

LÉČENÍ STRAVOU



Kristine NOLFI

Zázračné léčení syrovou stravou

V naší době má zdraví větší význam než kdykoliv předtím!

Je tím jediným kapitálem, který mále!

Co však děláte pro to, abyste si zdraví zachovali?

Určeno pro zájemce a příznivce metod alternativní medicíny, racionální výživy, zdravého způsobu života a léčení přírodními prostředky.



LÉČENÍ STRAVOU



Kristine NOLFI

Zázračné léčení syrovou stravou

MUDr. Kristine Nolfi

Léčení syrovou stravou

Jak se dostat i z beznadějných stavů pomocí ovoce a zeleniny

Určeno pro zájemce a příznivce metod alternativní medicíny, racionální výživy, zdravého způsobu života a léčení přírodními prostředky.

2000

Úvod

Desetiletí jsem prakticky studovala možnosti využití syrové stravy na léčení nejrozmanitějších onemocnění a vlastním i sanatorium na léčení syrovou stravou „Humlegaarden“ v Humlebecku. Získal jsem mnoho zkušeností a dospěla jsem k přesvědčení, že syrová strava, živá potrava právě taková, jakou dostáváme z rukou Přírody, vypěstovaná v čisté nefalšované Matce zemi, je 100 % správná - je právě tím, co může zachovat naše tělesné i duševní zdraví, udělat nás šťastnějšími, spokojenými, schopnými pomáhat a porozumět svým bližním.

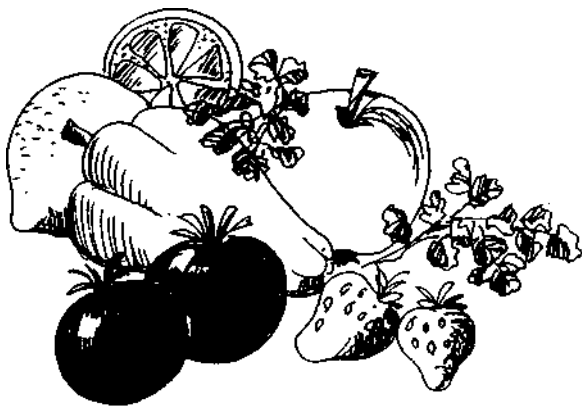
Kniha, kterou držíte právě v rukou, vyšla v mnoha vydáních a v mnoha jazycích na celém světě! A já jsem šťastná, když vidím, do jaké míry se mezi obyvatelstvem rozšířilo porozumění a znalosti o syrové stravě. Stalo se tak nejen díky tisku, ale do značné míry i za pomoci mých kolegů, kteří přicházejí do Humlegaardenu, aby sami viděli a slyšeli. Díky tomu stále více a více lidí začíná chápat význam syrové stravy pro naše zdraví.

Tato kniha byla přeložena do mnoha cizích jazyků a všude vyvolala skutečný hluboký zájem čtenářů. Měla jsem to štěstí přednášet o výsledcích své výzkumné a lékařské praxe

v mnoha cizích zemích a moje přednášky byly vyslechnuty s velkou pozorností ze strany lékařů i pacientů. Jsem šťastná, že jsem mohla aspoň částečně přispět k poznání správné cesty v oblasti výživy člověka a udržení Jeho zdraví.

Využívám tuto příležitost, abych co nejsrdčněji poděkovala všem domácím i zahraničním kolegům, jakož i všem bývalým pacientům a hostům v Humlegaardenu, kteří mi pomáhali při mé práci nemalou měrou tím, že osobně v praxi sledovali cestu, kterou jsem se pokusila ve své knize naznačit.

Kristine Nolji



Předmluva

S Dr. Noljovou jsem se seznámil před desetiletími a postupně se mezi námi rozvinula nejen živá korespondence, ale byli jsme s manželkou pozváni i na šestitýdenní návštěvu, abychom se mohli přesvědčit sami na sobě, jaký hluboký účinek má stoprocentně syrová strava. V zájmu pravdy musím přiznat, že jsem byl rád, že mi moje praxe nedovolila, abych byl dlouho vzdálen od domova. Věřil jsem, že 14 dní úplně stačí pro tento trochu přehnaný experiment.

V polovině srpna jsme přišli do Humlegaardenu, a když nastal čas rozloučit se, řekli jsme si s manželkou, škoda, že nemůžeme zůstat dále, protože právě v posledních dnech se moje chuť změnila natolik, že jsem našel zálibu v jídle, kterému jsem předtím pňliš neholdoval. Najednou mi začalo více chutnat.

Medicína je praktická věda. Stojí za pozornost, že v posledním století nedošlo k velkým objevům na univerzitách, ale udělali je výlučně praktičtí lékaři, výjimku tvoří jen Dr. Semmelweis. Pasteur a Koch pracovali samostatně, právě tak jako Finsen. V současné době vzpomínám hlavně na Dr. Birchner - Bennera. Bentig, který objevil význam inzulinu, byl praktickým chirurgem. Minot, který

první začal léčit zhoubnou anémií, končící v té době smrtí, podáváním jater, byl též praktickým lékařem.

Problémem rakoviny se v nynější době na celém světě zabývají desetitisíce badatelů za pomoci asistentů, laboratoří, různých přístrojů atd. Se vši pravděpodobností bude ale problém rakoviny vyřešen na zcela jiných místech než v těchto ústavech specializovaných na výzkum rakoviny. Skutečně není potřebné pracovat výlučně vědecky! Praktický badatel musí být především obdařen následujícími vlastnostmi:

Musí umět dobře pracovat.

Musí umět svoje pozorování vysvětlovat rozumně a reálně.

Musí mít schopnost srozumitelně vyjádřit svoje pozorování svým bližním a kolegům.

Musí za svoje myšlenky i bojovat!

Tyto vlastnosti má jen málo intelektuálů, a když jsou obdařeni těmito šťastnými povahovými vlastnostmi a když přicházejí s novými objevy, budou muset bojovat se značnou většinou méně nadaných. To dobré a zdravé bude mít více méně vždy možnost se prosadit, i když to bude, v závislosti na obhajovaném názoru, někdy déle trvat.

Paní Dr. Nolfiová je jednou z takových objavitelů. Její zkušenosti i přesvědčení jsou velmi živé. Právě to je základem, který musí mít každý čestný bojovník. Instinkt a vnímavost jsou hnacími silami v práci žen a v souvislosti s rozumem a iniciativou mohou vést k bezpečným výsledkům.

My, lékaři, jsme se učili, že člověk je druh obratlovce s 366 svaly, a kdo ví, s kolika zajímavými orgány, z nichž může kterýkoliv onemocnět. Naproti tomu Dr. Nolfiová uvádí biologickou souvislost s půdou, rostlinami a zvířaty. Tímto způsobem usuzuje, že nemoci lidí jsou důsledkem provinění se proti přirozené biologické homeostáze (harmonii s přírodou).

Zejména, když se následky těchto provinění projevují v neuvěřitelném množství různých nemocí, které svědčí o disharmonii v životě. Proto léčebná práce Dr. Nolfiové začíná už při obdělávání půdy. Pochází z rolnické rodiny, a proto byla už od dětství s těmito problémy obeznámená. V přírodě je všechno v naprostém souladu. Jen člověk by chtěl pro svoji ziskuchtivost svým intelektem a civilizací přírodu zlepšovat. Většina oficiálních učenců ještě nechápe, že naše nemoci úzce souvisejí s tímto ovládním přírody. Šťávy zaživacích orgánů jsou např. určeny na to, aby působily na přirozené potraviny. Ale přirozené potraviny jsou jen potraviny syrové. Když se potrava ohřívá, značně se mění její složení. V krajici chleba jsou všechny přechody od uhlíku ke všem produktům spálení, a úplně tam chybějí látky, které by měly přirodní složení.

Otázka rakoviny bude vyřešena se vši pravděpodobností lékaři, kteří se zajímají o léčení příčin nemocí. Více než 50 let se zabývá celá řada institucí problematikou rakoviny, mnoho peněz bylo nepochybně promarněno, a přece léčení stále ještě směřuje k operacím, ozařování a k ničemu jinému. Převáž-

ně se pokoušíme odstranit jen důsledky rakoviny - nádory, a ne její příčinu. Jedním z lékařů, kteří ošetřují odstraňováním příčiny, je právě Dr. Nolfiová. I já se počítám mezi ty lékaře, kteří se dopracovali praktických zkušeností při léčení rakoviny.

I já jsem začal s léčbou rakoviny syrovou stravou, která je důležitým prvkem při ošetřování nemocných rakovinou, nad nimiž jsou vyslovovány pochybnosti. K mému překvapení jsem zažil více případů, kdy se růst nádorů zastavil už po dvou třech měsících a začínající novotvary zmizely. Samozřejmě jsem se staral, aby nemocní dostávali potraviny ze zdravé půdy a dobrou zeleninu.

Svět by měl být vděčný Dr. Nolfiwé za důkaz, že je možné žít tak, jak žije ona, a přitom vykonávat těžkou tělesnou práci. Podle jejího názoru je možné vychovat zdravý národ, odolný vůči civilizačním chorobám, k nimž patří většina dnešních onemocnění.

