Já a poslouvejte svůj vnitřní hlas, protože on vám ukáže cestu, jak dosáhnout zdraví.“

Musíte pochopit zákonitosti, jak funguje zdravý životaschopný organismus. Tyto vědomosti se nacházejí ve vesmíru a člověk by se měl naučit je přijímat, podobně jako radar,

který chytá signaly. Objevte si je znovu pro sebe a dále je správně využijte, naučte se komunikovat s vesmírným rozumem.

Veškerý život ve vesmíru má určitý řád, všechny přirozené síly fungují na základě zákonů, které již byly vědecky objeveny. Vědecké poznání představuje spojení rozumu s praktickou činností neboli „rozum činu“. Můžeme však jít dál a předpokládat: co není rozumné, to odporuje vědeckému poznání. Abychom mohli žít v souladu s přírodou, musíme si vypěstovat takový životní styl, který by se zakládal na vědeckých poznatcích a zároveň se řídil velkými vesmírnými zákony, jež jsou odpovědné za cirkulaci veškeré energie. Naše těla jsou ve skutečnosti výkonnými přijímači vesmírných energií.

Zůstaňte na chvíli o samotě v tichu a vyzkoušejte to hned dnes! Najděte si čas na to, abyste se pokusili nalézt své místo, které v našem obrovském vesmíru přísluší každému. Počítejte s tím, že vesmírný hlas moudrosti s vámi nebude komunikovat okamžitě, vždyť jste s ním nebyli ve spojení tak dlouho!

Ptejte se sami sebe: co je to mé vlastní Já? To není jen fyzické tělo, nástroj na plnění našich záměrů a úkolů. Není to ani rozum, protože ten je jiným nástrojem a využívá Já k přemýšlení, usuzování a plánování. Já je hlavní a svrchované, Já řídí činnost těla i rozumu, Já určuje, co a kdy oba mají dělat. Jestliže si uvědomíte pravou podstatu svého vlastního Já, pocítíte příliv sil, jaký jste ještě nikdy nezažili.

Osobnost člověka se skládá z nekonečného množství různých zvyků a charakterových vlastností, které se vytvořily v důsledku prožitých minulých myšlenkových představ, jež však nemají nic společného s opravdovým Já ani s božskou podstatou. Řeknete-li „Já jdu“, ponoukáte tím své fyzické tělo k chůzi v určitém směru. Skutečná podstata pravého Já je však duchovní a představuje zdroj reálné síly, jíž disponuje každý muž a žena chápající svou pravou podstatu. Divotvorná síla Já – to je síla mysli. Bohužel většina z nás ani neví, jak správně myslet, a tak jim mysl nepomáhá, jak

by měla, a nepřináší žádoucí výsledky. Myšlenky většiny lidí žijí samy o sobě, jako by měly své vlastní životy.

Vyspělý rozum však chápe, že počátek všech onemocnění i neúspěchů tkví v egoizmu. Rozum, jenž si zvykl konstruktivně uvažovat, ví, že všechny činy, které vykonáme, musí přinést užitek všem osobám, jichž se jakkoli dotýkají. Kdykoliv se snažíme dosáhnout něčeho nedobrým způsobem, například využijeme něčí slabosti nebo nevědomosti, nezbytně to přinese ztrátu všem. Každý z nás je součástí velkého vesmíru, a jak jistě víme, žádný ucelený systém nemůže existovat v případě, pokud jsou jeho části vůči sobě naladěny antagonisticky. Zároveň platí, že celková prosperita systému závisí na tom, zda jeho součásti napomáhají zájmům, které jsou pro všechny části společné. Jestliže člověk tyto principy pochopí, bude úspěšný ve všem, čemu se v životě bude věnovat. Dokonalá osobnost rozpozná plané a neobsažné myšlenky, odhání je od sebe a namísto toho koncentruje mysl na hodnotné věci, o něž doopravdy stojí. Nikdy neztrácí čas ani peníze na záležitosti, které pro ni nejsou přínosné. Jestliže se člověku v životě něco nedaří, pak je to jen proto, že nevyvíjí potřebné úsilí. Výsledek jakéhokoliv díla je vždy přímo úměrný vynaloženému úsilí.

Existují nesmrtelná slova, která mají velkou moc a dají se používat k mobilizaci sil a posilování vůle. Patří k nim „*Já budu*“. Opakujte tuto větu a uvědomte si, *kdo* a *co* představuje ono *Já*. Až toho dosáhnete, budete nepřemožitelní – ovšem za podmínky, že vaše cíle jsou konstruktivní a potažmo ladí s tvořivými principy vesmíru.

Přijmete-li toto tvrzení, musíte je vyslovovat neustále, ve dne i v noci, co možná nejčastěji po celý den až do doby, dokud se nestane součástí vás samých a nepromění se v každodenní návyk. Meditujte, soustřeďte se, setrvejte v mlčení a – opakujte tvrzení.

*Já budu dokonalým člověkem.*

*Já budu silný, zdravý a mladý.*

*Já budu pánem svého těla, rozumu i ducha.*

*Já budu vždy v kontaktu s vesmírnou energií.*

*Já budu napojen na vesmírný rozum.*

*Já budu vždy povznesen nad prchavé potěšení.*

*Já budu pánem svých citů.*

Ve vašem životě nastává důležitý okamžik: začnete se měnit. Nyní odmítáte povrchní myšlení i masové chování a jste připraveni začít žít jinak, naladěni na vyšší vibrace, než jsou ty, podle nichž žijí průměrní lidé. Nebudete proplouvat oceánem života bez vůle, kam vítr, tam plášť, nýbrž se proměňte v silný koráb, v kormidelníka svého života, jenž pevně třímá v rukou kormidlo a svou loď úspěšně vede všemi životními bouřemi. Jestliže si člověk uvědomuje, co ve skutečnosti představuje jeho pravé Já i jeho vyšší Já, naučí se řídit vesmírným rozumem, vystoupí z řady a bude kráčet kupředu. Má silnější vůli než obyčejný člověk, spoutaný mnoha zlozvyky, jež ho postupně ničí. Kráčí po cestě života se vztyčenou hlavou a netrápí se kvůli různým nepříjemným symptomům, protože ty už jeho organizmus nesužují. Je přímo napojen na společný velký zdroj života, energie, síly a rozumu. A když se mu přihodí, že zabředne ve víru života, pocit sounáležitosti s vesmírem mu dodá odvahy, neboť už ví, jak se z něj dostane. Neporazí ho zničené zdraví, předčasné stárí ani chatrný rozum.

Každý den byste měli Bohu vzdát díky za to, že vás naučil používat tajemství vesmíru. Lidé ve vašem okolí budou doslova ohromeni tím, jak snadno zvládáte i ty nesložitější životní problémy. Průměrný člověk se pokouší tyto problémy zpravidla řešit tak, že zapojí rozum, emoce a někdy i hrubou fyzickou sílu; jenže tak se mu podaří je pouze oslabit. Vy však můžete dosáhnout mnohem víc: spojíte-li se s vesmírnými silami, získáte všechno, po čem toužíte. Nesmíte se ale pokoušet jim vzdorovat. Právě mezi těmi, kdo se snaží obejít nebo přemoci velký vesmírný zákon, nacházíme velké množství lidských trosek.

Naučíte-li své vlastní tělo a rozum, jak si správně vybírat a správně vnímat, navyknete-li je na správný denní režim, každá buňka vašeho těla se začne plnohodnotně vyvíjet. Ale nejen to, vymizí i nepříjemné následky, které se objevily v důsledku vašeho nesprávného životního stylu – nemoci. Vždyť veškeré nemoci vznikají jako reakce na ignorování základních principů vesmírného zákona.

Jeden z nejdůležitějších zákonů životaschopnosti organismu nám říká: „Jste tím, co jíte.“ A to potvrdil i Paul Bragg v jedné ze svých knih.

„Máme před sebou člověka, který den co den pojídá neživé produkty zbavené vitaminů. Z takového materiálu si člověk dnešní doby buduje organismus! Není divu, že je slabý a rychle se unaví. Organismy dnešních lidí trpí bolestmi, natékají, ba doslova hnijí a rozkládají se zaživa. A tento ubohý člověk pak ze zoufalství volá: ‚Pomoc, zachraňte mě!‘ Ale kdo ho může zachránit? Cožpak jeho organismus dokáže vytvořit alespoň jedinou lidskou buňku? Ne, neumí to a zřejmě ani nikdy umět nebude; pouze vesmírné síly, které řídí lidský organismus, to dokážou. Ovšem nebohé nevědomé lidské duše si naivně myslí, že se může stát zázrak – nevědí, že jediný, kdo jim může pomoci, jsou oni sami. V každém člověku spočívá síla jeho vyššího Já. Necht’ se obrátí ke zdroji svého života a řekne: ‚Tolik jsem toužil překonat a zlomit zákony přírody, až jsem zlomil sebe sama.‘

Rozhodne-li se člověk využívat skutečnou léčivou sílu pramenící z jeho vlastního organismu, měl by začít s krátkodobým, například třídenním očistným hladověním a v mezidobí mezi půsty se vzdát veškerých potravin nepřírodního původu. Důležité je vypracovat pro sebe dietní jídelníček založený na vědeckém základě, který s těmito potravinami apriori nepočítá. Správné je držet týden dietu a pak dva až tři dny očistný půst; potom je třeba jídelníček znovu upravit. Po celou dobu se člověk věnuje obnovování krevního oběhu pomocí správných cviků, po nichž následuje studená koupel či sprcha. Nejméně dvacet minut denně trénuje hluboké

posilňující dýchání, jehož základem jsou hluboké nádechy, které dodávají životodárný kyslík třiceti miliardám buněk. Plně kontroluje své myšlenky a emoce; zejména se nezneklidňuje svým zdravotním stavem, jelikož ví, že tak pouze plýtvá drahocennou životodárnou vesmírnou energií. Už ho nerozčilují ostatní lidé a nelezou mu na nervy; je si dobře vědom toho, že by si tak jen zvyšoval krevní tlak a ničil si organismus. Nicméně tráví více času v posteli, neboť chápe, že dobrý odpočinek je jedním z nejdůležitějších faktorů pro omládnutí. Chodí brzo spát a na noc nechává okna otevřená: tak se dostává do kontaktu s vesmírnou energií a jeho tělo se mění v dobrý energetický přijímač. Z organismu jsou vyloučeny všechny jedy i přebytečné produkty a zdravá střeva zvládají svou práci během hodiny od každého příjmu potravy. Pije hodně vody a ovocných či zeleninových šťáv. Ale co je nejdůležitější – zůstává věrný meditování a tréninku soustředění a umí komunikovat se svým vnitřním Já. Někdy zapláče jako dítě, ale nejde o hořké slzy, nýbrž o slzy nadšení a radosti vyplývající z toho, že konečně odhalil svou pravou podstatu a promlouvá s božskou silou, která v něm dřímala. Komunikuje a navzájem se ovlivňuje i s vyšším rozumem. Jeho životní styl se řídí vědeckými poznatky a využívá posilňující životodárné síly, rovněž vědecky doložené.

Postupně se dostane do vyššího stadia, kdy se období očištění hladovění prodlužuje na sedm až deset dní. Během hladovění ovšem nikdy nepřerušuje cvičení. Jsou to přírodní síly, které jeho organismus očišťují, a proto ani on sám necítí potřebu požívat nevhodné potraviny a nápoje. V přestávkách mezi očištěním hladověním se živí pouze přírodními produkty a za žádných okolností se nepřejídá. Je mu dobře známo, že přeplněný žaludek nesmírně zatěžuje ostatní životní orgány, zejména srdce. Vstává od stolu v okamžiku, kdy má pocit, že by možná ještě něco snědl...“

## UDĚLEJTE ZE SEBE NOVÉHO ČLOVĚKA

Vydali jste se na cestu ozdravení a možná jste už pocítili, jak chutnají první plody vaší práce: některé projevy onemocnění zmizely, zlepšil se váš spánek, najednou máte dost chuti něco dělat a na stres už nereagujete tak úzkostlivě. Ale to je jen první krůček na cestě k dlouhověkosti – nesmí ovšem být poslední, vy se u něj nesmíte zastavit. Musíte mít na paměti, že zdraví samo o sobě ještě není zárukou plnohodnotného života. Je skvělé, že už vás netrápí častá nachlazení nebo osteochondróza\*). Avšak zdraví vám otevře dveře do lepšího světa, v němž budete žít v harmonii se vším, co vás obklopuje. Bragg vyprávěl o jednom ze svých pacientů: tento muž si hned během prvního setkání stačil postěžovat na všechny možné bolesti, únavu, netečnost a nechtěl se čímkoli zabývat; zkrátka v jeho životě se nic nevyvíjelo správně. Šlo o klasický příklad neúspěšného člověka. Jakmile se začal věnovat Braggově ozdravné metodě a vytrval devadesát dní, stačil relativně krátký časový úsek na to, aby se z něho stal úplně jiný člověk! Jak se změnil: zeštíhl, vypadal silnější, všechny buňky v jeho těle se obměnily, zlepšila se mu paměť, ba i oči se staly veselejší a živější. Dokonce mu zrůžověly tváře, což je první svědectví, že se tělo i rozum cítí skvěle.

Avšak pacient se s tímto výsledkem nespokojil, naopak ho to podnítilo k dalšímu sebezdokonalování. Začal se více věnovat meditaci a soustředění, a aby se mohl kdykoli uchýlit do soukromí a navázat kontakt s velkým pramenem života, zařídil si speciální koutek v podkroví, který vyzdobil krásnými obrazy. Tam se mu podařilo odhalit skutečnosti, o nichž dříve nic nevěděl, například zákon hojnosti: kdo tento zákon pochopí, získá vše, co doopravdy potřebuje. Náš hrdina celý život pracoval pro někoho jiného a nikdy neměl dostatek fyzických sil, odvahy ani vůle, aby také udělal něco jen pro sebe. Nyní si více věřil a uvědomoval si své místo v životě.

---

\*) Osteochondróza – patologický proces postihující kloubní a růstové chrupavky – pozn. překl.



A tak se rozhodl k odvážnému kroku: zastavil svůj dům a auto a otevřel si vlastní malou firmu. Jeho obchodními partnery se stali lidé, kteří ho znali již dlouho a věděli o něm, že je to poctivý člověk, na něhož je spolehnutí. On jim důvěřoval a oni jeho důvěru rozpoznali. V obchodě se řídil zlatým pravidlem „dáš-dostaneš“. Nebyl to žádný lakomec, nýbrž čestný člověk, který vždy jednal s partnery na rovnu, takže mu lidé důvěřovali. Fungovalo to jako zrcadlový odraz: zákazník měl pocit, že slova prodávajícího jsou pravdivá a nabízené zboží má odpovídající kvalitu. Našemu hrdinovi se přikutálelo víc peněz, objevil se nový dům i chata na břehu jezera...

Je možné získat bohatství cestou uzdravení? Mnozí lidé si z nějakého důvodu myslí, že to není ta správná cesta, jak získat peníze; avšak velmi se mýlí. Když má člověk pevné zdraví, pocítí příliv nesmírného množství energie zvenčí. Nyní už nemusí touto energií stále doléčovat zničené buňky, nýbrž ji může zaměřit na něco jiného, například na zlepšení kvality života. Je známo, že zákazník si vybírá takového prodejce (s ohledem na spoustu dalších aspektů) – z něhož je cítit vnitřní síla a přesvědčení, na němž není vidět únava životem ani znuženost neoblíbenou prací a jemuž naopak z očí vyzařuje chuť do života a upřímnost. Takovému jsou ochotni věnovat svou pozornost. Mít hodně zákazníků znamená hodně peněz a peníze získané poctivou prací jsou čisté a zasloužené. Člověk je nezískal podvodem ani z nekalé činnosti a v tom tkví pravé tajemství úspěchu založeného na dobru.

Bragg vždy se smutkem dodával: „Většina lidí se nedokáže oprostít od svých vlastních představ o životě. Žijí jen pro lehce dostupná a pomíjivá potěšení těla i rozumu a o životních hodnotách mají nesprávné představy. Všechno, o co se snaží, dělají kvůli hmotnému prospěchu. Myslí si, že pokud muž či žena mají hodně peněz, pak jsou bohatí. Jaký omyl! Prohlédnete-li si někdy soudobé časopisy, zjistíte, kolik nevyléčitelně nemocných najdeme mezi bohatými a celebritami, kolik z nich umírá v mladém věku! Za peníze

se nedá koupit štěstí ani harmonie ducha či rozumu.“ Avšak člověk, který se neustále zdokonaluje a žije v harmonii, může mít hodně peněz, aniž by se stal jejich otrokem. Bude žít dlouho a šťastně a bude konat jen samé dobré skutky. O takových lidech se říká, že jsou „světlem světa“. Bragg jim také říkal „zdraví lidé“.

## **JAK SE SPRÁVNĚ ŘÍDIT PŘÍRODNÍMI ZÁKONY**

Možná jste si přečetli předchozí příběh o tom, jak někomu spadly peníze z nebe rovnou do klína, a nevěřícně jste se usmáli. V dnešní době se stalo téměř pravidlem, že někdo nabízí hory doly, které se ovšem při bližším zkoumání promění v prázdnotu. Pokud se však člověk bude řídit přírodními zákony, zjistí, že ony samy ho nevyhnutelně vedou k úspěchu. Úspěch není nic jiného než důsledek harmonického soužití s přírodou a společností. Nemůžete projít na cestě uzdravení pár krůčků a poté se zase vrátit do zajetých kolejí, v nichž jste byli předtím; to nepomůže. Musíte si uvědomit následující: kdo se chce vydat na novou životní cestou, musí se oprostít od té staré. V opačném případě nemá vůbec cenu, aby s tím začínal. Nesnažte se žít podle Braggovy metody, pokud sami nepocítíte potřebu se jí řídit a děláte to jen proto, že vám o tom někdo řekl anebo jste si někde přečetli, jak je to dobré; v nejhorším případě proto, že podle Braggova systému žijí i známí. A už vůbec ne z důvodu, že byste chtěli zbohatnout. Existuje pouze jedno zdůvodnění, proč se rozhodnout pro Braggův systém: přejete si, aby se váš život zlepšil, a jste ochotní do úmoru pracovat na svém nedokonalém těle a nedokonalém rozumu. Pokud si to nepřejete vroucně, z celé své duše, pak výsledky nečekejte. Všechno závisí jen a jen na vás.

Ne náhodou Paul Bragg říkával: začnete-li se něčemu věnovat bez chuti a nadšení nebo věci nedotahujete do konce, pak si vypěstujete zvyk nechat se snadno porazit. Kdysi ve vás fungoval mechanismus cílevědomosti, ale ten byl

časem zlomen, a nyní při každém neúspěchu a prvních těžkostech ihned ustupujete. A to je problém, protože vlastně nemáte kam ustoupit. Za vámi sice nejsou spálené mosty, ale vaše napůl zničené a rozpadlé tělo. Přece nemůžete dopustit, aby bylo ničeno i nadále! Nejste si však jisti, že vám na to stačí síly? Připravujete si pro sebe náhradní přistávací plošinku, léčení dle klasické medicíny? Pak nečtěte tuto knihu, je to zbytečné. Braggův systém tu není proto, aby se lidé podle něj léčili, ale aby podle něj žili. Není to jen léčebná metoda, je to životní styl, a pokud nemáte v úmyslu tak žít, pak ani s ničím nezačínajte. Jakmile jste jednou začali, musíte vytrvat až do konce. Jestliže jste se rozhodli něco dělat, dělejte to a dbejte, ať vás u toho nikdo a nic neruší. Vaše vyšší Já se už přesvědčilo, že každý problém se dá vyřešit, dokonce i smrt je možné překonat. Nemáte v rukou žádný argument, abyste se mohli „ulít“ z vykonávání toho, co jste si předsevzali. Pokud jste se pro něco rozhodli, začněte uskutečňovat své záměry pozvolna od maličkostí a postupně vynakládané úsilí zvyšujte. Avšak nikdy nedopust'te, aby nad vámi okolnosti zvítězily a přemohly vaše vyšší Já! Dokážete-li to, přesvědčíte se, že jste si vypěstovali sebekontrolu a svůj život držíte ve svých rukou.

Důsledné směřování k vyššímu cíli – to je podstata sebekontroly. Vaše levá noha se bojí šlápnout na necexistující stěpinu. Nechce zažívat bolest? Bojí se? A vy jste kdo? Člověk, nebo levá noha člověka? Jste-li člověk, pak překonejte strach a směle na onu končetinu došlápněte. Právě takto vysvětlujeme příčiny veškerých zázračných uzdravení: skrze vůli a víru v úspěch. Jednomu muži se stalo, že zčistajasna ztratil zrak. Doktoři ho důkladně vyšetřili, ale nenašli žádné poruchy na sítnici ani na zrkových nervech. Přesto tento muž neviděl. Vyléčil ho až jistý obyčejný člověk, jemuž nemocný věnoval svou důvěru. Představil se jako léčitel a vyprávěl mu spoustu příběhů o zázračně vyléčených pacientech. A nebohý muž mu uvěřil. A jakmile to udělal, navrátil se mu zrak. Nejzábavnější na celé příhodě je, že ten léčitel byl podvodník. Víra v úspěch a vůle jsou velmi silné zbraně

a není důležité, co spustí ozdravný mechanismus ani jaká je jeho příčina. Důležité je, *kdy* se tak děje: pouze v jednom případě, a sice tehdy, když člověk věří, že všechno, co dělá, koná pro své dobro a ví, že bude znovu zdravý. Pak je ochotný pro to udělat vše a projít jakoukoli cestu, ať je jakkoliv těžká. Člověk, schopný ovládat své tělo, se jako by napojuje na všeobecnou vesmírnou energii, která promývá jeho nečistý a nemocný organismus: čistí jej, regeneruje a zušlechťuje. Lidé i předměty budou reagovat na každé vaše přání, aniž byste museli vynakládat jakékoli viditelné úsilí z vaší strany. To není až tak divné a nemožné, jak se to na první pohled zdá, neboť vnitřní svět je kontrolován vaším vyšším Já, které je součástí neomezeného Já, jež představuje vesmírnou energii neboli Božího ducha. *Věřte tomu.* „Ti, kteří se vydali na cestu sebezdokonalování vyzbrojeni neochvějnou vírou, dosáhli úspěchu,“ říkával Bragg svým žákům.

„Meditování a rozmlouvání s Bohem neznámá, že budete setrvávat v pasivitě, mlčky klečet na kolenou, a přitom si představovat éterického Boha někde v dáli. Nestací pouze rozjímat a být zbožný. Důležité je aktivní spojení s Bohem, jež je nezbytné pro splnění každého přání. Nejsem ten, kdo slepě něčemu věří; jsem ten, kdo ví, že všechno, co si člověk velmi vroucně přeje, se s určitostí splní. Vždyť i ovoce na stromě jednou nezbytně uzraje, neboť i ono je podřízeno zákonu a v souladu s ním plní přání, ukryté v semínku – přání, aby z jádérka vyrostl strom.

Věřím, že každý muž i každá žena dokážou rozšířit své schopnosti a napojit se na vesmírný tvůrčí zdroj. Věřím, že ve vesmíru je jen jeden Myslitel a moje myšlenky jsou zároveň i jeho myšlenkami. Myšlenky každého člověka jsou Bohem předávány ostatním lidem, a proto platí (a já jsem o tom přesvědčen): čím více nadšení a extáze je v mých myšlenkách obsaženo, tím vyšší úroveň bude mít i myšlení jiných lidí. Každý člověk je oprávněn k tomu, aby pozvedal ostatní lidi, stejně jako každá kapka vody pozvedá úroveň hladiny oceánu.

Jako příklad si vezměme myšlenky velikánů z oblasti vědy: jakýkoli nový vědecký objev pozvedá na vyšší úroveň celé lidstvo včetně budoucích pokolení. Jasně to dokazuje věda o správném stravování, kterou jsem si obzvlášť oblíbil. Mnozí velcí lidé prodloužili život sami sobě i mnoha jiným lidem; všichni významní vědci, kteří se podíleli na vývoji poznání o stravování, pozvedli životní úroveň mnoha lidem. Děti, které se dnes narodí, mohou očekávat, že jejich délka života v průměru dosáhne 65 let. Nutno poznamenat, že ještě před padesáti lety to bylo pouhých 40 let. Jak je vidět, ušlechtilé myšlenky vědců a odborníků na výživu měly kladný dopad na zvýšení průměrné délky lidského života o dvacet pět let. Jiné příklady potvrzující moje přesvědčení najdeme mezi velkými hudebními skladateli, spisovateli či malíři, jejichž vznosné myšlenky napomohly vzestupu civilizace na vyšší kulturní úroveň a ovlivnily vědomí mnoha lidí.

Dnešní civilizace je ve stadiu, kdy se stále ještě snaží opustit úroveň džungle, na níž se až dosud nacházela. Jak vysoko se dostane, to závisí na všech lidech včetně těch, kteří nejsou tolik uvědomělí.

Moji milí studenti, jakmile začnete realizovat nějaký konstruktivní program na zlepšení života a napojíte se na velký pramen energie, vězte, že tím pomáháte nejen sobě, ale i ostatním. Pokud žijete plnohodnotným životem, vaše myšlenky jsou v souladu s vesmírným rozumem a vy se stáváte skutečným tvůrcem světa nehledě na to, že váš význam pro vesmír je nicotný.

Až dokonale očistíte vlastní organizmus a sladíte se s vesmírnou energií rozumu, vykonáte něco hodnotného pro pokrok veškerého lidstva. Tato činnost směřuje nad rámec jedné osobnosti a vy jste něčím víc než jen osobností. Nejprve se ale musíte naučit, jak svou osobnost zdokonalovat.“

To znamená, že nejdříve zregenerujete sebe sama a vytvoříte ze sebe jiného člověka; teprve potom se můžete pustit do přestavby a reorganizace vesmíru. Co může světu

dát nemocný a nešťastný člověk? Nic, kromě zármutku a bolesti. Pokud se stane, že takový člověk vymyslí nějaké velké, pokrokové dílo, jeho tvorba nebude mít viditelný efekt. Výsledek myšlenkového úsilí dokonalého člověka je vždy bezvadný a slouží pro blaho celého lidstva.

## **JAKOU CESTOU SE VYDÁTE – CESTOU NEMOCI, NEBO CESTOU ZDRAVÍ?**

Nadešel okamžik rozhodování – musíte si vybrat, kam vykročíte. Nyní stojíte na rozcestí a přemýšlíte, jaké cestě dáte přednost. Je skvělé být zdravý – ale je to tak těžké. A je špatné být nemocný – ale nevyžaduje to žádné úsilí. Existuje ještě třetí cesta, která je z nich nejširší – dá se říct, že právě ona je magistrálou, hlavní silnicí, a proto se na ní denně pohybují miliony lidí. Leží mezi první a druhou cestou a nevede k žádnému určitému cíli, k pevnému absolutnímu zdraví ani k rychlé a bolestivé smrti. Ovšem není to ta správná cesta ke zdraví, neboť na konci leží stáří se všemi nemocemi a bolestmi, které je doprovází. V mládí se nikdo nestará o to, jak se bude cítit v sedmdesáti letech. Mládí je lehkomyšlné a lenivé a mladí lidé touží po výrazných zážitcích, zatímco o smyslu života a pravých hodnotách nepřemýšlejí. Mladý člověk se napije Coca-coly, zakouří si trávu a naplní žaludek tučným, jedovatým hamburgerem, kdykoliv se mu zachce. Jeho organizmus je mladý a něco vydrží: hamburger ho nezabije a trávou ani kolou se neotráví. Ale všechno se mu uloží v organizmu v podobě cholesterolových částic a toxinů. A když se člověk v mládí nestará o své tělo, které je prozatím silné a pevné, a nezajišťuje mu dostatečnou fyzickou zátěž, ve stáří se jeho liknavost projeví nemocí kloubů, špatným držením těla a – jako důsledek – narušeným fungováním vnitřních orgánů. Člověk, který se vydal střední cestou, oslaví padesáté narozeniny s mnoha zdravotními problémy a je pravděpodobné, že si na svém večírku, organizovaném na oslavu půlstoletí života, bude stěžovat na srdce, játra, plíce, páteř i ledviny.

Bragg proto vždy důsledně varoval: „Ano, nemusíte nic dělat a vydejte se střední cestou, která stejně vede do hrobu. Jděte tudy, pokud po tom tolik toužíte, ale pamatujte, že budete muset draze zaplatit za každý hřích, kterého se vůči svému organismu dopustíte! Daní za hříchy je fyzické utrpení a velmi často také předčasná smrt.“

Věnujte Braggovým slovům pozornost! Pochopili jste, jaké vám hrozí nebezpečí? Tak si vyberte správnou cestu!

O tom, co budete potřebovat ke správnému absolvování této stezky, si povíme v následujících kapitolách.





## Kapitola 2.

# Zdravá páteř

### ZDRAVÁ PÁTEŘ – CESTA K OPRAVDOVÉMU ZDRAVÍ

Bragg svým posluchačům neúnavně vysvětloval, že právě páteř je nejdůležitější částí těla, která je odpovědná za fungování celého organismu. Nakolik má člověk zdravou páteř, natolik bude jeho tělo odolné. Mít páteř v dobrém stavu je důležitější, než disponovat obyčejnou fyzickou silou. Jedinec může být silný, aktivní a čilý pouze v případě, pokud mu svaly i vnitřní orgány správně fungují. Takový stav neznamena jen absenci nemocí a neuhů, nýbrž představuje něco víc: opravdové zdraví.

Páteř je pro celkové zdraví neobyčejně důležitá, neboť představuje základní část kostry a její nosný rám těla, který mu dodává tvar. Na páteř jsou napojeny velké i malé svaly a vazy na zádech a na břicho – ty jsou odolné vůči zátěžia umožňují tělu vydržet ve svislé poloze. Navíc zajišťují (fixují) správnou polohu všech životně důležitých orgánů, rozmístěných podél páteře.

V centru tohoto dutého pilíře se nachází mícha, jež je chráněna obratli. Vychází z mozku a soustředuje širokou síť motorických a senzitivních nervů, které jsou dále rozvětveny do všech částí těla. Bragg dospěl na základě vlastního pozorování k názoru, že nesprávné držení těla je skutečnou příčinou mnoha onemocnění.

Nesprávné zatěžování páteře a neopatrné pohyby obratlů mohou způsobit posunutí a sevření nervů vycházejících z míchy, a to ve svém důsledku vyvolává nesprávné fungování těch orgánů, které jsou jimi řízeny. Pokřivení páteře zvané *skolióza* má na organismus zhoubný vliv: svaly a vazy se buď zkracují, nebo prodlužují, čímž dochází k posunutí vnitřních orgánů. A to je příčina, proč se rozvine ta či ona nemoc.

Paul Bragg vypracoval soustavu cvičení na ozdravení páteře. Budete-li je provádět pravidelně, zbavíte se celé řady zdravotních potíží, jejichž příčinou je právě zakřivení páteře. Cvičení pomůže naladit činnost orgánů, jež utrpěly újmu kvůli problémům s páteří. Avšak samotné cvičení bez dodržování celého ozdravného komplexu Paula Bragga nestačí. Spolu s fyzickým pohybem je nutné upravit i jídelníček, provést celkovou očistu organismu a posílit nervovou soustavu.

Bragg vzpomínal na pacienty, kteří za ním přicházeli s různými úrazy, pohmožděninami či posuny kostí, jež si přivodili následkem pádu, nešikovných pohybů, zvedáním těžkých věcí nebo nesprávnou tělesnou polohou. Trpěli silnými bolestmi a ulevit jejich mukám dokázalo jen cvičení vypracované Paulem Braggem jenž první pokusy o ozdravení páteře prováděl na vlastních příbuzných.

Bratr Paula Bragga jednou pracoval na zahradě, a přitom zvedl obrovský kámen. Zátěž však byla příliš velká a došlo k natažení svalů na zádech. Když bolest nepřešla ani po několika dnech, bratr zašel k doktorovi. Avšak léčba nepomohla, záda neustále bolela a muž velmi trpěl. Tehdy bratrovi na pomoc přispěchal Paul a poradil mu, aby si denně připravil teplou léčebnou koupel a po ní se zklidněnými zády cvičil speciální cviky na páteř – nejprve lehké, poté složitější. A bolesti zmizely!

Bragg byl nucen léčit následky těžkých automobilových havárií i komplikované úrazy sportovců, které se jim přihodily na závodech anebo při tréninku. Byly to převážně velmi složité případy, před nimiž se běžní lékaři cítili bezmocní. Bragg sám se věnoval upevňování páteře, takže na stará kolena nevěděl, co to jsou bolesti zad. Pomohl také

tisícům jiných lidí, kteří se rozhodli řídit jeho radami: například jim ulevil od těžkých zdravotních problémů, jako je migréna, burzitida,\*) ústřel, ischias, artritida a mnoho dalších —tento seznam bychom mohli prodlužovat donekonečna.

Zde si uvedeme ■ příklady, jak je popsal sám Bragg:

*První případ.* Chlapec nešťastně upadl a poranil si páteř, což mělo za následek vážné poruchy nervových reflexů. Dítě se dokonce muselo vzdát všech dětských her. Aby se jeho stav zlepšil, bylo potřeba čtyř týdnů intenzivního cvičení podle Braggova systému. Později se z chlapce stal velmi dobrý plavec.

*Druhý případ.* K Braggovi přišel dřevorubec, jenž byl nucen kvůli posunutému obratli zanechat své fyzicky náročné práce. Není divu, že měl kvůli každodennímu nerovnoměrnému zatěžování páteře zdravotní problémy. Byl na tom tak zle, že téměř nemohl vykonávat žádnou fyzickou práci, ale stačil měsíc cvičení, a mohl se vrátit k původnímu povolání.

*Třetí případ.* Jedna žena se v pouhých 43 letech stala invalidní, protože měla posunuté vnitřní orgány. Tradiční léčebné metody nepomohly, ale když se začala věnovat ozdravnému systému Paula Bragga, nastalo viditelné zlepšení. Bragg pro ni vypracoval speciální cvičení.

V dnešní době bohužel téměř nenajdeme lidi, jejichž páteř by byla absolutně zdravá. Prakticky u všech lidí dojde v průběhu života k menšímu či většímu narušení páteře různého druhu.

Ze 150 osob středního věku má více méně pružnou páteř jen jeden člověk. To je nechvalně známá pravda, která vyšla najevo při průzkumu zdravotního stavu obyvatel Severní Ameriky. Zjistilo se, že zakřivení páteře může mít tři možné příčiny: nesprávné stravování, neschopnost správně sedět, chodit i stát a sedavý způsob života při absenci jakékoliv fyzické aktivity. Bohužel se to týká nejen dospělých, ale také – a to je mnohem smutnější – současných školáků.

Paul Bragg uvádí i další nepříliš povzbuzující skutečnost, která nicméně neudivuje: už 11 % žáků sedmých

---

\*) zánětlivé onemocnění mazového váčku mezi kostí a svalem (burzy) v oblasti kloubu – pozn. překl.

a osmých ročníků základních škol má zkřivenou páteř. Zná-  
mý chirurg a ortoped Leon Bruck se domnívá, že pokud se  
skolióza objeví už v tak mladém věku, může v budoucnu  
nejen vyvolávat velké bolesti zad, ale také způsobovat různá  
respirační onemocnění. Je-li poškození opravdu vážné, do-  
chází k organickým změnám ve vnitřních orgánech. Kdo ne-  
věnuje páteři, tomuto životně důležitému pilíři, dostatečnou  
péči, dříve nebo později pocítí následky na svém zdraví.

Nepružná, neohebná a nepohyblivá páteř se v budouc-  
nu může stát příčinou mnoha onemocnění.

## **Proč musí být páteř pružná?**

Páteř je základem kostry i svalové a nervové sousta-  
vy, je oporou celého organismu. Podpírá měkké tělesné části  
a dává tělu správný tvar. Páteř se skládá ze 24 obratlů, kte-  
ré jsou v těle umístěny svisle od pánve po lebku. Součástí  
páteře je také *křížová kost* klínovitého tvaru, sestávající z  
pěti nevyvinutých obratlů, a *kostrč*, tvořená čtyřmi srostlými  
a téměř nepohyblivými obratli, jež představují pozůstatek  
ocasní kosti. K horní části páteře se přimyká lebeční kost.  
Hrudní koš se skládá ze žeber: horních sedm párů je na-  
pojeno zezadu k páteři a zepředu k hrudní kosti. Další tři  
páry žeber jsou spojeny pouze s páteří a rovněž upevněny  
zepředu k hrudní kosti. Dva nejspodnější páry žeber – volná  
žebra – nedosahují ani k přední části hrudního koše. Lebka  
i žebra plní důležitou funkci: chrání nejvíce zranitelná místa  
našeho těla – mozek a vnitřní orgány. Žebra tvoří pevný, ale  
ohebný kostní krunýř, uvnitř něhož se nacházejí nejdůleži-  
tější orgány – srdce a plíce, tedy orgány, jejichž poškození  
bezprostředně ohrožuje lidský život. Spodní část hrudního  
koše chrání játra, jícen a žaludek. Kosti páteře, pánevní kosti  
a bederní kosti zabezpečují ochranu pohlavní a vylučovací  
soustavy.

Páteř se mění po celý život a ke změnám dochází  
hned po narození. V prvních dnech života, kdy novorozenec  
ještě nemá vyvinuté správné pohyby, představuje jeho páteř

křivku, vypouklou dozadu. Jakmile se dítě začne pohybovat, zvedat hlavičku a dělat první pokusy, jak se posadit, sedm horních obratlů vytvoří krční páteř prohnutou dopředu, zatímco následujících 12 hrudních obratlů následujících za krčními obratli (k nimž se přimykají žebra hrudního koše) se naopak ohne dozadu.

Až se dítě naučí stát a chodit, páteř se v bederní části prohne dopředu stejně jako krční páteř, zatímco kříž i kostrč jsou prohnuté směrem dozadu.

Tvar páteře se změní tak, že začne připomínat pružinu – právě proto jsou nejdůležitějšími vlastnostmi páteře pružnost a elasticita. Všechny obratle jsou tvořeny stejným způsobem: skládají se z obratle a obratlového oblouku. Zepředu i zezadu jsou pokryty chrupavkou. Pružnost páteři dodávají ohebné meziobratlové ploténky, které leží mezi těly sousedících obratlů. Každá ploténka obsahuje polotekutou dřev obklopenou chrupavkou. Ploténky umožňují páteři volný pohyb a zmírňují případné údery. Kdybychom je neměli, každý krok bychom v lebce pocítili jako silný náraz a je pochopitelné, že v takových podmínkách by mozek nemohl normálně fungovat.

Sloupec obratlů uložených nad sebou vytváří páteřní kanál, v němž je uložena mícha. Na každém obratlovém oblouku je pět výběžků, lehce připomínajících prsty, a k nim se přimykají vazy a svaly. Centrální výběžky jsou trnovitě zakončené – právě z nich se tvoří to, čemu běžně říkáme páteř: snadno je nahmatáte. Sousední obratle jsou propojeny meziobratlovými klouby, jež jsou chráněny speciálním obalem, vyplněným synoviální kloubní tekutinou.

Složitá svalová soustava řídí veškerý pohyb páteře, svaly jsou k páteři upevněny šlachami. Kdybyste kostru zbavili svalů, rozsypala by se na hromadu kostí, samostatně zcela nepohyblivých. Pouze svaly umožňují člověku pohyb.

Silné svaly se nacházejí na břiše a na zádech a řídí základní pohyby těla. Krční svaly jsou zase odpovědné za pohyb hlavy a krku. Svaly máme i na ramenech a horní

části rukou; Jsou připojeny ke krčním, hrudním a horním bederním obratlům; bederní svaly pak ke kříži a kostrči.

Za pohyb dýchací soustavy jsou odpovědné svaly, které se přimykají k horní části páteře, svaly diafragmatu a svaly na žebrech; ty poslední jsou upevněny k hrudním a krčním obratlům. Vnitřní orgány jsou bezpečně chráněny pánevními svaly, jež se přimykají ke spodní části páteře.

I velmi malé narušení těla má za následek změny činnosti všech orgánů a negativně ovlivňuje zdravotní stav ostatních částí těla. Dojde-li k jakémukoliv zranění páteře, třeba jen drobnému narušení, organizmus na to okamžitě zareaguje. Máme velké štěstí, že páteř vydrží i poměrně velkou zátěž a deformuje se jen při velmi vážných okolnostech. Ale i zkřivená páteř je stále schopná tělo chránit a plnit své základní funkce. Doktor Morris Fishbein, který dlouhou dobu vedl Americkou asociaci zdravotníků, napsal: „Je štěstím celého lidstva, že naše záda jsou vyvinuta v takové míře, že dokážou odolávat stresům a napětí lépe než ostatní části těla. Někteří se domnívají, že záda člověka jsou slabá a snadno zranitelná; ve skutečnosti jsou nejsilnější a nejvyvinutější částí těla.“ A my všichni se dokážeme o páteř postarat tak, aby nám věrně a poctivě sloužila až do konce života, tedy v průběhu 120 let.

## **PÁTEŘ SE MŮŽE ZKRÁTIT**

Paul Bragg také vždy říkával – a vyjadřoval tím jisté znepokojení – že naše generace působí žalostným dojmem: bohužel dnešní doba s sebou přináší sedavý způsob života a s tím spojený akutní nedostatek pohybu. Namísto abychom si vyšli na procházku na čerstvý vzduch, sedíme doma a sledujeme telenovely; nesportujeme, jen sledujeme sportovní pořady v televizi. Navíc se neustále přejídáme, pořád něco popijíme a žvýkáme, a přesto máme často hlad. Z nedostatku fyzické aktivity nám chátrají svaly, z nesprávné stravy se zase vyčerpávají tkáň organizmu. Není divu, že takový způsob života má negativní vliv i na páteř, která tvrdne, de-

formuje se, a v důsledku toho se narušuje i krevní oběh ve tkáních.

To má dále za následek porušení chrupavky a meziobratlových plotének. Z tohoto důvodu se tělesná výška mnoha lidí kolem 60 a 70 léty snižuje a dochází ke shrbení těla. Páteř se totiž zkracuje a sesychá. Ale za to vyšší věk nemůže! Na vině je špatné stravování a nedostatek pohybu. Bragg říkával „Jen se podívejte, shrbené nejsou jen starší osoby, dokonce i děti se při chůzi hrbí a sotva za sebou vláčejí nohy.“ Narušení chrupavky a meziobratlových plotének můžeme diagnostikovat už u dětí ve školním věku. Páteř některých dětí připomíná spíše dřevěný klacek než pružný živý nosný rám těla. Pokud má člověk od dětství nepružnou páteř, ve stáří si ji nevypěstuje, naopak se dá očekávat její zkrácení. A to všechno s sebou přináší další onemocnění a zdravotní potíže, přičemž bolavá záda jsou tím nejmenším zlem. Žádný člověk nevyužívá všechny možnosti, které mu páteř poskytuje, ať už je to student, nebo prezident, žena v domácnosti či filmová hvězda. Chůze, předklony a záklony, zvedání a přenášení těžkých věcí, jízda na koni – to všechno by páteř měla dlouhodobě vydržet, aniž by trpěla nepoměrným zatěžováním.

Bohužel jen zanedbatelné procento lidí dbá na to, aby svou páteř dostatečně protahovali. Jsou to lidé, kteří se věnují ozdravné gymnastice nebo kolektivním sportům, při nichž se dostatečně pohybují a hodně času tráví v přírodě. U ostatních nezbytně dochází k sesychání páteře. Jak člověk stárne, jeho tělo ztrácí schopnost přirozeného obnovování tkání, kostí a krve. Samozřejmě neexistuje nic, co by mohlo proces stárnutí odvrátit, nicméně většina lidí jej nesprávnou životosprávou naopak urychluje.

Zvířata se pohybují přirozeným způsobem, a tak si zároveň trénují páteř. Budeme-li nějakou dobu pozorovat psa nebo kočku, poznáme, že neustále „pracují“ se svou páteří. Kočka si protahuje obratle a ohýbá záda. Pes se zase přitiskne hrudí k zemi a vytahuje přední tlapy nebo vrtí celým

tělem a u toho kroutí hlavou. Není divu, že zvířata zůstávají plná energie až do konce života. Průměrná délka života psa je 10 let, avšak do 8 až 9 roku života se u nich neprojevují známky sešlosti věkem.