Lékař H. van den Upwich, Helsinky



Orientace

V uplynulých desetiletích dosáhla lékařská věda mnohých vítězství nad infekčními chorobami. Současně však došlo k značnému nárůstu počtu jiných onemocnění, a to zejména onemocnění civilizačních a degeneračních, která jsou naneštěstí mnohem závažnější. **Obrat v tomto vývoji může způsobit jen jiný způsob života. Civilizační nemoci jsou převážně chronické, degenerativní, zaviněné zvrácenou výživou a způsobem života.** Patří sem: revmatismus, nemoci srdce a krevního oběhu, nemoci ledvin, jater, žaludku a střev, poruchy zažívání a sekrece, rakovina, nervové a jiné poruchy. Navzdory všemu pokroku v medicíně zaznamenaly všechny tyto nemoci v nedávných letech neočekávaný nárůst a to navzdory všem „zázrakům“ farmaceutického průmyslu, chirurgické techniky atd.

Správnou cestou k léčení a prevenci těchto nemocí je živá, syrová strava, taková, jakou nám poskytuje příroda, spolu se správnou psychohygienou, vydatným spánkem a odpočinkem a vhodným pohybem na čerstvém vzduchu. Tato cesta je otevřená všem, stačí se na ni jen vydat!

Cesta, kterou lékaři až dosud postupovali v boji proti těmto nemocem, je cestou zvenku, bez účasti pacientů. Surová strava, jak ji poskytuje příroda, je cestou z nitra, která využívá každou sebenepatrnější léčivou a tvořivou sílu buněk. Co všechno by museli asi naši lékaři vědět, aby postupovali tím-

to způsobem a začali s ním sami u sebe! Jaké vítězství, jaký nesrovnatelný pokrok by to přineslo! Čeho je možné tímto způsobem dosáhnout, si neumíme představit ani v nejbujnější fantazii! Je to cesta, kterou jsem se ubírala já sama a již jsem u svých pacientů dosáhla vynikající výsledky.

Je nepochopitelné, že kolegové lékaři, zdravotnické instituce a lékařské fakulty nevyužívají příležitost, aby studovali a pozorně kontrolovali účinky léku, jakým je syrová strava, na chronické i akutní nemoci i na posílení odolnosti proti nemocem.

Proč se musíme starat o své zdraví?

Syrová strava není novinkou. Naopak. Po celá tisíciletí byla jedinou potravou lidstva. Hygiena, k níž jsme dospěli právě v době, kdy syrová strava zmizela a na její místo nastoupila **strava vařená, vedla postupně k vytvoření společnosti lidí s podlomeným zdravím.**

Jen se podívejte,

- jakému utrpení jsou lidé vystaveni vinou chorob,
- kolik tyto nemoci stojí naši společnost,
- kolik je potřebných velkých nemocnic, jaké množství lékařů atd.,
- kolik lidí má sníženou pracovní schopnost,
- o kolik dalších lidí se musíme starat, kteří častou nejsou schopni postarat se sami o sebe.

- Nemoci připoutávají statisíce lidí na lůžko, okrádají tisíce lidí o radost ze života. Celou společnost, nás všechny stojí nemocnost miliony, miliardy korun. Není tomu tak jen u nás, je tomu tak ve všech vyspělých zemích.

Nemocnost způsobuje obrovské ztráty ve výrobě, obrovské ztráty v celém národním hospodářství.

*Proč o tom mluvíme? Jaký to má všechno smysl? Ve snaze pomoci si vlastními zkušenostmi a experimenty není důvod na otálení. Mezi námi jsou lidé, kteří to dobře vědí. **V naší době je zdraví cennější než kdykoliv předtím. Je jediným bezpečným kapitálem, který máme. Co však děláme proto, abychom si zdraví zachovali?***

Abyste nějaký stroj dobře fungoval a dlouho vydržel, musí se správně mazat a správně ošetřovat. To všechno chápeme, a tak to i děláme. Když však jde o náš vlastní dokonalý stroj - o naše tělo, co děláme? Mohu se vši zodpovědností říci, že s ním zacházíme nedbale, tak mu ubližujeme a jsme k němu lak lhostejní, jak je to jen vůbec možné! Vyli ledárně lékaře, abychom dostali lék, který nás uzdraví. V tom je naše naděje. Je to pro nás pohodlné. Je to pohodlné i pro lékaře, dlouho se s tím však nevystačí. **Musíme vytrhnout zlo i s kořenem. Zjistit a odstranit příčiny nemocí a tou příčinou je téměř ve všech případech zvrácená výživa.**

Na vydávání knih o nemocech a na boj proti nim se vynakládají obrovské prostředky. Představte si, že by se vynaložil jen nepatrný zlomek těchto výdajů na to, aby se

všem lidem vysvětlilo, jak zdravě žít a předcházet nemocem.

Denně vidíme v lékařských časopisech a v denním tisku články, v nichž se píše, že je potřebné nemocem předcházet. Měla by se však udělat jiná opatření, aby se co největšímu počtu lidí vysvětlilo, že se skutečně musí udělat něco na ochranu před nemocemi. Je pozdě hovořit o tom, co může udělat lékař, když už nemoc propukla. Může se zdát, že jsem naivní, když věřím, že mohu ovlivnit ty, kteří nechtějí bojovat. Přesto však využívám každou příležitost, která se mi naskytne, abych tvrdila, že syrová strava je nejlepší ochranou před nemocemi.

Divím se tomu, že v době, kdy lidé dychtí po všem moderním, se tak málo hovoří o syrové stravě. Bude potřebné ještě větší pochopení u lidí, aby porozuměli její velké hodnotě. Když jsem zvítězila nad vlastní rakovinou, a to jedinež zásluhou syrové stravy, získala jsem zkušenost, že syrová strava má léčivý účinek na všechny nemoci už jen tím, že se vůbec aplikuje, a přitom pacient jí není vůbec zatížený. V následujících kapitolách se pokusím vysvětlit, proč tomu tak je.

Naše výživa

Přirozená a nepřirozená strava

Jak všichni víme, život je připoutaný k hmotnému organismu - tělu. Toto tělo musí být proto schopné vázat životní energii, což je skutečnost, s kterou náležitě nepočí-

láme. Je nám též známo, že náš život úplně /ávisí na Slunci. Kdyby nebylo Slunce, nebylo by ani života na Zemi, jen tma a pronikavý chlad. Je to však jedinež rostlinstvo se svými do široka se rozprostírajícími zelenými listy, které jsou schopné zachytávat sluneční světlo a kumulovat je v kořenech, hlízách, ovoci a semenech.

My, lidé a zvířata, nedokážeme tímto způsobem využít sluneční světlo. Proto jak lidé, tak i zvířata potřebují rostliny jako zprostředkovatele mezi sebou a Sluncem. **Čerstvá syrová rostlinná strava znamená vlastně výživu slunečním světlem a má největší výživnou hodnotu,** která nemůže být žádným způsobem zvýšená nebo zvětšená, ale jen zmenšovaná!

K tomu dochází při vadnutí, skladování, sušení a kvašení, nebo když potravu vaříme, pečeme, smažíme nebo sterilizujeme. **Život nesnáší velké ohřívání.** Když zmizí život, ztrácí potrava svoji přirozenou svěží chuť a vůni. Co se potom všechno musí udělat, aby jídlo mělo vůbec nějakou chuť! A to my děláme!

<) Mícháme dohromady mnoho rozličných složek, přidáváme sůl, cukr, koření, tuk, máslo atd.

O Odstraňujeme z pšeničného zrna klíček a plevy, abychom získali pšeničnou mouku na pečení chleba a koláčů.

O Loupeme rýži, připravujeme umělý cukr a cukrovinky, odstraňujeme z jablek a hrušek kůži, semena, zrnka, loupeme brambory a mrkev.

O Pojídáme ohromný přebytek živočišných bílkovin v podobě masa, ryb, vajec, sýrů a mléka.

O Připravujeme nápoje z kávových a kakaových zrn a čajových lístků, které obsahují dráždivé jedy.

O Připravujeme pálenku a z obilí a hroznů opojné jedy, které dráždí a ochromují především šedou kůru mozku.

O Konzervujeme potraviny jedovatými chemikáliemi, jakými jsou kyselina benzoová, salicylová, sanitra, kyselina bórová, aby dlouho vydržely a krásně vypadaly.

Zkrátka, **ničíme syrovou stravu - přirozenou potravu tak, jak je to jen možné, a nevíme nic o následcích svého počínání.**

O K tomu přistupuje i to, že užíváme léky zmírňující bolest, uspávací a uklidňující přípravky, projímadla a další různé silné chemické jedy nebo přinejmenším organismu cizí látky.

O Vdechujeme dým z dráždivých a silně jedovatých tabákových listů.

O A nakonec, aby se na to nezapomnělo, obděláváme špatně půdu. Nesprávně ji hnojíme.

O Na ovoce a stromy aplikujeme postřiky různými chemickými jedy, které obsahují síru, měď, olovo, arzén, nikotin a jiné.

Každý, kdo jen trochu přemýšlí, by měl pochopit, že naše nynější vyživuje mimořádně škodlivá. Je nejčastější a nejzávažnější příčinou tělesných a duševních nemocí a degenerace lidského organismu.