Lidé nebyli původně naprogramováni tak, aby se u nich po 40 letech projevovaly zřetelné příznaky stáří a v 50 letech se jejich životy chýlily ke konci. Organizmus člověka je velmi dobře uzpůsoben pro to, aby vedl do 70–80 let aktivní život. Proto také v této věkové kategorii potkáváme zdravé lidi, plné energie, i když je jich žalostně málo. Uchovali si lehkou chůzi, jasný pohled a svěží rozum. Mezi staršími lidmi, kteří vedou aktivní způsob života, najdeme mnohem méně nemocných: kdo po celý život cvičil, ten bude mít i ve stáří silnou, pohyblivou a elastickou páteř. Bragg napsal: „Pokud by hlavním ukazatelem stavu páteře byl věk, moje záda by už dávno musela být nefunkční. Ale já je mám v pořádku! Naopak jsou pružnější a vydrží víc než před půl stoletím. A to je možné jen proto, že se o ně starám a dělám vše pro to, abych si uchoval páteř zdravou a pohyblivou. Mám rád jídla bohatá na vitaminy a stopové prvky, která prospívají kostem i chrupavkám. Zapamatujte si a zapište si velkými červenými písmeny: **zdraví, síla a energie člověka nejsou závislé na věku, ale na stavu jeho páteře.** Budete-li každý den alespoň trochu trénovat páteř, po nějaké době zmizí všechny příznaky předčasného stárnutí. Říkám vám čistou pravdu! Cvičení páteře jsou natolik jednoduchá, že mi dokonce připadá zvláštní, proč lidé tuto skvělou příležitost uchování mládí téměř nevyužívají.

Zakladatel tělesné výchovy Bernar Makfeden byl přesvědčen, že člověk může omládnout až o 30 let, jestliže bude posilovat a protahovat páteř. Paul Bragg s ním zcela souhlasil a říkal, že člověk, který se správně stravuje a pravidelně cvičí páteř, předchází procesu stárnutí, neboť platí: čím pohyblivější a pružnější páteř, tím mladší je její nositel.

Bragg vypracoval velmi jednoduchý test: měření délky páteře dvakrát denně, ráno po probuzení a večer před spánkem. Je skutečností, že po ránu je páteř o maličko del-



ší než večer. Proč tomu tak je a co páteř nutí k tomu, aby se k večeru zkrátila? Zatěžování a nesprávné držení těla. K večeru páteř klesá a stlačuje se, vzdálenost mezi ploténkami se snižuje i chrupavka nepatrně zmenšuje objem. A když se k tomu přidá nadbytečná hmotnost, pak je zkracování páteře ještě větší, protože na ploténky je vyvíjen velký tlak, způsobený neúměrnou tělesnou váhou. V mladém věku jsou negativa způsobená nadbytečnou hmotností vyvážena tím, že člověk je dostatečně pohyblivý; ve starším věku však lidé postupně přecházejí k sedavému způsobu života, takže páteř není přiměřeně zatěžována natolik, aby byl negativní vliv nadváhy eliminován. A nebude-li páteř dostatečně trénována, přestane fungovat. Zkuste držet ruku v určité poloze a vydržet to celou hodinu! Brzy pocítíte únavu, potom bolest a nakonec ruka úplně zdřevění. Ale vždyť páteř také držíme neustále v jedné poloze!

Bragg napsal: „Nebudeme-li páteř cvičit, meziobratlové ploténky se budou zplošťovat a chrupavka odírat. Začněte se více pohybovat – a budete mladí.“

Ovšem páteř může ztratit své amortizační schopnosti také kvůli nedostatku vápníku. Obratle se o sebe neustále otírají a svírají nervy vycházející z míchy, což způsobuje urputné bolesti a připravuje živnou půdu pro rozvoj mnoha různých nemocí.

Pokud budete chrupavku stimulovat cvičením zaměřeným na protažení páteře, její regenerace na sebe nenechá dlouho čekat. A zapamatujte si toto: **navrátit chrupavkám sílu a výdrž a zpevnit páteř můžete v kterémkoliv věku, dokonce i ve stáří!**“

## JAK NA POSUNUTÉ PLOTÉNKY

Postupem času přestávají být přírodní tlumiče – meziobratlové ploténky funkční. Jak je vlastně ploténka tvořena?

Ploténka je vytvořena ze zevního fibrózního prstence s pevnými a propletenými vazivovými vlákny. Toto vazivo je na okrajích srostlé s obratlem. V prstenci je uzavřeno kulovité jádro, naplněné zvláštní rosolovitou hmotou. Meziob-

Jaká poloha páteře je pro vás obvyklá, to zjistíte snadno. Svlékněte se, postavte se před zrcadlo a prohlédněte si své tělo kritickým, nesmlouvavým pohledem ze všech stran. Můžete použít dvě zrcadla. Ale nesnažte se obelhat sami sebe: musíte být k sobě absolutně upřímní, i když by to znamenalo hořkou pravdu. Hrbíte se? Zdá se vám, že máte jedno rameno výš než druhé? Jsou vaše ramena povislá? Nestejnoměrné boky? Máte velké břicho? Křivou páteř?

Všechny defekty vezměte na vědomí: můžete si je zapsat na speciální kartičku a připsat datum, jednou se vám to bude hodit. Až se odhodláte k zásadnímu kroku, pravidelnému ozdravnému systému cvičení na páteř, prohlížejte si svou figuru každý den a všímejte si veškerých pozitivních změn; nejlépe bude, když si je připišete na kartičku. Při pozitivním cvičení na sobě brzy poznáte pozitivní výsledky: budete vypadat lépe a navrátí se vám zdraví.

Nejprve však musíte pochopit, co to vlastně je *správné držení těla*. Bragg doporučoval jednoduchý princip: proved'te pomyslné vodorovné linie, které by spojovaly uši a ramenní klouby, stehna, kolena a kotníky. Povedlo se? A nyní proved'te přes tyto linie tučnou svislou čáru: vaše běžné držení těla odpovídá svislé čáře. Podbradek a tělo tvoří pravý úhel, ramena rovné přímky, hrudní koš směřuje maličko nahoru a břicho zatažené, ovšem bez vypětí. V takové poloze se záda sama prohnou přirozeným způsobem a celé tělo je přidržováno bederními klouby a klouby nohou. Představujte si, že vás nějaký obr chytí za vlasy a táhne nahoru, takřka vás zvedá do vzduchu. Nebraňte se a povolte: tak se vaše tělo dostane do polohy, která představuje ono správné držení těla. Musíte se okamžitě napřímit!

Pro většinu lidí se špatným držením těla jsou první kroky velmi těžké, neboť se ve správné poloze cítí nepohodlně a někdy mají i bolesti. Ale při pravidelném cvičení se namísto nepříjemných pocitů brzy objeví pocit pohodlí.

## **Nejdůležitější cvičení pro správné držení těla**

Při ozdravení páteře je třeba začít s cvičením na správné držení těla. Nejúčinnější cvičení je zároveň tím nejjednodušším: postavte se zády ke stěně, maličko se rozkročte a ruce nechte volně splývat podél těla. Zátylkem, rameny, lýtky a patami se dotýkejte zdi. Pak se snažte přitisknout se ke zdi tak, aby vzdálenost mezi ní a křížem nebyla větší, než je tloušťka prstu. Břicho zatáhněte, šiji naopak trochu povytáhněte a nadzvedněte ramena. Důležité upozornění: toto cvičení může být prováděno pouze tehdy, pokud máte trochu pokrčená kolena; ramena raději nezvedejte, nýbrž uvolněte, zvednutá ramena držení těla narušují.

Zaměřte se na to, jaké pocity u toho zažíváte, vnímejte, co cítíte ve svalech a v břiše, pokud se snažíte o dosažení správného držení těla. Právě jste aktivovali svůj přirozený mechanismus regulování stavu páteře a zároveň jste učinili první krok k prodloužení života.

Čím častěji budete takto cvičit, tím lépe. Až budete schopni vydržet v této poloze u zdi alespoň minutu, aniž byste cítili nepohodlí, pokoušejte se o stejné držení těla i při chůzi. Přesto doporučujeme, abyste se nesnažili o správnou chůzi okamžitě: začínejte pozvolna tak, že odkročíte od zdi a zůstanete chvíli stát, abyste si na novou polohu těla zvykli. Zapamatujte si držení svalů při stání, a teprve až si jím budete jistí, začněte chodit, ale nejprve jen několik kroků, jejich počet můžete každý den zvyšovat. Mějte na paměti, že při stání u zdi jste měli poněkud pokrčené nohy – i při správné chůzi jsou nohy lehce pokrčené, jakkoli se to může zdát paradoxní.

## **Cvičení na získání správného držení těla při chůzi**

Během chůze je páteř neustále zatěžována, působí na ni zejména nárazy a údery. Je-li vaše páteř silná, správn-

ně natažená, a vy přitom chodíte rovně, všechny údery jsou tlumeny chrupavčitými ploténkami. Pouze v takovém případě ploténky plní roli pružiny a chrání mozek i míchu před poškozením. Kolenní klouby a klouby chodidel fungují jako svého druhu nárazníky. Nohy při správné chůzi musejí pružit – chodíte-li na tuhých nohou, páteř dostává mnohem více nárazů a otřesů. Mnoho lidí si stěžuje, že mají při chůzi bolesti v páteři. Pokud však budete kontrolovat nohy i páteř, můžete se jich zbavit. V ideálním případě by člověk měl chodit lehce a pružně, takže jeho páteř zůstane silná a elastická.

Zde se musíme zmínit o nutnosti výběru správného obuvi. V nepohodlné obuvi se vám bude špatně chodit a vaše našlapování bude tvrdé což je pro páteř velmi nevhodné, protože to vede k dalším otřesům. Raději si vybírejte obuv s pružnou podrážkou, jako u sportovní obuvi; výrazně to zmírní otřesy páteře při chůzi.

Bragg byl přesvědčen, že chůze představuje ideální cvičení na omlazení těla, a svým posluchačům radil, aby si představovali, že jejich nohy vycházejí z prostředku trupu a uvádějí do pohybu svaly na zádech, břišní svaly a bederní svaly. Ruce se volně pohybují přímo u ramen, hlava je vysoko a hrdě vztyčená. Aby vaše tělo zaujalo správnou pozici, představujte si, že vás někdo táhne za temeno hlavy nahoru, ale šíje se při tom nezaklání dozadu.

## **Jak správně sedět**

Správné sezení je neméně důležité než správná chůze a stání. Ve většině případů se lidé od dětství učí špatnému držení těla a hlavní příčinou je právě to, že špatně sedí.

Opřete se páteří o opěradlo židle či křesla, které by mělo být dostatečně tvrdé a hlavně rovné. Žáda se pevně přimknout k opěradlu židle; je důležité, aby jeho tvar odpovídal přirozenému ohybu páteře. Břicho je ploché a pružné – dbejte na to, aby nebylo příliš uvolněné. Sedíte se zvednutou hlavou a narovnejte ramena, zkrátka a dobře: *posadte se rovně!*

Prověřte, zda sedadlo není delší než vaše stehno, protože v takovém případě okraj židle tlačí na podkolenní tep-

ny. Výška židle by měla odpovídat vzdálenosti mezi stehnem a podlahou. Jeden chirurg a ortoped, profesor medicíny na Univerzitě George Washingtona, zjistil, že meziobratlové ploténky jsou nejvíce napínány při sezení na příliš měkké židli. „Tlak působící na ploténku při sezení je dvakrát větší než při stání, a pokud člověk nemá vypěstovanou silnou svalovou soustavu, která by záda podpírala, může ji vážně poškodit.“

Výběr židle je obzvlášť důležitý pro lidi se sedavým zaměstnáním – právě ti by měli sedět na takových židlích, které jim pomohou vypěstovat správné držení těla, nikoli které by je zhoršovaly. Není na škodu, abyste se občas ze židle zvedli (ovšem samozřejmě správně) a alespoň trochu si zacvičili a protáhli páteř.

Nikdy si nedávejte nohu přes nohu, tato pozice není příliš vhodná, neboť se při ní mohou objevit bolesti v dolní části páteře, a dokonce se může stát příčinou onemocnění pohlavních orgánů. A také není dobré sebou plácnout na židli vší silou – velmi to škodí obratlům, silné údery opotřebovávají chrupavčité ploténky. Sedejte si správně, tedy pozvolna a měkce, hlavu držte vztyčenou, krk uvolněný a páteř nataženou. Váha těla se přenáší pouze na chodidla, kotníky a stehna. (Sedejte si nikoliv měkkou zadní částí těla, ale hlavou – když si sedáte, vytáhněte hlavu nahoru, pak se nebude stávat, že si sednete prudce. Ať už to chcete, nebo ne, budete-li dbát na to, že musíte hlavu táhnout nahoru, nestane se, že sebou žuchnete jako pytel, ale plynule se posadíte.)

Také vstávání ze židle vyžaduje jisté dovednosti. Správné vstávání působí blahodárně na správné držení těla a procvičuje svaly a vazy. Když se zvedáte, tlačte tělo nahoru, aniž byste je přidržovali rukama. Představte si, že jste korková zátka a volně se vynořujete na hladinu jezera. V takovém případě bude páteř sama udržovat hlavu a tělo v rovné poloze. (Zde platí totéž, o čem jsme hovořili výše – při vstávání ze židle začínějte u temene hlavy. Budete se nejen správně a ladně zvedat, ale procvičíte si páteř a natrénujete správnou polohu.)

Zpočátku se vám bude zdát, že správné sezení je neobyčejně těžké, protože jste po dlouhou dobu, ba mnohdy celá léta seděli špatně. Ale věřte, dříve či později pocítíte uspokojení: vaše tělo si na přirozenou polohu zvykne, svaly se uvolní a odpočinou si. A to je vždy příjemné.

## **Jak si uchovat správné držení těla během spánku**

Na správné držení těla nesmíme zapomínat nikdy, tudíž ani ve spánku; vždyť v posteli trávíme třetinu života. Tělo musí být ve správné poloze, to je základ správného odpočinku a načerpání nových sil a energie. Pokud nemáte dostatečně kvalitní matraci, hrozí nebezpečí, že to vaši páteři přinese další nepříjemnosti. Příliš měkká a prohnutá matrace neposkytuje páteři nezbytnou podpěru, zejména pro nejtěžší část těla – pánev. Jde o velmi nevhodný defekt postele, který má za následek zakřivení páteře do strany, na níž člověk spí. Tvrdá matrace páteř nutí, aby se prohýbala na opačnou stranu. Také spánek na zádech nebo na břiše páteři škodí, neboť hrozí její deformace.

Nejlépe se hodí matrace, jež je tvrdá a plochá, ale přitom dostatečně elastická, která kostem v ramenech a pánvi umožňuje přirozené prohnutí odpovídající vlastnímu zakřivení. Stačí vložit mezi matraci a postel širokou a rovnou desku – a získáte správný typ postele. Znamý ortoped doktor F. Levin ve své knize *Záda a jejich možná onemocnění* radí používat matrace naplněné vlnou, vatou, houbovitou pryží nebo gumou.

Dalším důležitým aspektem správného spaní je výběr polštáře. Pro hlavu a krk je vhodný nepříliš velký měkký polštář, protože horní část páteře zůstane ideálně napřímená a svaly se během spánku důkladně uvolní.

Při spaní dejte pozor na to, aby některá část těla netlačila na jinou, to brání správnému oběhu krve. Obličejové svaly se také mohou při spánku mimovolně napínat, což má za následek přepínání krčních obratlů. K uvolnění obličejových svalů stačí, když budete myslet na něco příjemného, díky čemuž budete usínat s úsměvem na tváři.

## **Základní pravidla pro správné cvičení páteře**

Pokud se o páteř začneme starat, reaguje na to zpravidla velmi rychle, rychleji než jiné části těla. Bragg velmi dlouho studoval principy tréninku páteře a přišel na to, jaká cvičení jsou pro ni nejvhodnější a přinášejí nejvíce užitku. Formuloval několik základních pravidel. Prosíme, abyste si je zapamatovali; teprve poté můžete přistoupit k ozdravnému procvičování páteře.

1. Když trénujete své zkostratělé klouby, necvičte tak, abyste museli vynakládat příliš velké úsilí.
2. Zatěžujte svou páteř v souladu s vlastními fyzickými možnostmi.
3. Nepokoušejte se provádět cviky s maximální intenzitou pohybu.

Bragg napsal: „Po dlouhá léta jsem se věnoval analyzování vlivu cvičení na zdravotní stav páteře. Měl jsem možnost pozorovat mnoho lidí: tisíce se jich vydali cestou, již jsem vyšlapal, a všichni dosáhli překvapujících výsledků. Zcela určitě budete úspěšní i vy. Blahodárné účinky pocítíte už za několik týdnů systematického cvičení, ale je možné, že první změny zpozorujete už po několika dnech.“

## **CO NÁM PŘINÁŠÍ CVIČENÍ PÁTEŘE**

Braggův systém ozdravení páteře byl sestaven tak, aby přinesl co nejvíce užitku všem orgánům. Vždyť stav páteře ovlivňuje to, jak se člověk cítí celkově. Cvičení byla sestavena tak, aby za snadnějšími následovala složitější. Naučíte-li se cvičit beze spěchu a postupně zvyšovat zátěž, vaše svaly i nervy se brzy posílí. Potřebujete silné svaly, které by páteř podpíraly a uchovaly ji správně nataženou, pak bude tělo automaticky držet ve správné poloze. Navíc organizmus začne sám regulovat vlastní krevní oběh a proudění energie skrze nervy. Jakmile tlak na řídicí nervy poleví, ihned se začnete cítit lépe. Také vnitřní orgány posílí, dýchání bude hlubší a buňky začnou nasávat více kyslíku, naší neocenitel-

né neviditelné potraviny. Avšak to všechno potřebuje svůj čas – první výsledky se objeví, ale musíte být trpěliví.

Nečekejte zázraky, přece nemůžete chtít, aby se všechno, co jste celá léta zanedbávali, zlepšilo za jediný den. Nepřestávejte s cvičením ani tehdy, jestliže se váš zdravotní stav zlepší. Když už jste se rozhodli, že budete o svou páteř pečovat, vaším nejdůležitějším úkolem je, abyste ji udržovali ve správné formě a podporovali její správné fungování. Bragg vždy říkal: „Ručím za to, že všichni, kteří cvičí podle tohoto systému, brzy získají chuť k aktivnímu životu a zatouží po pohybu. Výsledkem bude nejen větší fyzická aktivita, ale také lepší vztahy s ostatními lidmi. Rozhýbejte svou páteř – a do zajista uvedete do pohybu i svůj život, nebo jej dokonce zcela změníte.“

## **NAUČTE SE PRACOVAT SE SVOU SÍLOU**

Soustava cvičení na ozdravení páteře nevyžaduje mnoho času ani neodebírá příliš mnoho sil. Avšak Bragg vždy kladl na srdce, aby každý počítal se specifickými vlastnostmi svého těla. Některé cviky mohou dvacetiletému mladíkovi připadat snadné a lehce proveditelné, avšak pro padesátiletou ženu, která odvykla pohybu, mohou být zcela vyčerpávající a úmorné. Je nezbytné naučit se odhadnout své vlastní síly – člověk v žádném případě nesmí přetěžovat sám sebe. Obzvláště první týden cvičení musíte být opatrní: cvičte raději pomalu a pozorně vnímejte reakce vlastního těla. Pokud vás někde zabolí anebo pocítíte únavu, odpočiňte si. Po nějaké době určitě zjistíte, že vaše svaly jsou silnější a lépe se vám pracuje, prostě vaše produktivita bude mnohem vyšší.

Musíte mít na paměti ještě jednu zákonitost posilování svalů: po prvních cvičeních se může objevit bolest, ale to by vás rozhodně nemělo odradit. Tato bolest je v podstatě pozitivní, protože signalizuje, že vaše svaly rostou. Nepřestávejte se cvičením a uvidíte, že po několika dnech zmizí. Mezitím vaše svaly zesílí a vy vydržíte víc. Až budou výsledky tréninku viditelné, zcela jistě pocítíte uspokojení.



## PĚT ZÁKLADNÍCH CVIKŮ NA POSILOVÁNÍ PÁTEŘE

Tyto cviky jsou si navenek velmi podobné, ale podle charakteru se zásadně odlišují. Je nutné, abyste provedli všech pět cviků po sobě, ale mezi jednotlivými cviky jsou povolené přestávky.

### Cvičení č. 1

Toto cvičení má pozitivní vliv na nervy nacházející se v hlavě, oční svaly, žaludek a střeva. Pomůže vám zbavit se bolestí hlavy, napětí očí, poruch trávení v žaludku a špatného zažívání.

Lehněte si na břicho obličejem dolů. Opřete se o zápěstí rukou a o chodidla, zaujměte polohu *podpor ležmo*. Nyní zdvihněte pánev a prohněte se v zádech tak, aby tvořila oblouk. Tělo se opírá pouze o dlaně a prsty na nohou. Pánev se nyní nachází výše než hlava, která směřuje dolů, zatímco nohy jsou na šíři ramen. Napřimte kolena a lokty.

Nyní pomalu stlačte pánev až k zemi, ruce a nohy přitom mějte natažené, páteř to dodává zvláštní napětí. Zvedněte hlavu a ostře ji zakloňte dozadu.

Cvičte pomalu, posuňte pánev nejprve dolů, jak jen to půjde, a potom ji zvedejte, přičemž prohněte záda nahoru. Takže platí: nejprve záda dolů, pak je zvedněte a dejte zase dolů. Při tomto cvičení se páteř uvolňuje, a pokud cvičíte správně, měli byste okamžitě pocítit úlevu.

Toto cvičení nedoporučujeme osobám, které mají problémy s bederní a krční částí páteře: právě v těchto místech dochází k narovnávání, což může mít negativní účinky. Není vhodné ani pro osoby se zvýšeným arteriálním tlakem. Začnete-li pomalu cvičit nejjednodušší cviky a zvyšujete-li zátěž postupně, můžete být výsledkem překvapeni. Zdá-li se vám cvičení těžké, zkuste lehčí variantu: nezvedejte pánev do výšky, nýbrž cvičte vleže. Každý by měl brát ohled

na svůj zdravotní stav a přizpůsobit mu i obtížnost cvičení. Lidem s nadváhou rovněž doporučujeme, aby začali velmi opatrně, protože hrozí poranění zápěstních kloubů, na něž směřuje hlavní tíha těla.

## **Cvičení č. 2**

Je zaměřeno především na stimulaci nervů vedoucích k játrům a ledvinám. Jsou-li vaše ledviny nebo játra nemocné a je-li příčinou porucha nervové soustavy, zcela určitě se vám uleví. Apatická játra či ztvrdlé a zchátralé ledviny začnou po pravidelném cvičení zase normálně fungovat.

Výchozí pozice je stejná jako u cvičení č. 1.

Položte se na břicho obličejem dolů, zvedněte pánev a protáhněte záda. Tělo se opírá o dlaně a prsty u nohou, ruce i nohy se nacházejí v přímé poloze. Otočte pánví doleva, jak nejvíc můžete, a levý bok nechte poklesnout co možná nejnižše. Poté opakujte cvik na opačnou stranu: otočte pánev napravo a nechte poklesnout pravý bok. Dbejte, abyste neohýbali ruce a nohy. Cvičte pomalu a myslte na to, jak se vaše páteř dobře protahuje.

Při tomto cviku dochází ke stáčení páteře podél její osy, což napomáhá protažení a rozcvičení vazů.

Je možné, že se to zpočátku nepodaří a cvičení vás spíše unaví. Ale to je v podstatě správné. Přesto raději cvičte po troškách a hlídejte, abyste se v žádném případě nepřepínali. Po nějaké době si určitě všimnete, že se vám cvičí mnohem snáze, a to nejen z důvodu, že se vám zpevňují svaly, nýbrž i proto, že posilujete nervovou soustavu. Mějte na paměti, že toto cvičení je obecně velmi těžké a vyžaduje vypětí všech sil.

## **Cvičení č. 3**

Při tomto cvičení je páteř absolutně uvolněná. Cvičení působí na každé nervové centrum, zdravotní stav pánevní oblasti se zlepšuje a posilují se svaly, které jsou pro prota-

hování páteře nejdůležitější. Stimulován je rovněž růst meziobratlové chrupavky.

Posad'te se na podlahu. Ruce dejte co nejdál za sebe, napřimte je a opřete se o ně. Zvedněte pánev, tělo opřete o skrčené nohy a natažené ruce. Toto cvičení by mělo být prováděno v rychlém tempu. Pozvolna se zvedejte tak, aby páteř byla vodorovná, pak ji nechte poklesnout do původní pozice. Buďte velmi opatrní a dbejte na plynulý pohyb. Vyvarujte se úderů, protože byste si mohli poranit kříž nebo kostrč. Cvičení opakujte několikrát po sobě.

#### **Cvičení č. 4**

Má blahodárný vliv zejména na žaludek. Kromě toho však příznivě působí na celou páteř, neboť ji protahuje, a tudíž napomáhá celkové harmonizaci organismu.

Lehněte si na záda, natáhněte nohy, ruce natáhněte do stran. Pokrčte nohy v kolenou, přitáhněte je blíž k hrudi a obejměte rukama. Nyní odtáhněte kolena a stehna od hrudi, ale stále je přidržujte. Zároveň zvedněte hlavu a pokuste se bradou dotknout kolen. V této pozici setrvejte pět vteřin. Toto cvičení nedoporučujeme osobám, které mají zdravotní problémy s bederní oblastí nebo měly páteřní kýlu, jelikož hrozí uskřípnutí nervu. Pokud však budete jednoduše přitahovat kolena k hrudi, rukama obepínat nohy a vydržíte v takové poloze ležet od několika vteřin do několika minut, vaše páteř se ozdraví a protáhne. Teprve poté můžete přistoupit k provádění cviku v celém rozsahu.

#### **Cvičení č. 5**

Toto cvičení je ze všech nejdůležitější, protože umožňuje skutečné prodloužení páteře a stimuluje správné fungování střev.

Začněte ve stejné poloze jako u cvičení č. 1.

Lehněte si na břicho tváří dolů a prohněte záda do oblouku. Zvedněte pánev; hlava přitom musí směřovat dolů.

Opírejte se o ruce a nohy, které jsou napřímené. Snažte se, aby mezi dlaněmi a chodidly nebyl příliš velký rozestup. V této pozici pomalu obejděte celý pokoj.

Při tomto cviku můžete nohy maličko pokrčit. Toto cvičení není vhodné pro osoby trpící vysokým krevním tlakem, protože hlava spočívá níž než trup, a tudíž k ní krev nepřitéká plynule.

## **Jak často cvičit**

Cvičte tak často, jak vám to vyhovuje: intenzita cvičení i osobní rozvrh jsou velmi individuální. Pokud s cvičením začínáte, není doporučováno provádět každý cvik více než dvakrát nebo třikrát. Třetí den už můžete počet opakování cviků zvýšit na pět i víc.

Změnu pocítíte doslova za několik dnů: svaly posílí a páteř bude elastičtější a silnější. Pokud máte dobrou fyzickou kondici, pak s klidem můžete bez přílišného úsilí opakovat každý cvik i desetkrát.

Na počátku byste měli cvičit každý den, ale až pocítíte zlepšení, stačí cvičit dvakrát týdně. Jen tak vaše páteř zůstane pohyblivá a uvolněná.

Bragg si všímal svých pacientů a zjistil, že někteří z nich pozorovali pozitivní změny již za týden od okamžiku, kdy začali cvičit, a za dva až tři týdny se celkově cítili lépe. Ale ne všichni – napravování chyb z minulosti je dlouhodobá a individuální záležitost a napravit všechny defekty páteře za jediný den není možné. Páteř je nutno trénovat systematicky a pravidelně, pouze tak se může protáhnout a uvolnit a chrupavka může být stimulována k růstu.

## **PRVNÍ KOMPLEX CVIČENÍ**

### **Doplňující cvičení na protahování páteře**

Někteří ortopedové nabízejí jiná cvičení na protahování páteře a posilování podpírajících svalů. Bragg doporučoval v rámci ozdravného programu následující cvičení:

## **Cvičení č. 1**

### **Protahování krku a posilování horní části zad**

Postavte se tak, aby vaše tělo zaujalo správnou polohu (správné držení těla): podbradek zvedněte nahoru, natáhněte ramena, napřimte záda a zatáhněte břicho. Rozkročte se na širší chodidel a uvolněte veškeré svaly. Ruce sepněte za hlavu a nakloňte se maličko dopředu. Nyní se pomalu vraťte do výchozí polohy, ovšem vzepřete se u toho rukama. Cvik je nejlépe provádět v průběhu šesti vteřin. Není jednoduché se do tohoto času vejít, proto při cvičení počítejte: jeden tisíc a jedna, jeden tisíc a dvě až jeden tisíc a šest.

Zopakujte cvičení tak, že budete hlavu nejprve držet přímo. Poté ji zakloňte co možná nejdál a nezapomeňte protahovat krk.

## **Cvičení č. 2**

### **Posilování a protahování zad**

Pokud máte často unavená záda, toto je to pravé cvičení pro vás.

Postavte se zpříma a rozkročte se na šířku chodidel. Zvedněte se na špičky, natáhněte ruce a uvolněte celé tělo. Pak se předkloňte, dlaně položte na kolena a zatáhněte břicho. Zkuste opatrně napřimit záda a vzepřete se při tomto pohybu rukama. V této poloze byste měli vydržet alespoň šest vteřin. Nezapomeňte u toho počítat a procvičujte svaly: uvolněte se, napněte svaly a zase se uvolněte atd.

## **Cvičení č. 3**

### **Protahování nohou pro upevnění zad**

Opřete se rukama o okraj stolu a lehce ohněte ruce v loktech tak, aby vaše tělo bylo rovnoběžné s povrchem stolu. Záda a nohy by měly být napřimeny. Zvedněte jednu nohu co možná nejvýše a vydržte v této poloze šest minut. Poté ji pomalu postavte na místo a zopakujte totéž s druhou nohou. Provádějte cvičení střídavě oběma nohama. Začíná-

me! Levá noha nahoru, pravá noha nahoru, levá noha nahoru, pravá noha nahoru, levá, pravá... Pokračujte, dokud nepocítíte příznaky únavy.

## **Cvičení č. 4**

### **Otáčení hlavou pro upevnění horní části zad**

Postavte se zpříma a zkuste uvolnit svalstvo, jak nejvíc dokážete. Podbradek tlačte dolů na hrud'. Poté začněte pozvolna otáčet hlavou: levým uchem se dotkněte levého ramene, poté dejte zátylek dozadu, a až se dotkne zad, a opakujte s pravým uchem tak, aby se dotklo pravého ramene. Cvičení provádějte několikrát za sebou a velmi pomalu, abyste si dobře protáhli krční svaly a obratle. Opakujte asi dvacetkrát na jednu stranu a dvacetkrát na druhou.

Cvičení pomáhá při křečích krčních svalů, a proto je doporučováno k protahování krčních obratlů.

## **Cvičení č. 5**

### **Zpevnění celé páteře**

Postavte se zpříma, nohy dejte na šíři ramen a ruce nechte volně viset podél těla. Otáčejte trupem střídavě na obě strany, a přitom se pokuste podívat za rameno co možná nejdéle. ■

## **Cvičení č. 6**

### **Jak rozvíjet pružnost páteře**

Postavte se zpříma a nohy nechte u sebe. Napřimte ruce a zvedněte je nad hlavu. Pak se předkloňte a pokuste se dotknout prstů u nohou. Pozor, u tohoto cvičení nesmíte ohýbat nohy! Poté se vraťte do předchozí polohy, ale ruce nespouštějte dolů. Zakloňte se, jak nejdále můžete, ruce i hlava se pohybují zároveň s trupem. Pak zaujměte původní polohu.

Cvičení opakujte desetkrát.

## **Cvičení č. 7**

### **Kroužení páteří**

Postavte se rovně s nohama na šíři ramen a roztáhněte ruce do stran. Pak otočte trupem co nejvíc doprava, očima sledujte směr pohybu. Vraťte se do výchozí pozice a otočte trupem doleva. Po každém otočení se dívejte na tentýž bod za vámi. Toto cvičení – otáčení trupem napravo a nalevo – opakujte celkem třicetkrát.

## **Cvičení č. 8**

### **Cvičení na posilování a výdrž spodní části páteře**

Lehněte si na záda, dejte ruce do stran a napřimte nohy. Poté je pomalu zvedejte tak, aby úhel mezi nimi a podlahou nebyl větší než 30 stupňů – v této pozici vydržte alespoň 60 vteřin. Nezapomínejte, že je velmi vhodné počítat: jeden tisíc a jedna, jeden tisíc a dva až jeden tisíc a šedesát. Při každém cviku se pokuste vydržet v pozici se zvednutýma nohama o jednu až dvě vteřiny déle. Jak dlouho nohy udržíte? Čím blíže k podlaze budete držet nohy (ve vzduchu), tím bude celé cvičení pro organizmus efektivnější. Kromě spodní části zad se totiž procvičují a posilují i břišní svaly, což vede ke zlepšení fungování střevního traktu.

Toto cvičení rovněž představuje test, kolik toho vydržíte.

## **Cvičení č. 9**

### **Posilování spodní části páteře**

Lehněte si na záda, ruce roztáhněte do stran na úroveň ramen a nohy přitiskněte k sobě. Zvedněte napřímenou pravou nohu vertikálně a narovnejte (napřimte) chodidlo. Pak ji pomalu pokládejte na podlahu, ale z levé strany. Pokuste se prsty nohou dotknout podlahy v místech, kde spočívají prsty vaší levé ruky, respektive za nimi. Pak vraťte nohu do vertikální polohy a položte ji na podlahu. Tentýž cvik opakujte i s levou nohou; pro tentokrát se jí dotkněte podlahy za prsty pravé ruky. Opakujte s každou nohou dvacetkrát.

## **Cvičení č. 10**

### **Posilování celé páteře**

Lehněte si na pravý bok, nohy nechte natažené. Kolena nekrčte, ruce musí volně ležet. Napřimte pravou nohu a zvedněte ji; pak ji pomalu položte zpátky. Levou nohu pokrčte a přitáhněte kolenem k hrudi. Pokuste se dotknout kolena i podbradkem a pak tělo uveďte do výchozí pozice.

Při takovémto složitém cvičení je nutné si hlídat správné držení těla: nemělo by být příliš natažené, ale zároveň ani napjaté. Vyhybejte se přílišnému prohýbání páteře v krční a bederní části – pokud se tak stane, ohyb zmírníte tak, že se vrátíte do původní polohy. Skuste si dát ruku pod hlavu jako polštář a dlaní druhé ruky se pro větší stabilitu těla opřete o zem.

Opakujte cvičení nejprve desetkrát na pravém boku a pak desetkrát na levém boku.

## **Cvičení č. 11**

### **Protahování páteře**

K tomuto cvičení budete potřebovat hrazdu – ale nelekejte se, můžete využít i obyčejný horní okraj dveří. Pověste se na hrazdu, nohy nechte volně viset ve vzduchu a nedotýkejte se jimi podlahy. Tělo uvolněte, jak nejvíc dokážete. Ovšem mějte na paměti, že to není cvičení na posilování rukou, nýbrž na protahování zad, tudíž se soustřeďte na ně a uvolněte všechny svaly na zádech. Nechte páteř protahovat, jak jen to půjde – zůstaňte viset tak dlouho, dokud se udržíte.

## **Cvičení č. 12**

### **Posilování horní části páteře**

Postavte se rovně, nohy dejte k sobě anebo se maličko rozkročte. Zvedněte ramena co možná nejvýš a plynule jimi otáčejte dozadu a dopředu, jak nejdál to jde. Opakujte cvičení patnáctkrát, pak si chvíli odpočiňte a opakujte znovu patnáctkrát, ale v opačném pořadí.



Věnujte se tomuto cvičení denně a prodlužujte dobu cvičení. Maximální počet cviků je třicet na každou stranu.

## **DRUHÝ KOMPLEX CVIČENÍ**

### **Cvičení na povzbuzení svalů a vnitřních orgánů**

#### **Cvičení č. 1**

##### **Játra a žlučník**

Postavte se do správné výchozí pozice – napřímené tělo a vyrovnaná chodidla; kotníky jsou pevné, lýtka vypjatá, kolena prohnutá dozadu, stehna i zadní část těla pevně stažené, takže jsou „tvrdé“ (to je velmi důležité) a záda rovná.

Druhá pozice: Pozvolna se nadechněte a začněte masírovat břicho odspoda v místě pod hrudním košem, tam, kde se nacházejí játra a žlučník. Zadržte dýchání a počítejte do deseti, přitom stále masírujte břicho odspoda.

#### **Cvičení č. 2**

##### **Správné vibrování jater a žlučníku**

Pomalou se nadechněte, zadržte dech a počítejte do deseti. Přitom energicky poklepejte otevřenými dlaněmi po celé oblasti břicha od hrudníku po pupík. Je vhodné, abyste si ruce namočili ve studené vodě.

#### **Cvičení č. 3**

##### **Vhodné pro ledviny, cvičení na trénování správného dýchání**

Postavte se do stejné výchozí pozice, pozvolna se nadechněte a zadržte dech; přitom počítejte do deseti. Pak položte obě ruce na místo, kde se nacházejí ledviny (na zádech, trochu níž pod úrovní hrudního koše), a při zadrženém dechu opatrně zatlačte rukama na každou ledvinu a současně se prohněte dozadu, jak jen to půjde.

## **Cvičení č. 4**

### **Vibrace ledvin**

Zaujměte základní pozici, pozvolna se nadechněte a zadržte dech – přitom opět počítejte do deseti. Ovšem při tomto cvičení namísto poklepávání na ledviny tato místa opatrně poplácejte. Aby ledviny byly dostatečně stimulovány, namočte si ruce ve studené vodě.

## **Cvičení č. 5**

### **Vibrace zad**

Začíná v základní pozici: pozvolna se nadechněte a počítejte do deseti. Zadržte dech, ruce roztáhněte vodorovně do stran a lehce otáčejte trupem zleva doprava a zprava doleva. Je důležité, aby se hlava ani bedra nepohybovaly, otáčejte jen trupem od pasu dolů na obě strany. Než napočítáte do deseti, měli byste se pětkrát otočit napravo i nalevo.

*Pozor, důležité upozornění pro všechna cvičení správného dýchání.* Vydechněte energicky a silně ústy, nadechněte se nosem.

## **Cvičení č. 6**

### **Záda**

Posad'te se na podlahu, zvedněte ruce nad hlavu a pozvolna se nadechněte. Předkloňte se, aniž byste se prohýbali v kolenou. Dotkněte se prsty špiček nohou a zároveň se pokuste dosáhnout čelem ke kolenům – tento krok by měl být doprovázen výdechem.

Toto cvičení velmi dobře uvolňuje záda a umožňuje, aby energie nervů snadno proudila celým tělem.

## **Cvičení č. 7**

### **Břišní dutina**

Lehněte si na záda, zvedněte levou nohu a zapamatujte si, v jaké je poloze. Pak ji umístěte tak, aby se nacházela asi 30 cm od podlahy, a zvedněte levou nohu do polohy, v jaké byla předtím pravá noha. Souběžně s cvičením dbejte

na správné dýchání: vydechněte veškerý vzduch z plic přes ústa v okamžiku, kdy jde levá noha dolů, a nadechněte se, když jde pravá noha nahoru. Zpočátku provádějte cvičení desetkrát s každou nohou a postupně zvyšte počet opakování cviků minimálně na patnáct podle toho, jak vaše tělo sílí.

*Důležité upozornění.* Následující cvičení Bragg pokládal za jedno z nejdůležitějších pro organizmus, neboť skvěle působí na vibrace břišní dutiny.

Bragg byl přesvědčen, že vnitřní orgány nacházející se v břišní dutině potřebují každodenní stimulaci a ožívání. A právě toto cvičení důkladně povzbuzuje játra, žlučník, slezinu, žaludek i další životně důležité orgány. Kromě toho se při něm procvičují i spodní břišní svaly, které bývají při většině cviků na břicho opomíjeny.

## **Cvičení č. 8**

### **Břicho, záda, ruce a ramena**

Lehněte si na záda a ruce dejte za hlavu. Hluboce se nadechněte nosem. Obejměte rukama nohy pod kolena, nadechněte se a souběžně přitiskněte kolena vší silou svých rukou a ramen co nejnižší k hrudníku. Pak zaujměte výchozí polohu, ale nedotýkejte se patami podlahy. Zpočátku cvik opakujte pětkrát: samozřejmě i zde platí, abyste v závislosti na tom, jak vaše tělo sílí, počet opakování zvyšovali.

## **Cvičení č. 9**

### **Nohy a břicho**

Lehněte si na záda, zvedněte paty do výše několika centimetrů nad podlahu a nadechněte se skrze nos. Roztáhněte nohy do šíře, jak nejvíce dokážete, ale tak, abyste je přitom nezvedali a zachovali stejnou vzdálenost nad zemí. Při roztažení nohou vydechujte ústy, při opačném pohybu (nohy k sobě) se nadechněte nosem. Pamatujte, že nohy musejí být neustále natažené, nekrčte je v kolenou. Opakujte nejdříve pětkrát a podle možností po čase zkuste cvičení provádět dvacetkrát nebo i vícekrát.

## **Cvičení č. 10**

### **Záda a sluneční pleteň**

Lehněte si na záda obličejem dolů, ruce sepněte za zády a nadechněte se. Zvedněte hlavu co možná nejvýše a zakloňte ji. Zároveň tlačte dlaněmi na záda směrem dolů. Vydechněte a vraťte se do výchozí pozice.

## **MYSLETE NA SVOU PÁTEŘ KAŽDÝ DEN**

Sedm cviků z prvního komplexu cvičení můžete provádět kdykoliv, kdy vám to bude nejvíc vyhovovat. To je důležité zejména pro lidi se sedavým způsobem života: pro ně je životně důležité, aby se občas zvedli ze židle a zacvičili si alespoň jeden cvik. Vynaložený čas se jim beze zbytku vrátí i s úroky: projeví se vyšší pracovní výkonností.

Nejdůležitější však je, že tato cvičení vám pomohou, abyste si dlouhodobě uchovali pevné zdraví.

A zde je několik rad, které jsou ve skutečnosti velmi důležité:

Nepoužívejte výtah, do schodů chod'te vždy pěšky.

Neopírejte se o zábradlí.

Mějte vždy vztyčenou hlavu a napřímený hrudní koš.

Nehrbte se.

Pokud pracujete fyzicky, může se stát, že vaše svaly u páteře jsou na jedné straně zad vyvinutější než na druhé. Proto i vy potřebujete aktivně cvičit, abyste si vypěstovali správné držení těla.

Cvičení také pomáhají těm, kteří se zabývají domácími pracemi. Brzy uvidíte, že vám práce půjde rychleji od ruky a nebudete se hned cítit unavení.

Mějte na paměti, že problémy s páteří se mohou objevit už během dospívání. Pokud vaše dítě nemá příliš v oblíbené hry, které vyžadují velkou pohyblivost, hrozí zvýšené nebezpečí, že se u něho v budoucnu vyvine skolióza. Věnujte páteři zvýšenou pozornost: komplexy cvičení jsou vhodné nejen pro dospělé, ale i pro děti. Nyní si ukážeme několik cvičení, která byla speciálně vypracována pro dospívající organismus.

## DVA CVIKY „JAKO ZVÍŘÁTKA“

Arthur A. Mitchell, vedoucí katedry ortopedické chirurgie Lékařské fakulty v New Yorku, vypracoval komplexní cvičení na páteř. Bragg doporučoval zejména jedno z nich, kterému říkal *psi protahování*, neboť připomíná způsob, jakým se protahují psi.

Poklekněte a maličko roztáhněte nohy. Stehna by měla být kolmo k podlaze. Předkloňte se a natahujte trup i ruce dopředu, dokud se čelem nedotknete podlahy. Pak zatlačte hrudní koš dolů, jak nejvíc to půjde, a počítejte do deseti. Při čísle *pět* zvedněte hrudník. Opakujte cvičení v průběhu tří minut.

Po tomto cvičení se brzy budete cítit lépe, neboť se při něm skutečně dobře protahuje páteř a uvolňují ramenní klouby.

Zvířata se někdy válejí po zemi na zádech, neboť si tak trénují páteř. Alespoň si to myslí vynikající ortoped dr. Lloyd Kingeberry. Tento pohyb zvířat ho zaujal natolik, že podle něj vypracoval další účinné cvičení.

Lehněte si na záda, roztáhněte nohy a pokrčte kolena. Ruce nechte volně ležet na úrovni ramen, ohněte lokty a zápěstí položte tak, aby byla ve vodorovné pozici k hlavě. Přitiskněte trup v kříži k podlaze. Opatrně provádějte následující pohyb: stehna zatlačte až na doraz na jednu stranu a ramena a hlavu na druhou. V této poloze zůstaňte tak dlouho, jak vydržíte; snažte se co nejvíc natáhnout páteř. Jakmile pocítíte únavu ve svalech, uvolněte se.

Tato dvě cvičení velmi ulevují při únavě a bolestech zad.

## JE INTENZITA CVIČENÍ ZÁVISLÁ NA VĚKU?

Možná by se někdo chtěl zeptat, zda je vyšší věk překážkou pro cvičení? Na to existuje konkrétní odpověď: ne! Bragg rád vzpomínal na svého přítele Roye Whitea, který ve věku 107 let chodil každý den na procházky, ale ne jen tak ledajaké: vždy ušel vzdálenost deseti až patnácti kilometrů. Nikdo by si o sobě neměl myslet, že je na cvičení moc starý.

Nikdy není pozdě začít cvičit: pusťte se do toho kdykoli, bez ohledu na věk, neboť jedině tak dokážete zvrátit běh biologických hodin. A my vám pro povzbuzení předkládáme několik předností, které vám každodenní cvičení přinese.

1. Při cvičení se zlepšuje krevní oběh, takže organizmus získává více kyslíku. Pocítíte příliv energie.

2. Fyzický pohyb rovněž přináší uvolnění od nervozity a stresu. Napětí se zpravidla koncentruje v nejméně pohyblivých částech těla, především v zádech, páteři a krku. Při cvičení se tyto části těla protahují a navrací se jim mladistvá ohebnost a pohyblivost. Budete se cítit uvolnění a celkově se vám uleví.

3. Zvítězíte nad chronickou únavou, která vzniká v důsledku nedostatečného přítoku krve do mozku. Při cvičení se krev lépe obohacuje kyslíkem: jak proudí k tomuto životně nejdůležitějšímu orgánu, naplňuje jej životní silou a energií.

4. Cvičení má blahodárný účinek na nervy: nic neuklidní vaši nervovou soustavu lépe než 30 minut energického fyzického pohybu. Budete tvrdě spát kvalitním hlubokým spánkem, což je hlavní předpoklad uchování klidu a odbourání nervového vypětí.

5. Při pravidelném cvičení budete snáze kontrolovat vlastní emoce, zpevní se vám nervy a budete se lépe ovládat. Právě sebeovládání svědčí o zdravé nervové soustavě a o tom, že myšlení člověka není ničím narušeno.

## JAKÉ CVIČENÍ SI VYBRAT?

Bragg se domníval, že člověk by měl pravidelně procvičovat a udržovat v aktivním stavu všech 640 svalů v těle. Pokud některý ze svalů není dostatečně zatěžován, nakonec atrofuje. Kromě protahování páteře tělo potřebuje i jiná cvičení, zaměřená na posilování svalů na ruku, nohu a mnoha dalších svalů.

Jedním z nejefektivnějších cvičení je chůze. Je také cvičením nenáročným, neboť nepotřebujeme žádné nářadí ani cvičební pomůcky, jen vhodnou sportovní obuv. Navíc si každý může zvolit tempo chůze i celkovou zátěž podle svých možností. Je možné chodit energicky a plavně přitom pohybovat rukama anebo se klidně a beze spěchu procházet – v obou případech rozhodně trénujete své tělo. Pravidelně a hluboce dýcháte, takže se krev dobře prosytí kyslíkem; stimulujete proces očisty organismu a napájíte jej životodárnou energií.

Dalším velmi účinným cvičením s téměř kouzelným účinkem je – alespoň podle Braggových slov – plavání. Neméně vhodný je i tenis, badminton anebo třeba práce na zahradě; vždyť i to je vlastně cvičení, které zatěžuje a posiluje svalstvo. Můžete se věnovat jakémukoliv sportu, který se vám líbí – pro tělo je prospěšné vše. Nikdy však nezapomínejte na páteř – v každém případě ji musíte udržovat pohyblivou a elastickou. Nebuďte líní a věnujte denně 20 až 30 minut dýchacím cvičením a cvikům na protahování páteře.

V některých případech stačí komplex cvičení na páteř, někdy však je nutné přistoupit ke speciálnímu cvičení: níže uvádíme některé příklady.

### **Cvičení na posilování svalů břicha a zad**

Lehněte si na záda a pomalu zvedněte obě nohy tak, aby byly ve svislé poloze. Vydržte takto několik vteřin a potom je pozvolna spouštějte, dokud nepocítíte, že se dotkly země. Aniž byste si odpočali, ihned začněte nohy znovu zve-

dat do svislé polohy. Provádějte pohyb pomalu a po každém cvičení zvyšujte počet opakování, až dospějete k číslu 30.

## **Cvičení na posilování břišních svalů**

Lehněte si na záda, pokrčte kolena a ruce dejte za hlavu. Aniž byste si pomáhali rukama, pozvolna si sedejte (trup zůstává napřiměný). Poté se znovu položte a zaujměte výchozí pozici. Toto cvičení je nutné provádět velmi pomalu a opatrně. Postupně zvýšte počet opakování na 20.

## **Cvičení při křečových žilách**

Lehněte si na podlahu nebo na pohovku a opřete se nohama o zeď či jinou svislou podložku tak, abyste se zadní částí těla této podložky dotýkali. Dlaněmi proved'te hladivý pohyb od kotníků směrem dolů ke stehnům. Takováto masáž dokáže velmi dobře rozproudit krev a celkově zlepšuje krevní oběh. Cvičení také ulevuje při bolestech nohou či v kotnících a zmírňuje otoky při křečových žilách. Po masáži si odpočiňte – poležte 20 až 30 minut se zavřenýma očima; klidně si třeba i zdřímněte.

## **SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ**

Bragg vždy říkal, že není možné správně cvičit, pokud u toho člověk nesprávně dýchá. Při nesprávném dýchání lidé trpí nedostatkem kyslíku, doslova po něm mají hlad. A to je příčinou moha zdravotních potíží.

Podle Braggova mínění jsou srdce a plíce obzvlášť náchylné k nervovému vyčerpání a vypětí. Seběmenší stres a nervozita mají nezbytně za následek změnu srdečního rytmu a zrychlené dýchání. Také strach a smutek mají na srdce a plíce negativní vliv, neboť vyvolávají deprese, které mohou přinášet další velmi vážné negativní následky.

O srdci a plicích můžeme s čistým svědomím říct, že to jsou nejdůležitější orgány lidského těla: na nich je lidský život závislý mnohem víc než na jiných orgánech. Přestane-li srdce tlouct, smrt nastane během několika minut. A srdce přestane tlouct tehdy, když se mu nedostává kyslík.



Krev je základní životní tekutinou, proto je třeba dbát, aby byla vždy pročištěná. O to se starají srdce a plíce. Při dýchání je krev sycena životodárným kyslíkem a naopak je z ní odváděn kysličník uhličitý. Proto je tak důležité, abychom správně dýchali.

Existují dva způsoby dýchání – hrudní a diafragmatické.

*Hrudní dýchání* vzniká v důsledku pohybu části trupu (v místě, kde jsou žebra), zejména horní části hrudního koše. Při nádechu se hrudní koš rozšiřuje, při výdechu naopak zužuje. Takovéto dýchání, kdy člověk dělá nádechy i výdechy na doraz, představuje skvělé cvičení hrudního koše; působí však blahodárně v mnoha dalších směrech. Člověk dýchá hrudí tehdy, pokud vyvíjí fyzické úsilí. Hrudní dýchání se může proměnit ve zrychlené dýchání, analogicky jako mimořádný tlak vzduchu v parním kotli vyvolává zvýšení tlaku páry.

*Diafragmatické dýchání* je někdy nazýváno břišním dýcháním. Od hrudního dýchání se odlišuje svým působením. Při nádechu se břicho nafoukne, při výdechu naopak splaskne.

Je třeba mít na paměti, že vzduch se do břišní dutiny nedostává při dýchání, to není možné. Diafragma neboli bránice představuje velmi široký sval, který odděluje srdce a plíce od ostatních orgánů břišní dutiny. Když se sval stahuje a přitom se pohybuje dolů, vzduch se nasaje do plic – dojde k nádechu. Jestliže se diafragma naopak zvedne, vzduch je z plic vytlačován ven, a tak dojde k výdechu.

Střídavé zvedání a klesání břišní dutiny vyvolává odpovídající pohyby orgánů umístěných v břišní dutině. Břicho se nafoukne a zase splaskne, což má za následek, že se tlak v břišní dutině střídavě zvyšuje a klesá.

Diafragmatické dýchání představuje správný způsob, jak správně a klidně dýchat. Je to „normální“, velmi přirozené dýchání, které přirozeně provádějí pouze děti.

Zdá se to poněkud zvláštní, že dýchání může být nesprávné, přestože vlastně dýcháme po celý život od okamžiku zrození až do smrti. Tak to však je – stačí se podívat na

všechny okolo, abychom se přesvědčili, že jen málokdo dýchá správně, tedy diafragmaticky.

Lidé zpravidla používají hrudní dýchání, což má následující vysvětlení: jakmile člověk trochu povyroste z dětských oblečků, začne nosit příliš těsné oblečení a při sezení zaujímá dlouhodobě nesprávnou pozici. To všechno má velmi nepříznivý následek: diafragma je omezována v pohybu a silnější svaly na hrudním koši jsou nuceny, aby se aktivně zapojily a napomáhaly procesu dýchání. A tak se postupně vypěstuje návyk hrudního dýchání, který se bohužel natolik vžije, že je velmi obtížné se jej zbavit. Aby se člověk znovu naučil správně dýchat, musí vynaložit velké úsilí a být trpělivý.

Bragg byl přesvědčen, že návrat ke správnému diafragmatickému dýchání je nezbytný a měl k tomu pádné argumenty:

1. Krev se lépe nasytí kyslíkem, jelikož vzduch se snáze dostane do spodní části plic, která má větší kapacitu.
2. Krevní oběh v břišní dutině je stimulován v důsledku střídavého zvyšování a snižování tlaku, k němuž při správném dýchání dochází, což je nesmírně důležité pro správné fungování vnitřních orgánů.
3. Stimulována je také peristaltika střev, zlepšuje se trávení i odvádění toxických látek z organismu.
4. Diafragmatické dýchání má uklidňující účinek na nervy, zejména na bludný nerv a sluneční pleteň. Kromě toho zmírňuje silné nervové vypětí, které může člověka doslova paralyzovat (často je pozorujeme u přecitlivělých lidí a jedinců s narušenou nervovou soustavou).

Většina lidí neumí dýchat dostatečně hluboko, takže jim kyslík při vdechu zaplňuje pouze horní část plic. Do spodní části se nedostane, takže plíce trpí nedostatkem kyslíku a nedostává se jim z vnějšího světa dostatečného množství životodárné energie. Pouze při diafragmatickém dýchání, při němž se objem plic zvětšuje, dochází k naplně-

ní plicní kapacity v celém rozsahu. A větší množství kyslíku znamená více životodárných sil.

## **Jak se naučit diafragmatickému dýchání**

Nejsnáze se diafragmatickému dýchání naučíte vleže. Po několika týdnech pravidelného tréninku je možné přejít k pravidelnému cvičení diafragmatického dýchání vestoje a vsedě. Ale nezapomeňte, že budete muset své dýchání vědomě kontrolovat tak dlouho, dokud se nepromění v návyk a nestane se automatickým.

Lehněte si na záda (rovně) na postel nebo na podlahu, uvolněte se a poté se pomalu nadechněte nosem. Snažte se, abyste vědomě nepohybovali horní částí hrudního koše ani břišní oblastí. Při nádechu položte ruce na spodní žebra v místě u sluneční pleteně; ta by se při vdechu měla rozšiřovat. Kontrolujte dýchání, pomalu se dlouho a hluboce nadechněte. Jakmile získáte dojem, že se vaše plíce zaplnily vzduchem na doraz (spodní žebra jsou při tom maximálně roztažená), pozvolna vzduch vydechněte, jako byste chtěli nafouknout balonek.

Po krátké pauze se znovu z plných plic nadechněte, vydržte tak deset vteřin a pohyb zopakujte. A tak dále: pomalý, dlouhý nádech, díky němuž se zaplní spodní část plic, pak dlouhý výdech a opět desetivteřinová pauza. A celý cyklus se opakuje. Bragg vždy zdůrazňoval důležitost kvalitního a důkladného nádechu a výdechu a doporučoval různé vydechnutí zpracovaného vzduchu, po němž je nutné znovu plíce zaplnit novým a čistým vzduchem. Hluboké dýchání pokládal za způsob, jak odstranit z organismu toxické látky a nasytit jej životně důležitým kyslíkem. Tělo potřebuje neustálý přísun kyslíku: je známo, že do plic se vejde mnohem víc čerstvého, okysličeného vzduchu, než se domníváme. Člověk v průměru vdechne dva až tři litry vzduchu, ovšem zdravé plíce potřebují při nádechu 5 litrů vzduchu – a stejný objem zpracovaného vzduchu musí vyjít ven. Pouze tak je možno dokonale očistit tělo od přebytečných a mnohdy i jedovatých produktů.

Díky diafragmatickému dýchání se tělesné tkáně nasytí kyslíkem a nepotřebné látky se vyloučí. Vědomě kontrolované diafragmatické dýchání pomáhá zlepšit výkonnost srdce. Lidé, kteří nemají v pořádku nervy, zpravidla trpí různými srdečními nedostatky, mezi nimiž můžeme jmenovat záchvěvy srdečního svalu, arytmií a další. Návyk správného diafragmatického dýchání je prvním příznakem dobrého zdravotního stavu, podle nějž můžeme posoudit, zda člověk trpí nervozitou, či nikoliv.

Bragg doporučoval cvičit správné dýchání dvakrát denně, po patnácti opakováních ráno a večer.

Osobní zkušenosti mnoha lidí dokazují, že zpomalené diafragmatické dýchání prodlužuje život. Bragg tuto jednoduchou pravdu pochopil při svém pobytu v Indii poté, co se setkal s indickým guru Brezatariánem. Tento člověk se vyznačoval tím, že ve svých 130 letech vypadal na 70. Uchoval si ostrý zrak a tvář bez vrásek, ale nejdůležitější bylo, že se vždy radoval ze života, zůstal vždy přátelsky naladěný, měl jasný rozum a skvělou paměť. Dlouhodobě praktikoval zpomalené diafragmatické dýchání a dosáhl v něm takové dokonalosti, že zvládal jeden nádech a výdech za minutu.

Bragg o sobě napsal, že trénoval diafragmatické dýchání po dobu šedesáti let, fakticky se jím zabýval až do smrti. A jak víme, jeho zdravotní stav byl vynikající.

Správné dýchání nejen život prodlužuje, ale také významně zlepšuje jeho kvalitu, neboť člověk se díky němu snáze vyvaruje těžké emoční a psychické zátěže a bez komplikací přežije i problematické okamžiky života. Při psychickém rozrušení Bragg doporučoval následující postup: pokud jste se rozčílili, bojíte se anebo jste se poddali jiným negativním pocitům, zůstaňte chvíli o samotě, posaďte se, zavřete oči a začněte dýchat s pomocí diafragmatu, co možná nejpomaleji. Napsal: „Provádějte dlouhé a plné diafragmatické nádechy. Zjistěte si, kolik pomalých nádechů můžete udělat za minutu jako minimum. Po několika minutách poznáte, že váš tep je pomalejší a nervy klidnější. A nyní, když jste klidnější a vyrovnanější, se můžete pustit do řešení

problémů – namísto toho, abyste se do nich pouštěli s hor-  
kou hlavou. Při pomalém diafragmatickém dýchání jste se  
přeladili od přehnané emocionality k logickému uvažování  
a nyní jste pánem situace. Už se na své problémy nedíváte  
jen z čistě subjektivního hlediska, nýbrž jste schopni širšího  
a objektivního pohledu na věc.“

Bragg také nikdy neztrácel sebekontrolu a vždy zůstá-  
val plnoprávným pánem svého těla i svého osudu.



## KAPITOLA 3.

# Očistné hladovění

Skutečnost, že medicína uznala nezbytnost očištění organismu, Bragg pokládal za jeden z největších úspěchů současnosti. Při očistném hladovění a racionálním stravování se organismus omlazuje a regeneruje. Bragg byl vždy přesvědčen, že při zdravém hladovění, založeném na vědeckém základě, může člověk zůstat věčně mlád.

Nejednou napsal: budeme-li zcela hladovět alespoň jeden den (24 hodin) v týdnu, tedy 52 dní v roce, dosáhneme vynikajících výsledků. Vydržíme-li hladovět alespoň sedm až deset dní, klouby i svaly se očistí od toxických látek a přebytečných produktů. Přebytečnými produkty Bragg nazýval vedlejší produkty metabolismu (biologického procesu proměny stravy v živou hmotu a následného přetvoření této živé hmoty v energii), jež způsobují nemoci a předčasné stárnutí organismu.

Nebylo by efektivní, abychom trénovali svaly, správně dýchali a starali se o svou páteř, ale přitom neudělali nic pro očistu těla, zejména za předpokladu, že se jedná o velké množství přebytečných a mnohdy škodlivých látek, které se denně dostávají do našeho těla spolu s jídlem a vodou. Pokud tyto odpadní produkty neodstraníme, budeme mít fyzické a psychologické problémy a nakonec se organismus postupně doslova otráví.

Bragg tento princip vysvětloval následovně: „Přijímáme potravu, která postupně prochází organizmem, kde je zpracována a rozmělnována, přičemž vše přebytečné je z těla vyváděno ven. Za očistu těla a odvod škodlivých látek jsou odpovědné čtyři orgány: střeva, ledviny, plíce a kůže.

Chceme-li, aby tyto orgány správně fungovaly, organizmus musí mít vysoký životní potenciál neboli energetické možnosti, protože k vyloučení přebytečných produktů z těla je třeba vynaložit určitou energii. Aby velké množství potravy prošlo trávicím traktem, tedy trasou dlouhou přibližně deset metrů, vedoucí od úst až ke konečníku, je zapotřebí nesmírného množství životní energie. Ta je nutná i k tomu, aby požitá tekutina prošla skrze dva miliony filtrů, nacházejících se v ledvinách. Životní energii potřebujeme také k udržování chemických procesů, probíhajících v játrech a žlučníku, neboť v nich se připravuje potrava pro miliardy buněk, z nichž organizmus sestává. Životní energii využívají také plíce, zodpovědné za okysličení krve (jichž má člověk v průměru pět litrů) a oprostění se od kysličníku uhličitého. To ale není vše: velké množství energie spotřebuje také kůže, na níž se nachází 96 milionů pórů, životně důležitých filtrů, skrze něž jsou vylučovány v podobě potu mnohé jedovaté látky.

Životní síla hraje klíčovou roli pro dodávání energie, nezbytné k očišťování organismu od jedů a přebytečných produktů procesu trávení. Životní síla také udržuje stálou teplotu těla na hodnotě 36,6 °C (je-li teplota zvýšená, jsme nemocní, pokud poklesne pod průměrnou úroveň, jsme nemocní také).

Bohužel životní síla má v našem zmodernizovaném světě mnoho nepřátel: jedů, s nimiž se musí organizmus vyrovnat. Mimochodem jde většinou o jedy, které si vytváří člověk sám.

Bragg často uváděl následující příklad: „Pokud bychom člověku, pyšnému se svým zdravotním stavem, nařídili pětidenní až šestidenní režim hladovění, při němž by mohl konzumovat pouze destilovanou vodu, jeho organizmus začne jedy vylučovat při dýchání a v moči, která má



v tomto případě tmavé zbarvení a příšerný zápach. To je důkaz, že organizmus je doslova přeplněn k prasknutí produkty rozkladu, které se do něj dostaly spolu s potravou a nebyly včas odvedeny pryč. Jedy jsou nejen schopné organizmus otrávit, nesou v sobě také zárodky budoucích nemocí. Když přírodě dojde trpělivost a zatouží se nahromaděných jedů zbavit, uskuteční „výbuch“, jemuž se jinak říká také *nemoc*. Člověk začne horečně hledat cestu ke snadnému a rychlému uzdravení, jen na léčivé hladovění si zpravidla ani nevzpomene.

Už od pradávna je známá pravda, že nemocní lidé nemají chuť k jídlu. Bragg po celý život zastával názor, že nemoc není ničím jiným než způsobem, jakým příroda dává najevo, že organizmus je přeplněn toxickými látkami a vnitřními jedy. Hořce žertoval: „Mrtví nebývají nemocní.“ Problémy vznikají pouze během života. Začneme-li hladovět, pomáháme tím přírodě zbavovat organizmus produktů rozkladu a jedů, nahromaděných v těle. Lidstvo už příliš dlouho žije v civilizovaných podmínkách, takže ztratilo přirozený instinkt – využívat k uzdravení hladovku. Zvířata to tak dělají vždy: jsou-li nemocná, odmítají přijímat potravu. Nikdy nezahynou hladem, ba naopak očistí svůj organizmus, nějakou dobu prospí, a jakmile se uzdraví, vrátí se k aktivnímu životu. Ani nám se nechce jíst, pokud jsme nemocní. Bohužel v dnešní době bývá zvykem nemocného naopak dobře krmit, a to leckdy i proti jeho vůli. Ubožák se někdy brání, ale ostatní mu říkají, že by měl dobře jíst, aby se mu navrátily síly. A pokud odmítne potravu úplně, zavedou mu hadičku s umělou výživou. Jenže pravda je, že je naprosto nezbytné, aby člověk během nemoci hladověl, neboť jedině tak se tělo očistí od jedů a následně se uzdraví.

Očistná síla hladovění byla lidem známa již v dávných dobách, kdy se používalo k celkové očistě organismu. Jeho léčivou moc poznali všichni velcí lidé – proroci, umělci či myslitelé. Když se připravovali k nějakému důležitému počinu, drželi přísný čtyřicetidenní půst a pouze poté se pustili do vykonávání svých záměrů. Hladovění příznivě ovlivňo-

valo jejich intelektuální schopnosti a pročišťovalo smyslové kanály. Lidé věřili, že hladovění napomáhá duchovnímu zdokonalování. Bragg přiznával, že po léčebném hladovění se u něho objevila fotografická paměť, ale nejen to, začal se také rychleji rozhodovat a viděl všechny problémy mnohem zřetelněji.

Takže při hladovění nejen odcházejí nemoci, ale rovněž se zdokonaluje duch. A to je velmi důležité.

Bragg napsal: „Hladovění nás ovlivňuje třemi způsoby: očisťuje nás fyzicky, rozumově i duchovně. V důsledku komplexní očisty získáme výjimečné zdraví a mimořádnou životaschopnost. Mozek se podobá houbě, která vsakuje nová fakta a znalosti. Ale nejdůležitější je, že jsme vnitřně vyrovnaní a získáváme duševní klid, díky němuž je život překrásný. S hladověním přichází moudrost, vlastnost, která je v moderním světě jak nejvýznamnější, tak nejvzácnější.

Mně i mé rodině hladovění velmi pomáhá a já sám dodržuji jednodenní nebo jedenapůldenní půst (24 nebo 36 hodin) každý týden, aniž bych jednou vynechal. Kromě toho držím čtyřikrát do roka vícedenní půst, trvající zpravidla od sedmi do deseti dnů. V důsledku dlouholetého dodržování těchto zásad a pravidelného ‚rozvrhu hladovění‘ se udržuji v dobrém zdravotním stavu a energie mám na rozdávání. Někdy mi připadá, že za jeden den stihnu udělat více než někdo jiný za celý rok. Mnoho energie mi zbývá na práci a také pro aktivní odpočinek, nejsem nikdy unavený ani ospalý, naopak zůstávám neustále duševně i fyzicky fit. Často musím jezdit na přednášky, cestuji po celém světě, píši a kromě toho mám spoustu dalších povinností, které důsledně plním.

Volný čas trávím nejraději s mladými lidmi a dětmi, kteří se mnou jednájí, jako bych byl stejně starý jako oni, a jež jsou sami na těle a na duchu mladí jako já. Avšak snažím se raději vyhýbat lidem, kteří předčasně zestárli, protože na sobě pocít'ují jejich negativní vliv. Tito lidé tak dlouho přesvědčovali sami sebe, že jsou staří a jejich život je u konce, že kvůli tomu doopravdy zestárli. Mnozí lidé jsou duchem

mrtví třeba i třicet let a mezi živými setrvávají jen proto, aby se ušetřilo na nákladech za pohřeb.

Navštěvuji mnoho sportovních klubů, například tenisový, horolezecký, vodní nebo taneční. Můžete mne potkat v místech, kde kypí aktivní život. Líbí se mi živé tance plné temperamentu, například twist, neboť i díky nim se uchovávám velmi aktivní a mám stále dobrou náladu. Rád tancuji na havajskou hudbu, a když mám přednášku na Havajských ostrovech, často se aktivně účastním místních tanečních večerů a slavností.

Jakmile se vaše tělo očistí hladověním a vy začnete žít přirozeným zdravým životním stylem, budete se cítit naprosto skvěle a tento pocit vás jen tak neopustí. Příroda stvořila člověka proto, aby byl šťastný, vyrovnaný, osvobozený od všemožných strachů a obav, stresů a přetěžování.“

## **OTRÁVENÝ SVĚT**

Podle Braggových slov je moderní svět přeplněn jedy; jsou přítomné ve vodě, v půdě i ve vzduchu, odkud se při dýchání a přijímání potravy snadno dostanou do krve člověka a ukládají se v jeho svalech, cévách a kostech. Jediný způsob, jak se zachránit před smrtí z intoxikace, je – zneškodnit je.

„Jako příklad si vezměme New York: na každý čtveřecí kilometr tohoto města každý měsíc dopadne kolem šedesáti tun prachu. Uvědomte si, s jakým množstvím špíny se váš organismus musí potýkat, aby přežil! Není divu, že ve městech jako New York se nalézají velké množství nemocnic plných churavějících lidí.

Vědci konstatovali, že lidé žijící v průmyslových městech jako Pittsburgh nebo Birmingham jsou vystaveni mnohem vyššímu riziku, že stanou tvářmi v tvář potenciálně smrtelnému onemocnění plic nebo srdce, než obyvatelé jiných míst, a to právě z důvodu, že dýchají znečištěný vzduch. Nejnebezpečnější hrozbou v této kategorii je smog, který trápí obyvatele Los Angeles, Phoenixu, Chicaga, Saint Louis, Kansas City a mnoha jiných měst v USA.

Průmyslové fabriky, spalovny odpadu a tavicí pece různých závodů chrlí děsivou směsici sazí a kouře, jež je potenciálně životu nebezpečná. Vzduch ve městech často obsahuje plyny z chemických továren a výfukové plyny aut a autobusů – a tohle dýchá většina amerického obyvatelstva. Máme tu reálnou hrozbu pro naše zdraví a životy. Zdravé hladovění představuje jediný způsob, jak tento hrůzný odpad z organismu vyloučit.

Netýká se to jen ovzduší, také voda je kontaminovaná velkým množstvím toxinů. Zejména za poslední století se voda stala nesmírně jedovatá, a aby byla vůbec použitelná k pití, objevila se potřeba vypracování speciálních metod chemického čištění. A víte, jak se to dělá? Používá se chlor, kamenec a další neorganické látky. Bragg nepochyboval o tom, že lidský organismus dokáže vstřebat pouze organické látky rostlinného nebo živočišného původu, zatímco veškeré neorganické látky vyměšuje z organismu ven (mimořádně nikoli bez vynaložení určitého množství energie). Dezinfekční prostředky jako chlor organismus nevstřebá, ovšem vyloučit je z těla není snadné, z čehož vyplývá, že se usazují ve tkáních.

O člověku, který neoplývá železným zdravím, můžeme směle říci, že v jeho tkáních je již usazen celý arzenál chemických látek a hrozí nebezpečí, že na nemoc nebude muset dlouho čekat. Bragg vyprávěl následující příklad: „Erijské jezero se nachází v kritickém stavu a symptomy tohoto stavu můžeme pozorovat ve všem. Kdysi bílé pláže, jsou nyní pokryté nepříjemně páchnoucím nazelenalým jílem. Jezero, dříve oplývající rybami, je nyní prázdné, zmizeli okouni, candáti i síhové; ruku v ruce se zastavil i výlov ryb. Jeden student medicíny z Clevelandu mi napsal: ‚Naše jezero se proměnilo v průmyslovou odpadní jámu. Ryby v něm už dávno nežijí a voda se samozřejmě nedá pít, neboť je otrávená jedovatými zplodinami a chemikáliemi.‘ Hlavní příčinou takového drastického znečištění jezera jsou jeho hlavní přítoky, jež se doslova proměnily v odtokové kanály. Jen město Detroit za den vypustí pět a půl milionu litrů odpa-

du do řeky Detroit, která vtéká přímo do Erijského jezera.

Řeka Cayahoga protéká Acronem a Clevelandem a vtéká do Erijského jezera, ovšem to už je plná pilin, třísek, hnilých produktů, olejů a mazadel a leckdy na ní plují ty nejpodivnější předměty, takže není divu, že si vysloužila titul nejšpinavější řeky Ameriky. Když k tomu přidáte ostatky uhynulých ryb, máte před sebou jasný příklad nejhoršího možného znečištění vody.

Starosta města Buffalo se jednou vydal na plavbu přes řeku Buffalo, a když proplouval kolem řady ostrůvků, sestávajících výlučně z chemického odpadu, špíny všeho druhu a celého komplexu průmyslových odpadků (je samozřejmé, že v okolí se šířil příšerný zápach), byl v úžasu a zvolal: „To je něco neuvěřitelného.“ ■

Řeky, jezera a potoky zamořené chemikáliemi najdeme po celém světě, přičemž leckdy vypadají navenek čisté a průzračné, ale analýza vody jasně prokazuje přítomnost chemických čisticích prostředků, které jsou navíc velmi toxické a nebezpečné pro všechny živé organizmy. Lidstvo bohužel bez vody žít nemůže, všichni potřebují pít. A tak se naučilo čistit vodu chemickými metodami, což je při nutnosti čištění velkých objemů vody levnější a jednodušší. Jen si představte, jaká voda se pak dostane do organismu! Je naprosto nezbytné se od těchto nánosů pravidelně očišťovat. Na to existuje jeden účinný způsob – hladovění.

Ovzduší a voda nejsou jediné, co je v našem moderním světě silně znečištěno: každý den užíváme všemožné další chemické prostředky, které nám zdánlivě ulehčují život, například insekticidy. Ovšem musíme si uvědomit, že insekticidy jsou nezničitelné a zůstávají na ovoci a na zelenině, kterou potom jíme. U zeleniny jsou navíc často používány jedovaté pesticidy, jež se při konzumaci dostanou do lidského organismu, a pokud je tato dávka dost vysoká, nastane velmi silná otrava. Bragg vyprávěl následující varovný případ. „Jednoho dne v jistém hotelu v Miami snídala skupinka žen. Zanedlouho po jídle začaly mít silné křeče, závratě a zvracely. Když přijela záchranná zdravotní služba, zjis-

tilo se, že se přiotrávily velmi chutným zelným salátem. Lékař konstatoval otravu vyvolanou požitím velké dávky DDT a dalších jedovatých chemikálií obsažených v zelenině.“

V tisku se periodicky objevují varovné články o nových jedovatých látkách, které se vyskytují v potravinách. Nutnost kontroly potravin si vyžádala založení různých kontrolních úřadů a laboratoří, jež mají za úkol dohlížet na dodržování příslušných norem a předpisů. Jenže tyto normy jsou samy o sobě v podstatě nesprávné, jelikož neberou v potaz skutečnost, že jedy se mohou ukládat v organizmu; zaměřují se jen na nebezpečí případné jednorázové otravy. Některé látky jsou masově užívány po dlouhá léta, než se zjistí, že jsou zdraví nebezpečné. Tak tomu bylo například s DDT: zpočátku bylo pokládáno za neškodný přípravek pro boj se škůdci a lékaři jej bez obav používali při léčbě pedikulózy (zavšivení); dokonce se přidávalo i do mýdla. Teprve po mnoha letech se přišlo na to, že DDT je nebezpečný a zákeřný prostředek, vyvolávající těžká onemocnění i genetické poruchy.

Bragg napsal: „Hořká pravda spočívá v tom, že velké množství zemědělských produktů, které se dostanou až do vaší salátové mísy, jsou postříkány celým sortimentem všemožných jedů, mezi nimiž nechybí ani chloristé uhlovodíky, již zmiňované DDT, fosforové sloučeniny a další pesticidy. Ovšem postříkem povrchové části zeleniny seznam možné kontaminace nekončí: když se DDT a další chemikálie dostanou do půdy, zůstanou v ní dlouhé měsíce a vše, co je do ní později zaseto, tyto jedy nasaje. A jakmile je jed obsažen v rostlině, dostane se i do plodu, splyne s ním a není možné jej dostat ven. Lidé samozřejmě o postříku rostlin vědí, a proto zeleninu pečlivě omývají nebo okrajují slupku, například u rajčat, či odlamují horní listy zelného salátu. Bohužel jejich snahy vychází naprázdno: některých jedů se možná zbaví, ale všudypřítomné toxiny se dostaly hluboko do tkání rostliny a nedají se zničit ani při varu, takže i po uvaření požívají jedovatou zeleninu.

Chcete-li být zdraví a dobře se cítit, musíte závčas a pravidelně vyvádět jedy z těla. Nejlepším způsobem je hladovění.

## **ODPAD V NAŠEM TĚLE**

Nejsou to jen jedy, které se nám zároveň s potravou dostávají do organismu; konzumujeme také velké množství dalších látek, klasifikovaných jako neškodné. Problém spočívá v tom, že tyto látky se po požití dostanou do zcela odlišného chemického prostředí, kde se mohou aktivovat a škodit našemu zdraví. Nevhodné jsou i chemicky neutrální látky, které, pokud se koncentrují ve velkém množství, brání našemu tělu, aby fungovalo správně. Představme si, že naše tělo se skládá z mnoha trubek o různé délce a s odlišným průměrem – to jsou střeva a cévy. Těmito dopravními magistrálami jsou přepravovány látky nezbytné pro organismus: cévami proudí krev nasycená kyslíkem a trávicím traktem prochází strava a odpadní produkty.

Jídlo urazí v našem střevním traktu obdivuhodně dlouhou cestu. Aby mohlo projít tuto cestu podle rozvrhu, svého „jízdního řádu“ jako dopravní prostředek, musí svalstvo, odpovědné za pomalý průchod požití stravy organizmem, správně fungovat. Jídlo se nachází v těle tak dlouho, dokud si z něj nevezmeme vše hodnotné a nezůstane jen odpad, který střevy vychází ven. Bohužel střeva občas svůj úkol nezvládají a vyvádějí odpad jen částečně, takže určitá část se ukládá na stěnách a narušuje proces trávení. Příroda však byla předvídavá a vymyslela vynikající způsob očisty střev: člověk musí přijímat takovou potravu, která napomáhá správné peristaltice. Měla by to být syrová potrava s větším množstvím buničiny: nejvhodnější je syrová zelenina jako zelí, mrkev, řepa, ředkvičky nebo jemné svěží zeleninové pyré. Bragg nazýval zeleninové saláty „přírodním kartáčem“, neboť mají léčebný účinek na střevní trakt. Američtí onkologové rovněž uznali, že syrová zelenina představuje účinný preventivní prostředek před rakovinou.

Podle Bragga všechny nemoci vznikají jen kvůli tomu, že některé části střev jsou doslova ucpány odpadem. Pokud se na stěnách cév usazuje cholesterol, dříve nebo později se rozvine arterioskleróza. Cévy ztvrdnou, začnou špatně propouštět životodárnou okysličenou krev, a následkem může být jediné onemocnění. Nemoci srdce a cév jsou v USA pokládány za zabijáka číslo jedna. Vznikají kvůli tomu, že kardiovaskulární systém a srdce strádají od přebytku cholesterolu, tuků a toxinů. Libovolný symptom onemocnění, třeba bolestivost anebo otok, představuje následek zanesení vnějších dopravních magistrál!

Proces zanášení se ovšem nezačne v okamžiku, kdy nemoc již vypukla, nýbrž dlouho předtím. Jakkoli bychom mohli našim životodárným kanálům pomoci, aby se očistily? Vede k tomu jedna cesta: hladovění. Když hladovíme, veškerá energie, která za běžných podmínek plyne na trávení, je nyní vynakládána na vyvážení jedů z organismu; tak se tělo pročišťuje, posiluje a znovu začíná správně fungovat. Bragg jednou vyprávěl o sobě: „Hodně jsem cestoval po Spojených státech amerických i po jiných zemích, kde jsem měl přednášky, a setkal jsem se s mnoha lidmi, kteří mi nyní posílají ovoce a zeleninu vypěstované na jejich vlastních zahrádkách. Velmi často jsem byl nucen jíst to, co mám právě k dispozici, přestože vím, že velká část těchto produktů je znečištěna jedovatými chemikáliemi. Proto každý týden praktikuji očištné hladovění o délce 24 až 36 hodin a čtyřikrát ročně si naordinuji desetidenní půst.

Po ukončení desetidenní hladové kúry si každé ráno odeberu vzorek své první ranní moči a uchovávám ji v lahvičkách v chladném místě. Za několik dní se v moči objeví malé krystalky. Pak lahvičky pošlu do laboratoře na chemickou analýzu, která odhalí stopy po DDT a jedovatých pesticidech.

Jednou jsem v průběhu dlouhého hladového půstu, trvajícího výjimečně 21 dnů, po devatenácti dnech pocítil v močovém měchýři silné bolesti, které se vždy během močení zesílily. Poslal jsem tedy vzorek moči na analýzu, kde se ukázalo, že je přesycená DDT a dalšími toxiny. Jakmile



se tyto jedy dostaly z mého těla ven, zahrnul mě náhlý příval energie, mé bělmo bylo zářivě bílé a kůže se zbarvila příjemnou přirozenou barvou. Z mého pohledu hladovění představuje jediný způsob, jak zbavit svůj organismus jedovatých látek, vyprodukovaných průmyslovou výrobou.“

Bohužel zřidkakdy jíme jídla, která by byla úplně čerstvá. To samozřejmě neznamená, že všechno, co koupíme v obchodě, je staré, nebo dokonce shnilé; ale je jisté, že všechny potraviny jsou dnes speciálně zpracované, aby dlouho vydržely. Kupříkladu ovoce a zelenina bývá opracována parafínem, protože zabraňuje jejímu vysychání a odpařování vláhy; ale parafín je pro žaludek jedovatý. Říká se, že nejvíc vitaminů obsahuje slupka, ovšem bohužel právě ona je pokrytá parafínem, a proto ji nemůžeme konzumovat. Přesto všechno většina z nás jí jablka i se slupkou, s níž se do našich střev dostane spolu s výživnou dužinou také látka, kterou organismus nevstřebá. Parafín je produktem zpracování ropy a žádný orgán v těle jej nedokáže zpracovat. Abychom se této nebezpečné látky zbavili, musíme dodržovat pravidelné 24 až 36 hodinové hladové kúry, ovšem lépe je, jestliže jsou delší a opakují se po celý rok.

Ani další syntetické přísady, jimiž jsou potraviny přesyceny, nejsou neškodné, i když byly za takové pokládány po dlouhá léta. Každou chvíli se stane, že je některá z nich vyškrtuta ze seznamu povolených přísad. Pro příklad nemusíme chodit daleko: podívejme se na obyčejný bochník chleba z pekárny. Byl speciálně zpracován, bělen, přibarven, obohacen, očištěn, změkčen, konzervován a aromatizován; a to všechno s použitím syntetických chemických přísad. Dnes není možné koupit chleba, který by na sto procent obsahoval jen jemnou pšeničnou mouku a byl bez jakýchkoliv aromatických a syntetických přísad.

Bragg napsal: „Lidský organismus představuje celistvý buněčný systém, nic jiného. Budete-li se normálně stravovat a vámi požitá potravina uspokojí základní potřeby nezbytné k růstu a správnému fungování buněk, věřte, že vám vaše zdravé buňky umožní žít do 120 let i déle. Kdo

nebere na vlastní organizmus ohledy a vdechuje znečištěný vzduch, skončí tak, že všechny buňky jeho těla budou na nezdravé podmínky reagovat a dostanou svého majitele buď do nemocnice, anebo na hřbitov. Člověk sám znehodnocuje potravu a mění její složení tím, že do ní přidává syntetické chemikálie. A to škodí buňkám celého organismu, neboť se nedokážou těmto novým látkám přizpůsobit a špatně fungují.“

Existuje však způsob, jak tomuto neustálému poškozování a zanášení vlastního organismu nepotřebným odpadem zabránit: přejít na naturální (přírodně čistou) stravu, biostravu, která nebyla zpracována s pomocí chemických látek; a k tomu pravidelně očišťovat organizmus hladověním. Tělo se za 24 až 36 hodin hladového půstu dokáže zbavit většiny syntetických jedů. A pokud vám krátkodobý očištný půst nepomůže, musíte hladovět déle, nejlépe sedm až deset dnů. „Když hladovíte,“ vysvětloval Bragg, „organismus se sám očišťuje a regeneruje, neboť se spustí vlastní léčebný mechanismus.“

Pokud chcete, aby se váš organizmus očistil, musíte vydržet ozdravnou hladovou kúru. Zkuste si to několikrát – pocítíte něco, co jste ještě nikdy nepocítili, a sice vnitřní očištění, které vás dovede až k úplnému zdraví.“

## **KUCHYŇSKÁ SŮL – NÁŠ OBLÍBENÝ TOXIN**

Podle Braggova mínění se lidstvo kdysi dopustilo velké chyby: začalo do potravy přidávat sůl, která má na organizmus zhoubný účinek a je toxická. Chemická sůl se skládá z atomů chloru a natria: natrium se ve vodě mění v žíravou zásadu, zatímco chlor je absolutní jed, schopný zabít vše živé. Přesto všechno už tisíce let jíme osolenou potravu a neslané jídlo nám nechutná, připadá nám nevýrazné. Nesmíme však zapomínat, že slaná příchut', přestože jsme si na ni zvykli a připadá nám příjemná, je ve skutečnosti neprirozená. Existuje také výraz „sůl něčeho“, například v pořekadle *Humor je soli života, a kdo je dobře nasolený, uchová se dlouho čerstvý*. Zpravidla se tak hovoří o věcech, které jsou důležité

a mají neměnnou hodnotu. Jíme-li sůl, zapomínáme, že polykáme jed – už jsme si na ni navykli jako na drogu a nemůžeme bez ní žít.

Bragg napsal o soli a jejím využití následující:

„Za prvé sůl není jídlo. Důvod, proč bychom měli v kuchyni používat sůl, není větší, než proč bychom měli používat například chlorid kalia, kalcia, baria nebo jiného chemického činidla, běžně používaného k laboratorním účelům.

Za druhé organizmus sůl nestráví a nevstřebává. Sůl nemá žádnou nutriční hodnotu, vitaminy ani jiné živiny; naopak tělu škodí, zejména ledvinám, žlučníku, močovému měchýři, srdci či tepnám a cévám, neboť tkáň zbavuje vody, takže může dojít k jejich závažnému poškození.

Za třetí sůl je jedem pro srdce, navíc zvyšuje dráždivost nervové soustavy.