Jsem přesvědčena, že mohu s čistým svědomím tvrdit, že v našem sanatoriu v Hum-

legaardenu, kde je syrová strava každodenní potravou, se stravujeme nejlépe na celém světě. Proč? **Protože obvyklé jídlo, i včetně vařené vegetariánské stravy, ukládá v našem organismu jedovaté látky.** Avšak syrová strava - živá potrava - sluneční světlo odstraňuje a vylučuje tyto jedy a obnovuje přirozené životní funkce. Naše potrava musí mít takové složení, aby co nejdokonalejším způsobem zabezpečovala pro tělo látky, které jsou potřebné pro probíhající biochemické procesy. Musí napomáhat vstřebávání výživných látek a zvyšovat pohyblivost střev normálním způsobem tak, aby byly odstraněny produkty. Nestačí, že výživa je dobrá. **Je potřebné starat se o to, aby potraviny neobsahovaly škodlivé látky, aby nečistoty nezůstávaly v těle příliš dlouho, protože by potom zahnívaly v tlustém střevu.**

Nejlepší potravou je přirozená strava, která nebyla podrobena denaturalizaci jakéhokoliv druhu.

Syrová zelenina, obilí, brambory, syrové ovoce a ořechy obsahují všechno potřebné pro život.

Mají i jiné výhody - povzbuzují žaludeční a střevní pohyby, s jejichž pomocí se smí-



chávací trávicí šťávy z potravinami, a podporují vyprazdňování. Výhodné je to, že živá potrava je stravitelnější a sama podporuje trávení.

Syrová zelenina je trávená v žaludku a střevu asi hodinu, vařená potřebuje 3 hodiny a vytváří přitom více nečistot.

Syrová strava podporuje dokonalé trávení až na nejjednodušší a nejsnazší vstřebatelné substance.

Napomáhá odstraňovat přirozeným pohybem odpadové látky z tlustého střeva, které se vyprazdňuje pravidelně a dokonale. Zahnívající odpadové látky nemají možnost se shromažďovat a otrávit organismus. Výkaly jsou bez zápachu, měkké, neškodné a nezapáchají. Užitek ze živé potravy je větší a lepší.

Současně šetříme pracovní energii i svoje trávení a vylučování, získáváme energii lepším a důslednějším využitím potravy.

Výsledkem je přebytek energie, jaký jsme nikdy předtím nepociťovali. Zjistíme to však až poté, co se dostatečně zbavíme v těle uložených jedovatých látek, které vyvolávají choroby. Můžeme se starat nejen o udržení života, ale máme ještě dost času a sil i pro pěstování speciálních zájmů, pro něž máme vrozené vlohy a které se nám líbí. Představte si, co to znamená: Tělo se uchovává čisté a zdravé, duše získá rovnováhu a harmonii. Zlé dědičné vlohy k chorobám, sklon k duševním chorobám, sebevraždám, zločinům se nevyvíjí.

Živá potrava je bohatá na vitamíny, minerální soli, má velký přebytek zásad. Velká

uzdravovací schopnost živé potravy je daná obsahem světla a sluneční energie - obsahem života. Hodnota potravin se tradičně měří „kaloriemi“. Živá potrava se může, jak /důrazňuje švýcarský lékař Dr. Birchner - Benner, měřit světelnými jednotkami, nebo ještě lépe výsledkem, který dosáhneme při jejím užívání - buď nemoc, nebo zdraví.

Živé potraviny zvyšují odolnost organismu vůči infekčním chorobám lépe než očkování. Ale jestliže máme přebytek zásad v našem organismu, nevěřím, že bychom vůbec byli náchylní k nemocem. V každém případě je skutečností, že v roce, kdy jsem jedla jen syrovou stravu, jsem nebyla nemocná. Ani jsem nenachladla, i když jsem byla vystavena nákaze. Mnozí z mých pacientů mají se syrovou stravou stejnou zkušenost. I Dr. Birchner zdůrazňuje, že výživa má největší význam pro odolnost organismu. Věřím, že **mnohé, v současné době nevysvětlitelné nemoci jsou způsobeny právě nesprávnou výživou** nebo dráždivou výživou předcházejících generací.

Syrová strava nevyžaduje ani žádné přísady, jakými jsou např. koření a sůl. Poskytuje zdraví, svěží pleť, jasné oči, zdravé a silné vlasy, dělá nás silnými, pružnými a vytrvalými, bystří smysly, zvětšuje vitalitu, podporuje iniciativu, udržuje nás štíhlé, zkrátka, je to životospráva dodávající krásu jako žádná jiná. Instinkt lidí je otupený. Živou stravou se znovu zostruje, takže se na něho znovu můžeme spolehnout a opět ho používat.

Jak už bylo řečeno, syrová strava není nic nového. Je prastará. Věda odhadla existenci člověka na více než 100 000 let, ale teprve asi před 20 000 lety se na severu začal využívat oheň. Přípravu potravy vařením, pečením, smažením, smícháváním mnoha složek dohromady a přidávání cukru, soli a koření, aby strava byla aspoň trochu chutná, děláme tak důsledně, že se vlastně od dětství živíme jen mrtvou stravou (samozřejmě až na tu trochu syrového ovoce v létě).

V přirozeném prostředí všechny části přírody, ať už rostlinné, nebo živočišné, když nejsou živé, spějí k zpráchnivění, hnití a rozkladu. Totéž se děje i v našem organismu.

- Když přijímáme mrtvou potravu, dává nám jen málo živin, ale v našem zažívacím traktu se tato potrava rychle kazí.
- Vytváří se mnoho zapáchajících jedů, které se dostávají do krve a znečišťují ji.
- Nečistá krev obvykle otravuje buňky organismu, nemůže mu dodat to, co nutně potřebuje.
- Není schopná ani odstraňovat odpadové látky, protože je jimi sama znečištěná. To zapříčiňuje nahromadění jedů v organismu.
- Organismus proti těmto jedům bojuje tím, že vytváří protijedy. **To však vede k neustálému boji a postupnému oslabování. V našem těle dochází k otravě kyselinami, stáváme se ospalými a unavenými, jsme deprimovaní a churaví.**

Jestliže jíme vařenou a kombinovanou stravu, dostáváme ve výživě druhořadé bílkoviny s přebytkem kyselin. Živiny jsou zužitkovávány současně s vytvářenými odpadovými produkty. Ty jsou potom příčinou nižších nemocí (poruch látkové výměny), snižuje se přínos potravin a zvyšuje se jejich spotřeba. Jestliže využíváme jednoduché přírodní produkty, **máme v potravě přebytek zásad**, a proto i bílkoviny z rostlin, nezměněné a nezkažené, jsou velmi hodnotné. Podává se tak využívá tím nejlepším způsobem. Vznik nečistot je snížený dokonalejším spalováním a tím jsou též odstraněny poručky metabolismu. Vyprazdňování nečistot je snazší. Zvýší se síla organismu a současně se sníží potřeba potravy.

Po sněžení "normálního" vařeného jídla následuje vždy leukocytóza vyvolaná trávením (zvýšení počtu bílých krvinek v krvi). Jestliže se najíme znovu po dvouhodinové přestávce, zvyšuje se leukocytóza po druhém jídle mnohem více. **Naproti tomu syrová strava leukocytózu nevyvolává!** Dr. Hasselink z Haagu se zabýval touto problematikou už v r. 1949 a konstatoval:

„Prof. Dandera objevil v r. 1946, že vždy, když se člověk nají, zvýší se na půl hodiny počet bílých krvinek v krvi, např. ze 7 000 na 12 000/mm³. Nejprve vznikla domněnka, že je to normální fyziologický jev, ale až pokusem, který uskutečnil Kušakov, bylo zjištěno, že toto zvýšení počtu bílých krvinek nastává jen po sněžení vařeného jídla, a nikdy při konzumaci syrové stravy. **Je tedy**

zřejmé, že náš organismus není uzpůsoben potravě denaturované ohříváním. Jinak by nebylo mobilizováno tolik bílých krvinek, které jsou přece „policisty“ v našem organismu. Totéž platí o používání bílého cukru, který rafinováním úplně ztratil svoji přirozenou povahu. Tu bylo zvýšení počtu bílých krvinek ještě drastičtější - ze 7 000 na 17 000. Při dietě, v níž se bílý cukr nevyskytuje, se leukocytóza neobjevila vůbec."

Civilizovaní lidé se většinou živí nepřirozenou stravou. Téměř bez výjimky jedí více, než jejich tělo potřebuje, a tak přetěžují svoje zažívací orgány. Potraviny, které musejí být strávené „prosliněné“, nejsou slinami promíchané. Jedí příliš mnoho kyselinotvorných potravin, které zvyšují obsah kyselin v krvi nad normál a snižují „rezervu zásad“ v těle z normálních poměrů ochrany.