Za čtvrté v důsledku nadbytku soli dochází v organizmu k vyplavování kalcia, které je důležité. Sůl také poškozuje sliznici v celém trávicím traktu.“

Kdybychom si položili otázku, proč vlastně člověk s takovou chutí denně užívá jed, museli bychom odpovědět, že ze zvyku. Dodejme, že se tak děje rovněž kvůli nesprávné osvětě, která nás učila, že sůl je pro organizmus zdravá. Na světě však najdeme národy, které sůl nepoužívají vůbec, a kdybychom jim osolenou stravu nabídli, jejich těla by na ni reagovala tak, jak organizmus běžně reaguje na jed: nevolností, zvracením a odporem. Američtí Indiáni neměli ponětí o existenci soli až do příchodu Evropanů vůbeci, přesto Kolumbus a všichni ostatní, co přišli do Nového světa po něm, shledali zdravotní stav Indiánů na vynikající úrovni. Postupná degenerace místního obyvatelstva se započala až poté, co se seznámilo se solí, alkoholem a nepřírozenou stravou. Bragg se sám zúčastnil třinácti expedic do nejodlehlejších koutů země, obývaných takzvanými „primitivními“ národy, ale nikde se s používáním soli neseťkal, jakožto ani s tím, že by někdo z místních obyvatel trpěl vysokým krevním tlakem nebo nemocemi srdce a ledvin.

Je známo, že pro mnohá zvířata je sůl škodlivější než pro člověka. Jestliže jsme na užívání soli dosud nevymřeli, je to jen proto, že jsme se jí přizpůsobili! Avšak nadbytek soli může skutečně vyvolat otravu i u člověka.

Bragg napsal: „Podle názoru biochemika Bunga existoval na Zemi v prehistorických dobách vyvážený poměr solí obsahujících natrium a kalium. Po dlouhých deštivých obdobích došlo k tomu, že soli natria, které se obecně rychleji rozpouštějí, byly ze Země vyplaveny, takže se v půdě (a potažmo i v rostlinách) vytvořil nadbytek kalia a nedostatek natria. Zvířata i lidé se snažili odstranit nedostatek natria v organizmu tak, že si našli jeho náhradní zdroj v podobě neorganického chloridu natria neboli kuchyňské soli.

Konzumovat sůl za účelem doplnění nezbytného množství natria je totéž jako doplňovat kalcium neorganickými solemi kalcia: buňky špatně vstřebávají obě tyto látky. Jelikož jsou všechny neorganické látky pro trávicí orgány škodlivé, snadno pochopíme, proč máme po slaném jídle velkou, ba až abnormální žízeň. Žaludek reaguje na cizorodou látku tak, že se jí snaží co nejrychleji zbavit skrze ledviny, a to s pomocí co největšího množství vody. Můžeme se jen domýšlet, jak neblahý vliv má sůl na jemné filtry v ledvinách – ze všech orgánů našeho těla právě ledviny trpí přebytkem soli nejvíce. Co se stane, když přijmeme soli více, než mohou ledviny zpracovat? Přebytky solí se začnou ukládat v různých částech organizmu, zejména v chodidlech a spodní části lýtek, což způsobuje otékání nohou.

Organismus se všemožně snaží před takovým nadbytkem jedu chránit a automaticky se snaží, aby se veškerá sůl co nejdříve rozpustila. Dochází ke koncentraci vody v místech největšího odkládání solí, při němž samozřejmě tkáně natékají a chodidla i lýtka se nezdravě rozšiřují.

Ovšem sůl škodí i srdci: v některých případech může být i nevelké množství soli smrtelné. Fungování srdečního svalu je regulováno relativní koncentrací a vyrovnaným poměrem přírodních solí kalcia a natria v krvi, přičemž nadbytek natria může způsobit narušení celého systému a následné

zrychlení srdečního pulsu a zvýšení krevního tlaku. Podle lékařských statistik mají největší problémy se zvýšeným arteriálním tlakem Japonci, kteří jsou zároveň největšími konzumenty soli na světě.“

Jednou z příčin zvýšeného krevního tlaku je intoxikace organismu kuchyňskou solí. Stejně nebezpečné je také vypětí, stres a další toxické látky, například z cigaret, výfukových plynů, potravinových doplňků, insekticidů, léků, které mají různé vedlejší účinky; a další druhy průmyslového dopadu. Naštěstí kuchyňská sůl patří mezi jedy, které se dají snadno z organismu vyloučit, rozhodně lépe než ostatní toxiny. Asi těžko můžeme vyčistit městské ovzduší nebo zcela zbavit potraviny škodlivých příměsí – to jsou faktory, které nemůžeme ovlivnit. Konzumovat můžeme jen to, co se dá koupit v obchodech, a dýchat jen takový vzduch, který je kolem nás. Můžeme však celkové riziko otravy organismu snížit alespoň tím, že přestaneme dobrovolně přidávat do jídla kuchyňskou sůl. To je důležité zejména pro ty, kteří mají kromě vysokého krevního tlaku také problémy s nadváhou.

Názor, že sůl je pro plnohodnotné stravování nezbytná, je bohužel velmi rozšířený. Všichni jsme v dětství četli pohádku o tom, jak je sůl důležitá a má větší hodnotu než zlato. V jiných příbězích z cizích zemí vystupují zvířata ochotná vytrpět jakákoliv muka a překonat velké překážky jen kvůli tomu, aby našla místo, kde by si mohla líznout soli. Bragg se jednou ze zvědavosti vypravil tato místa hledat a učinil vzrušující objev: to, co divoká zvířata olizovala, nebyla kuchyňská sůl čili chlorid natria; ona tajemná místa skrývala docela jiné látky. Zvířata v divoké přírodě vůbec kuchyňskou sůl nevyhledávají, naopak se snaží chloridu natria vyhnout.

Ovšem my, přesvědčení o vlastní pravdě, jsme se rozhodli, že budeme sůl nutit i zvířatům. Sůl přidáváme do potravy například krávám, protože víme, že budou pít více vody, a následně dávat více mléka. Tak tomu skutečně je – čím více soli, tím více mléka. Jenže jakého mléka? Takového, které

obsahuje hodně soli. Bohužel se sůl přidává do veškerých konzervovaných produktů; fakticky vše, co člověk konzumuje, obsahuje sůl a člověk nemá žádnou šanci, jak se tohoto jedu vyvarovat. Dokonce i dětská výživa je přesycená kuchyňskou solí!

Uvedeme příklad, který dokazuje, jak jsme ve vztahu k užívání soli nepružní a lpíme na zastaralých omylech. V některých závodech jsou dělníkům, kteří se při práci silně potí, zdarma dávány speciální tabletky s obsahem soli; má se totiž za to, že organismus potřebuje množství soli, které se vyloučilo při pocení, nějakým způsobem kompenzovat. A tak si lidé do organismu dodávají další jedy. Proto Bragg neustále opakoval: „Dejte si pozor na sůl!“

Jednou vyprávěl o jisté velké expedici do Údolí smrti v Kalifornii, které se osobně zúčastnil. „Abych dokázal, že organismus v horkých dnech sůl vůbec nepotřebuje, vypravil jsem se do Údolí smrti, které (dle teplot v červenci a v srpnu) patří k místům s nejteplejším, respektive nejvíc horkým klimatem na Zemi. Spolu se mnou se jí zúčastnilo deset mladých sportovců, studentů vysokých škol: najal jsem je, aby vyzkoušeli přechod z Francis Crick's Rancho v Údolí smrti do Stowepipe Wells Village, což představuje vzdálenost 48 kilometrů. Na cestu jsem sportovce vybavil tabletkami se solí a vodou. Výpravu samozřejmě doprovázel krytý vůz s občerstvením, mezi nímž bylo jídlo všeho druhu, aby si každý mohl dát, co má rád – chleba, housky, kreky, sýr, masové konzervy, párky, uzeniny a mnoho dalšího. Každý si samozřejmě mohl jídlo přisolit podle chuti. Já sám jsem sůl nejenže vůbec nekonzumoval, ale v průběhu celého výletu jsem striktně dodržoval hladovku. Experimentální výprava se započala koncem července, kdy teploměr ukazoval 41 stupňů. Vydali jsme se na cestu kolem deváté hodiny ráno: jak se slunce zvedalo, rtuť teploměru pomalu stoupala, až se v pravé poledne zastavila na hodnotě 54 stupňů. Bylo nesnesitelné horko a zdálo se, že se v tomto suchém žáru všichni roztavíme.

Mladíci polykali tablety se solí jednu za druhou a zapíjeli je obrovským množstvím vody. Ke snídani si dali sendviče se šunkou a sýrem a kolu. Po obědě jsme si půl hodiny odpočinuli a pak jsme pokračovali v cestě po rozžhaveném písku. Záhy však zdraví a silní mladí muži začali mít zvláštní problémy. Nejdříve se třem z nich udělalo nevolno, zbledli a zničehonic se cítili velmi slabí. Do Francis Crick's Rancho je odvezli ve velmi špatném stavu. Sedm ostatních mladíků pokračovalo v experimentu, pili velké množství vody a polykali tablety se solí. Situace se brzy opakovala: pět dalších mladých mužů pocítilo spazma žaludku a udělalo se jim zle, takže museli být rovněž odvezeni do Rancho. Zůstali dva muži. Bylo po čtvrté hodině odpolední a nemilosrdné slunce nám bez lítosti pálilo do zad. Dva zbývající sportovci se téměř najednou zhroutili z tepelného šoku a museli být převezeni na Rancho, kde se jim dostalo lékařského ošetření. Na cestě vytrval do konce jen jeden člověk – ten, který žádné tablety se solí nepolykal.

A tím člověkem byl velký děda Bragg. Zůstal jsem na cestě zcela osamělý, ale cítil jsem se skvěle. Nejenže jsem nekonzumoval sůl, ale odmítl jsem cokoli jíst, protože jsem držel hladovou kúru; pouze jsem popíjel teplou vodu, kdykoli jsem na ni dostal chuť. Cestu jsem ukončil po deseti hodinách a třiceti minutách, aniž bych pocítil jakékoliv příznaky zdravotních problémů. Po přenocování ve stanu jsem se následujícího dne vydal na zpáteční cestu do Rancho, samozřejmě opět bez jídla a solných tabletek.

Po skončení expedice mě lékaři důkladně prohlédli, ale nezjistili žádné potíže, ba naopak konstatovali, že můj zdravotní stav je vynikající. Rád bych jednou tento experiment v Údolí smrti zopakoval speciálně pro vědce, kteří zkoumají vliv soli na lidský organizmus.“

Ve skutečnosti tento pokus ukazuje, že lidský organizmus při velkém vedru, když se silně potí, žádný doplněk soli nepotřebuje. Tělo se totiž velmi rychle na podmínky rychle adaptuje a začne úbytek chloridu natria samo kontrolovat. A v běžných podmínkách není sůl potřeba vůbec, protože

zelenina, maso, ryby a další produkty obsahují dostatečné množství chloridu natria, aniž by musely být dodatečně přisolovány. Natrium v přírodních produktech zcela uspokojí normální potřebu soli.

Podle průzkumů zdravý člověk na den potřebuje od 0,5 do 1 gramu soli. To je množství, které organismus dokáže vstřebat. Jenže ve skutečnosti denně konzumujeme od 7 až do 15 gramů soli! Toto číslo narůstá nikoli kvůli tomu, že denně jídlo běžně solíme, což jsou vždy jen špetky, nýbrž kvůli dodatečné soli obsažené v kupovaných potravinách. Možná to ani nevíme, ale hodně soli má chleba, sýr, masné produkty, jako například šunka, anglická slanina či dušené maso v konzervách, konzervovaná zelenina a stovky dalších potravin. Podle Bragga stačí organismu sůl, kterou přijímá při konzumaci přírodních produktů, mezi něž patří řepa, mrkev, brambory, mořská kapusta, řeřicha a další; nemá tedy význam speciálně kvůli soli přidávat do jídelníčku další potraviny. Přesolení organismu představuje jeden z nejhorších typů intoxikace.

Když člověk hladoví, sůl je zpravidla z organismu odváděna (to je pozitivní zpráva). Bragg zjistil, že čtyřdenní hladový půst organismu zcela stačí, aby se zbavil přebytků soli. To je v souladu i s výsledky analýzy moči. Bragg doporučoval následující postup: „Zkuste čtyřdenní hladovění, při němž budete pouze pít destilovanou vodu. Během těchto čtyř dní by se do vašeho organismu nemělo dostat nic kromě vody, které můžete pít, kolik chcete.“

Ráno odeberte vzorek první moči, lahvičku postavte na chladné místo a nechte ji tam dva až tři týdny; pak se na ni podívejte na světle. Chlorid natria uvidíte spolu s dalšími vedlejšími produkty činnosti organismu usazený na dně lahvičky. Představte si, nakolik lépe a volněji budou fungovat vaše ledviny, až se veškerá sůl dostane z organismu ven. Už nebudete mít sucho v ústech a nebude vás trápit žízeň. Také vaše kůže bude pružnější, svaly se dostanou do lepší formy, budete vypadat mladší a urostlejší a veškerá baculatost zmizí. První, čeho se organismus zbaví při hladovění, je sůl, kvůli níž tělo vypadá opticky plnější (otéká).“



Na závěr kapitoly dodejme, že organizmus se během hladovění zbavuje nejen solí, ale i ostatních toxinů. Ovšem sůl je tím prvním, co začne být aktivně vylučováno. Bragg doporučoval provádět jednou týdně očistnou hladovou kúru v délce 24 až 36 hodin, při níž se tělo solí zcela zbaví. Nikdo z nás totiž přesně neví, kolik skryté soli je obsaženo v jídle, které během týdne sníme; proto bychom se měli takovéto lehké očistě organismu věnovat raději každý týden. Aby se nám v těle sůl nadále neukládala, měli bychom přejít na nesolený jídelníček; je chutnější a rozhodně mnohem prospěšnější než solené jídlo.

## **HLADOVĚNÍ NENÍ VŠELÉK**

Přes všechny kladné stránky ozdravného hladovění Bragg připomínal, že hladovění samo o sobě není samospasitelné a nepředstavuje lék na všechny choroby. Ano, hladovění výborně očisťuje organizmus a vytváří v těle podmínky, kdy se může začít uzdravovat samo, neboť buňka zbavená toxinů bude fungovat správně a bez výkyvů. Nemusíme připomínat, že správně fungující buňka může zvítězit nad nemocí sama: očistěná a osvobozená buňka bude využívat veškerou energii pro své blaho, neboť už nemusí bojovat o přežití, což ji vysilovalo a pohlcovalo značnou část energie. A člověk přitom pocítí příliv sil.

Navíc už nebude muset užívat žádné prostředky ke stimulaci, například tabák, alkohol, kávu, čaj nebo léky. Jsou to naše zlozvyky, které nemocím umožňují, aby nám pronikly do těla. Zlozvyky nás vyčerpávají, naše energetické zásoby se kvůli nim ztenčují a dochází k celkovému oslabení organismu, takže už nemáme dostatek sil na očistu těla. Snižování zásob energie jde ruku v ruce se zpomalením činnosti vylučovacího systému těla, který je odpovědný za vyvádění škodlivých látek; sem patří střeva, ledviny, kůže a plíce. Těmto orgánům se nedostává energie, aby mohly být činné naplno a využívat veškerou svou kapacitu. Jedy nejsou odváděny z těla, hromadí se v něm a strašně mu škodí. Koncentrují se v různých částech organismu, působí na ner-

vovou soustavu, a my jsme pak sužováni nemocemi. Příroda vysílá signál, jenž by nás měl varovat, že se neřídíme zákony, které nám předepsala.

Žádný nemocný člověk však nepřizná, že si za svůj těžký stav může sám. Vysvětluje si to všelijak: „Nachladl jsem se, jsem přetažený, cítím se hůře, protože stárnu.“ Hledá výmluvu za výmluvou, ale nikdy nepojmenuje pravou příčinu – a tou je on sám. Předčasné stárnutí není příčinou, ale následkem nesprávného životního stylu, na nějž jsme si zvykli. Jestliže se nevhodně stravujeme, špatně držíme tělo při chůzi, dýcháme znečištěný vzduch, náš organizmus se nutně oslabuje. Jedy se hromadí v našem těle a v místech největší koncentrace vyvolávají silné bolesti. To je důsledek životního stylu, kterým člověk žije, nikoli života samého. Někdo zůstane do sedmdesáti let mladíkem, jiný zase v sedmnácti myslí jako stařec. Začneme-li s ozdravným hladověním, podaří se nám vyvést z těla ven alespoň část nahromaděných jedů a organizmus si sám poradí s nemocemi a okřeje i na duchu.

Nemocní lidé zpravidla očekávají okamžité výsledky a nejrady by se chtěli uzdravit po první polknuté tabletě. Ale to není možné, organizmus se uzdraví jedině tehdy, pokud se očistí. Nemoc pak odejde sama, neboť v očištěném těle nedokáže žít. Bragg napsal, že člověk má žít podle přírodních zákonů, což mu prodlouží mládí na mnoho dalších let. „Jsem zdravý a plný energie právě proto, že se snažím poznávat přírodní zákony a řídit se jimi. Jsou to zákony přirozeného stravování, zákony vlastní očisty organismu při hladovění, fyzické cvičení – to všechno nám může zajistit život bez příznaků stárnutí.“

## **AUTOINTOXIKACE A JAK SE S NÍ VYPOŘÁDAT**

Položte si následující otázky:

Jíte solené jídlo, používáte hodně soli?

Pijete kávu?

Kouříte?

Pijete alkoholické nápoje?

Jíte rafinovaný bílý cukr nebo jiné potraviny, které jej obsahují?

Máte pevnou vůli?

Máte nějaké zlozvyky?

Žijete vyváženě?

Jsem si jist, že většina lidí odpoví na všechny otázky, kromě té poslední, kladně. Pravdou však je, že jediná otázka, na niž by člověk měl odpovědět „ano“, je právě ta poslední. Je přirozené, že nežijeme tak dlouho, jak to příroda původně zamýšlela, a umíráme předčasně, protože už nedokážeme zdravě myslet. Bragg nejednou vysvětloval, že člověk se rodí jako plnohodnotná bytost, a kdyby žil životem, který by byl v souladu s vědeckým poznáním podstaty zdraví, měl by se bez problémů dožít 120 let! Říkám *měl by*, protože stáří samo o sobě není nemoc, člověka vždy zabije nějaká jiná konkrétní choroba. Pokud byste se však od dětství správně stravovali, alespoň jednou týdně hladověli, několikrát za rok vydrželi i dlouhodobý ozdravný půst o délce minimálně deseti dnů a pravidelně jej opakovali, vězte, že by se několika-násobně snížilo riziko onemocnění smrtelnou nemocí.

Nesprávný životní styl se formuje nikoli tehdy, kdy se člověk stane plnoletým, začne se o sebe starat sám a rozhodovat, jak bude žít, nýbrž jeho počátky sahají do dětství. Mnoho moderních matek své děti nekojí, a tak děti od prvních dnů života nejsou krmeny potravou, kterou potřebují nejvíce – mateřským mlékem. Namísto toho dostávají různé umělé přípravky, které obsahují rafinovanou bílou mouku, cukr, a zejména smrtelně nebezpečnou sůl. Podle Braggových slov je organizmus člověka ničen od narození a není divu, že za takových podmínek člověku hrozí předčasná úmrtí. Bragg se věnoval studiu americké společnosti a zajímal se o to, co mají lidé rádi, co se jim líbí a pro co mají slabost. Výsledky ho rozesmutnily: zjistil, že americké obyvatelstvo je chronicky nemocné. 25 milionů Američanů leží v tisících nemocnic a 300 000 lékařů je zaneprázdněno tím, že se snaží tyto beznadějně nemocné pacienty zachránit.

80 000 stomatologů nestačí vykonat ani 10 % veškeré práce, která by měla být provedena, natolik je stav jejich pacientů vážný. Ani když se člověk výslovně nepřejídá, přesto konzumuje stravu, která jeho tělu nepřináší nic dobrého.

Bragg sám vzpomínal na své dětství: „Byl jsem vychován na jihu, ve státě Virginie. Krmili mě hrozně: devadesát procent jídla bylo připraveno na pánvi, měli jsme smažená kuřata, smaženou šunku, anglickou slaninu či jiné maso a k tomu smažené brambory. Také jsem jedl husté smetanové omáčky, různé krémy, piškoty, sušenky, zákusky, zavařeniny a džemy. Když si na to vzpomenu, je mi jasné, že jsem po celá léta trpěl autointoxikací, přestože jsem o tom nevěděl. Tolik jedovatých látek se dostalo do mého dětského organismu. Není divu, že můj zdravotní stav byl vzdálen ideálu plného zdraví, které jsem měl mít, jelikož jsem je zdědil po předcích. Zpravidla jsem spal deset hodin namísto osmi, které představují normu (to také bylo důsledkem autointoxikace), ale ani po tak dlouhém spánku jsem se necítil svěží, nýbrž ospalý a malátný, a navíc jsem v ústech vždy cítil odpornou pachut'. Většina lidí nežije, nýbrž „existuje“, neboť je natolik přesyceno toxickými látkami, že se pro ně život stává utrpením. Jen málokdo je po ránu svěží a čilý, málokdo ráno pocítuje nesmírnou chuť začít nový den a pokračovat v pozoruhodném dobrodružství zvaném *život*. Nyní dobře chápu, proč se tolik lidé upíná k různým umělým stimulátorům, mezi něž patří tabák, alkohol, káva, čaj nebo Pepsi-Cola. Chtějí se zbavit hluboké melancholie a prázdnoty, které jsou důsledkem autointoxikace.“

Autointoxikace vyvolává mnoho dalších neduhů, počínaje rýmou a ekzémy konče. Je způsobena tím, že krev má kyselou reakci, nikoli alkalickou. A neutralizace kyselé krve, v níž se neustále množí mikroorganismy, není vůbec jednoduchá: jediný možný způsob je, že ji nasatíme alkalickými komponenty. Po prvních projevech symptomů autointoxikace Bragg doporučoval třídenní až čtyřdenní hladovou kúru a po ní důsledné vyloučení potravin s kyselou reakcí a přechod na „alkalickou“ dietu. To znamená jíst především

čerstvé ovoce a zeleninu včetně salátů ze zelných listů. Denní stravu by měla více jak z poloviny tvořit syrová i vařená zelenina a ovoce. Bragg doporučoval, abychom si před každým jídlem dali zeleninový předkrm: salát z čerstvé zeleniny nebo čerstvé ovoce. Pokud někomu ovoce a zelenina nechutná, svědčí to o tom, že jeho krev má kyselou reakci. Jakmile se jeho krev začne očišťovat, ovoce a zelenina mu budou chutnat stále víc. Podle Braggova názoru zdravou ovocnou a zeleninovou stravu odmítá pouze otrávený a oslabený organismus. Proto doporučoval jíst potraviny s alkalickým základem (ovšem po malých dávkách) a k tomu každý týden praktikovat dvacetičtyřhodinové ozdravné hladovění (a pokud by to bylo možné, pak i delší hladovění v průběhu tří až sedmi dnů). To stačí, aby se organismus plně očistil.

Je třeba se vyvarovat produktů, které krev okyselují: cukr a uhlovodíky, káva, čaj, alkohol, všechna moučná jídla, ale také maso a ryba. „Je možné, že vás vyděsí pouhé pomyšlení na to, že byste měli některé z těchto potravin vynechat,“ napsal Bragg. „Ale pokud chcete, aby váš život byl delší, budete muset z jídelníčku některé produkty eliminovat, byť se vám to na počátku může zdát hrozné. Nakonec uvidíte, že vás budou děsit vzpomínky na to, co jste jedli dříve. Nový úkol se zdá vždy těžký jen proto, že si jej takto představujeme. Přistupte k novému úkolu s přesvědčením, že jej snadno vyřešíte, pak bude vše mnohem jednodušší. Ve skutečnosti není vůbec těžké držet dietu, která se skládá jen z ovoce, zeleniny, salátů, ořechů a semen. Nikdo přece nepopírá, že ovoce je šťavnaté, salátů je mnoho různých druhů a můžete je obměňovat donekonečna; sám seznam zeleniny je dlouhý a různorodý. Ovoce a semena jsou velmi výživné a chutné. Zdalipak víte, jak chutnají lehce osmažené arašídové mandle, vlašské ořechy či slunečnicová semínka a kolik výživných prvků nám dodávají? Není však vůbec nutné, abychom se omezovali pouze jimi; ale pokud máte sklon k acidóze\*), pak by na vašem jídelníčku neměly chy-

---

\*) zvýšení kyselé reakce krve – pozn. překl.

bět. Ve spojení s ozdravným hladověním tyto produkty tvoří správnou očištnou kúru.“

Ve vztahu k masu byl Bragg vždy obezřetný a nedoporučoval je jíst častěji než dvakrát až třikrát týdně. A pokud se po něm člověk necítí dobře, měl by se okamžitě vrátit k alkalické dietě. Mezi symptomy autointoxikace patří bolesti hlavy, nevolnost, mžítka před očima, nepříjemná pachůť v ústech, fyzická slabost a duševní únava. Takováto indispozice může nabýt i mnohem vážnějšího charakteru. Při onemocnění jater je podle Bragga nutné vyloučit z jídelníčku nejen maso a ryby, ale také cukr a uhlohydráty; vždyť bílkoviny můžeme organizmu dodat v dostatečném množství i při konzumaci ořechů a semen. Nejlepším a nejrychleji působícím lékem na autointoxikaci je ozdravná hladová kúra trvající od 36 hodin do čtyř dnů, při níž se nesmí přijímat nic kromě čisté čerstvé vody.

„Bud'te připraveni na to, že se vám bude chtít jíst,“ zdůrazňoval Bragg. Podle jeho vysvětlení však nejde o skutečný hlad, nýbrž o návyk – organizmus je zvyklý, že pravidelně v určitou dobu dostává jídlo. Iluzi hladu je třeba hrdinsky překonat: mnozí lidé bohužel při prvním pocitu hladu očištnou kúru přeruší, neboť nemají dostatečně pevnou vůli.

„Dobře si pamatuji na svůj první pokus o čtyřdenní hladovění,“ vzpomínal Bragg. „V tu dobu jsem se léčil u znamenitého švýcarského lékaře A. Rolliera z Lousanne. Onemocněl jsem tuberkulózou a ležel jsem v sanatoriu déle než rok. Doktor Rollier mi oznámil, že mě čeká těžká zkouška, a později se ukázalo, že to byla pravdivá slova. Nařídil mi, abych každý den prováděl analýzu moči, a tak jsem každý den naplnil lahvičku, položil ji na policičku v pokoji a pozoroval, jak se mění. Moč stýdla a já jsem pozoroval usazeniny svědčící o tom, že se z mého organizmu vyloučilo velké množství cizorodých látek.“

Mějte však vždy na paměti, že nemocný člověk by měl hladovět jen pod dohledem lékaře nebo odborníka, který má s tímto druhem léčení praktické zkušenosti.

Jakmile jsem ukončil hladovou kúru, nařídili mi alkalickou dietu, tvořenou převážně syrovou a vařenou zeleninou a ovocem. Přibližně za dva týdny po ukončení hladovění jsem zažil nesmírnou úlevu a celkově jsem se začal cítit skvěle jako ještě nikdy předtím.

Od té doby se moje zdraví začalo zlepšovat a zvyšovala se i moje vitalita. Pod dohledem doktora Rolliera jsem vydržel ještě jednu hladovou kúru; právě on mě naučil, jak provádět krátkodobé (24 hodin) ozdravné hladovění. V následujících devíti měsících jsem prošel pod jeho vedením sedmidenním, čtrnáctidenním a jednadvacetidenním hladověním, zatímco v intervalech mezi kúrami jsem dodržoval přísnou alkalickou dietu.“

Pouze hladovění a správná alkalická dieta mohou člověka zachránit před arterosklerózou, jinak mu hrozí velmi smutný život, který můžeme shrnout do bodů: překyselená strava – autointoxikace – vysoký arteriální tlak – ztvrdnutí cév – předčasná smrt. Jinými slovy: to, co jsme si zvykli jíst, nás může přivést do hrobu, a to mnohem dřív, než si zasloužíme. Není lepší řídit se Braggovými radami i za cenu toho, že budeme muset maličko poupravit vlastní chuť, než se přímou cestou vydat do míst, odkud se ještě nikdy nikdo nevrátil? Šedavý až popelavý povlak na jazyku, podrážděnost, brunátnění obličeje spojené s přílivem krve, to všechno jsou příznaky acidózy a signalizují nebezpečí. Nejhorší vlastností tohoto jevu je, že sám o sobě nikdy nezmizí a naopak má tendenci k nárůstu. „Při prvních signálech ihned změňte jídelníček, jezte zeleninu místo brambor a ovoce místo sýrů. Pokud není možné dosáhnout neutrální reakce krve, necht' je raději alkalická. Nebezpečí je o to zákeřnější, že je neviditelné, málokdo si uvědomuje, že trpí acidózou, byť i nepřilíš silnou, ale chronickou. Ovšem právě tato nevědomost vede k různým poruchám, nemocem a předčasné smrti,“ napsal Bragg.

Autointoxikace má mimo jiné za následek také to, že se člověk obtížně pohybuje a má problémy s klouby, způsobené odkládáním odpadních látek. Usazování krystalů

toxických solí má za následek, že naše páteř a klouby ztrácejí pružnost. Synoviální tekutiny nyní obsahují hodně jedů – je to, jako bychom do motorového oleje nasypali skleněné střípky, protože v takovém případě by se mechanismus automobilu rychle zničil. Ale vždyť pro naše klouby a obratle platí totéž! Často zmiňované odkládání solí není ničím jiným než autointoxikací. Při hladové kúře se krystaly solí rozpadají, vstřebávají se a odcházejí z organismu ven. Bragg sám dokázal i v devadesáti letech stát na hlavě, chodil do hor, běhal a surfoval.

Jeden z nejvýznamnějších odborníků na zdravou výživu, profesor Arnold Eret řekl: „Život je tragédií stravování.“ Člověka vůbec nezajímá, že jeho žaludek si také potřebuje odpočinout, a neustále jej zatěžuje přebytkem potravy. Takové přetěžování nakonec musí nutně vést k tomu, že trávicí orgány přestanou fungovat, což má za následek, že trpí celý organismus. Projde-li si člověk očištěním hladověním, pak mu přirozený pocit hladu napoví, kdy skutečně potřebuje potravu. Organismus přestane v určitých hodinách vyžadovat jídlo a instinkt přejídání na nějakou dobu zmizí. Jak je vidno, lidský organismus nepotřebuje tolik jídla, kolik jsme si přivykli denně spořádat. Objem žaludku se zmenší do normálu a nám stačí, abychom jedli pouze dvakrát za den.

## **VÁŠ OSOBNÍ PROGRAM OZDRAVNÉHO PŮSTU**

Chtěli byste se dožít 120 let? Budete-li svůj organismus čas od času očišťovat, můžete se tohoto věku dožít, a to bez nemocí, které stárí doprovázejí.

Měli byste si sami pro sebe vypracovat osobní program hladovění, přičemž je lepší, abyste do svých plánů nikoho nezasvěcovali, neboť přece hladovíte kvůli sobě, nikoli kvůli ostatním. Pokud se nikdo o vašem rozhodnutí nedoví, pak vám nikdo také nebude udílet rady, což bývá zpravidla to nejhorší. Očista hladověním je velmi individuální proces, a pakliže jste se pevně rozhodli, že se stanete zdravým a silným člověkem, poslechněte Paula Bragga a nikomu se s



tím nesvěřujte. Soustřeďte svou pozornost na sebe sama, své pocity a pevné přesvědčení na to, že nad svým neposlušným a lenivým tělem zvítězíte. Bragg nepřestával opakovat: „Vaše tkáně jsou hloupé, samy se o ničem nedokážou rozhodnout. Jste to vy, kdo je pánem nad svým tělem – není to tak, že tělo je pánem vašeho života, na to nikdy nesmíte zapomínat.“

Člověk, který poprvé přistoupí k očistné hladové kúře, věnuje mnoho pozornosti svému žaludku a tomu, jak vůči hladovění protestuje: žaludek se prostě za mnohá léta naučil, že v určitou denní dobu přijímá potravu. Věřte, že snídaně naprosto není nutná, přestože dle všeobecného mínění má být sytá a vydatná. Je tomu naopak: člověk ráno snídání nepotřebuje, neboť je po spánku odpočatý, vždyť v noci nevynakládá energii na fyzickou práci ani na duševní aktivitu. Snídaně naopak odčerpává energii, která se v člověku nashromáždila ve spánku. Dle Bragga by si tělo mělo potravu zasloužit. Je známo, že bez snídaně mozek funguje lépe, zvláště tehdy, když se i první jídlo posune o několik hodin. Proto si plánujte veškerou tvůrčí práci, jež vyžaduje velkou pozornost nebo důležité rozhodování, na ranní hodiny před snídaní. Existuje pro to vysvětlení: energie, která se k ránu nashromáždila, se po snídání rychle vyčerpá, protože se využívá ke trávení a zpracování potravy. Nová energie začne do těla proudit až hodinu po jídle. Proč byste měli záměrně snižovat vlastní potenciál? Není lepší prostě přenést snídání na pozdější dobu?

Je to jistý stimul: při aktivní činnosti tělo vynakládá určitou energii, takže je jisté, že později bude potřebovat přísun živin, aby se jeho síly mohly zregenerovat. Paul Bragg popisoval svůj den následovně:

„Vstávám brzy ráno. Když jsem ve svém domě v Hollywoodu, sednu si do auta a vyjedu si do nádherného Griffith parku v horách. Udělám si procházku až na vrcholek hory Mount Hollywood, kam se dostanu během několika hodin, a poté seběhnu dolů. Když pobývám na pobřeží v Santa Monica, zpravidla si jdu zaběhat na pláž. Mimochodem po celý rok se věnuji plavání v oceánu. A pokud jsem někde jinde,

chodím ráno na procházku anebo jezdím na kole. Po několika hodinách intenzivního pohybu se vracím domů, věnuji se tvůrčí práci, sestavuji plány přednášek a seminářů, píši články pro novináře o zdraví nebo píši knihy. Kolem jedenácté hodiny dopolední si dám trochu čerstvého ovoce a teprve v poledne si dám první jídlo.

Začínám u čerstvého salátu, který se skládá zejména z kapusty a mrkve, k nimž si podle chuti přidávám jinou syrovou zeleninu – rajčata, ředkvičky, luštěniny a nakonec polovinu avokáda. Také jím alespoň jeden kus vařené zeleniny, buď mrkev, nebo něco zeleného, například trochu špenátu nebo kapusty či cokoli jiného s obsahem proteinu. Nevynechávám ani ořechy všech druhů nebo slunečnicová či tykvvová semena.

Jelikož si moje tělo po fyzické zátěži jídlo zasloužilo, je nyní připraveno k vylučování šťáv důležitých pro správné trávení. Tak může všechny tyto přírodní produkty zpracovat a získat z nich spoustu energie. Jak je tato přirozená strava chutná! Šťávy mají velmi dobrý účinek na celé tělo a vyprazdňování střev přesně odpovídá počtu jídel, která jsme za den přijali.

Můj program počítá s příjmem dvanácti jídel týdně, každý den dvě (jeden den v týdnu dodržuji ozdravný půst), takový příjem potravy můj organizmus nezatěžuje ani mu neodebírá energii. Díky ní jsem naučil svá střeva, aby fungovala naprosto pravidelně: vyměšování nastane do hodiny po obědě a večer do hodiny po večeři.

Snažím se jíst pravidelně a jedinou výjimkou, kterou si dovolím, je jablko nebo několik plátků čerstvého ananasu; ty si dávám mezi obědem a večeří. A v horkém počasí se rád osvěžím kouskem dýně.

Většina lidí jí víc, než je nutné; jejich těla se snaží s tímto přebytkem potravy vypořádat, ale v důsledku toho jsou často nemocní.“

Jak je vidno, Bragg dodržoval rozumný a do detailů vypracovaný denní režim, v němž nebylo místo pro nic zbytečného ani škodlivého. Naučíte-li se dodržovat obdob-

ný denní rozvrh, snadno pak můžete přejít i na dodržování vícedenních očištných kúr, spojených s úplným hladováním. Nejdříve si však musíte být jistí, že jste na to morálně připravení: pokud nepochybujete o tom, že vám hladová kúra pomůže, pak připraveni jste.

Bragg na to měl vlastní názor:

*„Jestliže myšlenka na očištění těla ovládla vaše vědomí i podvědomí, pak máte úspěch zaručen. Jestliže upřímně věříte, že po hladovění se váš zdravotní stav zlepší, každá buňka ve vašem těle bude připravená, aby na tuto výzvu zareagovala.“*

Bragg doporučoval začínat u krátkodobé, dvacetičtyřhodinové hladové kúry, při níž by organismus přijímal jen destilovanou vodu. „V průběhu dvaceti čtyř hodin nesmíte pozřít nic kromě destilované vody. Pokud si u toho dopřejete ovoce, pak to nebude hladovění, ale ovocná dieta. Nesmíte však pít ani ovocné nebo zeleninové šťávy, protože ani v takovém případě by nešlo o úplné hladovění, ale o jistý druh diety. Je nutné, abyste si uvědomili, že organismus hladoví jen tehdy, je-li jeho žaludek úplně prázdný a nic se do něj nedostane. Můžete držet půst od oběda do oběda nebo od večere do večere, ale musíte vydržet nejíst celých 24 hodin. Jste-li zvyklí pít kávu, čaj, pivo či jiné alkoholické nápoje, vezte, že jejich užívání může mít nežádoucí následky, například bolesti hlavy.

Mějte vždy na paměti, že hladovění vám také může pomoci zbavit se zlozvyku užívat různé stimulační prostředky, protože v průběhu dvacetičtyřhodinového cyklu o destilované vodě jsou z organismu přes vylučovací orgány vyváděny ven zastaralé zbytky jedovatých látek.

Většina lidí žije během dvacetičtyřhodinového půstu svůj běžný život a dělá vše jako obvykle, přestože občas mohou pociťovat lehké žaludeční potíže nebo celkovou slabost. Umožníte-li však svému rozumu kontrolovat vaše tkáně, pak vše proběhne bez problémů. Mozek musí řídit žaludek, nikoli naopak!

chodím ráno na procházku anebo jezdím na kole. Po několika hodinách intenzivního pohybu se vracím domů, věnuji se tvůrčí práci, sestavuji plány přednášek a seminářů, píši články pro novináře o zdraví nebo píši knihy. Kolem jedenácté hodiny dopolední si dám trochu čerstvého ovoce a teprve v poledne si dám první jídlo.

Začínám u čerstvého salátu, který se skládá zejména z kapusty a mrkve, k nimž si podle chuti přidávám jinou syrovou zeleninu – rajčata, ředkvičky, luštěniny a nakonec polovinu avokáda. Také jím alespoň jeden kus vařené zeleniny, buď mrkev, nebo něco zeleného, například trochu špenátu nebo kapusty či cokoli jiného s obsahem proteinu. Nevynechávám ani ořechy všech druhů nebo slunečnicová či tykvoová semena.

Jelikož si moje tělo po fyzické zátěži jídlo zasloužilo, je nyní připraveno k vylučování šťáv důležitých pro správné trávení. Tak může všechny tyto přírodní produkty zpracovat a získat z nich spoustu energie. Jak je tato přirozená strava chutná! Šťávy mají velmi dobrý účinek na celé tělo a vyprazdňování střev přesně odpovídá počtu jídel, která jsme za den přijali.

Můj program počítá s příjmem dvanácti jídel týdně, každý den dvě (jeden den v týdnu dodržuji ozdravný půst), takový příjem potravy můj organizmus nezatěžuje ani mu neodebírá energii. Díky ní jsem naučil svá střeva, aby fungovala naprosto pravidelně: vyměšování nastane do hodiny po obědě a večer do hodiny po večeři.

Snažím se jíst pravidelně a jedinou výjimkou, kterou si dovolím, je jablko nebo několik plátků čerstvého ananasu; ty si dávám mezi obědem a večeří. A v horkém počasí se rád osvěžím kouskem dýně.

Většina lidí jí víc, než je nutné; jejich těla se snaží s tímto přebytkem potravy vypořádat, ale v důsledku toho jsou často nemocní.“

Jak je vidno, Bragg dodržoval rozumný a do detailů vypracovaný denní režim, v němž nebylo místo pro nic zbytečného ani škodlivého. Naučíte-li se dodržovat obdob-

ný denní rozvrh, snadno pak můžete přejít i na dodržování vícedenních očištných kúr, spojených s úplným hladověním. Nejdříve si však musíte být jistí, že jste na to morálně připravení: pokud nepochybujete o tom, že vám hladová kúra pomůže, pak připraveni jste.

Bragg na to měl vlastní názor:

*„Jestliže myšlenka na očištění těla ovládla vaše vědomí i podvědomí, pak máte úspěch zaručen. Jestliže upřímně věříte, že po hladovění se váš zdravotní stav zlepší, každá buňka ve vašem těle bude připravená, aby na tuto výzvu zareagovala.“*

Bragg doporučoval začínat u krátkodobé, dvacetičtyřhodinové hladové kúry, při níž by organizmus přijímal jen destilovanou vodu. „V průběhu dvaceti čtyř hodin nesmíte pozřít nic kromě destilované vody. Pokud si u toho dopřejete ovoce, pak to nebude hladovění, ale ovocná dieta. Nesmíte však pít ani ovocné nebo zeleninové šťávy, protože ani v takovém případě by nešlo o úplné hladovění, ale o jistý druh diety. Je nutné, abyste si uvědomili, že organizmus hladoví jen tehdy, je-li jeho žaludek úplně prázdný a nic se do něj nedostane. Můžete držet půst od oběda do oběda nebo od večere do večere, ale musíte vydržet nejíst celých 24 hodin. Jste-li zvyklí pít kávu, čaj, pivo či jiné alkoholické nápoje, vězte, že jejich užívání může mít nežádoucí následky, například bolesti hlavy.

Mějte vždy na paměti, že hladovění vám také může pomoci zbavit se zlozvyku užívat různé stimulační prostředky, protože v průběhu dvacetičtyřhodinového cyklu o destilované vodě jsou z organismu přes vylučovací orgány vyváděny ven zastaralé zbytky jedovatých látek.

Většina lidí žije během dvacetičtyřhodinového půstu svůj běžný život a dělá vše jako obvykle, přestože občas mohou pociťovat lehké žaludeční potíže nebo celkovou slabost. Umožníte-li však svému rozumu kontrolovat vaše tkáně, pak vše proběhne bez problémů. Mozek musí řídit žaludek, nikoli naopak!

S delšími hladovkami je to trochu složitější. Ti, kteří s hladověním teprve začínají, by v žádném případě neměli provádět kúry delší než deset dnů. Navíc, jak už jsme zdůrazňovali, delší hladovění by rozhodně nemělo probíhat bez dohledu lékaře nebo jiné osoby s lékařskými znalostmi a praktickými zkušenostmi.

Podle Braggových slov je hladovění ozdravnou metodou, vypracovanou na základě vědeckých poznatků, a proto by se k němu mělo přistupovat z vědeckého hlediska. „Organizmy lidí jsou dnes doslova otráveny jedy a není možné se této silné intoxikace zbavit po jedné, byť dlouhodobé hladové kúře. Takové hladovění může mít i fatální následky: do 21 až 35 dnů může zemřít až 60–70 % lidí, kteří jsou takzvaně *zdraví*, a až 85–95 % vážně nemocných. Při dlouhodobém hladovění musí být pacient pod dohledem, protože jen lékař rozpozná, kdy je třeba kúru přerušit. Lékař také hlídá, jak pacientovi fungují ledviny a jak tělo zbavují přebytečných látek. Několikrát denně také sleduje stav pacientovy moči, a pokud vidí, že je z jeho těla vylučováno příliš mnoho toxických látek, což pro ledviny představuje zátěž, hladovění přeruší. Bez důsledného dozoru a neustálé kontroly zdravotního stavu pacienta by hladovění mohlo nadělat více škody než užitku.“

Bragg sám často osobně pozoroval pacienty během hladovění a neřídka byl nucen kúru zastavit už šestý den, protože z jejich organizmů bylo vylučováno tolik toxických látek, že hrozilo nebezpečí, že se nemocný jimi ještě více otráví. Hladovějícímu pacientovi byla předepsána dieta, která se skládala převážně z bio potravin, a teprve po několika týdnech, až se tělo stabilizovalo, byl uskutečněn druhý pokus. Často však bylo hladovění přerušeno i napodruhé – každý člověk prostě potřebuje individuální přístup a hlavně dozor odborníka.

Někteří lidé si mysleli, že čím déle budou hladovět, tím příznivější dopad to bude mít na jejich zdraví. To není pravda a Bragg to vždy zájemcům opakoval: moderní člověk takovou zátěž nevydrží. Pokud jste se celý život živili

nesprávnou, neživou potravou, nemůžete si říct: „Tak, a teď se pustím do dlouhého hladovění a vydržím je tak dlouho, jak budu moci.“ Takoví lidé zůstávají o hladu, přestože se jim udělá špatně. (Mnozí lidé si z nějakého důvodu myslí, že čím víc je jim špatně, tím intenzivněji proces očisty organizmu probíhá.) Při takovém hladovění však člověka nejspíše odvezou na ARO.

Bragg byl vždy proti tomu, aby se lidé pouštěli do hladových kúr sami bez dohledu lékaře i z jiného důvodu: organizmus průměrného člověka je zanesen jedovatými látkami, chemikáliemi a solemi, protože se neprávne stravuje, dýchá znečištěný vzduch či pije nečistou vodu; ale v jeho těle se také ukládají různé zbytky léků, které navíc není lehké z těla vyloučit. Proto je příliš dlouhé hladovění vhodné pro očistu organizmu pouze teoreticky; v praxi se však někdy nehodí.

Mnohem lepších výsledků dosáhneme, budeme-li dodržovat krátkodobé očištné kúry: pravidelné dvacetičtyřhodinové až třicetišestihodinové hladovění prováděné každý týden organizmus zcela pročistí. Velmi důležité je nesnídat (výjimku tvoří čerstvé ovoce). Člověk, který chce dosáhnout dlouhověkosti, by se měl stravovat pouze přirozenými produkty – tak se jeho tělo během několika měsíců připraví na delší hladovění. Pouze poté, co si vyzkoušel pravidelné jednodenní půsty, může přejít k sedmidenním hladovým kúram; to už bývá organizmus zpravidla očištěn od většiny toxinů (nejdříve až za čtyři měsíce, ale lépe je počkat si půl roku). Organizmus si na pravidelné hladovění již zvykl a bez problémů snese i první sedmidenní půst, po němž se objeví mimořádné, takřka kouzelné výsledky; a po několika dalších měsících je připraven vydržet bez potravy i deset dnů. Každopádně je třeba přecházet na nový stravovací režim postupně, aby si tělo mohlo zvyknout na nový typ zátěže. Pouze tehdy se dostaví žádoucí výsledek a tělo se dokonale očistí od všeho přebytečného.

Ještě se k problematice dlouhodobého hladovění vrátíme, neboť musíme sdělit ještě jedno upozornění: můžete k němu přistoupit teprve poté, až jste doopravdy vydrželi

alespoň šest desetidenních půstů s tříměsíčními intervaly. Nyní se už můžete pokusit o patnáctidenní očistnou kúru. Kdo chce zkoušet své možnosti i nadále, nechť začne kúru ještě delší, trvající například 21 až 30 dnů. Už je připraven, dobře zná svůj organizmus se všemi jeho zvláštnostmi i to, jak reaguje, takže si hladovění může naplánovat sám.

Bragg se řídil svými vlastními zkušenostmi s hladověním. „Mám-li hovořit o sobě, zcela si vystačím s jedním hladovým dnem týdně, který někdy prodloužím na 36 hodin. Čtyřikrát ročně vydržím hladovět sedm až deset dnů, což mi úplně stačí. Přijímám potravu jen dvanáctkrát do týdne, občas i méně často; nikdy totiž nejím v případě, když necítím opravdový hlad.

Dovolte mi, abych ještě jednou zopakoval, že hladovění patří mezi vědecké obory. Nenuťte se do dlouhodobého hladovění jen proto, že si od něj slibujete zázraky. Řiďte se doporučením zkušených odborníků: ti vám řeknou, že pro vás bude větším přínosem krátkodobé hladovění. Jednodenní až jedenapůldenní pravidelný týdenní půst vám spolu s desetidenním hladověním prováděným každé tři měsíce přinese tolik nových zkušeností i poznatků a doslova vás obohatí, takže vaše tělo bude připraveno i k delším očistným kúram.

Já osobně ve správnost velmi dlouhého hladovění nevěřím a myslím si, že je přípustné pouze v nezbytném případě (a tehdy je lékařský dohled povinností!). Tisíce mých žáků se po celém světě řídí programem, jenž popisuje tato kniha, všichni jsou spokojeni a radují se z výsledků, kterých se jim podařilo dosáhnout.

Jsem přesvědčen, že většina lidí se stane stoupen-  
ci krátkodobých očistných kúr. Mnozí se ochotně pouštějí do jednodenních až třicetišestihodinových půstů, a pokud se cítí lépe a jsou si jistí výsledkem, přecházejí na třídenní hladovění. Dalším krokem, jak už jistě víte, je sedmidenní až desetidenní hladovění, ale mnoho mých žáků s úspěchem absolvovalo i patnáctidenní očistné hladovění, a najdeme ■ mezi nimi dokonce i takové, kteří to dotáhli na 21 až 30 dnů



a všechno pod vlastní kontrolou. Čím více zkušeností nabýváte, tím je vaše víra v zázračnou moc hladovění silnější.

Pokud jste se ještě nikdy dříve hladovění nevěnovali, začněte s jednodenním až jedenapůldenním půstem: tak se nejspíše přesvědčíte, jakou divotvornou moc hladovění má.“

## **JAK PROVÁDĚT DVACETIČTYŘHODINOVÝ PŮST**

Bragg svým pacientům doporučoval, aby hladověli od oběda do oběda nebo od večere do večere. Nesmíte jíst vůbec nic, žádné jídlo v tekutém ani pevném stavu, ale ani ovoce a zeleninu; zakázáno je i pití ovocných a zeleninových šťáv. To by nebylo plnohodnotné hladovění, za které Bragg pokládal pouze absolutní půst, při němž je povoleno pouze pití destilované vody.

Pro mnoho lidí je velmi těžké vydržet 24 hodin bez jídla. Bragg jim povoloval výjimku: do sklenice s destilovanou vodou přidat jednu třetinu čajové lžičky přírodního medu nebo citronové šťávy. Pomáhá to rozpouštět toxické látky a sliz (hleny), jež v tomto skupenství mohou být vyloučeny skrze hlavní filtr našeho těla – ledviny. Sám Bragg radil lidem pít co nejvíc destilované vody, což rozhodně ulehčuje vylučování toxinů. Ale neměli by zapomínat sami pozorovat, jak proces očisty organismu probíhá: po každém jednodenním hladovění je nutné uchovat lahvičku s močí vždy na chladném místě a po několik týdnů. Pokud jste hladovění prováděli správně, pak byste v moči měli pozorovat hlen a krystaly toxických látek.

Při první etapě hladovění se možná nebudete cítit dobře, ale vezte, že čím víc pijete, tím víc jedů vyjde z vašeho organismu ven. Budete-li hladovění pravidelně opakovat, dostanete z těla ven i zbytky léků, které byly ve vašem těle „uchovány“ třeba z dětských let. Nejdůležitější je, abyste nepropadali melancholii a nepřestali věřit.

Podle Bragga byste si měli následující slova opakovát jako zaklínadlo:

1. Dnes jsem odevzdal své tělo do rukou přírodě.
2. Obracím se na vyšší síly s prosbou o úplné očistění a regeneraci svého těla.
3. Každým okamžikem, kdy hladovím, vyháním nebezpečné jedy ze svého organismu ven. Každou hodinu, kdy hladovím, se cítím šťastnější a šťastnější.
4. Můj organismus se očišťuje, stává se hodinu od hodiny čistším.
5. Při hladovění se řídím toutéž metodou fyzické, duchovní a mentální očisty, kterou se řídili velcí učitelé lidstva v průběhu dlouhých věků.
6. Při hladovění plně kontroluji sám sebe a žádný proradný pocit hladu mě nezastaví a nedonutí, abych s očišťováním přestal. Víím, že hladovění úspěšně dovrším, neboť důvěřuji silám přírody.

Takto se člověk naladí na určitý vnitřní program, který však není zpracován na vědomé úrovni, nýbrž řídí váš zdravotní stav a snahu o uzdravení podvědomě. Právě skrze podvědomí je možné spouštět nebo vypínat procesy, které řídí činnost celého organismu. Pokud vnitřní program funguje, pak hladovění půjde snáze a vy si svého žaludku téměř nebudete všimát. Nesmíte se soustředit jen na potíže: vězte, že 24 hodin je velmi krátká doba a ani pro malé dítě není problém vydržet den bez jídla.

Velmi důležité je, abyste si naplánovali také konec hladovění. „Po dvacetičtyřhodinovém půstu by vašim prvním jídlem měl být salát z čerstvé zeleniny, jehož základem je strouhaná mrkev a zelí, nařezané na malé kousky (je dovoleno ochutit salát citronovou nebo pomerančovou šťávou). Takový salát působí na střeva jako pomětlo a nutí svaly trávicího traktu do práce. Po salátu by mělo následovat jídlo obsahující vařenou zeleninu nebo dušená rajčata, kte-

rá nejsou kyselinotvorná (ale nesmí být podávána s bílým chlebem).

Pamatujte, že proces očisty hladověním nesmíte narušit příjmem nevhodné potravy, zejména produktů jako maso, mléko, sýr, máslo, ryby nebo ořechy a semena. Vaším prvním jídlem po ukončení kúry musí být salát a vařená zelenina. Další jídlo už může být masité, výběr je čistě na vás.

## **ZVLÁŠTNOSTI TŘÍDENÍ, SEDMIDENNÍ A DESETIDENNÍ OČISTNÉ HLADOVÉ KÚRY**

Delší hladovění (od tří dnů výše) byste měli provádět v místě, kde vás nikdo nebude rušit. Nejhorší je, když se vás příbuzní začnou vyptávat, jak se cítíte, nebo když vás ruší děti, které vám neumožňují, abyste se soustředili. Při dlouhodobém hladovění je naprosto nezbytný absolutní klid. Je totiž docela možné, že se během kúry nebudete cítit zrovna nejlépe, proto je nutné, abyste si mohli v libovolný okamžik lehnout a odpočívat. Při hladovění byste se neměli dívat na televizi, číst, poslouchat rádio nebo si povídat se známými po telefonu. Jakmile projdete první fází, v níž se cítíte slabí, navrátí se vám síly. Jelikož má psychika hladovějícího člověka jisté zvláštnosti, Bragg doporučoval, abyste nikomu nevyprávěli, čím se zabýváte. Člověk, který prochází hladovou kúrou, je před negativními emocemi ostatních zcela bezmocný a stává se snadným terčem pro šípy nesoucí negativní energii. Jakékoliv neopatrné nebo nepromyšleně pronesené slovo může narušit vaši jistotu a víru ve vlastní síly a zasadit ránu vašemu optimistickému postoji, který je pro úspěšné dovršení ozdravného půstu nezbytný.

Bragg si pro tyto účely dokonce postavil v Kalifornii, v horách u města Santa Monica nedaleko od kaňonu Topanga, menší chalupu a v tomto dobrovolném vyhnanství trávil čas, kdy se soustředil na ozdravné hladovění. Mimochodem tyto podmínky představují pro takovou kúru nejlepší kombinaci – čistý vzduch, nádherný výhled a absolutní klid. Je nutné, abyste se postarali o dostatek klidu a zamezili, aby vás kdokoli vyrušoval (a známým raději neříkejte, kde se

chystáte trávit čas). Nemáte-li možnost zůstat někde o samotě, pak byste si alespoň měli zajistit, aby do vašeho pokoje nikdo nevstupoval bez dovolení, a poprosit blízké, aby vás nerušili kvůli maličkostem.

Pokud se celkově necítíte nejlépe, měli byste zůstat v posteli – nezapomínejte, že při hladovění organizmus spotřebovává na očistu organismu všechny síly. Během ozdravné kúry byste se neměli nutit do žádné práce, na niž nemáte chuť, dokonce ani nechodte na procházky a neopalujte se, pokud se na to necítíte. Sluneční paprsky organizmus také unavují, zejména nervovou soustavu, takže byste v žádném případě neměli pobývat dlouho na slunci. Nedoporučuje se ani příliš aktivní cvičení či jiné aktivity, které odčerpávají hodně energie. Nejlepších výsledků dosáhnete při třídenním až sedmidenním hladovění tehdy, pokud budete dodržovat ležící režim. Čím více spánku, tím je to pro hladovějící organismus lepší; a pokud se vám nechce spát, pak se alespoň uvolněte a relaxujte. V ideálním případě byste měli všechny náročné záležitosti odsunout na pozdější dobu, zapomenout na problémy a zcela se osvobodit od zbytečných myšlenek.

Není nutné si příliš všímat fungování střev: mnozí lidé se obávají, že nebudou-li celý týden jíst, čekají je potíže s trávicím traktem. Tak tomu však není a Bragg vysvětlil, proč po dobu hladové kúry nepotřebujete ani projímadla, ani klystýry: „Nevěřím, že bychom se měli vůči přirozeným projevům přírody dopouštět jakéhokoliv násilí. Klystýr je ve své podstatě nepřirozený a totéž platí i pro ostatní druhy projímadel. Střeva mají své vlastní sanitární a antiseptické prostředky, takže všechny zbytky potravy, které se v nich před počátkem očištné kúry nacházely, budou do jejího ukončení neutralizovány. Vyměšovací systém stvořený přírodou je dokonalý, ale nesmíte mu bránit, aby přirozeně fungoval. Jakmile ukončíte hladový půst, přejděte na stravu, která bude podle objemu, obsahu vláhy a viskozity vyvážená. Poznáte, že vaše střeva budou fungovat lépe než předtím, neboť alespoň padesát procent vaší stravy je naturální a sestává ze syrového ovoce a zeleniny. Jezte co nejvíc těch-

to produktů, zatímco maso a rybu omezte tak, aby se ve vašem jídelníčku nevyskytovaly častěji než třikrát týdně. Vaši potřebu bílkovin uspokojí ořechy, semena a zelenina. Chléb byste měli jíst raději sušený (v podobě sucharů), neboť obsahuje hodně škrobu, který se při sušení mění na lépe stravitelný cukr. Po hladové kúře si dopřejte šťavnatá pšeničná semínka, to je velmi zdravá potravina.“

U hladové kúry je důležité nejen ji začít a vydržet, ale také správně ukončit. Po sedmidenním hladovění se žaludek i celý trávicí trakt zmenší. Bragg doporučoval, aby si pacienti po ukončení hladovění (asi v pět hodin večer) oloupali čtyři až pět rajských jablíček průměrné velikosti, vhodili je do vroucí vody, ihned odstavili, nechali ochladit a ihned konzumovali. Nic víc není nutné během prvního dne po hladovění jíst. Ráno osmého dne si nastrouhejte mrkev a připravte si salát, do kterého přidejte zelí a vymačkejte polovinu pomeranče; později si dopřejte velký talíř dušené zeleniny. Destilovanou vodu můžete pít v libovolném množství, jak na ni máte chuť. K obědu si v tento den můžete připravit salát z jemně nastrouhané mrkve a krájeného zelí, ochuceného pomerančovou šťávou, po němž mohou následovat dvě zeleninová jídla (vařená), jež mohou obsahovat novou kapustu, dýni, mrkev nebo zelený hrášek. K tomu si dejte dva toasty – takové jídlo nebude obsahovat žádné přebytečné tuky.

Na druhý den snězte po ránu nějaké čerstvé ovoce – banán, pomeranč, grapefruit nebo jablko. Můžete si ovoce nakrájet, přidat k němu dvě polévkové lžice pšeničných klíčků a pokapat medem (jedna lžička stačí, více bychom nedoporučovali). Jako denní jídlo si udělejte salát z jemně nastrouhané mrkve a kapusty, poté můžete sníst jedno teplé jídlo a jeden toast. Večer si dejte zelený salát s řeřichou a rajčaty, poté dvě zeleninová jídla. Na desátý den po ukončení ozdravné kúry už můžete přejít na běžnou vegetariánskou stravu.

Stejným způsobem je třeba ukončit i desetidenní hladovou kúru – jen termíny se posunou.

Jednu věc byste měli mít vždy na paměti: během deseti dnů bez jídla si váš organismus odvykl na pocit hladu, a proto se může stát, že na jídlo nebudete mít chuť. Později se přirozený pocit hladu zase obnoví – organismus jen potřebuje trochu času, aby si vzpomněl, co to je jídlo, a sám se přeladil z programu detoxikace na program nasycení. Bragg byl o tom přesvědčen.

Nemějte strach o střeva a o to, jak bude probíhat jejich očista. Organismus každého člověka je jedinečný a má svá specifika. U někoho dojde k první defekaci ihned po prvním příjmu potravy, jiný bude potřebovat i několik dní. V každém případě si nelamte hlavu vyměšováním a spíše dbejte na to, abyste jedli jídla, která podporují správnou peristaltiku střev.

## **JAZYK JE ZRCADLEM ŽALUDKU**

Bragg doporučoval, aby si každý úzkostlivě hlídal své zdraví. Hodně napoví jazyk: je třeba jej pozorovat, neboť podle něj poznáme, jaké množství jedů a toxinů se nahromadilo v našem organismu. Ne nadarmo se říká, že jazyk je zrcadlem žaludku a celého trávicího traktu obecně.

„Stačí tři dny dodržovat hladový půst a pít jen destilovanou vodu,“ napsal Bragg, „a kouzelné zrcadlo zvané jazyk ukáže, kolik jedu se nám usadilo ve střevech. V takovém případě se jazyk pokryje bílým povlakem, sestávajícím z toxinů, který vydává silný zápach. Můžete se pokoušet jej odstranit, jak chcete, ale za několik hodin se objeví znovu. Přesně ukazuje na množství toxických zbytků, hlenu a dalších nepřírodných látek, obsažených ve všech buňkách našeho těla – usazují se také na stěnách žaludku, střev a dalších orgánů, zbavit se jich můžeme jedině hladověním.“

Je těžké uvěřit, kolik jedovatých látek v sobě obyčejný člověk nosí (a přitom pokládá sám sebe za zdravého). Podle mého názoru tkví příčina mnoha nemocí včetně chorob krevního oběhu i nesprávného dýchání v tom, že lidé mají ucpané zažívací kanály. Jsem přesvědčen, že jedy, jež se dostanou do organismu a usadí se ve střevech, mohou otrávit všechny životně důležité orgány a soustavy.

Při hladovění se na jazyku objeví povlak, který svědčí o velkém množství jedovatých látek v organismu. Tkáně lidského těla, zejména životně důležitých orgánů jako ledvin, jater nebo různých žláz s vnitřní sekrecí, jsou houbovitě. A teď si představte mořskou houbu, která má póry zanesené hustou hmotou. Za svůj život jsem viděl spoustu lidí, kteří začali ozdravné hladovění, takže velmi dobře vím, jaké množství toxinů se nasrádá v těle průměrného Američana, jenž jí běžnou americkou stravu. Jestliže se člověk nachladil, měl by se zamyslet, proč jeho organismus vylučuje skrze nos a krk tak velké množství hlenů a tekutin. Ve skutečnosti je organismus nucen uvolnit plíce, ledviny, žlučník, neboť je v nich tolik jedů, že v těle vyvolaly doslova krizovou situaci.

Chcete-li se dozvědět o svém zdravotním stavu více, pozorujte svůj jazyk. To je zvláštní orgán, na jehož povrchu se odráží stav každé části těla. Necht' se toto kouzelné zrcadlo stane vaší hvězdou, která vás provede na vaší cestě k absolutnímu zdraví.“

Ovšem to není jen Braggův názor, i mnozí lékaři po celém světě věnují tomuto nezaměnitelnému indikátoru zdravotního stavu pacienta pozornost. Je známo od pradávna: čím vyváženější stravu člověk konzumuje, čím méně je organismus zanesen různými jedy a odpadem, tím lépe a zdravěji vypadá také jeho jazyk. Naučte se pozorovat svůj jazyk každý den. A pro období hladových kúr to platí dvojnásobně.

## **HLADOVĚNÍ VÁS ZBAVÍ HLENŮ**

Podle Bragga je každý člověk, který se stravuje podle běžných zvyklostí, nemocen kvůli tomu, že jeho vylučovací soustava je zanesena hleny. Odkud se tolik hlenů bere? Vytváří se ze zbytků nestrávené a nezpracované potravy, většinou závadné a nenaturální, jež se usazuje v organismu už od dětství. Jinými slovy hleny představují odpad, který nebyl z organismu včas vyloučen a nyní ucpává nos, krk i plíce a putuje do trávicí soustavy, kde se usazuje, počínaje ústní

duťinou a konečnÍkem konče. NejvÍc nebezpečnÉ je hromadění hlenů v ušÍch a plÍcÍch, neboť hrozÍ nebezpečÍ zápalu plíc. S přibývajÍcÍmi roky se množství hlenu v organismu zvyšuje, navíc houstnou a vytvářejÍ chomáče; takže vylučovací systém už na ně nestačí a organismus přeplněný hleny už s nimi sám nedokáže bojovat.

Běžná strava tvorbě hlenů napomáhá: nejhorší jsou smažená jídla – můžeme doslova hovořit o „hlenové“ dietě. S ní jdou ruku v ruce mléčné výrobky a všechny produkty obsahující máslo, různé margaríny a tukové pomazánky, ztužené a tvrdé tuky, které organismus nezvládá. Současný člověk jí také příliš mnoho vajec a masa. To všechno jsou věci, kvůli nimž se nám v těle tvoří hleny, a nejhorší na tom je, že se bohužel z organismu nedají snadno vyloučit.

„Při zkouškách moči se ukáže, kolik hlenů se u pacienta nahromadilo v krvi,“ všiml si Bragg. „Pokuste se tři dny vydržet hladovku, nejzte vůbec nic a pijte jen destilovanou vodu v množství od dvou do tří litrů denně. Ráno odeberte vzorek první moči do lahvičky a položte ji na chladné místo: za několik dní se v ní objeví chomáč hlenu. Čím déle necháte moč odstát, tím více hlenů se objeví. Já jsem přesvědčen, že jednodenní hladovění vašemu organismu pomůže, aby se zbavil většiny hlenů. Určité množství nám však koluje v krvi po dlouhá léta. Nejhorší situace nastává v zimě, kdy člověk konzumuje většinou těžká a konzervovaná jídla: organismus se zaplní hleny v takové míře, že se dostane do krize, jež signalizuje nutnost očisty. Krize se projevuje tak, že přebytek hlenů vyvěrá ven a my máme rýmu. Málokdo si je dostatečně vědom toho, jaké složité procesy v našem organismu probíhají.

Lidský organismus má schopnost očistit sám sebe, a dokud má dost sil, pak se stará o odvádění hlenů z těla sám. Jak lidé vnímají, že nastala krize? Cítí horko. Zvýšená teplota představuje přirozený fenomén přírody. Mrtví lidé zvýšenou teplotu mít nemohou, jen živí, kteří disponují velkým množstvím životní energie, a proto u nich může dojít ke zvýšení teploty, která působí jako očištná pec přírody.



Ubohý člověk, neznalý věci! On si jistě najde nějaké vysvětlení – nachladil se, promočil si boty, někde ho v průvanu ofouklo, neoblékl si svetr ani kabát. Tato vysvětlení však nemají vědecký základ. Proč jsme v zimě často nachlazení? Je to zoufalý pokus přírody zbavit tělo přebytečného množství toxických hlenů, které se v něm nahromadily – tak funguje vnitřní mechanismus očisty.

Proveďte malý experiment: na několik měsíců se zřekněte veškerých produktů, které napomáhají tvorbě hlenů (hovořili jsme o nich výše), jeden den v týdnu nejzte vůbec, a pokud to bude možné, vydržte jednu sedmidenní očištnou kúru. K tomu pravidelně pozorujte stav své moči, neboť z ní poznáte, kolik hlenů máte v krvi. Po ukončení očištné kúry jzte jen čerstvé ovoce a zeleninu nebo vařenou zeleninu, která neobsahuje škrob. To je anti-hlenová dieta. Z ořechů a semen se hleny netvoří, proto je nezapomeňte čas od času zařadit do svého jídelníčku – zejména k výše jmenované stravě přidejte slunečnicová semínka, nesolené arašídové máslo i jiné druhy ořechů. Maso ani ryby byste neměli jíst častěji než třikrát týdně a nepřehánějte to ani s různými druhy krup, krupic a pečivem včetně chleba. Nebudu vás znovu a znovu přesvědčovat, jaké výhody vám přinese hladovění a anti-hlenová dieta, na to byste měli přijít sami. Pozorujte svou moč a všímejte si, jak často potřebujete kapesník. Sedmidenní hladová kúra je mocný prostředek na odstranění hlenů z těla. Já sám dodržuji pravidlo, že v říjnu nebo listopadu hladovím sedm až deset dní – to abych svůj organizmus ještě před příchodem zimy očistil od nahromaděných hlenů. Snažím se jíst jen produkty, které nepodporují tvorbu hlenů. A když se mi na pracovních cestách stane, že si nemohu opatřit čerstvé ovoce nebo zeleninu, na něž jsem zvyklý, vykoupím tento hřích později, a to tak, že si naordinuji tří denní půst.“

Ano, hladový půst vám pomůže, abyste se zbavili spousty zdravotních problémů, a vyloučení jedovatých hlenů z těla je jedním z nich.

## HLADOVĚNÍM PROTI ZLOZVYKŮM

V moderním světě jsou lidé nuceni kupovat potraviny, které jsou vyloženě jedovaté, a nejhorší na tom je, že všichni dobře vědí, že tomu tak je. Nikdo je však za drogy nepokládá, přestože jimi jsou. Patří sem tabák, alkohol, čaj a káva – všechny tyto produkty obsahují nebezpečné toxické komponenty. Je známo, že čaj i káva zvedají krevní tlak a ve velkých dávkách mohou vyvolat i srdeční záchvat. Z nikotinu onemocní dýchací orgány, přičemž rozsah těchto nemocí je široký – od chronické bronchitidy přes rozedmu plic až po rakovinu. Alkohol ničí játra a způsobuje známou nemoc jater, cirhózu. Ale civilizovaná společnost se nechce těchto svých slabostí jen tak vzdát. To je příklad chování narkomana, což opět dokazuje, že všechny výše jmenované produkty jsou drogy a jedy. Organizmus je nedokáže zcela zpracovat nebo zneškodnit a všechny toxické látky, jakmile se dostanou do těla, se začnou usazovat v různých orgánech a čekají na to, až se vytvoří pověstné kritické množství, které by spustilo nevratný proces smrti.

Všechny metody zaměřené na odstranění nebezpečných zlozvyků mají jeden společný nedostatek: vyžadují, aby člověk neustále bojoval se svou chutí si zakouřit, něco vypít nebo si dát šálek čaje. A není divu, že žádné z nich nepomáhají, ani známá metoda NLP\*): jestliže si organizmus zvykne na určitý druh drogy, pak se bez ní cítí velmi bídně a dožaduje se jí. Hladovění podle Bragga představuje jediný způsob, jak se zbavit zlozvyků bezpečně, aniž by to vyvolalo další problémy. Sám Bragg vyprávěl následující příhodu: „Jednou ke mně přišla žena, která byla zvilou kuřačkou; dokázala za den vykouřit až čtyři krabičky cigaret. K tomu si dávala až pět skleniček whisky denně a ve velkém množství pila čaj a kávu. Řekla mi, že je s nervy úplně na dně, a bylo to vidět: ruce se jí trásly natolik, že ani neudržela tužku. Navíc trpěla nespavostí, neměla chuť k jídlu, oči se jí horečnatě leskly a její kůže byla ochablá.

---

\*) neurolingvistické programování – pozn. překl.

Cítala se natolik zle, že začala pomýšlet na sebevraždu. Lékař ji poslal za mnou, neboť se domníval, že jí fyzioterapie trochu pomůže. A tak se objevila přede mnou: stála na kraji propasti života a byla připravena na všechno.

Jako první krok jsem jí naordinoval ozdravnou hladovou kúru, ale přitom jsem jí nezakázal její oblíbené jedovaté zlozvyky. V průběhu půstu kouřila a pila alkohol i kávu, i když v menších dávkách, než byla zvyklá. A stalo se toto: na třetí den se její organizmus proti zlozvykům vzbouřil a všechny jedy, kterým dříve holdovala, se jí úplně zošklivěly. Kdykoliv si zapálila cigaretu nebo vypila trochu alkoholu či kávy, přepadl ji silný záchvat nevolnosti. Vydržela hladový půst deset dní a bylo to poprvé po dlouhé době, kdy netrávila sama sebe jedy a neničila si organizmus. Desátý den jsem kúru zastavil: její moč byla hustou směsí zapáchajících hlenů, o nichž už víme, že představují zbytky jedů. Po očistné kúře jsem ženě na nějakou dobu předepsal anti-hlenovou dietu a poté si zopakovala očistné hladovění trvající dalších deset dnů. Každý den v průběhu druhé hladové kúry se z jejího organismu spolu s močí vyloučilo velké množství toxinů. Pod mým dozorem pak zůstala ještě dalších deset dnů.

Před začátkem léčení a po něm jsem ji vyfotil: bylo těžké uvěřit, že jde o jednoho a téhož člověka. Nyní měla pěknou kůži i svaly a bylo vidět, že má krásné, pěkně tvarované ruce. Ze sklíčené, deprimované a zakřiknuté bytosti se stal šťastný, bezstarostný člověk. Zcela se zbavila zlozvyků kouření a pití alkoholu, kávy i čaje. Dnes je z ní velmi úspěšná specialista a pracuje v Hollywoodu. Její příjmy se zdvojnásobily, ale to není to hlavní: stala se natolik atraktivní ženou, že si našla pohledného manžela, který byl navíc dobře situovaný.“

Během hladovění se v organismu obnoví přirozené vnímání chuti, což je velmi důležité. Zejména po dlouhé očistné kúře člověku přestanou chutnat cigarety, alkohol, čaj nebo káva. Mnoho lidí, kteří původně holdovali kávě, přistoupilo k ozdravnému půstu a ukončilo jej coby příznivci ovocných šťáv a čerstvého ovoce. To se dá snadno vysvětlit:

když se tělo očistí, už nechce přijímat další jedy. Regenerované a očištěné tělo odmítá vše, co pro něj bylo ještě před nedávnem životně důležité, ale přitom jedovaté (myslím, že všichni chápeme, co je jedovaté). Odmítání jedovatých drog nastává nikoli až po ukončení hladovění, nýbrž během něj. A po něm tělo zapomene na chutě, bez nichž dříve nemohlo existovat.

## **HLADOVĚNÍM PROTI NADBYTEČNÝM KILOGRAMŮM**

V USA trpí nadváhou velké množství mužů, žen i dětí (průzkumy ukazují, že jich je 65 % až 70 %). Tito lidé, jejichž organizmy jsou zatíženy nadbytečnými tuky, jsou k chronickým a nevyléčitelným nemocem náchylní více než lidé bez nadváhy. To je oficiální stanovisko Komise na ochranu zdraví. Navíc ruku v ruce s tloušťkou přichází i endokrinologické problémy, potíže s páteří, artritida, onemocnění srdce a cév a další zdravotní potíže.

Je jasné, odkud se tyto problémy berou: jen si představte, že musíte denně nosit 10 až 30 kilogramů zátěže. Není divu, že páteř a kosti trpí a dýchání je ztížené, neboť dýchací orgány musejí dodávat kyslík i do tukových zásob, které jsou protkány kapilárami. Nejtěžší to má srdce: vždyť nebylo určeno k tomu, aby zajišťovalo oběh krve do nadměrného organismu. Proto lidé s nadváhou mají velmi často zvýšený krevní tlak a rychlejší srdeční pulz – první příznaky toho, že se v těle začal zkázonosný proces. Zdravotní pojišťovny nashromáždily čísla svědčící o tom, že otylí lidé nežijí dlouho.

Bohužel se počet osob trpících obezitou každým rokem zvyšuje, a to hned z několika důvodů: za prvé průměrný Američan konzumuje příliš velké množství převážně nezdravého jídla, v němž je hojně zastoupeno mléko, horké párky, zmrzlina, šunka a různé druhy uzenin, francouzské brambory a další nevhodné potraviny. Za druhé v USA není zvykem chodit pěšky, automobil dnes vlastní všichni Američané včetně těch hůře situovaných. Takže tu máme následující obrázek: průměrný Američan buď vysedává dlouhé hodiny

v kanceláři, nebo sedí v autě. Nemusíme pochybovat o tom, že takový životní styl nevede ke štíhlosti ani se při něm nevytváří pěkně stavěné tělo. Avšak je velmi těžké člověka přesvědčit, aby se dobrovolně vzdal dosavadního způsobu života a obvyklého jídla. Je mnohem jednodušší přestat konzumovat nezdravé jídlo a postupně snižovat tukové zásoby v průběhu hladových kúr, byť třeba jen krátkodobých.

Podle Braggových slov není snadné vypočítat, kolik nadbytečných tuků člověk ztratí při hladovění. Hodně to závisí na rozložení tuků v těle: pokud je umístěn spíše na břiše a stehnech, což je charakteristické zejména pro ženy, pak půjde dolů rychle. A jakmile je část zatěžujících tuků pryč, člověk se začne cítit mnohem lépe a jeho tep i krevní tlak se okamžitě vrátí do normy. Mějte tedy na paměti: hladovění je tím nejjednodušším a nejpřirozenějším způsobem, jak zhubnout.

Nejlépe uděláte, pokud se budete řídit Braggovým doporučením: „Začněte tak, že budete každý týden hladovět jeden den, tedy 24 hodin. Lidem s velkou nadváhou jsem často doporučoval jednodenní ozdravné hladovění třikrát týdně. Sestavil jsem program, při němž střídali „hladový“ den se dnem, kdy jedli. Kdo si během dne, kdy bylo povoleno jíst, dopřál něco „navíc“, pak při následném hladovění přebytečné tuky rychle ztratil. Hladovíte-li kvůli zhubnutí, můžete očekávat vynikající výsledky: nejen že ztratíte přebytečná kila, ale váš organismus navíc viditelně omládne.

Po mnoho let jsem předepisoval hladové kúry také hvězdám Hollywoodu. Filmová kamera z nějakého důvodu dělá každého opticky silnějším, než ve skutečnosti je. Ovšem všechny hvězdy by chtěly vypadat štíhlé a pěkně rostlé a pro herečku může být šířka pasu určujícím faktorem pro její kariéru.

Jedna filmová hvězda (budeme jí říkat lady Betty, i když to samozřejmě není její pravé jméno) před několika lety natolik ztloustla, že přestala i přes svůj nesporný talent dostávat zakázky. Oblíbila si totiž sladkosti a zmrzlinu. Jakmile ztratila zakázky, upadla do hluboké deprese a musela se obrátit na psychiatra. A ten ji poslal za mnou.

Vysvětlil jsem jí, že nezhubne rychle, nýbrž se bude muset obrnit trpělivostí a vydržet dlouhodobé léčení, po jehož ukončení bude znovu štíhlá a půvabná. Když mne navštívila poprvé, měla 35 kilogramů nadváhu. Nejprve jsem jí naordinoval přísnou dietu, zahrnující ovocné snídaně a lehké obědy, v nichž nechyběly saláty ze syrové zeleniny nebo vařená zelenina, zatímco chleba, rýže a brambory byly z jejího jídelníčku vyloučeny, stejně jako i veškeré sladkosti. K večeři pak dostávala rajčata, kousek vařené ryby, vařená vajíčka nebo dietní maso.

V prvních týdnech dietního režimu dodržovala jednodenní hladové kúry, ale na třetí týden jsem jí už předepsal třídnenní hladovění. Pátý týden vydržela bez jídla, ano, zvládla celých sedm dní očistného půstu. Pak si dva týdny oddechla a poté započala jedenadvacetidenní půst. Toto střídání hladových dnů a období, kdy mohla normálně jíst, udělalo divy. Její postava se vylepšila, takže nyní vypadala znovu jako mladá dívka. V očích se objevil příjemný lesk a kůže také omládlá. Lady Betty dodnes dodržuje mou dietu, jednou týdně zůstane 36 hodin o hladu a čtyřikrát do roka si naordinuje sedmidenní očistnou kúru, která následuje vždy po třech měsících normálního stravování.“

Hlavní neštěstí osob s nadváhou spočívá v tom, že se nedokážou postavit svému žaludku a jeho požadavkům. Neopodstatněné pretenze tohoto orgánu můžeme zvládnout jedině tak, že budeme ignorovat jeho signály. Po ukončení hladové kúry se zase nastolí přirozený stav věcí: tělo už nevyžaduje jídlo, kdykoli se mu zachce, ale jen tehdy, když je skutečně hladové. Pro tloušťky je hladovění jedinou spásou, protože v žádném jiném případě nemohou nad svými tkáněmi zvítězit. Ke zhubnutí jim pomůže pevná vůle (jako první) a hladovění. Přesto Bragg každému připomínal, aby počítal se svými reálnými silami a možnostmi. Není možné omládnout a stát se ztepilým za jediný den. Také nemůžete čekat, že se během prvního týdne hladovění zbavíte všech přebytečných tuků, jež jste shromažďovali dlouhá léta. Při hladové kúře však můžete organizmus naučit, co a jak by

měl vnímat, jaké pocity jsou správné a jaké byly nesprávné. Pokud chcete být znovu krásní a mladí, musíte počítat s tím, že na sebe budete muset dbát a budete muset věnovat této příjemné činnosti hodně času i energie. Budete-li dodržovat pravidelné hladové kúry, vše bude mnohem jednodušší.

Bragg všem kladl na srdce, aby se před počátkem očištění kúry nejprve poradili se svým lékařem, zejména o tom, jak dlouhé hladovění jsou schopni vydržet. Tady nemá cenu předbíhat událostem. Také je třeba mít na paměti, že správné a zdravé zhubnutí je možné jedině při dodržování celého komplexu ozdravných opatření. Navíc se budete muset rozloučit se sedavým životním stylem.

## **HLADOVĚNÍM PROTI NACHLAZENÍ**

Podle Braggova názoru nevzniká nachlazení ze špatného počasí, ani nenastane tehdy, když si promáčíme boty, zůstaneme v průvanu či přejdeme z tepla místa do chladu. Nikoliv, nachlazení znamená, že v organismu vypukla očištěná léčebná krize, která má svou příčinu: organismus se nachází ve špatném stavu a tělo je zatíženo odpadem a toxiny v takové míře, že bez okamžité očisty nemůže nadále fungovat. Proto organismus spouští mechanismu očisty, jehož prvním krokem je akutní léčebná krize – rýma. Bragg nevěřil tomu, že rýmu způsobují viry, jež se dostaly do organismu. Rýma pouze ukazuje, že v těle započal proces očisty, jehož účelem je ozdravení celého organismu. Nejlepšího účinku dosáhnete, pokud při prvních příznacích nachlazení zahájíte ozdravné hladovění.

„Příroda ví sama nejlépe, co dělat,“ říkával Bragg, „a vám nezbyvá nic jiného, než zalehnout do teplé postele. Nepřijímejte žádné jídlo, ani ovoce a ovocné šťávy. Namísto toho čas od času vypijte větší množství horké destilované vody s trochou medu a citronové šťávy, nic víc!

Dbejte na to, aby byl ve vaší ložnici vždy čistý vzduch; neposlouchejte rádio, nedívejte se na televizi a vězte, že ani čtení není nutné. Měli byste jen spát a odpočívat. Dávejte pozor, abyste zbytečně neplýtvali energií a zbytečně ji ne-

vyčerpávali na hovory s příbuznými a známými. V ideálním případě byste se v těchto dnech měli úplně izolovat.

Jak dlouho je nutné dodržovat hladovění během očistné krize? Taková krize může vypuknout v libovolnou roční dobu, ale nejčastěji přichází v chladném počasí. Většinou člověku stačí tři dny, aby se znovu postavil na nohy, ale v některých případech to může trvat i týden až deset dnů. O to se ale nestarejte: jakmile se vaše zdraví po očistné krizilepší, ihned to pocítíte.

Vychoval jsem pět dětí, a proto vím, jaké to je, když jsou nemocné. Při nachlazení jsem své ratolesti hned uložil do postele, aby si odpočaly, a nechal jsem je, aby trochu hladověly. Během týdne se vždy uzdravily. Tento program dodržuje i mých dvanáct vnuků a nyní i osm pravníků.

Většině lidí tato metoda připadá příliš jednoduchá, neboť jsou přesvědčení, že by měli pro své zdraví dělat něco navíc, aktivně se léčit, a bojí se, že jim tento způsob nepomůže. Ale žádnou paniku: zůstaňte klidní i v případě, že si příroda pro vaši očistu a uzdravení vyžádá trochu času.“

Bragg nikdy nepřestal opakovat, že my všichni jsme dětmi přírody, a proto bychom se měli řídit jejími zákony. Nejdůležitější zákon přírody spočívá v tom, že bychom měli uchovávat své tělo maximálně zdravé. Z toho vyplývá, že si musíme všimnout každého symptomu, jenž naznačuje, že v těle není něco v pořádku. Nejlepším způsobem pro rychlé obnovení všech životně důležitých procesů je očista – vždyť samo tělo se vám snaží říci, že je zanesené toxiny, jež je nutné z organismu vyloučit ven. Proč bychom měli trávit sami sebe? Podle Bragga bychom neměli spěchat s polykáním tablet. Daleko rozumnější je, abychom tělu poskytli možnost k samostatné očistě. Při nachlazení a rýmě tablety nepomohou, jen zvýší intoxikaci organismu. A také se na nachlazení nedívejte jako na nemoc – mnohem rozumnější je, pokud je budete pokládat za signál, jež vám zaslíká vaše tělo, neboť se vám snaží říct, že byste jeho hlas měli poslechnout, přestat je krmit a „léčit onu nemoc“. Nachlazení je důkazem toho, že se o své tělo nestaráte správně anebo že jste je v mi-



nulosti zanedbávali. Pokud tomu tak skutečně je, pak byste po uzdravení a očistné hladové kúře měli přejít ke zdravějšímu životnímu stylu, jenž by zahrnoval racionální stravování a fyzická cvičení.

„Jsem pevně přesvědčen, že nikdo na světě nemá právo na sebe brát povinnost vyléčit někoho druhého; to je záležitost přírody.

Každý člověk může žít zdravý život a také být zdravý. Napomůže očistné hladovění a konzumace přirozených potravin. Očista představuje vlastní biologickou funkci organismu a při hladovění je efektivnější. Příroda se sama snaží, abyste byli plní života a vypadali lépe. Vezte: pokud příroda spustí ve vašem těle očistný proces, moc dobře ví, co dělá. Následujte přírodu, ona vás nikdy nepodvede. Necht' se hladovění stane vašim největším pomocníkem.“

## **HLADOVĚNÍM PROTI ATEROSKLERÓZE**

Každou vteřinu v USA někdo zemře na srdeční záchvat a každé druhé úmrtí nastává v důsledku onemocnění srdce. Ano, nemoci srdce jsou bičem západní civilizace, a dokonce můžeme říci, že jde o epidemii. Nejhorší na celé věci je, že na srdeční nemoci umírají i mladí lidé.

Za nejrozšířenější příčiny vzniku organických změn v kardiovaskulárním systému Bragg pokládal různé zlozvyky: dlouhodobé kouření, pití alkoholu a konzumace příliš tučného jídla (maso různého druhu, vejce a mléčné výrobky, oleje a tuky, které byly rafinovány). Nedostatek pohybu je pak příčinou toho, že takové změny vznikají už v mladém věku. V mnoha případech bývá pacientova diagnóza určena až po smrti (post mortum), ale mnohdy ani důkladná pitva neodhalí celkový rozsah ničivých procesů, k nimž v organismu došlo. Víme, že k ucpání cév nedojde okamžitě, jde o dlouhý a pomalý proces; ovšem koronární symptomy se objeví až v okamžiku, kdy je průchod arterií značně zúžen. „Degenerace cév začíná už v dětství, ovšem postupně dochází k jejich úplnému opotřebenosti a ucpání. Může se stát, že jednoho dne ráno vstanete, začnete svůj všední den, dělá-

te vše jako obvykle, ale najednou se vám objeví mžítka před očima a vy umíráte na srdeční záchvat nebo v lepším případě zůstanete invalidní.“ Tímto příkladem se Bragg snažil ukázat, jak důležité je starat se o své cévy: nesmíte dopustit, aby ztratily elasticitu a ucpaly se cholesterolem. Dbejte, aby v cévách nevznikaly tromby – představují trest za naše nesprávné stravování.