Kyseliny a zásady

Aby se udržela potřebná rovnováha mezi tvorbou kyselin a zásad, je podle R. Berga potřebné jíst 20 % zásadotvorných potravin. *Mnoho Udí překvapuje, že např. citrony a rajčata, které jsou úplně kyselé, mohou být zásadotvorné!*

Je to způsobeno tím, že kyselá část nemá minerální povahu. Organické kyseliny se rych-



le slučují s kyslíkem a unikají v podobě oxidu uhličitého a vody, zatímco zásadotvorné trvalé chemické látky, jakými jsou sodík, draslík atd., jsou k dispozici pro slučování s kyselinami a pro tvorbu minerálních solí, které mohou být později vylučované a tak udržují alkalitu krve.

Dr. Hinde uskutečnil laboratorní pokusy s kyselou a alkalickou dietou. Píše o tom: „Když jsme dělali pokusy, abychom zjistili stravitelnost chleba a brambor, bylo nám nápadné, že zatímco při bramborové dietě zůstává moč celé dny čirá, po požívání chleba se po nějaké době zakalí a vylučuje se silně vysrážená kyselina močová. Toto bylo pro nás impulzem k podrobnému vyšetření a zjistili jsme, že to souvisí se stupněm kyselosti moči. Ukázalo se, že reakce moči se řídí zákony minerální rovnováhy. Chléb a maso jsou kyselinotvorné potraviny, které podněcují kyselinu močovou k vysrážení, a proto i k tvorbě ledvinových kamenů a k dně z kyseliny močové, zatímco brambory, mléko a ovoce mají opačný účinek.“

Podle R. Berga přijímáme přebytek zásad prostřednictvím všech kořenových a hlíznatých plodin i ze všech druhů zeleniny a ovoce. Všechny potraviny živočišného původu jsou kyselinotvorné. Výjimku tvoří jen mléko a krev. Pro co možná nejlepší využití bílkovin **je naprosto nutný bohatý přebytek zásad v organismu a též ve výživě!** Kyselinotvorné potraviny jsou maso, tuk, ryby, sýry, obilniny a chléb. Luštěniny, různé druhy zeleniny, brambory, ovoce, mléko a ořechy jsou zásadotvorné.

Když ráno vstaneme a nemáme pocit svěžesti a spokojenosti, jde obvykle o projev účinků nahromaděných kyselin. **Únava je prvním příznakem postupného přebytku kyselin.** Jestliže jsme nedělali něco mimořádně vyčerpávající, jestliže jsme spali normální dobu při otevřeném okně, existuje jen jediná příčina této únavy, která je téměř celonárodním problémem - nedostatečné vyprazdňování. To je první stadium otravy - samootravování (autointoxikace) kyselinami, které se tvoří při trávení a nejsou dostatečně vylučované.

Existuje normální, přirozená únava. Jestliže se tělesná nebo duševní námaha opakuje, způsobí to po čase, že se únava stane normálním fyziologickým jevem, od kterého nám dokonale pomůže odpočinek. **Od únavy autointoxikací nám však odpočinek nepomůže!**

Jestliže jsou naše smysly osvobozeny od nepřímých účinků kyselin, které se nacházejí v takto otráveném těle, jsou vždy pohotovými a spolehlivými nástroji. Je-li tomu naopak, dochází k narušení harmonie v organismu. Tělo trpí otravou kyselinami, což způsobuje pesimistické nálady, které zase zpětně působí na tělo tak, že všechny funkce jsou ještě více narušené. *A výsledek?*



- O Různá psychická onemocnění, sebevraždy, zločiny. To je jedna z nejzávažnějších příčin našich nemocí - otrava kyselinami.
- O Jiným následkem, když se živíme dlouhodobě mrtvou potravou, je ateroskleróza.
- O A nakonec je to rakovina, nejohrovnější ze všech nemocí. A všichni máme velké šance, že ji dostaneme, když budeme starší.

JVaše stáří

Je pravda, že průměrná délka života se ve všech vyspělých zemích zvýšila. Jestliže se však blíže podíváme na tento jev, zpozorujeme více problémů. Jen těžko se dokážeme vyrovnat s tím, že mnozí staří lidé trpí poruchami myšlení, mají špatnou paměť a jen s těžkostmi se dokáží vyrovnat sami se sebou.

O Jsou duševně a tělesně ochabli, často chronicky nemocní, smutní, málo šťastní a často jsou pro své bližní břemenem.

O Je smutné pomyslet na to, že až dosáhneme tohoto věku (asi kolem 50 let), kdy vlastně člověk jen dospěje a mohl by využít získané zkušenosti správným způsobem, začínají nás postupně oslabovat choroby, takže cítíme, že předčasně upadáme.

Divoká zvířata žijí 7x déle, než trvá jejich dospívání. Jestliže uvažujeme, že doba dospívání a růstu trvá u lidí 18-20 let, **měli bychom se dožít věku 120 - 140 let.** Náš nejlepší věk by měl být mezi 50 - 70 lety. A lidé v historické době prý skutečně tak dlouho také žili. Např. Tom Parr, pohřbený ve West-

minsterské katedrále, dosáhl věku více než 150 let. Skandinávský Drakenberg žil déle než 140 let. Co se podařilo jedincům, mělo by se podařit i ostatním. Dnes se musí většina z nás uspokojit s polovinou tohoto věku. Mnozí ještě s menším počtem let.

Pod bičem civilizace máme naději na to, že se z nás stane společnost slabochů a nemocných. Bude nutné, abychom našli cestu zpět k živé stravě, má-li to s námi dobře dopadnout! Musíme se učit od primitivních lidí přijímat potravu, jakou nám nabízí příroda.

Toho dne, kdy se naučíme znovu jíst syrovou potravu, bude onemocnění takovým ojedinělým zjevem a způsobené jen vlastní vinou tak, jako je tomu dnes s opilstí.

V budoucnosti se bezpochyby změní celé sociální upořádání lidské společnosti.

Rozhodujícím se stane osobní zdraví a práce schopnost, které se stanou jediným kapitálem, na nějž se budeme moci spolehnout a který proto bude muset být ochraňovaný až do naší smrti.

*A nakonec, když přestaneme pracovat, nebude to proto, že jsme onemocněli, ale proto, že se náš organismus postupně větším opotřeboval.

Co chápeme pod pojmem živá strava?

Živá strava, to jsou především ořechy, ovoce a zelenina, které obsahují všechno, co člověk potřebuje pro svůj život. I mléko, obilniny a med jsou živou stravou.

Ořechy

V dnešní době jsou příliš drahé, takže si jich nemůžeme opatřit dostatečné množství. Ořechy však je možné nahrazovat čerstvým syrovým mlékem a namočeným obilím. *Lískové oříšky* jsou neutrální, ani kyselé, ani zásadité. *Jedlé kaštiny a kokosové ořechy* jsou zásadité. Kokosové ořechy obsahují všechno, co lidé v tropech potřebují. Právě ponurá zimní doba, kdy si je obvykle můžeme koupit, je též dobou, kdy je nejvíce potřebujeme. Ořechy jsou dobrým doplňkem ovoce a zeleniny, které obsahují hlavně uhlohydráty. Na rozdíl od nich obsahují ořechy asi 62 % rostlinného tuku a 36 % rostlinných bílkovin. Rostlinné bílkoviny jsou mnohem blíže bílkovinám člověka než bílkoviny masa a téměř bez stravení přecházejí do lidského organismu. Ořechy mají vynikající chuť, a když je necháme samotné opadat, máme jistotu, že jsou úplně zralé a že se budou dobře uskladňovat.



Obilí

Hlavní výživná hodnota obilí je v 70 % uhlohydrátů. Rostlinný tuk a bílkoviny jsou zastoupeny jen nepatrně. Chybí vitamín C, zato obsahuje hodně vitamínu B. Obilí je semeno a jako takové je kyselinotvorné. Celé zralé obilí nemůžeme žvýkat. Abychom ho mohli jíst, musí se pomlít nebo namočit. Je možné ho namáčet 24 hodin, a kdo má zdravé zuby, může ho žvýkat. Zvláště vhodné jsou ječmen a pšenice.

Zralé ovoce

Je vždy dobré. Má zásaditý účinek. I různé druhy zeleniny jsou zásadotvorné. Zeleninu dělíme do dvou skupin: *nadzemní* - listovou (květák, zelí, salát) a *podzemní* - všechny kořenové zeleniny a hlízy. V zelených listech je akumulovaná sluneční energie, proto na ně nesmíme zapomínat.

Brambory

Na ty vůbec nesmíme zapomínat. Dříve se říkalo, že brambory jsou potravou chudých, kteří si nemohou koupit nic lepšího. Brambory pěstované biologicky správně mají v syrovém stavu jemnou chuť, připomínající ořechy. Nejsou ale tak chuťově výrazné a mohou delší dobu vzbuzovat odpor.

Syrové brambory jsou poměrně chudobné na bílkoviny, ale jejich bílkoviny jsou velmi hodnotné, takže se můžeme uspokojit s jejich menším množstvím. Tím se liší brambory od mnoha jiných potravin, např. obilnin, které vyžadují kompenzaci nejlépe ve formě čerstvého syrového mléka.

Brambory jsou poměrně bohaté na vitamíny, především B a C, jichž máme většinou nedostatek. Syrové mají 3x tolik vitamínu B a 2 - 3x více vitamínu C než banán, a to kromě vitamínu A, který se v banánech vůbec nenachází. **Ještě důležitější je však**



v bramborách přebytek zásaditých minerálních látek, které jsou mimořádně důležité pro náš metabolismus.