Lidé se zpravidla vůbec nezamýšlejí nad tím, že by mohli mít nějaké problémy s cévami: když je nic nebolí, znamená to, že je vše v pořádku. Jenže si neuvědomují, že bolesti přicházejí až v konečném stadiu nemoci, kdy už je těžké se s ní poprat. Dokud je nic nebolí, pokračují v nesprávném životním stylu: nezdravém stravování, kouření, pití alkoholu a ignorování fyzického pohybu. Ovšem chcete-li se dožít 120 let, musíte radikálně změnit svůj život a začít se starat o své zdraví. Je obecně známo, že věk člověka je určován stavem jeho cév, je možné mít zdravé cévy v 70 letech, anebo naopak být invalidou v 17. Ucpání cév je velmi zákeřné onemocnění, protože se může vyvíjet od dětského věku, aniž by o sobě dalo vědět. A v 55 letech organizmus najednou odmítá dále žít, protože jeho cévy jsou zničené a nemohou zásobovat orgány krví. Právě v této věkové kategorii nacházíme nejčastější výskyt kardiovaskulárních chorob.

Podle Bragga hladovění není léčebným prostředkem na kardiovaskulární nemoci. *Hladovění je pouze preventivní opatření!* Je to způsob, jak očistit tělo od toxinů, v tomto případě od usazenin cholesterolu. Díky očištnému hladovění můžeme udržovat cévy našeho těla čisté a nezanesené, aby krev mohla volně procházet k srdci. Cirkulace krve organizmem by měla být stabilní: pokud se průtok krve v některé části těla byt' jen na zlomek minuty zastaví, pocítíme mocný úder. Jestliže se tak stane v oblasti blízko očí, může dojít ke krvácení, v jehož důsledku může člověk i oslepnout. Cévy musí být vždy uvolněné a krev jimi musí volně protékat.

Věk nehraje žádnou roli: když Braggovy knihy dosáhly v USA velké popularity, objevilo se mnoho následovníků,

kteří měli v 70, 80 i 90 letech čisté, elasticke a pružné cévy. Tito lidé jsou mladí nehledě na biologický věk. A pokud jsou zdraví i v jiných ohledech a jejich těla očištěná od toxinů, není žádný důvod pochybovat, proč by nemohli žít ještě další řadu let. Dodržují-li správný životní styl, racionálně se stravují, sportují, pak ani necítí, že dosáhli vysokého věku, neboť nemají žádné nemoci charakteristické pro stáří.

■ *Jestliže o člověku říkáme, že stárne, znamená to jen jedno: tento člověk neví, jak by se měl stravovat a jak by měl žít, aby si uchoval mladé a elasticke cévy.*“ Tato Braggova slova jsou pravdivá. Narušené a nemocné cévy nemohou plnit svou funkci, takže se krev nedostane v dostatečném množství do různých částí těla. Takoví lidé jsou předčasně zestárlí, sešli věkem, často nemocní a neslouží jim paměť. Pomalu umírají, neboť krev špatně zásobuje jejich tělo a mozek. Jestliže hladovíme, veškerá životní síla organizmu je využívána k vnitřní očiště všech orgánů a samozřejmě i cév. To je důvod, proč po desetidenní ozdravné kúře lidé pocítují lehkost po celém těle, proč se jejich rozum zostřuje a obecně pozorují spoustu dalších změn k lepšímu: ostřejší vnímání i paměť, větší potřeba fyzické aktivity a tak dále.

Jsem přesvědčen, že my všichni můžeme svému srdci prodloužit život dodržováním programu ozdravného hladovění spolu s programem přirozeného stravování, během nichž jsou z organizmu vylučovány látky, které mají největší podíl na ucpávání cév. Budeme-li pokládat své cévy za klíč k životu, vyhrájeme rozhodující bitvu o své zdraví.

Jíme-li každý den maso plné tuků, shromažďujeme v těle jedy. A za to budeme muset drazé zaplatit. Přestože lidský organizmus ve skutečnosti vyžaduje jen malé množství tuku, my každý den pojídáme potraviny s vysokým obsahem tuku, a tak si zaděláváme na srdeční a cévní nemoci. To je důvod, proč doporučuji vynechat snídani. Zním mnoho mladých mužů a žen, kteří jsou na první pohled zdraví, ale zvykli si na každodenní takzvanou „snídani“, při níž nechybí šunka, vejce, chleba s máslem, hranolky a káva se smetanou. A také vím, že mnozí z těchto lidí, navenek zdravých, pod-

lehlo srdečnímu záchvatu: některé z nich dovedl do hrobu, z dalších udělal celoživotní invalidy. Příčina konzumace takto nezdravého jídla spočívá v neznalosti fyziologie vlastního organismu. Věda o stravování není jen o tom, jak si z jídla udělat požitek.“

Dle Braggova doporučení bychom měli o své srdce a cévy pečovat. To však neznamená, že bychom se měli bezmyšlenkovitě pouštět do hladových kúr, aniž bychom se poradili s lékařem. Nejprve je nutné, abychom našli dobrého odborníka, nechali se vyšetřit a dozvěděli se o sobě a svém zdravotním stavu co nejvíc; a teprve potom si můžeme zvolit optimální dietní jídelníček a periodicitu očišťujících kúr. Budeme-li se po celý rok řídit pravidly zdravého a rozumného životního stylu a starat se o své tělo, pak se následující návštěva u lékaře za 12 měsíců pro nás stane radostnou událostí, neboť se potvrdí, že naše tělo je silnější, pevnější a mladší.

## **Zásady zdravého hladovění**

1. Nezbytný je individuální přístup k ozdravnému hladovění. Než přistoupíte k dodržování léčebného půstu, rozhodně se poradte s lékařem a nechte se důkladně vyšetřit.
2. Dlouhodobé hladovění by mělo probíhat v nemocnici, pacient by měl ležet na lůžku a být pod neustálým dohledem.
3. Abyste zabránili další intoxikaci organismu v průběhu ozdravného hladovění, je třeba průběžně provádět očistu střev.
4. Po dobu hladovění je nutné zůstat pozitivně naladěný a věřit v úspěch a efektivitu této metody.
5. Nezapomeňte také na dostatek pohybu a pobývejte podle možností co nejdéle na čerstvém vzduchu.
6. Hladovění je třeba ukončit postupně a opatrně, v první den po půstu se nemá jíst hodně potravin bohatých na bílkoviny.
7. Během hladovění můžete pít jen vodu, ale jíst nesmíte vůbec nic.

## Kapitola 4.

# Racionální výživa

### CO TO JE PŘIROZENÁ STRAVA?

Lidské tělo je nejdokonalejší přístroj, který ve vesmíru existuje – o tom byl Bragg pevně přesvědčen a rád opakoval: „Budete-li svému tělu dodávat kvalitní palivo a čistý vzduch, otužovat je a trénovat při cvičení, dopřávat sluneční lázně a udržovat je vnitřně čisté pomocí ozdravného hladovění, tento nástroj bude výborně fungovat a plnit všechny své funkce.“ A tak tomu skutečně je!

Podle Braggova názoru nemá organizmus žádné věkové hranice, a proto žádné skutečné biologické příčiny pro stárnutí neexistují. Pokud tělu poskytneme vhodné podmínky pro normální život, dokáže obnovovat samo sebe a obměňovat všechny své buňky. A dokud probíhá aktivní výměna buněk, organizmus prostě nemůže zestárnout. Buňky se obnovují každých jedenáct měsíců. Jenže každý člověk stejně zestárne a jeho tělo se opotřebuje, až nakonec nevyhnutelně následuje smrt. Proč?

„Lidé stárnou kvůli nedostatku minerálů a vitaminů,“ vysvětloval Bragg. „Průzkum zdravotního stavu obyvatelstva vynesl na povrch hořkou pravdu: tisíce lidí se stávají obětmi přejídání. Miliony červených krvinek umírají a rodí se znovu, některé z nich i každou vteřinu, a tento koloběh nikdy neustává. Ale ke znovuzrození krvinek nemůže do-

cházet jen tak, jsou k tomu nezbytné určité látky – ty jsou tělu dodávány spolu s plnohodnotnou přirozenou stravou. To, jací jste dnes, jací budete zítra, pozítří, příští týden, příští měsíc a za deset let, závisí na tom, co dnes jíte. Nejste ničím jiným než souhrnem potravy, kterou jíte. Jak se cítíte, jak vypadáte, jak vnímáte svůj věk, to vše je závislé pouze na tom, co jíte. Každá část vašeho organismu byla vystavěna z jídla – vlasy na hlavě, oči, zuby, kosti, krev a tkáně. Ačkoliv se to zdá přehnané, i výraz tváře je závislý na jídle – zdravý člověk (rozuměj ten, který se správně stravuje) je šťastný člověk.

Před tisíci lety lidé žili v blahodárných klimatických podmínkách (bylo mnohem tepleji) v rajske zahradě a správně se stravovali – jedli ekologicky čisté ovoce a zeleninu, neustále očišťovali své tělo a v případě narušení rovnováhy se snažili o okamžitou nápravu. Žili dlouho a šťastně a nevěděli, co to jsou bolesti, utrpení, nemoci a stáří. Bragg se často zmiňoval o tom, jakého věku se podle *Bible* v pradávne rajske zahradě dožívali: 900 let! Později však byl člověk z ráje vyhnán, přesídlil do míst s jiným klimatem, kde byl nucen jíst jiné produkty, zejména obiloviny: pšenici, ječmen, oves, žito, kukuřici a proso. Naučil se také pěstovat rýži, čočku a další luštěniny. Ukázalo se, že klima je na novém místě velmi drsné, a tak si člověk musel dělat zásoby na zimu. Ovšem obilí a luštěniny tělu nedodávají příliš mnoho energie, tudíž se člověk naučil jíst neživou stravu živočišného původu: začal zabíjet zvířata kvůli masu a sbírat ptačí vejce. Mnoho zvířat zdomácnělo, například kráva, koza a mnozí ptáci. To bylo velmi výhodné, protože odpadla nutnost častého lovu, a navíc měl nyní stále k dispozici čerstvá vejce a kravské či kozí mléko, které mohl dále zpracovávat: naučil se tlouct máslo a dělat sýr, tvaroh a podmásli. Jenže tyto nové produkty nebyly stejné jako ty, které jedl předtím, neboť nezajišťovaly alkalickou reakci krve. Potrava, jež nyní obsahovala škrob, bílkoviny, tuky a kyseliny, velmi ztěžkla. Například v mase je přítomná jedovatá kyselina močová a hodně tuků, které jsou příčinou ukládání cholesterolu v cé-

vách; ale nechybí ani jiné toxiny, viry, hormony, mikroby a další látky, jež byly přítomné v krevním oběhu zvířete v okamžiku, kdy šlo na porážku. Například mléko není pro dospělé a děti odrostlé kojeneckému věku vůbec vhodné. Poté, co byl člověk vyhnán z ráje, byl nucen přejít na novou dietu – dietu smrti.

Podle Bragga je hlavní příčinou stárnutí právě nepřirozená strava.

Ve skutečnosti člověk potřebuje měkkou, vyváženou dietu bez jedů, hormonů a nebezpečných mikroorganismů. Takovou dietu vyžaduje jeho kůže, vlasy, zuby, kosti, svaly, prostě každá buňka organismu. Nyní chápeme, proč je hlavním ukazatelem zdravotního stavu našeho organismu „srst a kožka“, v našem případě kůže, vlasy a nehty. V nich se nejvíc odráží to, co konzumujeme. Je-li organismus zanesený a znečištěný, kůže na to okamžitě zareaguje dvěma možnými způsoby: buď zůstane suchá, vrásčitá a snadno se loupe, nebo naopak mokvavá, mastná a pokrytá uhry. Totéž se týká i vlasů – zdraví lidé mají lesklé a silné vlasy, většina je však má buď slabé, které se snadno lámou, nebo mastné a pokryté lupy.

Přistupte právě teď k zrcadlu a prověřte, nakolik váš vnější vzhled odpovídá vašim představám o zdraví.

Pokud jste si těžce povzdechli a urychleně od zrcadla odstoupili, znamená to, že vaše zdraví je v nebezpečí. Při tak špatném zdravotním stavu se těžko můžete dožít 80 let, o 120 letech ani nemluvě. Bragg připomínal, že základ zdraví leží v racionálním stravování, což znamená takové stravování, na jaké byl člověk zvyklý v oněch dávných dobách, kdy žil v rajské zahradě. Samozřejmě nemůžeme po všech lidech vyžadovat, aby se vzdali masité stravy, protože ne každý by se ochotně stal vegetariánem (i když Bragg si myslel, že právě toto člověk potřebuje). Ale vždy je možné přetvořit jídelníček obsahující škodlivou stravu na takový, který by byl zdravější a vyváženější a díky němuž by se organismus přeladil od příjmu potravy, jež způsobuje kyselou reakci krve, na produkty s alkalickou reakcí. To je velmi dobré i pro mo-

zek a jeho správné fungování, protože stravování ovlivňuje všechny důležité funkce, které mozek plní.

„Naše společnost produkuje toxické potraviny, kvůli nimž se rok co rok zvyšuje počet dětských onemocnění. Abych zjistil, jaký dopad může na dětský organizmus mít špatné stravování, při němž jsou jejich dospívající těla zanášena toxiny, hovořil jsem s mnoha pedagogy, kteří pracovali s dětmi neschopnými učení. Mozek těchto dětí je příliš slabý, protože na něj silně působí toxiny, jichž je současná takzvaná ‚americká dieta‘ plná.

Při výběru jídla pro své děti jsou dnešní matky silně ovlivněné televizní reklamou a propagandou v novinách a časopisech, která nám vnucuje, že bychom dětem měli dávat například polévky ze sáčků, v nichž je obsaženo velké množství rafinovaného škrobu, cukru a tuků. Takovéto produkty jsou přesyteny přebytečnými kaloriemi, díky nimž dětem roste chuť k jídlu, ale neobsahují žádné minerály, vitaminy ani jiné přírodní látky (takové, které by nebyly uměle zpracovány).

Reklamy matkám radí, aby dětem připravovaly párky (hot dogy) a různá masitá jídla s chlebem z odtučněné mouky; ovšem všechny tyto potraviny obsahují chemické příměsi.

Dnešní děti pijí Coca-colu a jedí praženou kukuřici, což jsou produkty s prázdnými kaloriemi, které krátkodobě dodají energii, ale nedodají tělu životně důležité vitamíny a minerály. Kromě toho si dnešní děti libují ve zmrzlíně, jíž je na trhu velký výběr, ovšem samozřejmě i v ní je hodně umělých přísad stejně jako v rozličném kalorickém pečivu, zákuscích, dortech a dalších cukrovinkách. Při takovém jídelníčku děti vypadají jako dobře živené, jejich malé organizmy však přesto hladovějí, neboť vyžadují stále více jídla (při nesprávné stravě roste nezdravá chuť k jídlu).

Cožpak bychom mohli s takovou stravou vychovat zdravé dítě s jasným myšlením? Ale dětský organizmus roste a je silný. Nepřirozená a toxická jídla mají negativní vliv i na dospělé: 99 % z nich trpí nějakou chronickou chorobou. Většina dospělých žije podle standardního programu životního stylu, při němž intelektuálně a fyzicky degenerují. Po-



tvrzuje to nezvykle vysoký počet ústavů pro přestárlé osoby – všechny jsou plné předčasně zestárlých, nemocných a opuštěných lidí.

Opravdu si myslíte, že příroda chtěla, aby lidi potkal takový smutný konec života?“

Dlouhá léta průzkumů a studia různého druhu jídel přivedla Bragga k myšlence, že stravování je něco víc než jen zvyk se najíst. Můžeme své tělo krmit vším možným, co se vejde do žaludku a co utlumí pocit hladu. Jenže z určitého jídla se vytvoří zdravé, silné, odolné a mladé buňky a z jiného zase slabé a nemocné, které nezajistí správné fungování organismu. Ve druhém případě je na vině nesprávná strava – a to je neštěstí dnešní doby.

## **DIETA NA ALKALICKÉM ZÁKLADĚ – ZÁRUKA ZDRAVÍ**

Jak bychom se tedy měli správně stravovat? Jak si vybrat správné potraviny, které tělu neuškodí, nýbrž pro něj budou prospěšné? Ovočná a zeleninová dieta plní především očištnou funkci. Ovoce a zelenina jsou bohaté na minerály, vitaminy a další živiny, ale tím seznam jejich předností nekončí: napomáhají alkalické reakci krve a snižují její kyselost. Existuje spousta názorů na to, jak má vypadat správné stravování, každý zkušený vědec má svou teorii a nabízí vlastní dietu, která může zahrnovat například potraviny s nízkým obsahem sacharidů nebo výhradně ovoce a zeleninu. Bragg pokládal za nemožné, aby se člověk do puntíku řídil jen jedním typem diety. Existuje více než dvě stě druhů potravin a z každé z nich je možno připravit odpovídající počet jídel. Během očištného hladovění se náš organismus očiští, a když je ozdravený a čistý, vybere si sám, jaké produkty jsou pro něj nejvhodnější. Nejdůležitější je, *abyste ze svého jídelníčku vyloučili všechny nenormální a zvrácené druhy potravin, které vymyslela dnešní civilizace.* V porovnání s těmi správnými, jež bychom měli jíst, jich zase není tolik.

Existuje staré přísloví: ve čtyřiceti letech se člověk buď stane sám sobě lékařem, nebo hlupákem. Bragg k tomu

dodával: „Pokud člověk do třiceti let nenajde, jaké stravování mu nejlépe vyhovuje, nevytvoří si svou vlastní dietu, pak ho v budoucnu čekají vážná onemocnění.“

„Jsme-li fyzicky a duševně aktivní, potřebujeme se nabíjet energií, kterou čerpáme z vlastních zásob. Každý má však individuální potřeby,“ podotýkal. „Já sám kupříkladu dávám přednost fyzické činnosti, mám rád aktivní přístup k životu. Ale líbí se mi i duševní aktivita, rád řeším problémy a zamýšlím se nad různými věcmi. Co však zásadně nesnáším, je pohodlný a lehký život, ať už z fyzického, nebo intelektuálního hlediska. K fyzické aktivitě potřebujete jeden druh energie, k duševní činnosti druhý a k duchovním věcem třetí.“

Úkolem odborníka je, aby vám poskytl co nejvíc informací. Ale nemůže se stravovat za vás, nemůže za vás trávit a zpracovávat potravu. To, co mám rád já, se vám nemusí vůbec líbit. Každý člověk je naprosto neopakovatelný, tak jako je každá sněhová vločka jedinečná. Nebudu vás přemlouvat, abyste si vybrali jednu konkrétní dietu a stravovali se určitým způsobem. Musíte však mít na paměti, že je třeba jíst potraviny s nejvyšší kvalitou, jen tak dosáhnete skutečně pevného zdraví. Nenutím vás, abyste se stali vegetariány nebo naopak dali přednost mléčné a masité stravě či třeba smíchali všechny diety dohromady. Jakmile vydržíte ozdravný hladový půst a očistíte svůj organizmus, váš vnitřní hlas a instinkty vám napoví, jak otázku stravování vyřešit co nejlépe. Nemyslím si, že byste měli udělat jednorázový skok a přejít od vysoce rafinovaných potravin k racionálnímu jídelníčku, skládajícímu se z 50 až 60 % z ovoce a zeleniny. Příroda nemá ráda náhlé změny ani prudké výkyvy, navíc se váš trávicí trakt a ostatní orgány k vašemu obvyklému způsobu stravování za dlouhá léta již přizpůsobily. Přecházet ke správným stravovacím návykům byste měli postupně, v určitém časovém rozmezí, s pomocí ozdravného hladovění; stanou se pro vás tím, čím se staly pro mne a pro tisíce dalších lidí, které znám. Pak se naučíte, jak si instinktivně vybrat přirozené jídlo.

Nemůžete si jeden den dát kvalitní zeleninový salát a na druhý den velký talíř špaget s vysokým obsahem škrobu. Nemůžete jeden den jíst jen ovoce a na druhý den si dát tučné párky a koblihu. Správný jídelníček nesmí takto kolísat. Vysvětlím to podrobněji: pokud máte rádi maso, neměli byste si je dopřávat častěji než třikrát týdně, v případě vajíček čtyřikrát týdně. Postupně byste měli z jídelníčku vyloučit mléko a jiné mléčné výrobky – vždyť člověk je jediným tvorem na zemi, který konzumuje mléko i v dospělosti!“

Bragg doporučoval, aby přechod ke zdravému jídlu byl postupný, nejlépe rozdělený na etapy. Správný stravovací program se podobá stoupání po schodech, na jejichž prvním stupínku byste se měli vzdát všech mrtvých potravin zbavených vitaminů, vytvořených naší civilizací, k nimž patří káva, čaj, alkohol a další podpůrné nápoje, a také značně omezili potraviny živočišného původu, například masa a vejce. Místo nich zařaďte do denního menu více čerstvého ovoce a zeleniny a jejich podíl postupně zvyšujte, dokud nebudou tvořit 50 až 60 % všeho, co sníte. Je to vlastně takové „přechodné období“, kdy dochází k proměně jídelníčku i stravovacích návyků.

Bohužel se většina lidí od dětství stravuje tak, že se v jejich organismu vytvoří kyselá reakce. Nevhodné potraviny mají za následek autointoxikaci, různé nemoci, bolesti a předčasné stárnutí. Není však možné přejít okamžitě na alkalickou dietu: je třeba nové produkty zavádět jeden po druhém, aby si na ně tělo zvyklo, a postupně snižovat podíl nevhodných potravin, od nichž by si naopak mělo odvyknout. Mějte na paměti, že je nevhodné se okamžitě, ze dne na den přeorientovat z masa, vajec, chleba, těstovin a pečiva na syrovou zeleninu a ovoce. Organismus musí mít dostatek času, aby se přeladil na správnou stravu, a nejlepší je začít s takovýmto přechodem po ukončení očistné hladové kúry. Zpravidla se pacientovi už za tři měsíce, během nichž praktikoval každý týden jednodenní hladovění, podaří změnit skladbu jídla tak, že jej ze 40 % bude tvořit ovoce a zelenina.

Lidé často vyžadují, abychom jim poradili dietu, která by pro ně byla „ta pravá“. Bohužel to za ně udělat nemůžeme, protože stravování je velmi individuální záležitost. Bragg o tom napsal: „Stravování je jako řetěz, v němž jsou všechny články navzájem spojeny. Pokud se jeden článek oslabí nebo praskne, pak je celý řetěz k ničemu. Denní jídelníček by měl zahrnovat čtyřicet povinných komponentů, a pokud vynecháme jen jediný, nejméně polovina článků stravovacího řetězce bude nefunkční. A dlouhodobá absence jednoho i více komponentů může vyvolat nemoc, leckdy i předčasnou smrt. Nedostatek některého konkrétního prvku má za následek onemocnění buněk a tkání, jež jsou nejcitlivější a nejzranitelnější. Rozhodně to však neznamena, že by každé jídlo nutně muselo obsahovat všechny komponenty v předepsaném množství – organizmus si vždy dělá zásoby. Ty se však nutně musejí neustále obnovovat.

Můžete jíst jedenkrát, dvakrát anebo třikrát denně, jak vám to vyhovuje. Jak jsem již říkal, já osobně nesnídám, ale můžeme-li nazvat snídání čerstvé ovoce, pak si dopřávám ovocnou snídani. Nikoho nenutím, aby snídal stejně, respektive nesnídal vůbec. Někteří lidé dávají přednost sytým snídaním a namísto toho obědvají jen lehce, je to věc zvyku.“

Při sestavování vlastního dietního režimu se musíte řídit svými zálibami a zvyky. Existuje jen jedno pravidlo, které by měli dodržovat všichni bez rozdílu: *ideální jídelníček sestává ze 60 % ze syrové zeleniny a ovoce a ze 20 % z bílkovin*. Bílkoviny získává organizmus z masa, ryb, vajec, přírodního sýra nebo z produktů rostlinného původu – ořech a semen. Také pивní kvasnice a pšeničné klíčky jsou zdrojem bílkovin. Možná byste se nyní chtěli zeptat, z čeho se skládá zbývajících 20 % denní dávky jídla? Rovnoměrně se dělí na naturální škrob, který je obsažen v rýži a chlebu, přírodní sacharidy, jež najdeme v sušeném ovoci, medu či šťávách, a naturální nenasycené tuky, které jsou v rostlinných olejích (olivovém, slunečnicovém, sojovém a podobně). Škrob, cukry a oleje patří mezi vysoce kalorické produkty, proto bychom to s nimi neměli přehánět.

Denní režim stravování by měl vypadat takto: jako první si dáme snídani, nejlépe ovocnou a zeleninovou a obecně lehkou, ovšem nikoli hned po probuzení, nýbrž za několik hodin po něm. Snídaně samozřejmě může být i sytější, ale rozhodně by měla začínat zeleninovým nebo ovocným salátem. Mnoho lidí rádo začíná den nejtěžším jídlem – chlebem s máslem nebo polévkou. Lepší je začít salátem: rostlinná strava žaludek připraví k příjmu dalšího jídla, neboť stimuluje vylučování žaludečních šťáv, které napomáhají správnému trávení.

Přestože Bragg dával vždy přednost zelenině a ovoce, neodmítal ani těžší jídla. Nepokládal to však za výkyv směrem k nezdravému jídlu, nýbrž za přirozenou potřebu organismu. Bragg říkával, že si dávno zvykl důvěřovat sám sobě. „Díky mnohaletému programu ozdravného hladovění a dietám sestávajícím z čerstvého ovoce a zeleniny je můj organismus natolik vnímavý, že mi neomylně napoví, co si mám pokaždé dát k jídlu. Za ta dlouhá léta jsem si odvykl jíst maso a ryby, zato v mém jídelníčku ve velkém množství najdete čerstvou i vařenou zeleninu, ovoce, ořechy, semena, klíčky, kvasnice a luštěniny.

Někdy mi organismus poradí, abych si přesto dal kousek masa, sýra nebo vejce. Mé tělo si vypěstovalo instinkt, jak si vybrat v danou chvíli to správné jídlo. Stalo se mi, že jsem se v průběhu čtyř nebo pěti let masa ani nedotkl, ale jednoho dne mi organismus sdělil, že nastal čas, abych se k občasné konzumaci masa vrátil. Tento vnitřní hlas mě vede a v životě mi velmi pomáhá.“

Také svým následovníkům Bragg radil, aby svému vnitřnímu hlasu důvěřovali. Po očištném hladovění je organismus přesně naladěn na zdravé jídlo a dobře ví, jakou potravu nechce a jaká je pro něj škodlivá. Důvěřujte svému tělu a poslouvejte, co vám napovídá, neboť s pomocí svého vnitřního hlasu se vám určitě podaří pro sebe sestavit ten pravý jídelníček.

## **Potraviny, kterým byste se měli vyhýbat**

1. Rafinovaný cukr a všechny sladkosti, které jej obsahují. Sem patří džemy, želé, marmelády, zmrzliny, zákusky, žvýkačky, bonbony, slazené limonády, slazené ovocné šťávy, koláče, buchty, sušenky, pudinky a ovoce konzervované v cukru.
2. Kečup, hořčice, ostré rajčatové protlaky, marinády, zelené olivy.
3. Solené potraviny: smažené brambůrky, slané oříšky, solené krekry, chipsy a podobně.
4. Výrobky z loupané rýže.
5. Průmyslově vyráběné výrobky jako corn flakes (kukuřičné lupínky) a podobně.
6. Veškerá smažená jídla.
7. Nasycené a ztužené tuky (nepřátelé srdce).
8. Potraviny obsahující olej z bavlny. Pozor, pokud je na láhvi napsáno „rostlinný olej“, nejprve se pořádně podívejte, co to vlastně je – teprve potom se rozhodněte, zda je nutné, abyste jej používali.
9. Pokrmové tuky a margaríny (je v nich hodně nasycených tuků a ztužených olejů).
10. Arašídové máslo, které rovněž obsahuje ztužené oleje.
11. Káva a kávovinové nápoje, čaj.
12. Alkoholické nápoje. (Ničí zdraví a často berou i životy mnoha mladých mužů i žen. Není možné užívat alkohol a zároveň si uchovat pevné zdraví a životní síly. Nemůžete očekávat, že se jako závislí na tomto umělém stimulátoru budete cítit dobře.)
13. Tabák.
14. Čerstvé vepřové maso a všechny výrobky z vepřového masa.
15. Uzené ryby všech druhů.
16. Uzené maso, šunka, anglická slanina a klobásy.
17. Párky, salámy typu uheráku a všechny masné vý-

robky obsahující dusičnany.

18. Sušené ovoce – má v sobě kysličník siřičitý, používaný jako konzervační prostředek.

19. Drůbež, pokud byla krmena umělými přípravky ke stimulaci růstu.

20. Konzervované a sáčkové polévky (pozorně si přečtěte obsah na obalu, zejména si všimněte, kolik má cukru, mouky, škrobu a konzervantů).

21. Pečivo (bílý chléb, žitný chléb s příměsí pšeničné mouky, zákusky, dorty, oplatky, krekrý obsahující sodu, těstoviny – makarony a špagety, pizza a podobně).

22. Ovoce nebo saláty, u nichž si nejste jistí, zda jsou čerstvé; ohřívané brambory.

## **POTRAVINY, KTERÉ SI VYBÍRÁME**

### **Nejzdravější potravinou je ovoce**

Čerstvé a sušené ovoce se dá konzumovat jako samostatné jídlo, ale můžete si je též dávat jako zákusek anebo přidávat k jiným jídlům.

Jablka (6 druhů).

Meruňky (čerstvé i sušené).

Banány.

Vlochyně.

Višně.

Klikva.

Dýně.

Datle (čerstvé i sušené).

Citrony (4 druhy).

Avokáda.

Mango.

Pomeranče (3 druhy).

Broskve (čerstvé i sušené).

Papája.

Ananas (čerstvý).

Churma.  
Švestky (3 druhy, čerstvé i sušené).  
Maliny.  
Jahody (4 druhy).  
Melouny.  
Grapefruity (3 druhy).  
Sladká dýně.  
Hroznové víno (7 druhů).

## **Zelenina – náš ochránce a „čistič“**

Z tohoto seznamu zeleniny si můžete vybrat jakýkoli druh a použít jej v syrovém stavu do salátu. Pro kvalitní a důkladnou snídani si vyberte jeden kus zeleniny zelené a jeden kus žluté; další dva si můžete uvařit.

Růžičková kapusta.

Artyčoky.

Fazole.

Zelí (5 druhů).

Rajčata (3 druhy).

Baklažány.

Česnek.

Zelený hrášek.

Brukev.

Pšenice s klíčky.

Chřest.

Řepa.

Pórek.

Hlávkový salát.

Mrkev.

Květák.

Cibule.

Kukuřice (6 druhů).

Pastinák.

Brambory.

Zelená paprika.

Ředkvičky (3 druhy).

Špenát.



Dýně.  
Kabačok.  
Tuřín.

## **Ořechy a semena**

Ořechy a semena jsou bohaté na bílkoviny a vysoce kvalitní tuky. Do své snídaně si klidně vyberte i dva či více druhů, které zde uvádíme. Pokud však jíte maso, pak byste neměli jíst ořechy častěji než třikrát týdně. Ořechy a semena jsou skvělou pochutinou, která tělu dodá bílkoviny.

Mandle.  
Brazílské ořechy.  
Kešu ořechy.  
Kaštiny.  
Kokosové ořechy.  
Burské ořechy.  
Vlašské ořechy.

Všechny ořechy je nejlépe konzumovat syrové a nesolené.

## **Luštěniny**

Luštěniny patří k nejstarším druhům potravin vůbec. Dají se jíst i několikrát týdně, protože jsou bohaté na rostlinné bílkoviny, obzvláště sojové boby.

Boby (9 druhů).  
Čočka.  
Sušený hrách, loupaný hrách.  
Soyové boby.

## **Oleje**

Oleje určené ke konzumaci by rozhodně neměly obsahovat žádné soli. Proto si vždy před koupí pozorně prohlédněte etiketu a nekupujte oleje, v nichž jsou chemické přísady, jež by měly preventivně zabraňovat zhořknutí.

Kukuřičný olej.  
Arašídový olej.  
Sójový olej.

Slunečnicový olej.  
Olej z vlašských ořechů.  
Olivový olej.

## **Přírodní sladkosti**

Všechny sladkosti přirozeného původu jsou vysoce koncentrovanými potravinami, a proto by se měly používat jen v minimálních dávkách.

Fruktóza, glukóza.  
Žlutý cukr.  
Datlový cukr.  
Med.  
Javorový sirup.  
Melasa nečištěná.

## **Obiloviny (hrubě mleté)**

Jsou vhodné zejména pro ty, kteří se věnují těžké fyzické práci. Pokud k nim nepatříte, neměli byste obiloviny jíst častěji než třikrát týdně.

Veškerá jídla z obilovin si můžete osladit přírodními sladkostmi, vyjmenovanými výše.

Ječmen.  
Tmavá rýže.  
Pohanka.  
Hrubá mouka (žlutá i bílá).  
Lněná semínka.  
Proso.  
Pšenice celozrnná.  
Žito celozrnné.  
Kukuřice.

## **Maso a masné výrobky**

Netřeba zdůrazňovat, že je lepší dávat přednost libovým masům, k nimž patří telecí, skopové a hovězí. Neustále kontrolujte množství cholesterolu v krvi!

Vyvarujte se tučné svičkové, žebírek (masa u žeber) a kachny – tato masa mají vysoký obsah tuku a cholesterolu.

lu. Nejezte často kýtu, šunku, konzervovaná masa, klobásy, salámy, vepřové maso, párky, uherák, játrový salám a uzený salám. Kromě toho, že tyto delikatesy oplývají tuky, mají také hodně soli, která se do masa přidává, aby se dalo dlouho skladovat, a často v jejich složení nechybějí ani různé chemické konzervační přípravky.

Maso jezte třikrát týdně; a máte-li chuť na bílkoviny častěji, vezměte si raději ořechy nebo semena (libovolný druh).

Nezapomínejte ani na skutečnost, že prakticky všechna průmyslově vyráběná masa obsahují velké množství hormonů, které jsou jedovaté. Zvířatům se přidávají do jídla, aby přibírala na váze. Navíc jsou v maso toxiny kyseliny močové, tu je nutné z organismu vyloučit. Obecně platí, že maso je nasycené všemi druhy toxinů, které má zvíře v sobě v okamžiku, kdy jde na porážku.

## **Jak jíst maso – i to je umění**

Mnozí odborníci na stravování pokládají maso za potravinu číslo jedna.

Zapomínají však, že maso má kromě bílkovin také cholesterol, a to ve velkém množství; cholesterol je nebezpečný: dostane-li se do cév, může zavinit jejich ucpání.

Obsah cholesterolu v mg/100 g:

Mozek 2 000.

Hovězí játra 600.

Vepřová kotleta 600.

Hovězí maso 110.

Ledviny 400.

Telecí játra 300.

Telecí maso 80.

Abyste své tělo zbavili cholesterolu, vyhýbejte se všem druhům tučného masa včetně mas s tukovými vrstvami. Pokud máte maso rádi, dopřejte si jen libové.

## **Ryby**

Jedlých ryb existuje kolem 25 druhů. Rybí maso obsahuje nenasycené tuky a má jen malé množství cholesterolu, tudíž představuje vynikající bílkovinné jídlo, které se na náš talíř velmi hodí (i když dvakrát až třikrát týdně stačí). Slanečky a další solené a uzené ryby raději vynechejte, ty mají cholesterolu více, a navíc hodně soli. Nezapomeňte, že maso živočichů s krunýřem se dá jíst také, například želví a krabí maso.

Obsah cholesterolu v mg /100 g:

Ústřice 325.

Krevety 150.

Raci 200.

Krabi 150.

## **Chléb**

Při konzumaci chleba buďte spíše zdrženliví, zejména si dejte pozor na celozrnné druhy, neboť ne všichni lidé je dobře snášejí. Těm, kteří bojují s nadbytečnými kilogramy, se chléb vůbec nedoporučuje. Jste-li zvyklí jej denně jíst, dejte přednost sušeným kouskům. Kdo vede převážně sedavý způsob života, neměl by jíst více než dva krajíce za den; pouze lidé, kteří těžce fyzicky pracují, mohou jíst tolik chleba, kolik chtějí.

## **Drůbež a domácí ptactvo**

K nejlepšímu drůbežímu masu patří kuřecí a krůtí, protože má nejméně tuku. Naproti tomu kachna a husa mají tuku i cholesterolu hodně, proto je lépe se jim vyhýbat – pro osoby se zvýšenou hladinou cholesterolu to platí dvojnásob.

Obsah cholesterolu v mg/100 g:

Kachna 760.

Krůta 80.

Kuře 80.

## Nápoje a voda

Podle Bragga bychom měli pít vždy mezi jídly, abychom nepřijímali potravu ředěnou vodou. On sám pil ovocné šťávy, destilovanou vodu i horké vývary jen mezi jídly.

## JÍDELNÍČEK PAULA BRAGGA

„Každý člověk má svůj specifický typ chutě, proto není jednoduché radit něco konkrétního obecně a doufat, že toto doporučení budou následovat všichni. Jak už jsem říkal, já osobně nesnídám a první jídlo si dám až před polednem; zpravidla je to čerstvé nebo vařené ovoce, například meruňky, švestky nebo jablka. Na oběd si dávám čerstvé zeleninové saláty a poté vařené zeleninové jídlo, například špenát, zelí, kapustu, růžičkovou kapustu nebo zelenou hořčici, později k tomu přidávám žlutou zeleninu, sladké brambory nebo žluté pyré, někdy s trochou slunečnicových semínek. Večeřím syrový míchaný zeleninový salát. Někdy si dopřeji pečené brambory nebo pečenou mrkev. Shrnuto a podtrženo, ze svého zeleninového seznamu vybírám syrové kousky a přidávám k nim vařené a takto sestavené jídlo polévám ořechovým máslem z jakéhokoliv druhu ořechů. Tuto dietu dodržuji po dlouhá léta, ale nikomu neradím, aby k tomuto jídelníčku přecházel ze dne na den bez předchozí přípravy – je nutné si zvykat na jiný druh jídel postupně a v průběhu delšího časového úseku.“

Bragg sestavil několik jídelníčků, které počítají s příjmem potravy třikrát denně.

### Menu č. 1

#### *Snídaně*

Jídlo sestavené z různých druhů ovoce, ale vždy čerstvého; celozrnný chléb, jenž může být oslazený medem nebo javorovým sirupem, náhražková káva nebo bylinkový čaj s medem.

### *Oběd*

Salát ze syrové zeleniny, hlavní jídlo z masa (může být drůbeží nebo rybí) – pečené i vařené, v žádném případě ne smažené; jeden nebo dva kusy vařené zeleniny, náhražková káva nebo bylinkový čaj slazený medem.

### *Večeře*

Salát ze syrové zeleniny nebo čerstvého ovoce, jakékoliv maso nebo ryba, může být i drůbež, a to buď vařená nebo zapečená; dva kousky vařené zeleniny, čerstvé ovoce jako dezert, náhražková káva nebo bylinkový čaj slazený medem.

## **Menu č. 2**

### *Snídaně*

Čerstvé nebo sušené ovoce, vajíčko natvrdo, dva kousky sušeného celozrnného chleba, náhražková káva nebo bylinkový čaj slazený medem.

### *Oběd*

Salát ze syrové zeleniny, kousek pečeného hovězího, vařené paprikové lusky, jablečné pyré přislazené medem, náhražková káva nebo bylinkový čaj slazený medem.

### *Večeře*

Salát ze syrové zeleniny s avokádem, rajčaty, okurkou či salát z řepy, který může být ochucen citronovou šťávou, rostlinným olejem případně nízkotučnou majonézou; zelená paprika nadívaná tmavou rýží, kousek jakékoli vařené zeleniny, čerstvé datle, náhražková káva nebo bylinkový čaj slazený medem.

## **Menu č. 3**

### *Snídaně*

Kousek čerstvého nebo vařeného ovoce, houska z otrub s medem, náhražková káva nebo bylinkový čaj slazený medem.

### *Oběd*

Salát z čerstvé zeleniny, klas kukuřice, pečené brambory; jako dezert zapečené jablko a k tomu náhražková káva

nebo bylinkový čaj slazený medem.

### *Večeře*

Čerstvá zelenina nebo ovocný salát, jakékoliv jídlo z masa (i rybiho nebo drůbežího), zapečené nebo vařené vejce, baklažány, zelená hořčice a vařená rajčata; jako dezert čerstvé ovoce, k pití náhražková káva nebo bylinkový čaj slazený medem.

## **Zdravá strava**

1. Snažte se jíst co nejvíce přirozených potravin – ovoce a zeleniny, ořechů a semen.

2. Bílkovinné produkty:

— játra, mozek, srdce, drůbeží maso nebo mořští živočichové. Pamatujte, že při dlouhém vaření se bílkoviny ničí

– mléčné výrobky, vejce a sýry, ovšem takové, které neprošly chemickým zpracováním (já osobně mléko nepiji ani nejím žádné mléčné výrobky)

– paprikové lusky, sója a další luštěniny

— ořechy a semena.

Nezapomínejte na to, že musíte přijímat dostatek bílkovin z různých zdrojů (živočišného i rostlinného původu).

3. Dávejte přednost ovoci a zelenině, při jejichž pěstování nebyly použity jedovaté chemikálie. Zeleninu vařte v minimálním množství vody a při relativně nízké teplotě; pokud to je možné, nechte ji vařit co možná nejkratší dobu.

4. Přidávejte do jídla obilná zrna z mladých klasů, protože mají hodně bílkovin, a navíc všechny vitaminy skupiny B, vitamin E, minerály a stopové prvky.

5. Používejte do jídla rostlinné oleje, které nebyly tepelně zpracovány, jsou vynikajícím zdrojem nasyčených mastných kyselin.

## PAUL BRAGG ODPOVÍDÁ NA DOTAZY ČTENÁŘŮ O ZDRAVÉ STRAVĚ

Otázka:

*Mám zánět tlustého střeva, trpím jím už dlouhou řadu let. Po čerstvém ovoci a zelenině mám zvýšenou plynatost, což mě velmi trápí. Poradte, jakou dietu bych měl dodržovat, abych po ní neměl takové problémy a necítil se nesvůj?*

Odpověď:

Nejezte příliš velké množství syrového ovoce a zeleniny najednou. Začněte dietu tím, že do jídelníčku zařadíte měkké ovoce nebo ovocná pyré, vařenou zeleninu, dušenou zeleninu a postupně přidávejte také čerstvé saláty z mladé zeleniny. Zkuste jedno oloupané rajské jablko, nakrájené na dílky. Vašemu nemocnému střevu pomůže jednodenní hladovění každý týden – necht' 24 hodin odpočívá, uvidíte, že pak začne zase správně fungovat, během odpočinku se zažívání upraví. Váš organizmus byl po dlouhá léta sužován nesprávným životním stylem – dopřejte mu nyní čas k regeneraci a trpělivě vyčkejte, až vás příroda uzdraví sama. Měl byste jeden den jíst jen jablečné pyré nebo strouhaná čerstvá jablka. Na podrážděná střeva pomáhá, když vypijete trochu léčivého nápoje z jablečného octa a výtažku z aloe. Přidejte jednu polévkovou lžici do ovocné šťávy nebo destilované vody a tento nápoj užívejte třikrát denně.

Otázka:

*Může se vaším programem řídit pětileté dítě?*

Odpověď:

V pěti letech je organizmus ve vývinu a roste, a právě pro správný růst potřebuje hodně bílkovin z různých druhů potravin, například sóju, neloupanou rýži, luštěniny, čočku a tofu. Je dobré do jídelníčku dítěte zařadit kozí mléko a pravý sýr. Necht' se vaše dítě naučí, že si může pochutnat na sýru, vařené zelenině, salátech ze syrové zeleniny či na čerstvém ovoci. Pětileté dítě by mělo jíst celozrnný chléb, chléb



s obilovinami a těstoviny. Vynikajícími potravinami pro rostoucí organismus jsou: ořechový olej (ale nikoli arašídový), syrové pšeničné klíčky a med. I dítě může držet hladovou očistnou, nejlépe dvacetičtyřhodinovou kúru jednou týdně.

Otázka:

*Mé děti nechtějí jíst syrové ovoce ani zeleninu a odmítají i zeleninu vařenou. Zato mají rády všechna jídla typu fast food – maso, tučné smažené brambůrky, hot dogy, hamburgery, pizzu, bílý chléb a všemožné sladkosti, cucavé bonbony, sušenky, keksy, zmrzlinu, Coca-colu, dietní nápoje a nápoje s ovocnou dření. Můžu s tím něco udělat?*

Odpověď:

Správnou a zdravou chuť je třeba pěstovat od dětského věku. Děti dnes mají bohužel úplně pokaženou chuť, neřku-li zvrácenou, a vyžadují různé stimulující potraviny: bílkoviny, škrob, tuk a rafinovaný cukr. Musíte chuť svých dětí začít hlídat, dokud není pozdě. Nejprve uklidíte doma kuchyň a vyhodíte všechnen bílý chléb, slané a tučné potraviny, mastné bramborové lupínky a různé chipsy, bonbony, přeslazené nápoje typu Coca-coly a dietní nápoje s umělými sladidly. A když děti nechtějí jíst, nechte je, ať jsou chvíli o hladu, dokud nezačnou jíst to, co se jim nabízí. Poznají-li, co je to hladovění, navrátí se jim zdravá chuť a už nebudou odmítat přirozené potraviny. Do dětského jídelníčku můžete zařadit například kousky masa nebo ryby se salátem či vařenou zeleninou, ale jako předkrm by měly sníst trochu salátu ze syrové zeleniny.

Otázka:

*Může se muž, který těžce fyzicky pracuje, stravovat podle Braggova systému?*

Odpověď:

Těžké potraviny člověku nedodají fyzickou sílu, to je velmi rozšířený omyl. Hodně studentů, kteří žijí podle Braggova systému, pracuje fyzicky. Stravují se následovně: ke snídani si dávají několik obložených chlebiček z celo-

zrného chleba a k tomu syrové ořechy, semena, ovoce, zeleninu nebo zeleninové saláty, ochucené sušeným ovocem a ořechy. Jiní dávají přednost celozrnným těstovinám nebo luštěninovým salátům. Moje osobní zkušenosti dokazují, že je možné pracovat dvanáct hodin denně, a přitom zůstat plný energie do konce pracovního dne i za okolností, že svůj jídelníček omezíte na několik ořechů a hrstku semen. Čistý organismus má mnohem více sil a energie než organismus otrávený těžkými potravinami – i při nadměrné fyzické zátěži, jakou je kupříkladu horská turistika, stačí čerstvé ovoce, sušené ovoce, ořechy a voda.

Otázka:

*Když jím syrovou zeleninu a ovoce, objevuje se říhání a zvyšuje se i plynatost, nejvíc po cibuli, zelené paprice a okurkách. Proč se tak děje a co proti tomu můžu dělat?*

Odpověď:

Plynatost svědčí o vysoké autointoxikaci. Když konzumujete čisté, agresivní potraviny, začnou ve vašem těle pracovat a snaží se odstranit toxiny. Pomůže vám dvacetičtyřhodinové hladovění, a pakliže se navíc vzdáte snídane, zejména těsně po probuzení, a budete dodržovat vyváženou přirozenou dietu, brzy pocítíte zlepšení. A obrňte se trpělivostí. Pro snížení plynatosti užívejte trávicí enzymy.

Otázka:

*Myslím si, že můj organismus neumí trávit syrovou zeleninu a ovoce, a dokonce se mi několikrát stalo, že jsem během jídla ztratil vědomí. Proč se to stalo?*

Odpověď:

Váš trávicí trakt je poškozen, zřejmě v důsledku nesprávného stravování.

Je nutné, aby vaše orgány znovu vylučovaly všechny šťávy nezbytné pro správné trávení: pomůže jednodenní ozdravné hladovění, prováděné jednou za týden, a občasné třídenní hladovění. Dále doporučujeme po jídle užívat trávicí enzymy a před jídlem si dávat jednu třetinu polévkové lžice

jablečného octa. Váš zažívací systém je oslaben, jelikož jste dříve pil hodně kávy a jedl potraviny obsahující cukr, škrob a tuky a také tučné maso. Vše se dá zase do pořádku, ale k tomu, aby váš organismus znovu začal vylučovat dostatek trávicích enzymů, bude potřeba trochu času. Buďte trpělivý a věřte, že se veškeré funkce trávicí soustavy brzy obnoví. Ulehčete svému žaludku a veškerou potravu důkladně rozžvýkejte.

Otázka:

*Je škodlivé spát během dne, zejména po obědě?*

Odpověď:

Kojenci a malé děti spí po obědě často. I mnohá zvířata se nejdříve nakrmí a pak jdou spát. Proces trávení se nikdy nezastaví nezávisle na tom, zda spíte či nikoliv. Pokud se vám po obědě chce spát, pak se nesnažte tomu bránit, nýbrž si jděte na chvíli pospat, probudíte se velmi svěží, plní energie a s dostatkem sil pro zbytek dne. V některých zemích Evropy a Jižní Ameriky je velmi populární dodržovat po jídle krátkou siestu. Ospalost se často objeví po požití těžkého a plného jídla, a pokud nemáte možnost po jídle spát, dávejte přednost lehkým jídlům, salátům, polévkám a ovocným mísám.

Otázka:

*Nejednou jsem se pokoušel vydržet jednodenní hladovou kúru, ale je to pro mne velmi náročné a vydržím to jen stěží. Cítím se zesláblý, trpím bolestmi hlavy, bolí mě žaludek a někdy je mi na zvracení. Co mám dělat?*

Odpověď:

Soudě podle vašeho zdravotního stavu je váš organismus přesycen toxiny. Proto byste měl během hladovění zůstat v klidu a nechat tělo odpočívat. Je-li to možné, zůstaňte během očištné kúry v posteli. Cítíte-li, že je vám špatně od žaludku, je třeba jej vyčistit: vypijte dvě až tři sklenice vody, a pokud se vám bude chtít zvracet, klidně vyprázdněte žaludek. Nesnažte se chuť na zvracení překonat, neboť

vám žaludek signalizuje, že je plný žluči, kyselin a toxinů, a je přirozené, že se chce těchto přebytečných látek zbavit. Nevolnost může být symptomem otravy, nezřídka doprovází těhotenství. Nejlepším lékem na nevolnost je vyprázdnění obsahu žaludku.

Otázka:

*Když hladovím 24 hodin od oběda do oběda nebo od snídaně do snídaně, čas ubíhá rychle. Je možné během tří-denního hladovění pít bylinkové čaje?*

Odpověď:

Ano, samozřejmě! Například čaj z máty, heřmánku, anýzu nebo vojtěšky má uklidňující účinek, a pokud váš organismus vyžaduje teplé nápoje, tyto čaje se hodí znamenitě. Je povoleno čaje sladit medem. Ale pozor, nepijte obyčejný černý čaj, protože obsahuje kyselinu tríslovou (ta se používá například při opracování kůže v obuvním průmyslu). Bylinkové čaje pijte i v obyčejné dny, kdy nehladovíte. Během očistné kúry je také povoleno pít nápoj z jablečného octa, a to i několikrát denně, teplý i studený. Velmi vhodná je citronáda z destilované vody oslazená medem. Mnozí lidé však dávají přednost obyčejné čisté vodě bez příchutí. Vyberte si sami, na co máte chuť.

Otázka:

*Moje děti jsou často nachlazené a vždy jim teče z nosu. Myslíte si, že jim dvacetičtyřhodinová ozdravná kúra pomůže?*

Odpověď:

Ano, určitě pomůže! Braggův systém zdravého životního stylu velmi dobře pomáhá při rýmě a nachlazení, je účinný, takže se těchto neduhů zbavíte. Musíte se však nejprve přesvědčit, zda časté nachlazení a rýma u vašich dětí nemají alergický původ, například nejsou-li reakcí na kravské mléko. Mnozí lidé mají často rýmu právě z důvodu alergické reakce na mléko, jež je toxické. V případě podezření na tuto alergii přestaňte dětem kravské mléko po-

dávat a namísto toho zvolte sójové, kokosové nebo mandlo-  
vé mléko, které je bohatší na bílkoviny a obsahuje více živin



## KAPITOLA 5.

# Jak účinně bojovat proti stresu

### TAJEMSTVÍ NERVOVÉ SÍLY

Cvičení, systematická očista organismu ani racionální stravování nepomohou, pokud je člověk neustále stresovaný. Aby byl člověk šťastný, musí být vnitřně uklidněný a musí pohlížet do budoucnosti s optimismem. Tuto zvláštní schopnost, kdy se člověk dokáže postavit všem neštěstím a útrapám života, Bragg nazýval *nervovou silou*. On sám byl přesvědčen, že nervová soustava většiny lidí se nachází ve stavu úplného vyčerpání, a je tedy jasné, že v tomto stavu jim ani nejlepší diety, ani cvičení nepomohou, aby zůstali zdraví a žili dlouho. Lidé prostě ničí sami sebe.

Podle Bragga se americká společnost skládá z nervózních lidí. Je pravda, že životní styl Američanů je velmi aktivní a intenzivní a oni sami se díky němu stali nejbohatším a nejlépe prosperujícím národem na světě; zároveň jim však ničí zdraví. Bohužel americký způsob života se za posledních třicet let, které uběhly od vydání knihy, rozšířil i do jiných zemí. Obecně patří obyvatelstvo vyspělých zemí mezi rizikové skupiny: je zde registrován nejvyšší počet psychických onemocnění a na tom není nic divného, protože se kvůli svému životnímu stylu Evropané neustále dostávají do stresových situací. Je nabitelné, že takovýto život přináší

jen jedno – vznik nejrůznějších neduhů. Nemoci nevznikají jen tak zničehonic, usazují se pouze ve vyčerpaných organizmech s podlomeným zdravím a nestabilní nervovou soustavou. Živnou půdou v takovém těle naleznou nádory, tuberkulóza, ekzémy a další bolestivá onemocnění. Vyléčení je mnohem složitější než prevence.

Jak žije člověk, který nedisponuje velkou nervovou silou, jež by ho ochránila před každodenním stresem? Takoví lidé užívají různé stimulatory: tabák, kávu, čaj nebo Coca-colu. Čím větší úpadek životních sil, tím silnější stimulator – nejdřív jedna cigareta, pak několik krabiček, pak drogy... Existuje hodně lidí, kteří sami sebe pokládají za normální, ale ve skutečnosti jsou závislí na některém ze stimulatorů. Každý večer mají nervy v takovém stavu, že se neobejdou bez uspávacích prostředků, jimiž mohou pro někoho být alkoholické nápoje, pro jiného tablety na spaní. Ani jedno, ani druhé však rozhodně nepomůže; naopak to ještě víc rozhodí nervovou soustavu, která je i beztak vyčerpaná v důsledku stresů, přetěžování, starostí, silných emocí, nedostatku spánku, nedostatku kyslíku, nesprávné stravy, hněvu, neklidu, závisti, nenávisť, žárlivosti, chtivosti, nekontrolovatelných vášní, sebelítosti, pocitu viny a zármutku. Stimulatory a všemožné přípravky na uklidnění člověka nezbaví ani jedné z výše uvedených příčin stresu, ba naopak představují další stresor navíc. Jediné, čeho dosáhnete, je nervové zhroucení, za nímž následuje další a velmi smutná etapa vývoje zdravotního stavu – pomatenost a šílenství. To je velmi nepříjemná prognóza zejména pro ty, kteří si myslí, že nervové problémy jsou výplody fantazie simulantů.

Paul Bragg lidi důsledně nabádal, aby si pečlivě své zdraví hlídali, zejména obraceli pozornost na stav vlastní nervové soustavy, aby včas rozpoznali, kdy se jejich podráždění vymyká kontrole a začíná celému organismu diktovat své podmínky. To všechno jsou signály, jež poukazují na nebezpečí, na něž je třeba okamžitě reagovat a využít všechny možné ochranné metody.



### *Lhostejnost*

Přijímáte pokorně a bez reptání vše, co vám osud nabízí? Když se množství nervové síly snižuje, člověk se stává lenivým, duševně i fyzicky, ztrácí citlivost a je ochoten se smířit se vším, i s chudobou a nízkou životní úrovní, ale co je nejhorší – už se nepokouší svůj život změnit k lepšímu. Lidé, jejichž životní síla je oslabená nebo vyprchala, se vyznačují nedostatkem iniciativy, představitivosti, nadšení a sebekontroly.

### *Nerozhodnost*

Je vám jedno, pokud ostatní myslí za vás a poroučí vám, namísto abyste se rozhodovali sami za sebe? Člověk s oslabenou nervovou silou se nechá snadno ovlivnit ostatními a někdy se fakticky promění v chodícího robota.

### *Pochybování*

Pochybujete o tom, že jste schopní cokoli dělat? Je možné, že pochybujete o tom, že lidé, kteří vám chtějí pomoci, to myslí upřímně? Když se člověk snaží maskovat své neúspěchy a všeli jak je omlouvat a ospravedlňovat, je to příznak oslabené nervové síly. Někdy se to projevuje závistí vůči lidem, kteří jsou úspěšnější a zdravější, někdy jako kritizování a pomlouvání druhých.

### *Neklid*

Jste-li neustále neklidní, vězte, že máte málo nervové síly a hrozí vám, že se zhroutíte. Neklidný člověk je ten nejnešťastnější člověk na zemi, neboť žije neustále ve strachu. Neklid vyčerpává životní síly a podílí se na předčasném stárnutí. V nejhorším případě se člověk dostane do nemocnice a někdy tam i zemře. Patříte-li k lidem s nedostatkem nervové síly a jste neklidní, pak možná řeknete: „Kdybyste věděli, jaké já mám problémy, pak byste poznali, co to doopravdy obnáší, a byli byste také tak nervózní.“ Takovéto tvrzení je zcela mylné, neboť s problémy se na své životní pouti setkávají všichni lidé, a věřte, že někteří musejí ře-

šit daleko složitější záležitosti, než jsou ty vaše. Ale člověk s mocnou nervovou silou se kvůli nim nesloží, naopak jim vyjde vstříc s úplným klidem. Nejdříve je objektivně analyzuje a s chladnou hlavou posoudí všechny aspekty, poté se nad věcí logicky zamyslí a nakonec vyhledá vhodné řešení. Někdy podrobně probere celou záležitost krok za krokem a dospěje k názoru, že nemá šanci věci vyřešit sám. Pak se obrátí k Vyšším silám a poprosí je o odpověď. Pamatujte, že v neklidném stavu problémy nevyřešíte a nenajdete správné odpovědi na otázky, které se ve vašem životě objevily. Znepokojení a starosti vám ničí zdraví, způsobují předčasné stárnutí a mohou vás dovést až do hrobu.

### *Přehnaná opatrnost*

Žijete v očekávání lepších časů? Doufáte, že později nastane lepší doba a vám se podaří uskutečnit všechny své plány? A tak čekáte a čekáte, dokud se život v očekávání nestane vaší každodenní rutinou? Člověk s nedostatkem nervové síly je vždy naladěn pesimisticky, neustále se soustředí na negativní vlastnosti té či oné životní události, namísto aby soustředil své síly a prostředky na dosažení úspěchu. Dobře ví, které cesty vedou k neúspěchu, a nikdy se jim nesnaží vyhnout. Pamatujte si všechny osoby, které neuspěly, ale nikdy nepřemýšlí o těch, kteří byli úspěšní. Přehnaná opatrnost tohoto druhu spolu s pesimizmem vedou k narušení trávení, zhoršení stavu krevního oběhu, zácpám, nesprávnému dýchání, napětí a nervozitě, nevyrovnanosti, nejistotě a pochybnostem o sobě samém a ke špatnému duševnímu rozpoložení.

Jak Bragg sám napsal, kouzelné recepty na odstranění stresu neexistují. Avšak jeho program zdravého životního stylu pamatuje na všechno, a tak kromě správného stravování, pravidelného očišťování, ozdravného cvičení a diafragmatického dýchání zahrnuje také meditaci, která člověku pomůže uvést do souladu myšlenky i tělo. Bez meditování a bez schopnosti sladit svůj život s tempem života moderního světa není možné vyjít z klání s osudem jako vítěz a ujít na cestě zvané dlouhověkost velkou vzdálenost.

První podmínkou pro vítězství je naučit se žít v absolutním souladu s přírodou. Tím nemáme na mysli pouze okolní krajinu s rostlinstvem a živočichy, kteří ji obývají, ale i přírodní podstatu sebe sama, neboť my všichni jsme kapkami v obrovském oceánu života. Žijete-li přirozeným způsobem života, stáváte se duší i tělem jednou ze součástí přírody a získáváte ideální nervovou sílu. A pokud žijete v harmonii se zákony přírody, poznáváte štěstí a dělíte se o ně s těmi, kdo jsou vám blízcí a drazí, pak žijete správně. Žijte dobře už dnes, pak budete moci žít v očekávání lepších zítřků. Snažte se, abyste o každých narozeninách mohli o sobě říct, že jste se stali lepším člověkem fyzicky i duchovně. Usilujete-li o dokonalost, žijete pro budoucnost. „Věříte-li v přírodu a podřizujete se jejím zákonům a k tomu znáte svůj organizmus a staráte se o něj, pak můžete získat mocnou nervovou sílu, která vám přinese obrovské štěstí,“ napsal Bragg. „Nezávisle na tom, zda jste fyzicky a psychicky silní nebo slabí, váš organizmus představuje ucelený systém, schopný regenerovat sám sebe. Dejte mu šanci, a obnovovací schopnost vašeho těla z vás udělá úplně jiného člověka. Žít dlouho a šťastně je umění, ale kdo se o to vědomě snaží, chce žít dlouho a chce zůstat zdravý a šťastný, ten má šanci toho dosáhnout.“

## **MEDITACE – CESTA K VÍTĚZSTVÍ**

Podle Bragga tkví základní příčina našich stresů, starostí, znepokojení a strachů v tom, že neumíme třídit vlastní myšlenky. Z tohoto důvodu je důležité, abychom dvakrát denně, nejlépe ráno a večer, meditovali, a tak uklidnili mozek i jeho myšlenky. Díky meditování získáme hodně vnitřní energie, což je vlastně cílem meditace. Během něj udáváme svému životu správný směr a formulujeme pro sebe nové cíle. Vyžeňme z hlavy všechny staré, zbytečné a škodlivé myšlenky a vyměňme je za nové, které jsou prozářené a přitažlivé. Každá pozitivní myšlenka, jež nám probleskne hlavou, stimuluje naši nervovou soustavu, naplňuje ji energií, a tím působí blahodárně na činnost celého organismu.

Meditace nám pomáhají, abychom odhalili vlastní zásoby energie a tvůrčích i intelektuálních schopností, které dřímají v každém člověku, a to v neomezeném množství. Díky meditování se nám podaří nastolit harmonii ducha i těla, rozšířit vědomí a duševně se uklidnit. Nezapomeňte, že právě v tomto stavu může člověk řešit i nejtěžší krize a nejsložitější životní problémy, které před něho život postaví.

Během meditování poznáváme svoje skutečné vztahy k okolí či ke konkrétním osobám, k věcem, k vědomostem, k principům a aspektům života. Poté se vydáváme na cestu – může to být pohyb mezi dvěma danými body nebo výprava k určitému cíli. Proneste sami pro sebe: „Já se řídím zákony přírody a naleznu zdraví, usmíření, radost a štěstí.“ Právě jste vykročili k cíli, jehož chcete doopravdy dosáhnout.

Někteří lidé se domnívají, že meditování je určitým druhem umění, které je složité, jež nikdy nemohou ovládat. To není pravda: meditovat může každý. K meditování se nemusíte speciálně koncentrovat ani soustředit pozornost na konkrétní části těla, jak nás učí moderní psychoterapeuti; ba ani se nemusíte absolutně abstrahovat od reality. Několik minut meditování vás uspokojí a přinese žádoucí výsledky; ovšem jen v případě, že se mu věnujete pravidelně. Pokud budete meditovat jen občas, jak vás napadne, pak na velké výsledky skutečně nečekejte.

Jak doporučoval Bragg, během ranní meditace bychom si měli promyslet plán na nový den a při večerní meditaci pak zhodnotit, čeho jsme ten den dosáhli; odhalili případné chyby a promysleli si, jak se jich v budoucnu vyvarovat. Tím nejcennějším, co nám může každodenní zpytování vlastního nitra přinést, je uklidnění. Při meditaci totiž uvádíme svou nervovou soustavu do klidu a stability, přičemž to ani nepozorujeme. A tak nás nepohlcejí emoce a život už nám nepřipadá tak hrozný, nýbrž naopak přitažlivý. Kromě toho se u každého meditujícího člověka objevují nové stimuly k tvoření. Pokud máte skutečně chuť tvořit, pak to znamená, že jste našli vnitřní pokoj a budete si harmonický vztah s vnějším světem. Člověk, který je zdep-

tán stresem, nemá chuť cokoliv tvořit, naopak se mu někdy chce ze života odejít.

Proč krátkodobé soustředění na sebe sama a na vlastní pocity a pozitivní naladění na budoucnost přináší takové výjimečné výsledky? Bragg to vysvětloval následovně: „Tělo se fyzicky uvolní, více než například ve spánku. Výzkumy ukazují, že při meditaci se tep, dýchání i metabolismus zpomalí, a to mnohem více než při spaní. Po třicetiminutové meditaci se člověk cítí mnohem víc odpočatý a svěží než ráno po probuzení – nejprve to trvá jen krátkou dobu bezprostředně po meditaci, později se však tělo naučí, jak v tomto stavu setrvat déle, třeba i po celý den. Meditování má silný uklidňující účinek, člověk nalezne pokoj v sobě sama a svět kolem něho i vztahy s ostatními vnímá jiným způsobem; už není natolik pohlcen vlastními emocionálními problémy. Poslední neznámá, že se utlumí jeho emocionalita, je tomu naopak, ta se prohloubí, ale jinak; je nyní více vyrovnaná a stabilní. Meditování odstraňuje příčiny napětí přirozenou cestou (čímž se odlišuje od umělých prostředků) a blahodárně působí na citění i rozum, které se zostřují. Uvolnění napětí a fyzický odpočinek mají velmi pozitivní vliv na zdraví lidí a ti, kteří se oddávají každodenním meditacím, to poznají. Meditování napomáhá harmonizaci všech životně důležitých soustav organismu, jenž nyní funguje stabilně a ve stejném rytmu.

Meditace nám pomáhá zbavit se temných myšlenek: díváme se věcem na kloub, nazíráme na ně mnohem hlouběji, a tudíž vidíme i příčiny toho, proč přemýšlíme právě daným způsobem. Zejména však chápeme, že je vždy možné podniknout určité kroky, jež nám pomohou těžkou životní situaci vyřešit. „Musíte vždy hledět do budoucnosti s optimismem,“ – to Bragg vždy kladl svým posluchačům na srdce. Pokud vám temné myšlenky nedají spát, pak se podívejte na věci jinak, změňte na ně názor, abstrahujte se od problémů a soustřeďte se na to, co je pro vás skutečně důležité a pro váš život klíčové. Během meditování nezapomínejte ani na autosugesci: představujte si, že je váš život nádherný,

vše se vám daří a čekají vás lepší zítřky. Nebojte se jích a bez obav sestavujte plány do budoucna. Říkejte si, že jste silná a odvážná osobnost a svět kolem vás není nepřátelský, nýbrž prosvětlený a plný příležitostí. Poděkujte za každý nový den a za to, že je svět takový, jaký je. To, jaké bude vaše tělo, je závislé na tom, jaké myšlenky vás naplňují. Představujte si, jak se stáváte takovými, jakými byste chtěli být – intenzivní myšlení velmi napomáhá dosažení žádaných výsledků. Chcete-li disponovat mimořádnou silou rozumu, musíte si dávat mimořádné úkoly. Čím více je váš rozum nucen pracovat, tím lépe se rozvíjí a upevňuje. Kdo fyzicky a duševně odpočívá, ten ve všech směrech chátrá. Nuťte mozek, aby aktivně pracoval, a tíživé myšlenky od sebe nemilosrdně odhánějte. Mějte na paměti, že vás nikdo na cestě za vnitřní silou a štěstím nesmí zastavit. Budete-li se řídit tímto programem na získání nervové síly, brzy pocítíte příliv sil do celého těla.

Pokud si nejste úplně jistí, že dokážete všechno, co si přejete, vězte, že během meditace svou vůli k dosažení vítězství upevníte. Opakujte si znovu a znovu, že vás ve vašem úsilí získat mocnou nervovou sílu nic nemůže zastavit. Zejména během ranních meditací přesvědčujte sami sebe, že dnes vás nikdo o vaši nervovou energii nepřipraví a vy se nenecháte nikým vyprovokovat ke zbytečnému plýtvání touto drahocennou silou. Bude-li se někdo pokoušet vás vyvést z rovnováhy, nebo si z vás dokonce tropit posměch, musíte zmobilizovat veškerou svou vůli k dosažení vítězství a podobné nepříjemnosti překonat. Nikomu nedovolte, aby vás ponižoval a nedovolte sami sobě poklesnout na jeho úroveň, která se vyznačuje emocionální nestabilitou. Pracujte na upevňování vlastní nervové síly a nepoddávejte se negativním vlivům takovýchto osob. Pamatujte, že vyhrává ten, kdo zvítězit chce a kdo věří ve svůj úspěch a vítězství. A při meditaci nezapomeňte opakovat jednoduchou větu: „Já svého cíle dosáhnu.“

A jaký je vlastně váš cíl? Prožít dlouhý a šťastný život. Vytvořte si konkrétní představu, jak by takový život

měl vypadat, jakým člověkem byste chtěli být vy sami a jak byste vše kolem sebe organizovali, kdyby vše záviselo jen na vašich přáních. Při každodenní meditaci zapomeňte na své nedostatky a soustřeďte se na sílu. Jakou osobností byste se chtěli stát? Vykreslete tento reálně dosažitelný obraz ve svém vědomí a pak se jej držte po celý den, aniž byste z něj slevili. Pracujete-li na realizaci vlastního programu zdraví, praktikujete to v souladu s Vyššími silami, s Bohem a s přírodou.

## **ZDRAVÝ SPÁNEK PRO BOJ S NEMOCEMI**

V dnešní době mnoho lidí trpí nespavostí nebo jiným druhem poruchy spánku. Lékaři vše vysvětlují stresem, který je v civilizovaném světě nezbytnou součástí života. Zajímavé je, že primitivní národy problémy se spánkem nemají. Poruchy spánku jsou příznakem skutečnosti, že se člověk vzdálil přírodě, je to daň, kterou musí zaplatit za pokrok. Ale spánek představuje hlavní zdroj pro načerpání nervové síly. Chcete-li, aby váš příští den byl úspěšný, musíte se na něj dobře vyspat. Pokud je vaše tělo před ulehnutím ke spánku příjemně unavené a žaludek nepřetížen, vyspíte se jako mimino. A budete-li jíst přírodní potraviny a energicky cvičit na čerstvém vzduchu, zajistíte si hluboký, osvěžující spánek. Lidé, kteří žijí v neustálém stresu, pocítují úpadek nervové síly, neboť jim chybí osmihodinový až desetihodinový spánek; ovšem stává se, že i po delším spánku jsou unavení a malátní.

Kdo zatěžuje organismus a dráždí nervovou soustavu nadměrným kouřením, pitím kávy, čaje, Coca-coly nebo alkoholických nápojů, ten nikdy nebude mít dobrý spánek stejně jako člověk, který jí těžkou potravu, nedbá na očistu těla hladověním, necvičí a netráví hodně času na čerstvém vzduchu. Dobré spaní si musíte zasloužit. Budete-li celý den sedět v uzavřené místnosti a pracovat, nečekejte, že budete dobře spát. Dobrý spánek by podle Bragga měl být hluboký a beze snů. „Pokud ve snu zažíváte utrpení, vrací se vám problémy z minulosti či vidíte šílené fantazie, jde o nezdravý spánek, který je ještě horší a více vyčerpávající než ab-

sence spánku obecně. Noční můry vznikají jako důsledek zamoření organismu toxiny a samy dále toxiny produkují. Stává se vám, že se často ve spánku převalujete z boku na bok a probouzí se celí zpocení? Nepochybuje o tom, že činnost vašeho organismu je narušená.

Spánek je pravidelnou součástí vašeho života, správně má být hluboký a stabilní a neměly by ho doprovázet žádné představy ani vidiny. Po osmi hodinách správného spánku byste se měli probouzet svěží a odpočatí. Člověk, který dobře spí, má dostatek sil na dodržování správného životního stylu. Nedovolte sami sobě lenošit, necht' vaše tělo pociťuje příjemnou únavu – tehdy budete dobře spát, jak to diktuje příroda. Pamatujte, že délka spánku se počítá nikoli podle času, který strávíte v posteli, nýbrž podle toho, jak dlouho skutečně hluboce spíte. Čtyři hodiny kvalitního spánku jsou pro organismus přínosnější než osm hodin převalování. Dobrý spánek je pro uchování mládí a nervové síly mnohem účinnější než jakékoli jiné omlazující prostředky.

Silou vůle se můžete donutit správně stravovat, pravidelně a intenzivně cvičit a hluboce dýchat; ale nedonutíte se tvrdě usnout. Fyzická i duševní práce vás unaví, ale není zárukou, že budete dobře spát a plnohodnotně si odpočnete; někdy se stane, že jste naopak příliš unavení a rozrušení na to, abyste usnuli. Pokud si na noc čtete detektivky nebo je naopak píšete, nečekejte, že po takovém večeru budete spát dobře. Při vhodném namáhání těla a rozumu vás však dozajista čeká sladký a zdravý spánek. A ještě jedna věc: pamatujte, že spát příliš mnoho je horší než spát málo.“

Proto je nezbytné, abyste své tělo i rozum předem připravili na jednu z nejdůležitějších fází dne – fázi odpočinku a regenerace. Váš den by měl být naplněný, ale nikoliv vyčerpávající, a to jak z hlediska fyzické práce, tak duševní aktivity. Večeřet byste neměli příliš pozdě a jídlo by mělo být lehké, tvořené potravinami s nepřilíš vysokou energetickou hodnotou. Před spánkem umožněte mozku chvíli odpočívat: přečtěte si zajímavou knihu nebo si popovídejte s blízkými či přáteli. Také se nedoporučuje na noc sledovat



televizní zpravodajství, detektivní filmy, horory; zato pořady o přírodě, zvířatech nebo hudební kanály s decentní a nevtíravou hudbou přepínat nemusíte. Někteří lidé se mi svěřili, že mají u postele poličku s knihami anebo si jen položí několik zajímavých knih na noční stolek; pak jim stačí, aby si přečetli několik stránek, a už se jim chce spát. Jediným předpokladem je, aby se mohli pro knihy volně natáhnout, aniž by museli vstávat z postele. Okno by mělo být na noc otevřené, protože čerstvý vzduch také hodně napomáhá zdravému spánku. Polštář by neměl být ani příliš vysoký, ani moc malý a noční oděv by rozhodně neměl bránit volnému dýchání. Zavřete oči a poděkujte za úspěšně prožitý den. Pokud jste během dne dělali vše správně, noc vám přinese klidný, ozdravný spánek.

Bragg doporučoval před spánkem pronést děkovnou modlitbu, jež by měla obsahovat přibližně tato slova:

„Jsem šťastný. Má rodina je v pořádku, všichni tvrdě spí. Vše je doma klidné a pokojné. Co jsem vlastně udělal, že jsem si zasloužil takové štěstí? Myslím, že jsem toho neudělal dost. Dnešní den byl nádherný, dobře jsem pracoval, poté odpočíval a prožil jej pro své potěšení. Zítřka se také budu cítit dobře a stejně těšit ze života jako dnes. Necht' tato radost ze života nikdy nevyprchá, život je krásný a já jsem vděčný za to, že mohu žít takový život. Vděčnost a uznání v srdci je tou nejlepší modlitbou. Myslím, že si všechno, co mám, ani nezasloužím, ale nesmírně si všeho vážím. Obracím se k prameni zdraví a štěstí a modlím se naplněn vděčností a uznáním, které mám v srdci.“

Pokud vám připadá vhodnější obracet se k Bohu a andělům strážným, pak směřujte své díky a uznání jim. Není důležité, komu konkrétně poděkujete, ale to, že vám pocit vděčnosti přinese uspokojení a klid v duši. Jsou-li vaše myšlenky před spaním laskavé a vlídné, působí jako meditace a autosugesce. Je velmi příznivé, pokud se před spaním pozitivně naladíte na zítřejší den.

I přesto se někdy stane, že spánek nepřichází a nepřichází. Bragg přišel s několika recepty, které by měly po-

moci. „Jednou z nejefektivnějších metod, jež mají napomoci klidnému usnutí, je, že budete napodobovat dýchací rytmus spícího člověka. Lehněte si, úplně se uvolněte, zavřete oči a zvolna zhluboka dýchejte, jako byste spali hlubokým spánkem. Pokuste se zcela vypnout mozek. Pokud se vám to takto nepodaří, zkuste počítat do tisíce v rytmu svého tepu, přičemž pokaždé, když napočítáte celou stovku, ohněte jeden prst. S velkou pravděpodobností usnete dříve, než ohnete všechny prsty. Můžete zkusit i jiný způsob: lehněte si na břicho, natáhněte ruce a schovejte je pod polštář; pak otočte hlavu nalevo. To je jediná pozice, v níž jsou malé děti schopné usnout; je možné, že se vám tato asociace uložila v podvědomí a nyní vám pomůže uvolnit se a spát. Pamatujte, že spánek přijde jen k uvolněnému organismu. Když si leháte na postel, představujte si, že se propadáte skrze matraci postele dolů do spodního patra a pak níž a níže, do nekonečna; v tom také tkví jedno z tajemství úplného uvolnění.

Toto svalové uvolňování trénujte denně, zejména pokud patříte k lidem, kteří jsou nerovnovážně přetížení a žijí ve stresu a napětí – nezávisle na tom, jaký druh práce děláte. Jestliže při práci namáháte oči, měli byste také dbát na uvolnění očních svalů, například prohlížením vzdálených objektů. Při celkovém uvolnění svalů zavřete oči a myslte na něco příjemného.“

## **Jak připravit podmínky pro kvalitní spánek**

1. Měli byste spát na tvrdé posteli, protože to napomáhá přirozenému uvolnění svalů. Bragg spával dokonce na dřevěné desce, na niž si položil tenkou molitanovou matraci. Pokud jste však zvyklí spát na měkkém, měli byste přecházet na tvrdší lůžko postupně, protože tělo si na nové podmínky musí zvyknout – je k tomu potřeba alespoň několik dní. Poté se můžete těšit na skvělé výsledky: až si svaly a kosti zvyknou na správnou polohu, budete dobře spát a dobře si přitom odpočinete.

2. Vaše postel by měla být minimálně 90 cm široká. Ne-spíte-li sami, pak platí dvojnásobná šířka, tedy 180 cm.

3. Měli byste mít svůj vlastní pokoj, v němž byste mohli odpočívat a spát, o nějž byste se neměli s nikým dělit. Bragg dával přednost tomu, aby každý spal v pokoji sám; spaní ve dvou pokládal za škodlivé pro zdraví. Dobře se můžete vyspat jen tehdy, pokud spíte sami a máte absolutní klid.

4. Na noc si oblékejte co nejpohodlnější noční oděv. Největšího pocitu volnosti a svěžesti před spánkem dosáhnete tehdy, pokud spíte úplně svlečení, zejména v letních měsících. Avšak požadavek na volné, lehké a pohodlné oblečení pro spaní platí v kteroukoli roční dobu.

„Hluboký, klidný, osvěžující a omlazující spánek je nejlepší ochranou našeho zdraví,“ Psal Bragg. „Dbejte na to, abyste dobře spali, uchte se dobře spát. Necht' se všechny energetické zásobárny vašeho organismu naplní životodárnou nervovou silou. Spánek je náš nejlepší přítel, laskavý i léčebný.“

## **VODNÍ PROCEDURY**

Ozdravné vodní procedury představují efektivní prostředek v boji se stresem. Voda má na organismus očistný a regenerační účinek, protože skrze póry vyplavuje vyloučené toxiny; kromě toho dokáže také harmonizovat tělo i duši. Podle Bragga bychom se měli sprchovat denně, a to tak, že budeme střídavě zesilovat a povolovat proud vody; takováto vodní masáž stimuluje fungování všech orgánů a připravuje tělo na případné klimatické skoky, jež by mohly v budoucnu nastat. Poslední je důležité zejména pro jedince citlivé na vliv počasí, pro něž jsou změny počasí stejně stresující jako jakékoliv jiné traumatické situace. Dodáváme, že mezi těmito dvěma situacemi je rozdíl: při psychickém stresu trpí emoce a psychika, zatímco při stresu způsobeném změnami počasí se zhoršuje fungování všech orgánů, neboť nervová

vlákna se nestačí na nové podmínky rychle přeladit a vydávají nesprávné povely.

Je však možné naučit nervy, aby na klimatické změny reagovaly rychleji: často je vystavovat změnám teplot a trénovat, neboť tak si vypěstujeme vysokou adaptabilitu. Vodní procedury nám k tomu velice pomohou – máme na mysli studenou vodu. V Americe existuje spousta spolků, které praktikují zimní koupání, jakému holdují mroži, i když si leckdy říkají jinak, například ledovce nebo lední medvědi. Kdo by chtěl začít s otužováním, musí počítat s tím, že na to bude potřebovat hodně času, neboť tělo si musí zvykat postupně. Bragg přišel také s vlastním návodem: „Po osprchování a umytí celého těla pomalu snižujte teplotu vody. Až si na studenou vodu zvyknete, vězte, že vám bude přinášet potěšení. Studená voda má skvělý účinek na rozbouřené nervy, upevňuje je. Pro zvýšení působení otužování se po koupeli neutírejte ručníkem, nýbrž si trochu namasírujte tělo a vyčkejte, dokud samo neuschne. Suché tělo můžete otřít hrubým ručníkem – tato procedura dráždí nervová zakončení v kůži, upevňuje nervy a podporuje příliv životní energie.“

V některých případech však namísto koupele ve studené vodě pomůže teplá lázeň, zejména při únavě po těžkém dni. Vaše nervy jsou napjaté k prasknutí, celý den jste se stresovali a nyní byste se chtěli uvolnit. V takovém případě by vás studená voda ještě více podráždila, proto si dejte raději teplou koupel.

Bragg se koupal ve studené i v teplé vodě: ve svém domě v Kalifornii měl bazén s přívodem vody z termálního minerálního pramene a teplota vody v něm dosahovala i 40 °C. Ve druhém bazénu, v němž rád plaval, byla teplota udržována na hodnotě 32 °C – majitel bazénů byl totiž přesvědčen, že právě tato teplota vody je pro tělo optimální.

Bragg se věnoval výzkumu vlivu různých druhů sportu na zdraví a dospěl k závěru, že největší zásoby nervové síly mají plavci. Při plavání se tělo nejlépe uvolní a nervová soustava absolutně harmonizuje. Mnoho Braggových pacientů vyprávělo, že jim pravidelné plavání pomohlo zbavit se

stresu a vyléčit všechny nemoci (samozřejmě v kombinaci se správným stravováním), na něž nezabraly tablety, masáže ani psychoterapeuti.

## SLUNEČNÍ ENERGIE

Obdobný kouzelný ozdravný efekt má také slunce. V dobách, kdy Bragg žil, panovalo mezi americkými lékaři přesvědčení, že sluneční paprsky jsou pro lidský organizmus škodlivé a že by se lidé měli přímého slunce vyvarovat a neopalovat se (nemluvě o tom, že solária by podle nich měla být úplně zakázána). S tímto názorem se Bragg rozhodně neztožňoval a slunce naopak pokládal za nevyčerpatelný zdroj energie. „Kdyby slunce na zemi nesvítilo a neohřívalo ji, všichni bychom zahynuli chladem. Všechno, co žije a roste, potřebuje k životu sluneční energii. Lidé však chodí celí zabalení do nejrůznějších oděvů a z tohoto důvodu jsou bledí, neduživí, slabí a náchylní k nemocem. ‚Šaty dělají člověka‘ – to je populární rčení dnešní doby. Nešťastné ženy podnikají všechno možné i nemožné, aby dohony módu. Nepopírám, že oděvy zaujímají v dnešní kultuře své nezaměnitelné místo. Ale mnohem důležitější je mít zdravé tělo, schopné přijímat životodárné sluneční paprsky.

Když sluneční paprsky dopadají na obnažené tělo, dodávají mu životodárnou dynamickou energii a posilují jeho nervy. Životně důležité sluneční paprsky však nejsou důležité jen pro zdraví, ale ovlivňují také štěstí a dlouhý život.

Většina lidí má organizmus natolik přesycen toxickými látkami a odpadem, že jim při opalování zčervená kůže, jako by ji spálil oheň, pokryje se puchýři a může způsobit i celkové onemocnění. Pamatujte, že sluneční lázeň může z těla vymýt všechny toxiny. Je však třeba zvolit správný čas: nejlepší doba pro kontakt se sluncem je časně ráno a pozdní odpoledne; polední opalování se hodí pouze pro ty, kteří jsou na vliv ultrafialových paprsků zvyklí.

Ranní sluneční paprsky jsou ‚chladné‘, proto jim můžete vystavovat své tělo od 7 do 11 hodin. Potom byste si rozhodně měli nejméně do 15 hodin od spalujícího žáru od-

počinout, a když se blíží večer, můžete se pod chladnoucími paprsky opalovat znovu, a to až do západu slunce.

Tyto chladné paprsky kůži regenerují, vyhlazují a dodávají jí zlatavou barvu. Rovněž uklidňují rozbourené nervy a pomáhají tělu, aby se zcela uvolnilo. Při kombinaci zdravého spánku a slunečních lázní se rezervoáry našeho organismu naplní nervovou silou.

A neříkejte mi, že jste příliš zaneprázdnění a nemůžete si najít na opalování čas.“

Bragg se rád opaloval brzy ráno nebo ve druhé polovině dne. Nerad však pasivně vysedával na pláži, spíše opalování kombinoval s vodními procedurami. Právě v jednotě ozdravného účinku vody, slunce a pohybu spatřoval nejúčinnější metodu, jak organismus připravit na všechny možné druhy psychického stresu i problémů způsobených klimatickými změnami.

## **RELAXACE**

Podle Bragga by se měl každý kvůli překonávání stresových situací naučit metodě úplné relaxace a uvolnění svalové soustavy. Je samozřejmé, že se neuvolníme a nebudeme relaxovat v případě, že se budeme uměle stimulovat kávou, alkoholem, tabákem či dalšími povzbuzujícími prostředky, protože ty působí přesně naopak. A už vůbec nemůžeme odpočívat při užívání drog či léků: ty sice mohou člověka dočasně uklidnit, jelikož vyvolávají stav opojení, ve skutečnosti však činnost mozkové kůry brzdí. Nemůžeme od nich očekávat, že nám pomohou uvolnit svalstvo, zmírnit nervové vypětí a načerpat novou energii.

Lidé chápou princip uvolnění organismu nesprávně – alespoň Bragg si to myslel. Uvolnění totiž není čin, je to především pocit a pocity, jak je známo, se nedají vyvolat nebo eliminovat podle vlastní vůle. Jsou něčím, co by mělo vznikat ve vědomí a v podvědomí, v každé z mnoha milionů buněk těla současně, dále v celé nervové soustavě a ve všech orgánech i svalech. Pocit uvolnění odbourává stres i napětí a přináší naopak vyrovnanost, vnitřní harmonii a duševní klid.