Bylo by však přehnané tvrdit, že je možné žít se delší dobu výhradně bramborami. Nejsou úplně ideální potravou. Musely by se k nim jíst např. kokosové ořechy. Brambory totiž neobsahují tuky. Tuky si však vytvoříme v organismu z uhlohydrátů právě tak, jako krávy vytvářejí mléčný tuk z trávy. Brambory mají ale i nedostatečný obsah vápníku, který nám musejí dodat jiné potraviny, např. kvalitní syrové mléko. Pro svůj nízký obsah musí být doplňován i vitamín A, aby vitamín C mohl být plně využitý. K tomu dobře poslouží např. kapusta a špenát.

O dobrém účinku brambor na dnu píše např. Dr. Hindhe: „Mnozí nemocní trpící dnou, ať už jde o klasickou dnu (podagru), suché lámání, nebo obyčejné kloubové revma (Arthritis deformans) vyzkoušeli bramborovou kúru, nezřídka s pozoruhodným výsledkem. **Dokonce i cukrovka se úspěšně léčí bramborovou a ovocnou dietou.** Nesmíme zapomínat ani na to, že syrové brambory konzumované se slupkou chrání zuby před kazem.“

Švédský lékař Thorsen vyšetřil asi 22 000 osob. Zdravé zuby našel jen u 30 osob. Ukázalo se, že všech těchto 30 lidí jedlo denně syrové brambory a měli odpor k cukru a sladkostem. Dr. Thorsen hovoří: „Zdá se tedy, **že zdravotní stav zubů závisí úplně na tom, zda je potrava podobná té, jaká se jedla před kulturním stádiem,** tj. aby byla převážně rostlinná a bez cukru.“

Příznivý účinek brambor na zuby je daný podle výzkumů tím, že přímo pod slupkou jsou sloučeniny fluoru, které jsou důležitou složkou zubní skloviny. Nejednou se proto mluví o přidávání fluoru do pitné vody. Ale i tu platí, co u ostatního: Co je přirozené, je správné a výhodnější. Jestliže sníme denně 1 středně velký syrový brambor, nebudou se nám kazit zuby. Prof. O. Schotz z univerzity v Oslo napsal už v r. 1943:

„*Dítě od kojeneckého věku* nedostávalo žádnou zeleninu, zředkaky chléb, nikdy máslo, téměř nikdy oběd, zředka ovoce. Denně konzumovalo syrové brambory a syrovou mrkev. Surové brambory byly jeho nejoblíbenější potrava. Zuby si nečistilo! Dobrý zdravotní stav.“

Jiné dítě, 7leté děvčátko, mělo denně jemný žitný chléb, ovoce jen příležitostně, denně však syrové brambory, čerstvou mrkev, nevařené zelí, nevařený hrách a vločky. Jídlo jedlo suché. Mělo skvělý zdravotní stav.

Třetí dítě: Statný 7letý chlapec dostával jen příležitostně ovoce, denně jedl jednu i více syrových brambor, syrovou mrkev, zelí, syrové vločky. **Stojí za pozornost**, že dětem, které mají vysokou potřebu vitamínů, syrové brambory dobře chutnaly. Pravděpodobně proto, že jim v dostatečné míře dodávaly vitamín C. Většina malých dětí jí právě proto ráda syrové brambory a syrovou mrkev.

Jak velkou výživnou hodnotu má zelenina, pochopíme tehdy, když si uvědomíme, že vojáci utíkající domů v 1. světové válce se živili celé měsíce jen syrovými bramborami a řepou, nasbíranou na poli. Nejenže se dokáza-

li vyrovnat se všemi útrapami i úzkostmi, které pociťovali jako zběhové, ale dokonce si napravili i svoje žaludky zničené konzervami.

I mléko musí být syrové

Při převaření mléka vznikne produkt zcela odlišný od syrového mléka. Bílkovinné látky koagulují, kyselina uhličitá je vypuzena, takže se tvoří nerozpustné vápenné soli. Vitamíny A a C jsou zcela nebo částečně zničeny. Chuť se převařením zkazí, trvanlivost mléka se sníží, mléko je denaturalizované a je ochuzeno o životně důležité prvky.

I když se v dnešní době tvrdí, že moderní metody pasterizace jsou šetrnější, není možné pochybovat o tom, že přirozené a nepasterizované mléko je stále nejzdravější. Dr. Hindhe píše o nevýhodách mléka - pasterizace má svoje výhody, ale má bohužel i nedostatky. Američan MUDr. Kelleng píše ve své knize „*Autointoxikace*“: Mléko musí být živé nebo aspoň nevařené. Pasterizace, tj. ohřátí mléka na 158 °F, v něm ničí přítomné fermenty trávení. **Vařením se škodlivým způsobem mění téměř všechny jeho složky** a ve značné míře se sníží i jeho výživná hodnota. Krysy krmené vařeným mlékem dosáhly jen polovinu své normální velikosti. Děti živěné jen pasterizovaným mlékem drive nebo později onemocní. Dokonalost, s níž je mléko vyráběno v laboratoři Přírody, je procesem vaření hrubě narušovaná. - To byl Američan.

A v Evropě píše např. MUDr. Wendt, prof. v Helsinkách, v knize „*Strava a kultura*“: Nedávno uskutečněné navzajem nezávislé po-

kusy v USA a Finsku ukázaly, že v mléce se nachází tzv. faktor růstu a vývoje, o němž se předtím nevědělo. Mléko od pasoucích se krav má značnou hodnotu pro výživu kojících matek. **Mléko se však nesmí vařit** a pasterizovat. Ve Finsku je jednou z nejdůležitějších potravin a chápe se tam nevýhoda pasterizace. Za posledních 50 let bylo vynaloženo značné úsilí na docílení takového zdravotního stavu dojnic, aby se u nich nevyskytovaly žádné choroby. Tuberkulózu potlačili do takové míry, že si mohou dovolit distribuovat mléko v přirozeném syrovém stavu.

Jak máme začít?

V počátečních stádiích léčení syrovou stravou se doporučuje, podobně jako u vařených jídel, upravovat různě zeleninu. Přidávaly se majonéza, olej, ocet, citron, šlehačka, hořčice a jiné více či méně škodlivé přísady.

Vařené pokrmy je však potřebné takto kořenit, protože samy o sobě jsou bez chuti. Při přípravě syrové zeleniny, která sama o sobě má lahodnou chuť, to vlastně není vůbec potřebné.

Produkty přírody tvoří celek

Každý produkt přírody tvoří celek, v němž jsou všechny faktory výživy ve vzájemném, vhodně stanoveném poměru. Proto se musí zachovávat jejich celistvost.

- Nemá se proto dělit pšeničné zrno na slupku a vnitřek.

- Nebo mléko na odstředěné a smetanu.
- Vůbec není správné odstavovat ovoce a zeleninu na šťávu a sušinu a potom jíst jen jednu z těchto částí.

Ta bude vždy jen jednostranným pokrmem. Nikdy to nebude tak dobré jako celek, jako původní produkt přírody. Ovocné a zeleninové šťávy je možné používat jen jako pomoc v nouzi.

Na jídlo musíme mít čas!

Lidé si zvykli jíst vařené pokrmy v co možná nejkratším čase. Jídlu věnují často jen několik minut. Tento způsob není možné použít u syrové stravy. Příprava jídla sice nezabírá hodně času, ale vlastnímu jídlu se musí věnovat dostatek času. **Nesmí se zapomínat, že první část trávení se odehrává už v ústní dutině.** Nedejme se odstrašit počátečními potížemi a délkou času, který je na jedení potřebný.

Neupravovaná potrava v přirozeném stavu, bez nejmenší přípravy vyhovuje nejlépe potřebám jedince. Jí se tak dlouho, dokud se nedostaví pocit nasycení. Většina lidí dává přednost kousání celých kusů potravy. To je nejlepší způsob používání zubů. Pokud však nejsou v pořádku, musí mít každý vlastní nůž na rozkrájení zeleniny.

& V době, kdy je nejvíce ovoce, musejí se snídat a večeřet ovocné pokrmy, obědvat zeleninové pokrmy. Je-li ovoce jen málo, může se to dělat obráceně.

& Mnozí starší, ale zejména nemocní dávají však přednost jedení jen 2x denně, např.

v 10 hod. a potom v 17 hod. anebo v 11. hod. a v 18 hod. Potom je nejlepší jíst nejprve ovocný oběd a později zeleninovou večeři.

* Jídla v zimě jsou chudobná na vitamín D, který se vyskytuje prakticky jen v mléce. Ti, kteří v létě dobře snášejí sluneční koupele, mohou si nahromadit v těle vitamín D pro zimní potřebu, a jestliže se předtím už celý rok živili syrovou stravou, není vůbec potřebný rybí tuk. Česnek je báječný a jí se nejlépe s ovocným jídlem, např. s jablky a mlékem.

Odpočinek po jídle

Nemocní musejí po jídle odpočívat, a to nejlépe vleže. Nejezte nikdy pozdě večer! Potom je žaludek v době spánku přetížený, brání vylučování, které probíhá v noci. Je-li člověk unavený, musí si odvychnout. Má-li žízeň, musí se napít. Ale po syrové stravě má člověk málokdy žízeň. Když máme hlad, musíme jíst. Ale jen v době jídla! Jestliže se někdo nudí, nesmí se bavit tím, že by jedl v nevhodnou dobu.

Jídelní lístek v Humlegaardenu

V Humlegaardenu se jí výhradně syrová strava, rozdělená na 3 jídla denně, a to v 8.15 hod., ve 12.30 hod. a v 18.00 hod. Surová strava se samozřejmě liší podle jednotlivých ročních období. Je proto úplně zbytečné sestavovat jídelní lístek. **Musí se dbát jen na to, aby se zelenina a kyselá ovoce nejedly spolu.**

Snídaně a večeře jsou stejné: 300 - 400 g čerstvého ovoce, čerstvého sladkého mléka a namočeného nebo čerstvě semletého ječmene, pšenice nebo ova.

Dále zralý hrách, obvykle žlutý. Jak obilniny, tak i *hrách* mají dostatečné množství bílkovin pro potřeby člověka. A když je polovina namočeného obilí a polovina zralého hrachu, jde to celkem dobře.

K tomu jedí pacienti během léčebného pobytu středně velký *česnek*, který se rozdělí na stroužky a jí se spolu s ovocem, aby nepůsobil příliš silně. Na česnek si většina rychle zvykne. Mnozí se domnívají, že jim dává lepší pocit nasycení a tělu dodává teplo.

Obilniny se jedí suché a současně se pije mléko. *Mléko* se může na ně nalít, ale ne mnoho, jen aby vznikla kaše. Mléko se pije buď slámkou, nebo malými doušky. Na jedno jídlo připadá 1/4 a 1/2 l mléka. Uspokojit se je možné i s 1/2 l mléka denně, které si rozdělíme na 3 jídla. Mléko je tekutá strava, ne nápoj. Když se vypije sklenice mléka na doušek, je hůře stravitelné.



U nás máme téměř po celý rok *jablka*. A od poloviny léta máme bobulovité ovoce - jahody, maliny, černý a červený rybíz, angrešt, třešně, borůvky, ostružiny, brusinky. V pozdějším létě švestky, hrušky, broskve, meruňky a hrozny. Můžeme-li dostat jiné ovoce - banány, pomeranče, grapefruity, citrony, jsou příjemným doplňkem ke stravě, i když nejsou nevyhnutné. Mnozí se domnívají, že nesnesou kyselé ovoce. S mlékem je však výborné.

Jablka se jedí se slupkou a jádřincem, ale hlavně s jádérky. Získáme tak hodnotné vitamíny a minerální soli ve správném poměru spolu se sloučeninami fluoru, které jsou důležité pro zuby. Vyskytují se právě pod slupkou, podobně jako v bramborách, i když v menším množství.

Málokdo vůbec tuší, jak fantasticky chutná správně pěstované a hnojené ovoce. Takové ovoce dobře snáší i slabý žaludek, je svěží, sladké, jemně voní, má pevnou dužinu a je trvanlivější.

Sušené ovoce (hrozinka, datle, švestky a fíky) je mrtvé ovoce, a protože se pomocí chemikálií zvyšuje jeho trvanlivost, máme ho jako každodenní potravu odmítat.

Všechno syrové

Vlašské ořechy

Jsou velmi zdravou potravou. Nekupujte však loupané ořechy, zbavené skořápek, rychle žloutnou a ztrácejí výživnou hodnotu.

Kokosové ořechy

Udržují si svoji vlhkost mlékem. Rostou

na neobdělávané půdě, jsou zásadité, velmi hodnotné a bylo by možné žít jen na nich.

Jedlé kaštiny

Jsou zásadité a velmi zdravé. Později vysychají. Nesmějí být však pražené.

Všechny druhy ořechů jsou skvělým doplňkem ovoce a zeleniny. Obsahují asi 62 % rostlinných tuků a 35 % rostlinných bílkovin, které jsou svým složením bližší lidským bílkovinám než bílkoviny masa a ryb. Před lety byl uskutečněn výzkum, při němž byl zjišťován obsah vitamínu C v organismu ošetřovatelek ve Fredericksbergu. Ukázalo se, že byl tak nepatrný, že ho vůbec nebylo možné zjistit. **To by měl být jeden z hlavních důvodů pro zavádění syrové stravy** - vitamín C nesnáší ohřívání - ale za celá desetiletí se v této věci neudělalo vůbec nic!

Česnek

Je to doslova malý zázrak. Má posilující účinek na celý organismus, čistící, působí na pročišťování, vyvolává teplo, dezinfikuje, snižuje krevní tlak, když je vysoký, a zvyšuje nízký krevní tlak, posiluje trávení. Nejlépe aktivizuje kyselinu chlorovodíkovou v žaludku, rychle léčí prochladnutí.

Opatrně se oloupou 2 stroužky a vloží se do úst mezi líce a zuby na každé straně. Nechají se v ústech celý den, jen ráno a večer se vymění za čerstvé. Z prochladnutí vysají jedy. Prochladnutí přejde doslova za několik



hodin. Jde-li o katar hrtanu nebo chronicou bronchitidu, trvá léčba déle.

Česnek v ústech působí i na zápal v ústní dutině, čelistech, na infikované mandle, upevňuje uvolněné zuby a bolesti zubů přestávají. Při bolestech uší se vloží do ucha malý rozřezaný česnek, zabalený v gáze. Gáza musí vyčnívat, aby se snadno vytáhl. Česnek v ústech léčí i vnější zápal spojivek. Zpočátku, když je potřebné vyčistit jedem přesycený organismus, doporučuje se sníst celý česnek ráno i večer.

Obsah kalorií ve 100 g ovoce a zeleniny

brambory	80 - 90	banány	100
mrkev	35 - 40	jablka	50
celer	30	melouny	20
topinambury	26	hrušky	50
zelí	50	rybíz	50
hlávkové zelí	25	fíky	300
tuč. mléko 2 dl	150	ořechy	600 - 650
hrách	80	třešně	70
špenát	25	angrešt	40
salát	25	jahody	40
okurky	20	maliny	50
červené zelí	30	hrozinka	300

Brambory

Je nejlepší pěstovat je v písčité půdě, tedy mají nejjemnější chuť. Syrové brambory můžeme jíst 3x denně bez toho, aby se nám znechutily. Jsou-li však hnojené umělými hnojivy, mohou škrábat v hrdle a chutnat odporně. Brambory jsou poměrně chudobné

na bílkoviny, ale ty jsou v nich v syrovém stavu prvotřídní, a proto se můžeme uspokojit i s menším množstvím.

Brambory nám spolu s kořenovou zeleninou a zelím, které jsou též bohaté na zásady, zaručují správný průběh reakcí důležitých pro život. Proto brambory **působí velmi blahodárně i při dně a žaludečních chorobách**, a to nejen preventivně.

Mrkev

Vyživuje a posiluje. Obsahuje organické cukry a vápník, dále karoten, který se v organismu mění na vitamín A. Nesnáší se však dobře při žaludečním kataru.

Červené zelí

Povzbuzuje činnost hormonů. Je bohaté na vitamín E (vitamín plodnosti). Doporučuje se ženám v době těhotenství a těm, které chtějí mít děti. Posiluje srdce a dává dobrou barvu.

Hlávkové zelí

Ničí bakterie, např. bacily TBC hynou, jakmile přijdou do styku se zelím. Je bohaté na vitamíny a minerální soli, proto celkově zvyšuje odolnost organismu.



Cibule

Je poměrně bohatá na vitamín C a síru. Už samotná prý může vyléčit skorbut. Síra prospívá vlasům, pokožce, nehtům, slabým nervům. Posiluje organismus a je dobrá při všech nemocech.

Rajčata

Jsou jemnou zeleninou, bohatou na vitamíny a minerální soli (vápník, draslík a fosfor) - prospívají lidem s otravou kyselinami (kyselínovými potravinami).

Ředkvičky

Jsou bohaté na vitamíny a minerální soli, působí proti ledvinovým a žlučnickovým kamenům, posilují i játra.

Okurky

Čistí pokožku. Doporučuje se natírat ekzémy rozkrájenou okurkou. Jsou bohaté na vitamín C. Posilují mozek.

Špenát

Obsahuje hodně železa, podporuje tvorbu a čištění krve, je bohatý na zásady a vitamíny.

Salát

Posiluje celý lidský organismus!

Celer

Obsahuje hodně sodíku. Působí proti nadbytku kyselin. Doporučuje se při nervozitě, dně, nemocech močového měchýře a ledvin, ale i při bronchitidách.

Účinky minerálních látek

Síra - čistí mozek, dodává tělu elasticnost, posiluje nervy (zelí, květák, mrkev, cibule, chřest, křen, kaštiny).

Fosfor - posiluje mozek, nervy, povzbuzuje růst vlasů a kostí (pastrnák, celer, pšenice, ječmen, kukuřice, ořechy, hrášek, fazole, čočka).