„Cítíme-li se nervózní, unavení a nešťastní, tyto pocity jsou vyvolány nevhodnými životními návyky. Pocity se stejně jako všechno ostatní řídí zákonem o příčinách a následcích a samozřejmě také mají svou příčinu. Dostáváme od života to, co do něj vnášíme, to je velký a nezvratný zákon. Je-li někdo stresovaný a nervózní, určitě to má nějaký konkrétní důvod.

I pocit uvolnění vzniká na základě nějaké příčiny. Řídíte-li se programem na shromažďování nervové síly, posilujete tak pocit úplného uvolnění – musíte ale usilovat o skutečné, zdravé uvolnění, nikoli otupení s pomocí šálku kávy, cigarety a podobně.“

Bragg vždy říkal, že každý člověk, který žije v harmonii s přírodou, dosáhne uvolnění automaticky v okamžiku, kdy jeho tělo opravdu potřebuje zvolnit. Organizmus může správně fungovat jedině tehdy, když se v něm střídají procesy uvolnění i napětí (i ony jsou součástí našeho života). Život je pohyb a pohyb vyžaduje napětí. I nejdůležitější orgán našeho těla, srdce, žije podle zákona neustálého střídání stavu napětí a uvolnění. v důsledku čehož může srdeční sval pracovat po celý život. Fungování srdce připomíná běh celého lidského života, v němž se také střídají okamžiky napětí i uvolnění. Děláme-li nějakou práci, přičemž není důležité, zda je to něco velkého nebo maličkost, vždy usilujeme o to, abychom něčeho dosáhli. A pokud máme nervy v pořádku a pracujeme správně, pak by po vykonané práci mělo automaticky nastat uvolnění. Nervová soustava má v ideálním případě fungovat obdobně jako srdce – na principu napětí a uvolnění. Nutně se však musí nacházet ve stavu harmonie, při němž se automaticky uvolňuje. To je odměna za to, že žijeme podle programu fyzického, psychického a duchovního zdraví.

Bragg si na rozdíl od mnoha lékařů a psychologů myslel, že člověk se nemůže přinutit být uvolněný, nýbrž si musí počkat na okamžik, kdy si jeho tělo bude chtít odpočinout samo. Budete-li vnímat rytmus přírody, který zní: napětí – odpočinek, napětí – odpočinek, tělo se tomu postupně přizpůsobí. Kdo žije podle zákonů přírody, ten nemá s uvolňováním

žádné problémy, protože tento pocit se dostaví přirozenou cestou.

Podle Bragga by obecně všechny procesy v těle měly probíhat přirozeně a bez násilí. Je nesmyslné se učit jíst, pít a pohybovat se – a taktéž nemá význam se učit speciálním technikám uvolňování nebo meditace. Tělo, které se řídí přírodními zákony, objeví správné techniky samo, jen musíme pozorně naslouchat, co nám chce sdělit. Tělo je mnohem moudřejší než kdokoli z velkých mudrců, kteří kdy na zemi žili.

## **BRAGG RADÍ, JAK SE VYVAROVAT PSYCHICKÝCH TRAUMAT**

Ze všeho nejvíc Bragg neměl rád plýtvání časem a energií kvůli nesmyslným činům. A za takové pokládal všechny činy, které nějakým způsobem organizmu škodí. Nejdůležitější je, abychom vynakládali méně nervové energie, než je naše nervová soustava schopná vytvořit – tehdy dosáhneme zlomového bodu v životě, po němž budeme fyzicky, psychicky i duchovně růst. Bragg pro své následovníky přichystal několik příkázání, při jejichž dodržování už nebudou naprázdno plýtvat nervovou energií, nýbrž ji naopak množit a dělat si zásoby.

### **1. Nepřeceňujte své síly.**

Někteří lidé vyžadují sami od sebe příliš mnoho, prahnou po dokonalosti. Chtějí dosáhnout něčeho, co je mimo dosah jejich možností, a tak se nesmírně přepínají. Zdokonalovat sama sebe za cenu nervového vyčerpání však není možné, nikdo nemůže být odborníkem na všechno. Snažte se dělat všechno nejlépe tak, jak dokážete, ale v rámci svých možností. Nikdo od vás nečeká nemožné a ani to po vás nevyžaduje, proto nechtějte nemožné ani sami po sobě. Budete-li se tímto pravidlem řídit, můžete se těšit na delší, šťastnější a zdravější život.

### **2. Nebud'te v hloubi duše nespokojení.**

Pokud si myslíte, že máte vůči někomu ospravedlnitelné nároky, zajděte za touto osobou, v klidu se s ní



posad'te na kus řeči a vysvětlíte jí, co si o věci myslíte. Věřte, že takto se situace vysvětlí a vy s touto osobou snáze dosáhnete vzájemného pochopení. Ale nikdy v sobě nadržte pocit ublížení, nenoste v sobě křivdu! Všechny negativní pocity vyžehňte ze svého srdce, a to co možná nejrychleji a hlavně s klidem. V devíti případech z deseti pocity křivdy vznikají na základě nepochopení z vaší strany, ze strany vašeho oponenta anebo obou stran.

Tento přístup dodržujte i ve vztahu s ostatními lidmi – s dětmi, příbuznými, přáteli i kolegy. Je mnoho manželů a manželek, rodičů a dětí, kteří v sobě dlouhodobě shromažďují drobné křivdy, až jsou jimi přeplnění a vzájemná komunikace už není možná. Pokud věci ve vašem životě dospěly až do tohoto stadia, hrozí vám, že se nervově zhroutíte. V takovém stavu potřebujete hodného přítele, jemuž důvěřujete, nebo doktora, otce, matku či například kněze. Musíte mít někoho, s kým byste si mohli v dané situaci popovídat, ale kdo by na celou záležitost pohlížel objektivně. Tak se zbavíte stresu, podíváte na věci jinak a najdete vhodné řešení.

### **3. Dejte si pozor na vlastní temperament.**

Temperament je vynikající vlastnost – až moc dobrá na to, abyste nad ním ztráceli kontrolu. Je-li temperament pod kontrolou, představuje hnací sílu k dosažení všech důstojných cílů. Když se však vymkne kontrole, může napáchat velké škody vám i všem osobám ve vašem okolí. Rozhněvaný člověk nepromyšleně rozhazuje drahocennou nervovou energii a snadno se fyzicky i nervově vyčerpá. Pokud cítíte, že se váš temperament vymyká kontrole, začněte v duchu počítat. Pozor, nikdy a za žádných okolností neříkejte nic takového, čeho byste mohli později litovat. Jste-li podráždění, věnujte se třeba nějaké aktivní energické práci nebo si vyjděte na procházku, rychlá chůze na čerstvém vzduchu také pomáhá. Snažte se o co

nejrychlejší ukončení nepříjemné situace, do níž jste se dostali, a namísto toho si jděte zaplavat, pusťte se do práce na zahradě nebo v domácnosti – jakákoliv fyzická aktivita nebo cvičení utiší váš temperament a vy alespoň využijete svou nervovou sílu konstruktivně. Je-li váš temperament mimo kontrolu, vyvarujte se fyzického násilí. Ze složité situace se nedostanete tak, že se s někým porvete nebo mu dáte pár facek – to jenom spácháte trestný čin. Nasměřujte nashromážděnou energii tak, aby neuškodila vám ani nikomu dalšímu.

#### **4. Vyhýbejte se hádkám.**

Hádka představuje souboj rozumů. Ovšem jen velmi málo lidí umí vést spor v přátelském duchu, aniž by se přitom nechalo unést emocemi. Zvýšená emocionalita vyvolává nervové napětí, jehož bychom se však měli naopak vyvarovat, protože našim cílem je uchování nervové síly. Pokud se člověk s citlivými nervy a zvýšenou emocionalitou zapojí do hádky a cítí, že se slovní potyčka dostává do varu, měl by ji okamžitě ukončit. A to je možné více způsoby, například slovy: „Ale co, možná máte pravdu. Alespoň v tento okamžik se s vámi nebudu přít.“

Některé povahy jsou navzájem absolutně neslučitelné jako voda a olej, jež nikdy nesplynou. Je samozřejmé, že se vám nemusí líbit každý člověk, kterého v průběhu života potkáte, ani nemusíte souhlasit s názory všech. Vězte, že i vy se nemusíte líbit každému a ne každý s vámi bude souhlasit. Ale nikdy se s nikým nehádejte, raději si od lidí, kteří jsou vám nesympatičtí, držte odstup. Nesnažte se je přesvědčovat o svých názorech a pohledech na svět, nedělejte z nich své následovníky a vyznavatele své filozofie, to by byla jen ztráta drahocenné nervové energie. Ale také nepřestujte vůči těmto lidem nenávist – jestliže někoho nenávidíte, ničíte především sebe. Chovejte se k takovýmto lidem jako například k nepříjemnému zápachu:

držte si je v co největší vzdálenosti od těla. Pokud vás okolnosti nutí, abyste setrvali v jejich společnosti, pak se s nimi dávejte do řeči co možná nejméně.

### **5. Častěji se usmívejte.**

Bylo zjištěno (a to velmi dávno), že smích vyvolává pozitivní vibrace, které zlepšují krevní oběh v břišní dutině. Smích upevňuje zdraví – dobře naladěný mozek podporuje správnou funkčnost všech orgánů. Usmívejte se, když si čtete nebo odpočíváte, usmívejte se i tehdy, když jste smutní anebo rozzlobení. Úsměv způsobí, že se celá vaše tvář rozjasní a budete vypadat veselejší, avšak nejen navenek – budete se cítit veselejší a šťastnější i ve svém nitru. Čtete veselé knihy, dívejte se na veselé televizní pořady a vyhýbejte se zamračeným a nepřívětivým lidem. Usmívejte se, a svět se na vás na oplátku také usměje.

### **6. Vyvarujte se negativních emocí.**

Nebud'te urážliví: pokud vám někdo řekl něco nemístného, ihned na to zapomeňte. Neměli byste tomu přikládat žádnou důležitost a mrhat drahocennou nervovou silou. Spousta lidí není psychicky zcela zdráva a vy byste neměli klesnout na jejich úroveň, raději se jim na své životní cestě vyhýbejte. Necht' se nenávisť, závistí a žárlivostí trápí ostatní, necht' se nechávají spalovat negativními emocemi. Vy přece mezi ně nemusíte patřit! Bud'te silnější než oni a nenechte si otrávit duši podobnými negativními emocemi! Nekontrolované emoce z vás udělají nervově nemocného člověka.

### **7. Nepřipouštějte si vtíravé myšlenky.**

S neštěstím a dalšími emocionálními otřesy se dá bojovat. Nejlepší je od nich osvobodit své myšlení: vždy můžete své myšlenky nasměřovat jinam. Hlavně si nesmíte vypěstovat zhoubný zlozvyk spočívající v tom, že nacházíte zvrácené potěšení v trýznění sama sebe duševní bolestí. I když se cítíte nešťastní, neposlouchejte ostatní, kteří vám projevují soucit a chtějí

vás uklidnit. Pamatujte, že svou bolest můžete překonat jedině sami, k čemuž vám pomůže kontrola vlastních myšlenek a jasné myšlení bez emocí. Ano, život je jedno velké slzavé údolí, neštěstí a smutek k životu patří a my se tomu musíme přizpůsobit, a to tak, že nedovolíme negativním emocím, aby nás ovládaly.

### **8. Neznepokojujte se zbytečně.**

Lidé často zveličují své starosti a neštěstí, mnohdy je dokonce využívají jako prostředky k sebetržnění. Někteří záměrně doslova medializují své neštěstí, aby je ostatní politovali a konejšili – to je velmi egoistický zlozvyk. Je pravda, že v některých složitých životních situacích jsou starosti nevyhnutelné, zejména když jsou spojeny s velmi vážnými událostmi, například krachem v podnikání, ztrátou lásky, propadem do chudoby a podobně. Ale i v takových případech se můžeme opírat o zdravý rozum a zůstat rozvážní a vyrovnaní. Nesmíme připustit, aby nám starosti zatemnily vědomí, protože tím nic nezískáme ani nevyřešíme; ba naopak, čím více se jimi zaobíráme, tím více je naše nervová soustava namáhána, a tím méně jsme způsobilí k tomu, abychom těžkosti překonali a všechny problémy vyřešili. Měli bychom za každých podmínek zůstat optimisticky naladěni: optimisté vždy dosáhnou úspěchu, zatímco pesimisté nikdy.

### **9. Vše, co je v životě dobré, si musíme zasloužit.**

I vy se můžete stát člověkem plným života a dynamické energie, který dokáže nahromadit nedožrnný rezervoár mocné nervové síly. V tomto procesu vás nikdo nezastaví, jen vy sami. Pamatujte, že život protéká skrze vaše nervy a vy disponujete energií, abyste mohli shromažďovat nervovou sílu, naplňující vaše nervy. Ale nic nezískáte jen tak, nikdo vám nic nepřinese na stříbrném podnose, musíte kvůli tomu něco udělat. Všechny věci v životě mají svou hodnotu, a proto platí: co vložíte do utváření nervové síly, to také získáte zpátky, o nic více ani méně.

## **10. Sobě pomůžete jen vy sami.**

Pro lidi, kteří vyčerpali všechny zásoby své nervové síly, neexistují kouzelné léčebné prostředky. Nejsou žádné posilující léky, tablety ani injekce, které by dokázaly vytvořit nervovou sílu. Chiropraktika, masáže, vibrace či léčebné koupele mají hodnotu jen jako léčebné metody pro lokální problémy, nikoli však jako prostředky k překonání nervové a funkční slabosti. Existuje jen jedna cesta, jak získat mocnou nervovou sílu: konstruktivní životní program. Ale nic nedostanete zadarmo, budete muset pracovat každý den. Znalosti a moudrost vám pomohou dosáhnout v životě všeho, po čem toužíte, a pozitivní myšlení spolu s činorodostí zaručí, že si vypěstujete vysokou životaschopnost.

## **Braggův program, jak si prodloužit život do 120 let**

1. Učiňte jednou provždy konec přemrštěnému plýtvání nervové energie! Meditujte, osvobod'te své vědomí od starostí, strachu a negativních myšlenek a emocí, a namísto toho se soustřed'te na konkrétní cíl: staňte se takovým člověkem, jakým byste chtěli ve svých představách být, a věřte si, že svého cíle dosáhnete.

2. Vytvořte si pozitivní postoj k životu, to rovněž příznivě ovlivní proces formování mocné nervové síly. Dbejte, abyste každou noc spali osm hodin hlubokého, regeneračního spánku, a pokud vám to okolnosti umožňují, užívejte si po obědě siestu.

3. Dodržujte takový stravovací program, díky němuž si uchováte čistý organizmus, nezanesený žádnými škodlivinami, ale hlavně zůstanete zdraví. Vyvarujte se jídel a nápojů, které neobsahují žádné vitaminy, umělých stimulátorů jako tabáku, kávy, čaje, kokakoly, soli, rafinovaného cukru a podobných a namísto nich dávejte přednost ovoci a zelenině, ať už syrové, nebo zdravě uvařené. Správný jídelníček kombinujte

s pravidelným jednodenním ozdravným hladověním (jednou týdně). Nevynechávejte ani dlouhodobé sedmidenní až desetidenní hladovění a dodržujte je alespoň několikrát do roka, protože jen tak svůj organizmus zcela očistíte od toxinů a škodlivých látek.

4. Každý den cvičte podle ozdravného programu, často chodte na procházky na čerstvý vzduch a nezapomínejte ani na ostatní sporty a aktivity: jogging, plavání, tanec či kolektivní hry. Dbejte, aby všechny svaly vašeho těla byly aktivní.

5. Zhluboka dýchejte, protože kyslík má blahodárny vliv na nervy a napomáhá formování nervové síly. Také syrové ovoce a zelenina mají hodně kyslíku a při očištném hladovění se schopnost organismu vstřebávat kyslík zvětšuje. Při hlubokém dýchání se krev očistí od kysličníku uhličitého a nasytí se kyslíkem, který se dále dostane do všech částí těla, ke každé buňce vašeho organismu.

6. Každý den se koupejte nebo sprchujte v teplé i studené vodě a kombinujte koupele se sluneční lázní.

7. Udržujte své emoce pod kontrolou.

8. Nevystavujte své nervy nadměrné zátěži, pokud je možné se jí vyhnout. Uvolněte se: přirozený rytmus života spočívá ve střídání napětí a uvolnění, i naše srdce se jím řídí. Nalad'te sami sebe tak, aby se váš organizmus po každé práci spojené s napětím automaticky uvolnil.

9. Těšte se ze života a nezapomínejte, že jeho součástí jsou také hry a veselí. Jste na zemi kvůli tomu, abyste měli ze života potěšení. Úspěch a bohatství jsou dobré věci, ale je nutné, abyste se uměli radovat z každého nového dne. Klidně se zasmějte žertům, zatancujte si anebo si třeba pískejte do rytmu pěkné písničky. Od lidí, kteří kolem sebe šíří melancholii a špatnou náladu, se raději držte dál. Dělejte všechno možné pro to, aby svět kolem vás byl lepší.

## **12 činností, na než si musíte najít čas**

- *Pracovat*, protože to je cena úspěchu.
- *Myslet*, protože to je zdroj moci.
- *Hrát si*, protože to je tajemství mládí.
- *Číst*, protože to je základ vědomostí.
- *Respektovat*, protože úcta ke správným věcem a lidem vymývá zrnka písku z očí a otevírá je.
- *Pomáhat ostatním a těšit se ze společnosti přátel*, protože to je pramen štěstí.
- *Milovat*, protože to je jediná svátost života.
- *Snít*, protože to duši pomáhá vzlítnout ke hvězdám.
- *Smát se*, protože veselí ulehčuje všechny těžkosti života.
- *Všímat si krásy*, protože je v přírodě všude kolem nás.
- *Starat se o zdraví*, protože to je skutečné bohatství a poklad života.
- *Plánovat*, protože to vám zaručí, že si najdete čas na jedenáct výše uvedených činností.





## Kapitola 6.

# Braggův ozdravný systém

Kouzelný Braggův systém umožnil nemocným lidem, aby se znovu postavili na nohy a žili plnohodnotný život.

Některým ale Braggova metoda nepomohla, a tak se chtěli dozvědět, proč se tak stalo. Nutno dodat, že většinou si tito lidé vše zavinili sami, protože nebyli při dodržování Braggových zásad důslední anebo byli příliš netrpěliví a spěchali, ačkoliv autor vždy varoval, že při léčení se každý musí obrnit trpělivostí. Je také možné, že se zaměřili pouze na některé stránky ozdravného systému, jenž je ve skutečnosti komplexním programem. Například člověk, který měl problémy s páteří, se věnoval pouze cvičení, zatímco jiný člověk, jehož trápilo špatné zažívání, se koncentroval na dietní stravování. Bragg ale vždy připomínal: tento systém je ucelený a není možné jej dělit na části; působí jen tehdy, pokud se dodržuje celý.

Není možné se uzdravit podle systému Paula Bragga, zbavit se nemocí a poté se vrátit k předchozímu způsobu života. Není možné žít podle Braggovy metody rok a pak se vrátit k předchozímu životu. Naopak, očištěný organizmus se může otrávit mnohem snáze než znečištěný, protože člověk s mnoha zlozvyky si po nějaké době vypěstuje na toxiny imunitu. Pokud se vám podařilo očistit si tělo, vězte, že

nyní bude mnohem citlivější na všechny jedy. Máte-li rádi smažená jídla a vaší nejoblíbenější činností je polehávání na gauči, vaše tělo se bude tomuto životnímu stylu aktivně bránit a všechny nemoci se vrátí. Musíte se řídit Braggovým systémem po celý život, tuto metodu není možné využít jako krátkodobý prostředek k uzdravení.

A také se nedá dělit a vybrat si jen některé z jejích součástí. Pokud nebudete hladovět, vaše tělo se od toxinů neočistí. Není nutné vysvětlovat, že neočištěné tělo se neuzdraví. Dodržujete-li pravidelné hladové kúry, ale v přestávkách mezi nimi jíte nezdravě, taková očista nebude mít dlouhodobé trvání. Nemůžete opomíjet také cvičení ani ochranu před stresem. Tohle musíte pochopit – jestliže se tak nestane, nikdy se nepřestanete cítit špatně. Metoda Paula Bragga je ozdravným komplexem, a kdo s touto skutečností nepočítá, ten se neuzdraví. Je nutné ji dodržovat přesně včetně všech zásady, a to do puntíku – jediňě tak bude fungovat. Vaše zdraví leží ve vašich rukou. Chcete-li být zdraví, musíte dodržovat ucelený ozdravný komplex, nikoliv pouze jeho části. Najděte způsob, jak pít čistou vodu, jíst zdravou potravu a dýchat svěží vzduch. Braggovy knihy pomáhají pouze těm, kdo se snaží dosáhnout dokonalosti a jsou ochotni pro své zdraví něco udělat.

Braggův systém představuje vynikající způsob uzdravení. Jste-li připraveni překonávat překážky a neočekáváte okamžité výsledky, pak se vám všechno povede, jak si přejete.

Existuje však i jiné vysvětlení, proč tak účinný léčebný systém nefunguje – špatný ekologický stav životního prostředí.

I vy se můžete vyvarovat požívání znečištěných a špatných potravin – musíte ale dodržovat určitá pravidla obezřetnosti:

1. Nekupujte ovoce a zeleninu v plastových obalech, protože nemáte možnost zjistit jejich kvalitu.
2. Nekupujte maso ani ryby na tržišti, a to zejména u prodejců, kteří nemají příslušné povolení a certifikáty.
3. Při nákupu ovoce a zeleniny si pečlivě všimněte, jakou mají barvu a zápach. Příčinou nepřírodní barvy a nepříjemného zápachu bývají chemické látky.
4. Nekupujte ovoce a zeleninu v době, kdy nerostou, hlavně ne příliš brzy: pěstitelé totiž často používají umělé prostředky, aby plody rychle uzrály a byly brzy na prodej.
5. Nekupujte ovoce a zeleninu z loňské úrody, protože neobsahují žádné hodnotné látky, jen buničinu.
6. Ani zboží z dovozu nezaručuje ekologickou čistotu. Do naší země se často dovážejí právě ty produkty, které lidé na Západě nechtějí kupovat.
7. Nenakupujte dopředu potraviny, které se rychle kazí – v běžných domácích podmínkách je nebudete moci správně uchovat.
8. Chcete-li mít absolutní jistotu o kvalitě darů země, musíte si je vypěstovat sami.
9. Přečtěte si Braggovu knihu ještě jednou a všimněte si, s jakou pečlivostí si vybíral produkty, které konzumoval.

Dejte pozor také na konzervované potraviny. Je samozřejmé, že se nedají absolutně vyloučit, ale alespoň se vyhněte těm, které jsou nejvíc toxické, tedy obsahují emulgátory, zahušťující látky a nebezpečné konzervační přípravky. Do této kategorie patří také všechny druhy potravin typu fast food – bujonové kostky, polévky a kaše v sáčku, čínské nudle a podobně. Nikdy nejezte hamburgery, cheeseburgery, uzeniny, rafinované oleje ani margarín. Z jídelníčku zcela vylučte ovocné konzervy. Opatrně také na dýni, protože právě tento druh ovoce obsahuje nepovolené množství dusičnanů.

Dále si rozhodně všimněte, jakou pijete vodu, a rozhodně neberte tuto věc na lehkou váhu. Voda z vodovodu je velmi špatně očištěná a nezřídka má v sobě hodně toxických látek, proto ji zásadně nepijte jen tak. První chybu (špatné vyčištění) odstraníme při převaření, tu druhou (toxické látky) však jen při pečlivé filtraci. A tady narážíme na další problém – ne všechny filtry, které se běžně prodávají, plní svůj účel, některé jsou jen „pro klid duše“: vodu očistí od zakalení, ale nikoli od jedů. Nejhorší na tom je, že všechny filtry bez rozdílu se brzy ucpou, takže do vody pronikají navíc také mikrobi, pro něž ucpaný filtr představuje „domácí prostředí“, v němž se mohou hojně rozmnožovat. Proto se při výběru filtru neohlížejte na cenu a spíše přemýšlejte o jeho funkčnosti. Nejlepší filtr poznáte podle toho, že z něj vychází stříbřitá voda. Taková zařízení se používají k očištění vody na čisticích stanicích pro elitní vrstvy. Ano, jsou drahé, ale kvalitou si můžete být jistí. Pamatujte však, že žádný filtr nemá dlouhou životnost a v každém případě jej budete muset často měnit.

Budete-li chtít očistit svůj organizmus podle Braggova systému, budete potřebovat hodně vody, a z tohoto důvodu se musíte co nejlépe postarat, aby byla co nejkvalitnější. Ani filtr nepřinese pokaždé potřebný výsledek.

Bragg se o této věci vyjádřil následovně: „Lidský organizmus potřebuje vodu, ne však ledajakou, nýbrž chemic-

ky čistou, která ze 100 % sestává pouze z čistého kyslíku a vodíku. V přírodě se taková voda vyskytuje v podobě ledu, sněhu, deště nebo páry – ale neprošla ještě znečištěnou atmosférou ani půdou, je to voda, která neopustila mateřský pramen, potok, řeku nebo artézskou studnu. *Tak čistou vodu získáme pouze z páry, čistého ovoce anebo z vysoce kvalitního čistícího systému.* Jelikož však dokonalý čistící systém neexistuje, doporučujeme používat sněhovou vodu, kterou není těžké připravit. Budete jí však potřebovat hodně, proto si připravte zásobu dopředu.

V čem spočívá kvalita této vody? Je prakticky čistá, neobsahuje žádné příměsi, má vyvážené složení, a navíc je strukturovaná. Co to znamená? Její struktura se maximálně přibližuje struktuře vody, která je obsažena v našem organizmu. Právě takovou vodu, čistou jako křišťál, pijí lidé z hor, kteří se dožili vysokého věku – nabírají ji ze studených horských říček. Sněhová voda je velmi hodnotná, neboť je biologicky aktivní, jinými slovy stimuluje procesy látkové výměny v těle a výborně odvádí toxiny a odpad. Sněhová voda působí nejlépe na ozdravné a omlazující procesy v organizmu, a budete-li ji používat i na mytí, vaše kůže bude hladká a čistá jako u novorozence a vlasy zdravé a hebké jako hedvábí.

Technologii získání sněhové vody vypracoval hydrotechnik Alexej Labza. Je třeba vzít čistou přefiltrovanou vodu, přelít do plastové láhve nebo do smaltované nádoby a dát do mrazáku (v zimě samozřejmě stačí dát na balkon).

Voda po nějaké době začne zamrzat a část ledu, obsahující koncentrované molekuly těžké vody, se oddělí, neboť zmrzne dříve, už při teplotě +3,8 °C, zatímco zbývající část ještě nezmrzla. Tuto nezmraženou vodu je třeba odlít do jiné nádoby a dát znovu na mráz nebo do mrazničky. Až bude nádoba asi ze dvou třetin zaplněná ledem, je nutné vylít zbytek vody, protože obsahuje škodlivé chemické příměsi. Led, který zůstal, obsahuje pravou sněhovou vodu. Před upotřebením je třeba jej nechat roztát při pokojové teplotě. Ale pozor, nesmí se vařit, neboť tak ztrácí léčebné vlastnosti.

Pokud se rozmýšlíte, že budete žít podle Braggova systému, pak vězte, že je důležitá i kvalita vzduchu ve vaší domácnosti. Bydlíte-li na venkově, zřejmě je vše bez problémů, tam je vzduch zpravidla čistý a není nutné jej nikterak čistit. Ale pokud žijete ve městě, pak asi dýcháte znečištěný vzduch. Nestačí dům uklidit a vše umýt, je nutné také zlepšit kvalitu vzduchu. Pomoci mohou speciální ionizátory vzduchu – vynikající vynález, díky němuž se zbavíte prachu a budete dýchat kvalitní, ionty nabitý vzduch.

Paul Bragg žil na venkově a dýchal čerstvý vzduch, jenž napomáhá celkovému ozdravení organismu. Budete-li žít podle Braggova systému a zároveň dýchat prach, očista organismu sama o sobě nepomůže. Pravda, z vašeho těla vyjdou toxiny, ale při dýchání prachu se jich stejně tolik dostane do něj zpátky.

Je třeba se nad tím zamyslet: abyste mohli žít podle Bragga, kvalita vašeho života musí také odpovídat Braggovým standardům. Co pomůže, když se budete léčit otrávenou vodou, dýchat znečištěný vzduch a jíst nekvalitní potraviny?

Při ozdravném cvičení u pacientů většinou problémy nevznikají: Bragg vypracoval takové soustavy cviků, které nemohou uškodit, naopak fungují spolehlivě.

Ruští lékaři Braggovo cvičení doplnili, zdokonalili a vytvořili své vlastní sestavy. Jde o kvalitní cvičební metodiku, kdy jsou jednotlivá cvičení vypracována přesně na konkrétní onemocnění.

# KOMPLEXNÍ CVIČENÍ PŘI OSTEOCHONDRÓZE

## Příklad cvičení pro pacienty, kteří trpí bolestmi šíje (radikulitidou)

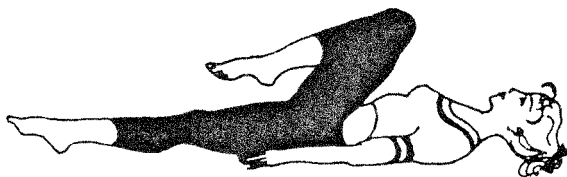
(Podle B. J. Grečka)

Toto cvičení doporučujeme začínat rukou, která bolí méně nebo vůbec.

### *Základní pozice – leh na zádech*

1. Položte si ruce podél trupu, nohy na šíři ramen. Maximálně uvolněte krční a ramenní svaly i svaly na ruku a vydržte tak jednu minutu.

2. Zvedněte koleno ke hrudníku – výdech, napřimte nohu – nádech. Opakujte čtyřikrát až šestkrát každou nohou, vždy v pomalém tempu

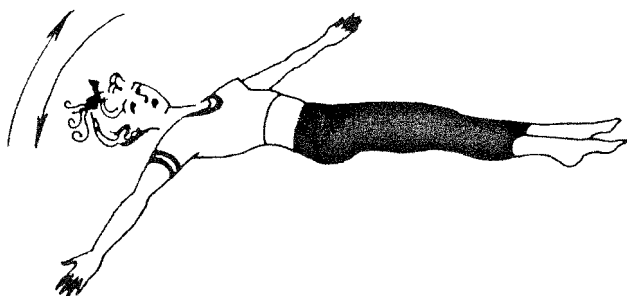


3. Zakloňte se doprava, levou ruku dejte pomalu k levému kolenu a pravou k podpažní jamce – výdech. Vraťte se do základní pozice – nádech. Udržujte pomalé tempo. Cvik opakujte čtyřikrát až šestkrát na obě strany.

4. Otáčejte hlavou nalevo a napravo (uchem se dotknete postele). V základní pozici udělejte pauzu (jedna vteřina stačí). Volně dýchejte a udržujte pomalé tempo. Cvik opakujte čtyřikrát až šestkrát na obě strany.

5. Předkloňte hlavu. V základní pozici udělejte pauzu o délce jedné vteřiny. Volně dýchejte a udržujte pomalé tempo. Cvik opakujte čtyřikrát až šestkrát na obě strany.

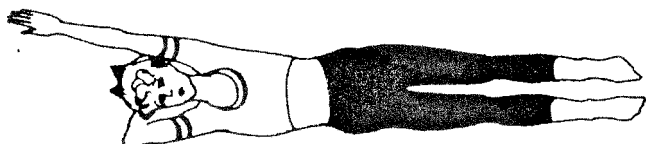
6. Ruce položte do stran dlaněmi nahoru. Natáhněte se pravou dlaní k levé, a přitom maličko zvedněte pravé rameno a lopatku. Volně dýchejte a udržujte pomalé tempo. Cvik opakujte čtyřikrát až šestkrát na obě strany.



7. Zvedněte ruce nahoru a snažte se nadzvednout – nádech. Ruce nechte klesnout dolů – výdech. Opakujte v pomalém tempu třikrát až čtyřikrát.

*Základní pozice – leh na boku*

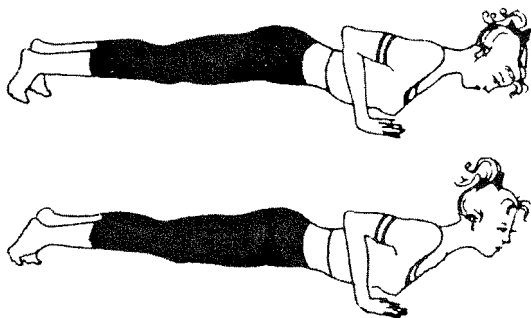
8. Pravou dlaň si dejte pod hlavu, levou nohu pokrčte. Napřimte levou nohu, levou ruku natáhněte nahoru a prohněte se – nádech. Vraťte se do výchozí pozice – výdech. Opakujte v pomalém tempu čtyřikrát až šestkrát na každém boku.





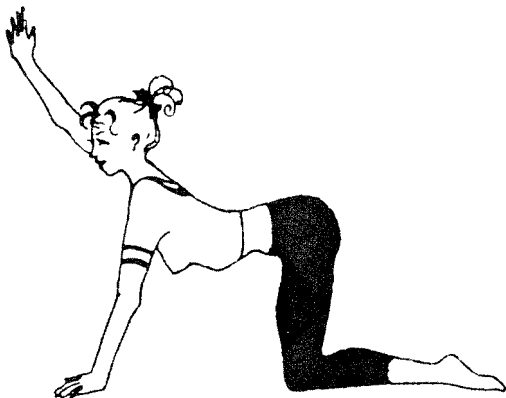
*Základní pozice – leh na břiše*

9 Ruce ohněte a opřete se o ně, hlava směřuje dolů  
Zvedněte hlavu – nádech, nechte ji klesnout – výdech Udr-  
žujte pomalé tempo, opakujte čtyřikrát až šestkrát



*Základní pozice – stoj na všech čtyřech*

10 Zvedněte ruku nahoru – vdech, dolů – výdech  
Pomalé tempo, opakujte čtyřikrát až šestkrát každou rukou



11. Otáčejte hlavou v pomalém tempu a volně dýchejte. Opakujte čtyřikrát až pětkrát na každou stranu.

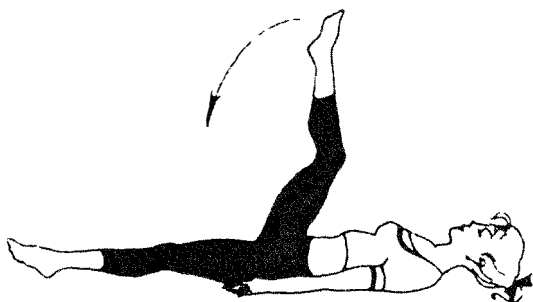
## **Příklad komplexního cvičení při osteochondróze bederní části páteře a kříže**

(Podle M A. Korchina a I. M. Rabinoviče)

*Základní pozice – leh na zádech* (cvičení je lépe provádět na podlaze)

1. Přitáhněte koleno k hrudníku – výdech, napřimte nohu – nádech. Cvičte v pomalém nebo středním tempu, opakujte šestkrát až osmkrát každou nohou.

2. Střídavě zvedejte obě nohy nahoru – výdech, vraťte se do základní pozice – nádech. Udržujte pomalé tempo, opakujte čtyřikrát až pětkrát každou nohou.

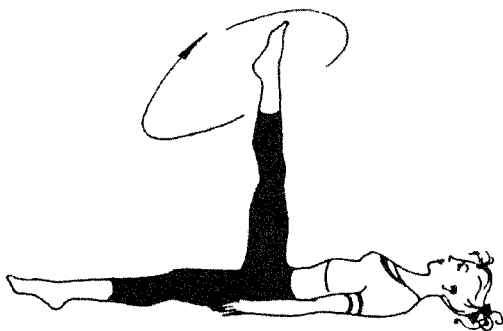


vo – vý-

dech, potom vlevo – nádech. V pomalém tempu opakujte čtyřikrát až pětkrát každou nohou.

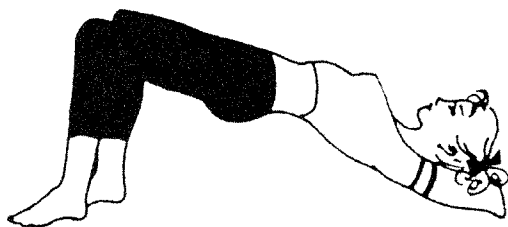
4. Přitáhněte nohu k sobě, jak nevíce to jde, dokud nepocítíte bolest. Nadechněte se. Potom se pokuste s nohou volně pohybovat ze strany na stranu – výdech. V pomalém tempu opakujte čtyřikrát až šestkrát každou nohou.

5. Zvedněte nohu a nechte ji napřimenou a napnutou (jako na obrázku níže). Zkuste volné otáčivé pohyby – nejprve na jednu stranu a poté na druhou, asi tři až čtyři pohyby každou nohou. Udržujte pomalé tempo, volně dýchejte. Cvik stačí opakovat třikrát až čtyřikrát každou nohou.



6. Ruce natáhněte podél těla dlaněmi dolů a střídavě natahujte nohy na stranu, nejprve jednu, poté druhou. Volně dýchejte, opakujte osmkrát až desetkrát pro každou nohu.

7. Ruce dejte pod hlavu, nohy pokrčte v kolenou na šíři ramen a chodidly se opřete o podlahu (jako na obrázku níže). Udělejte můstek – nádech, vraťte se do výchozí pozice – výdech. Opakujte cvičení osmkrát až desetkrát.

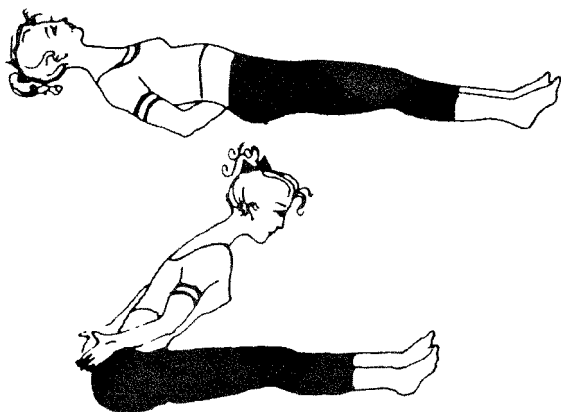


8. Udělejte můstek, tentokrát se opírejte o ruce, chodidla a hlavu. Volně dýchejte, opakujte šestkrát až osmkrát.

9. Pokrčte nohy a zvedněte je nahoru – výdech, na-  
přimte je – nádech. Znovu ohněte nohy ve svislé poloze  
– výdech, vraťte se do výchozí pozice – nádech. Opakujte  
sedmkrát až osmkrát.

10. Pokrčte nohy v kolenou a snožte. Rukama se opí-  
rejte o podlahu (nebo se přidržujte o kraj pohovky). Nakloň-  
te kolena vpravo – výdech, vraťte se do výchozí pozice – ná-  
dech. Poté opakujte stejný cvik vlevo. Volně dýchejte, cvičte  
čtyřikrát až šestkrát.

11. Ruce položte pod bedra (jako na obrázku níže),  
dlaněmi se opřete o podlahu. Pokuste se posadit, aniž byste  
zvedali paty – výdech, návrat do výchozí pozice – nádech.  
Opakujte cvičení čtyřikrát až šestkrát.



12. Opakujte cvičení č. 11 s rukama v pase.

13. Opakujte cvičení č. 11 s rukama za hlavou.

14. Ohněte jednu nohu a přitáhněte ji k břichu, jak to  
jen půjde. Pokuste se v této pozici posadit – výdech, vraťte  
se do výchozí pozice – nádech. Proved'te cvičení třikrát až  
čtyřikrát každou nohou.

15. Položte ruce za hlavu a nohama cvičte, jako byste napodobovali jízdu na kole. Pokuste se to vydržet co nejdéle, dokud se neobjeví náznak únavy. Odpočiňte si a pokračujte v opačném směru. Volně dýchejte.

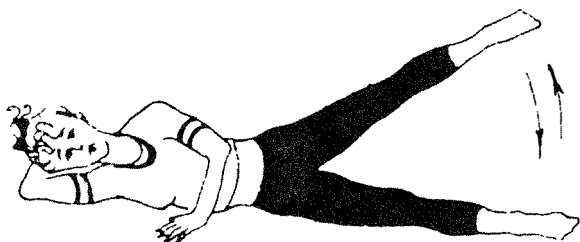
16. Cvičení zvané *nůžky*: opřete se rukama o podlahu nebo o kraj postele a roztahujte nohy, jako byste napodobovali pohyb nůžek. Cvičte, dokud nepocítíte únavu, a volně přitom dýchejte.

17. Položte ruce podél těla dlaněmi dolů. Napřimte nohy a pak je zkřížte. Opřete se patami a volně pohybujte celým tělem ze strany na stranu. Poté nohy zkřížte naopak a při volném dýchání proveďte cvik třikrát až čtyřikrát.

18. Nohy pokrčte v kolenou a přitiskněte k sobě. Opřete se patami o podlahu a pohybujte kolena vpravo a vlevo. Pozvolna napřimujte nohy tak, že budeme patami klouzat po podlaze. Vraťte se do výchozí pozice a volně dýchejte; při pohybu patami je možné udělat dlouhý výdech.

*Základní pozice – leh na pravém boku* (pravá dlaň je pod hlavou, levou se opírejte o podlahu v místě u hrudníku)

19. Natáhněte levou nohu a otočte ji na stranu – nádech, pak se vraťte do základní pozice – výdech. Totéž na druhém boku, celkem opakujte šestkrát až čtyřikrát.



20. Levou nohu natahujte střídavě dopředu a dozadu, jak nejvíc dokážete (bolavou nohu můžete položit na zdravou – před pohybem dozadu). Dýchání je volné, opakujte osmkrát až desetkrát pro každou nohu.

*Poznámka:*

Pokud se při provádění cvičení č. 19 a č. 20 zadýcháte, můžete počet opakování zkrátit.

*Základní pozice – leh na břicho*

21. Zápěstí položte pod bradu a střídavě pohybujte napřímenýma nohama dozadu – nádech, při návratu do základní pozice výdech. Opakujte čtyřikrát až šestkrát pro každou nohu.

22. Pokrčte nohy v kolenou a střídavě jimi pohybujte dozadu. Dýchejte volně a opakujte čtyřikrát až šestkrát každou nohou.

23. Položte ruce podél trupu dlaněmi dolů. Při nádechu zvedněte hrud' i napjaté nohy (cvičení se říká lodička). Opakujte čtyřikrát až šestkrát.

*Poznámka:*

Dýchejte volně, ale nezadržujte dech.

*Základní pozice – stoj na čtyřech*

24. Nadechněte se, přitáhněte pravé koleno k levé ruce a vydechněte. Vraťte se do základní pozice a znovu se nadechněte. Opakujte cvičení každou nohou třikrát.

25. Sedněte si na paty – nádech. Hlavu volně předkloňte ke kolenům – výdech. Opakujte čtyřikrát.

*Základní pozice – stoj na kolenou* (kolena jsou na šíři ramen, ruce natažené dopředu)

26. Střídavě přenášejte váhu z pravé paty na levou patu a naopak. Volně dýchejte a opakujte cvičení třikrát vpravo i vlevo.

**Kniha představuje ucelený a systematický praktický plán na dosažení dlouhého a šťastného života, který vychází z učení a praxe lékaře Paula Bragga. Tento silný a optimistický muž, jenž působil v prvních třech čtvrtinách 20. století, byl přesvědčený, že člověk má potenciál žít až do věku 120 let nebo i déle! Sám byl naprosto zdravý a jeho organismus ve věku 90 let odpovídal věku 30 let. Systém Paula Bragga je založený na principu přirozeného ozdravování těla, k němuž se řadí očista hladovkou, racionální stravování, cvičení, otužování a udržování správného psychického naladění. Jedná se o jednotný ozdravný komplex, ze kterého – pokud v něm chcete dosáhnout úspěchu – se nesmí vynechat žádný uvedený aspekt.**