Vápník - tvoří kosti, dává životní sílu, vytrvalost, léčí rány, působí proti kyselinám (zelí, špenát, cibule, meruňky, fíky, švestky, brusinky, pastrnák, otruby, hlávkový salát, datle).

Hořčík - uklidňuje nervy, utišuje mozek, celkově osvěžuje (grapefruit, pomeranče, fíky, ječmen, kukuřice, pšenice, kokosové ořechy).

Draslík - silně alkalický, dodává sílu, pružnost svalům, je nepostradatelný pro činnost jater (zelí, brambory, pampeliška, řeřicha, sušené olivy, borůvky, broskve, ryngle, kokosové ořechy, fíky, angrešt, mandle).

Chlór - čistí krev, osvěžuje, vypuzuje odpadové látky z organismu (červená řepa, kokosové ořechy, ředkvička, rajčata).

Fluor - působí proti chorobám, posiluje šlachy a kosti (zelí, špenát, rajčata, brambory, květák).

Sodík - podporuje trávení, působí proti kyselinám, zastavuje kvašení, čistí krev, v podobě syrové mrkve vyhání i červy (mrkev, červená řepa, chřest, celer, okurka, řepa, jahody, oves, kyselá smetana, kokosové ořechy, fíky).

Železo - přijímá kyslík, tvoří buňkové pletivo, dodává energii a životní sílu, červenou

barvu tváří (červená řepa, špenát, borůvky, chřest, rajčata, ostružiny, hrozinka, švestky, salát).

Jód - zabraňuje chorobám endokrinních žláz, podporuje jejich činnost i činnost buněk, vypuzuje jedy (mrkev, rajčata, hrušky, cibule, ananas, brambory, česnek, řeřicha).

Křemík - zlepšuje paměť (listy řeřichy, mandle, petržel, máta, vlašské a lískové ořechy).

Všechno syrové!

Oběd se skládá ze zeleniny. Mohou se použít *všechny druhy zeleniny*, a to jak listová, tak i kořeny, hlízy a cibule. Mezi nejdůležitější patří salát, špenát, pažitka, petržel, řeřicha, hlávkové zelí, kapusta, růžičková kapusta, květák.

Dále jsou to *listy divoce rostoucích jedlých rostlin*, jakými jsou pampeliška a šťovík. Ty jsou velmi vhodné na začátku jara, dříve než začnou kvést, tedy předtím, než doroste nová zásoby ředkviček, salátu, kvěťáku, okurek, rajčat a chřestu.

Dobře využitelné *kořeny a hlízy* mají brambory, mrkev, topinambury, česnek, červená řepa, kedlubny, celer, krmná řepa, pastrnák, petržel, pór, červená a černá ředkev, ředkvičky, křen, měkké kukuřičné klasy.

Česnek se může jíst celý rok.

Ke každému zeleninovému jídlu máme mít 2 - 3 listy kadeřavého zelí, 1-2 středně velké brambory, 1 cibulku a tak postupně podle chuti - bílé hlávkové zelí, červené zelí, mr-

kev, topinambury, krmnou řepu, červenou řepu a. j.

Všechny druhy zeleniny se musejí důkladně rozžvýkat a tomu se musí věnovat dost času - 3/4 hodiny není mnoho.

Mléko se zapijí malými doušky. K zelenině se může používat i med (pravý).

Máte-li špatné zuby, **je lepší ovoce nakrájet a zeleninu nastrouhat, než nedostatečně rozžvýkat**. Surová strava musí být rozžvýkaná tak důkladně, až ztratí úplně svoji původní chuť. Sama musí klouzat do hltanu.

Praktické pokyny pro přípravu syrové stravy

Jak si má počínat hospodyně při zavádění nové formy jídla ve své domácnosti?

Surová strava se připravuje nejrychleji, nejpohodlněji a nejjednodušeji. Vždy je potřebné mít na paměti, že hlavní zásadou při úpravě syrové stravy je pokud možno co nejméně úprav a co nejméně míchání! Každému, kdo viděl pěkně prostřený stůl se syrovou stravou, je známo, že nemůže být nic půvabnějšího a ani nic jiného, co by vzbuzovalo větší chuť do jídla.

Čerstvá zelenina v přírodních barvách, krásné, voňavé a lákavé ovoce je už na pohled požitkem. Šikovná kuchařka, která má zájem, není ničím omezovaná ve snaze co nejkrásněji prostřít a upravit stravu na stole.

Pro přípravu syrové stravy není třeba moc loho, co nazýváme kuchyňským náčiním:
několik větších misek

- kartáč, dost ostrý na očištění kořenů a hlíz (nejlépe rýžový)
- desku na sekání (lépe větší)
- desku na krájení, sekání, větší a menší nůž (nerez) a sítko, 3-4 větší a menší hrnce na máčení obilí a úschovu zeleniny
- 1 nebo více struhadel na syrovou stravu
- ruční nebo elektrický mlýnek na obilí

Vlastní práce v kuchyni pozůstává z pečlivého čištění a umývání kořenů, hlíz a listů. Všechna zelenina se musí umývat. Zaschlé kořeny se mohou máčet ve studené vodě, předem je však třeba očistit je kartáčem. Chorobné skvrny se vyřežou.

Loupat ani škrábat se nesmí. Ničí se tím velké hodnoty, protože přímo pod slupkou jsou mnohé cenné látky.

Zeleninu je nejlepší servírovat v celku. Strouháním se totiž ničí část vitamínů. **Jestliže zelenina zůstane delší dobu nakrájená nebo nastrouhaná, ztráty se rychle zvyšují a druhého dne už nemá zelenina svoji původní hodnotu.**

Zbylé hlavičky salátu, listy zelí a špenát se dobře uskladňují na studeném místě. Lépe je však mít **každý den čerstvou zeleninu.**

Příprava ovocného jídla je jednoduchá. Ovoce se očistí ve vlažné vodě a osuší. Bobulovité ovoce je lépe neprat, protože ztrácí na chuti, ale jen opláchnout.

Obilí se podává změkčené namáčením. Předtím se dobře propere. Každý druh se namáčí zvlášť ve studené vodě a nechá se 24 - 36 hodin v chladné místnosti. Za tu dobu se voda asi 3x vymění. Nakonec se obilí propláchně a nechá se odkapat na síť. Ječmen

se může též, podobně jako pšenice a žito, semlít suchý těsně před jídlem.

Výlučně syrová strava

Mnozí lidé nerozumně říkají, že dají raději přednost kratšímu životu, jen aby mohli žít, jak chtějí. Nebo otevřeně říkají: „Jím, co chci, a trpím, čím musím! Raději zemřít, než jíst syrovou stravu!“ Toho dne, kdy jsem zjistila, že mám rakovinu, píše Dr. K. Nolfiová, a dívala jsem se smrti do očí, která měla nastat v bolestech těla za jeden až dva roky, bylo pro mne úplně příjemné pomyslení jíst výlučně syrovou stravu a byla jsem



za to vděčná! Kdyby šlo jen o to, žít o několik roků kratší dobu, nebylo by to tak zlé! Hlavně pro toho, kdo není rád na světě. Jen kdybychom byli jinak zdraví. Ale tak tomu obvykle není. Rakovina a dna kloubů jsou toho důkazem. Jsou však i jiné choroby

- chronický katar žaludku a střev,
- zácpa - příčina bolesti hlavy a špatné nálady,
- překyselený žaludek,
- TBC plic s únavou a nebezpečím nákazy,
- nemoci srdce, ohrožující dýchání, srdeční záchvaty doprovázené strachem ze smrti, stoupající vysoký tlak,
- arterioskleróza,
- klesající pracovní výkonnost po stránce duševní i tělesné,

- ztráta paměti, schopnosti soustředit se,
- selhávají smysly, možnost oslepnutí ještě předtím, než zemřeme.
- Dále jsou to ledvinové a močové kameny s bolestivými záchvaty,
- lumbágo (ploténky), ischias, které mohou trvat celé měsíce i roky.

Ale i když jsme ušetřeni takových výrazných forem onemocnění, přece nejsme po překročení 40. roku často v pořádku. V 60 letech máme nárok na penzi a zdá se, že jsme smíření s tím, že už nejsme schopní konkurence. *Tomu všemu je možné se vyhnout, zachovat si vitalitu a pracovní schopnost, a to pomocí takové jednoduché věci, jakou je čerstvá živá strava, pohyb a čerstvý vzduch!*

Škodlivost cukru

Výlučně živá strava je revolucí v oblasti výživy, jejímiž tvrdými odpůrci jsou zvyk a požitkářství. Pro mnohé však není těžké je překonat. K tomu přispívá i pocit tělesného blaha, který se dostavuje při syrové stravě a odměňuje ty, kteří tuto stravu považují za nejlepší na světě. To, co zvláště ničí chuť lidí a zejména dětí, je cukr a sladkosti. **Kdyby matky tušily, jaké zlo páchají na svých dětech tím, že je přivykají na cukr, nikdy by to nedělaly.** Cukr napadá minerální soli v krvi, takže krev není schopná přijímat potřebné množství kyslíku. Nemůže se plně rozvinout okysličování a spalování, v důsledku toho se tělo nemůže zbavit odpadních látek. Napadnutý je i vápník v krvi,

a proto se spotřebovává vápník ze zubů a kostí. Zuby jsou ničeny cukrovinkami, cukrem a sladkostmi. Děti s cukrovkou, které nedostávají žádný cukr, nemají dřavé zuby. Úplně syrová strava cukr vůbec nepotřebuje.

Úloha kuchařky

Pýchou všech kuchařek bylo dosud vaření jídel. **Avšak jejich největší úlohou by mělo být zachování zdraví rodiny, a to je možné nejlépe dosáhnout syrovou stravou.** Je mnoho organizací a škol, množství deníků a časopisů i publikací zabývajících se vařením, kořeněním a hledáním různých variací místo toho, aby se staraly o co největší jednoduchost a zdravotní jídla.

O Při přípravě syrové stravy může hospodyňka ušetřit nejen plyn nebo elektřinu, umývání nádobí a práci spojenou s vařením, ale má usnadněný i nákup, což jsou skutečnosti, které je možné přijmout s vděčností.

O Pro ty, kteří bydlí sami, nebo jsou na cestách a nemohou vařit, je syrová strava doslova ideální.

O Můžeme cestovat po celé zeměkouli a za paketel dostat naprosto správnou stravu.

O Mnohokrát jsem říkala pacientům: *Kdyby byli naši předkové poznali význam syrové stravy a učili nás ji jíst, mnohé věci by dopadly jinak a my bychom byli zdraví! Proto začněte se syrovou stravou včas!*

Touha po požiticích

Neochota přejít na syrovou stravu souvisí nejen s nevědomostí, ale i s chorobnou touhou po požiticích - po dráždidlech. Člověk je už tak zesláblý, že se jich nedokáže zříct. Má v zásobě tak málo energie, že se nedokáže opanovat. Není schopný odpoutat se od „kulturní potrawy“, i když ví, že mu škodí na těle i na duši. **Nejprve na to doplácí peníze, potom zdravím a nakonec i vlastním životem.** Z toho všeho není jiné východisko než přechod na čerstvou živou stravu. To je jediná záchrana pro celé nemocné lidstvo.

Matka a dítě

Výživa dítěte začíná v životě matky. Jestliže má být už začátek správný, měla by budoucí matka jíst syrovou stravu. *Živou potravu po celou dobu těhotenství nebo ještě lépe dlouho předtím*, protože jen tak může být úplně zdravá a dát plodu svého života ty látky, které potřebuje ve druhé polovině těhotenství, a to hlavně vápník na budování kostí.

O Jestliže však nedostane matka v potravě dostatečné množství vápníku, odebírá si ho plod z matčiny zásoby. Důsledkem je oslabení matčiných kostí a zubů. Je známo, že během těhotenství se ženám kazí zuby.

O Kdysi se říkalo, že každé dítě stojí matku zub. Tomu se však snadno zamezí dostatečným přísunem vápníku. Stejně tak v době kojení musí matka dodávat dítěti dostatek vápníku v mléku.

O Proto je třeba, aby matka během kojení dostávala kromě několika lžic máčeného nebo mletého obilí (pšenice) i litr syrového mléka ke své syrové stravě. Jen tak bude schopná produkovat více mléka a lepší a posilnit dítě na celý život.

Pro uspokojení matek je možno podotknout, že *při úplně syrové stravě je průběh porodu rychlý, lehký a téměř bezbolestný.* Když matka konzumuje syrovou stravu, bývá často na čerstvém vzduchu a žije jinak zdravě, má mateřské mléko všechny životodárné látky, vitamíny a minerální soli, které dítě potřebuje! Ovoce potřebuje, až když mu narostou zuby, tj. v 5. - 6. měsíci. Začne se strouhaným jablkem, bobulovitým ovocem a vystřídá se syrovou a strouhanou mrkví nebo bramborem, rozsekaným zelným listem v čistém syrovém mléku, do kterého je možné přidat med, ale nikdy cukr!

Když se přestane kojit ve správném čase, musí se dále dávat dítěti čerstvé syrové mléko (sladké), tak čerstvé, jak je jen možné dostat, přiměřeně zředěné čistou nevařenou vodou.

Děti jedí syrovou stravu s velkou chutí a to hlavně tehdy, když vidí, že tak činí otec i matka. **Dítě živěné syrovou stravou je živější, usměvavější, šťastné,** spokojené, není nemocné, neprochladne, není podrážděné a mrzuté, není příliš tlusté, ani příliš hubené. Vyprazdňování je v pořádku a dítě dobře spí. Polypy se nevyskytují, mandle jsou čisté, zdravé a normální velikosti.



Matka, 22letá, strávila 14denní dovolenou v našem sanatoriu s 2,5měsíčním kojencem. Při příchodu neměla pro dítě vlastní mléko a dávala mu vařené kravské mléko ředěné vodou. Po přechodu na výhradně syrovou stravu měla zakrátko množství mléka, dítě dostávalo kromě mateřského mléka obden rozmačkané jahody a syrové brambory rozetřené na kaši. *Všechno jedlo s velkou chutí* **Bylo radost sledovat, jak se dítě za 14 dní vzpamatovalo.** Při příchodu bylo apatické, bledé, malátné, nepohybovalo se, ani neusmívalo. Při odchodu bylo snědé, hravé, smálo se na celé okolí.

Takové rychlé změny je možné pozorovat u toho, kdo je v útlém věku ještě naprosto přirozený, když je správně živěný, má dostatek světla, vzduchu a volnost pohybu. Slyšela jsem i o rodinách, kde se děti po 3 - 4 měsících úplně syrové stravy začaly chovat zcela opačně než předtím. Staly se tak družnými, ochotnými a úslužnými, že je nikdo ani nepoznával. Naučte sami sebe a hlavně svoje děti, aby si zvykly na tuto jednoduchou stravu dřív, než si pokazí chuť i trávení.

Nakonec ještě maličkost - dbejte, aby v létě byly děti jen lehko oblečené, navykejte je, aby si oblíbily sluneční koupele, nejlépe úplně svlečené, s lehkým kloboukem na hlavě, aby byly chráněné oči a mozek. V zimě mají mít oblečení vlněné, teplé, měkké a pohodlné.

Syrová strava a ekonomika

Často je možné slyšet, že syrová strava je drahá, není však obtížné dokázat, že je tomu naopak. **Živočišnou výrobou přichází nazar 70 - 90 % celkové hodnoty rostlinných živin!** Kde se na nějaké ploše užíví 1 člověk živočišnou výrobou, tam se může uživit 10 lidí produkty půdy, když tyto neprocházejí přes zvířata. Před více než 150 lety charakterizoval slavný německý přírodovědec Humboldt využití půdy následovně: *Kde může žít 1 lovec, tam může žít 10 příslušníků kočovného kmene, 100 rolníků a 250 ovocnářů.*

Půda však může být využita až 20 násobně při přímé rostlinné výrobě, a tím může být počet obyvatel zmnohonásoben. Jak to vypadá nyní, skutečně nás hospodářská zvířata vyženou z domovů. Kdyby obyvatelstvo za nynějších poměrů na mnoha místech světa poznalo velkou cenu syrové stravy, mohla by být v podstatě úplně odstraněna podvýživa s jejími osudnými následky.

Vlastní zahrada

Všichni bychom mohli být bezstarostní, šťastní a zdraví, jen kdybychom chtěli přejít na přímé využívání půdy. Především by bylo užitečné si vysvětlit, jak je půda vlastně nepochopitelně bohatá.

w Ideálem každého, kdo se živí syrovou stravou, je vlastní zahrada, aby měl všechno potřebné, co má svůj význam z hlediska chuti i obsahu, pokud možno nejčerstvější.

* Když ošetřujeme ve volném čase svoji zahrádku, získáme i přiměřený pohyb rta čerstvém vzduchu i radost z toho, jak nám všechno roste a rozkvétá.

Syrová strava není možná levná, ale může být tou nejlevnější potravou. Nezapomeňte, že brambory, řepa i zelí jsou znamenitou syrovou stravou a že se stoupající spotřebou a hromadnou výrobou bude levnější i ostatní syrová strava, např. ovoce a ořechy.

Sestavit rozpočet, co stojí syrová strava, je obtížné, protože to může být velmi rozdílné. Je potřebné se uspokojit s tvrzením, že to závisí na výdělku a peněženke každého jednotlivce. Ze zdravotních důvodů nesmí být syrová strava omezovaná jen proto, aby byla laciná.

Úspory při syrové stravě

Odpadají všechny mimořádné doplňky, potřebné ke stravě vařené, smažené, kořeněné a solené, nebo takové pochoutky, jako jsou káva, čaj, koláče, dorty, čokoláda, olej, soda, lihoviny apod., které představují značné výdaje pro běžnou domácnost.

Kdo jí syrovou stravu, netouží po těchto dráždidlech, nikdy nemá hlad a zřídka kdy je žíznivý mimo doby určené najedení. V syro-



vé stravě dostává všechny látky potřebné pro život, a proto nepotřebuje jmenované pochutiny. *Uvědomte si, jaké nesmírné náklady připadají v naší zemi na jedince při té obrovské spotřebě tabáku a alkoholu.*

Náklady na syrovou stravu závisejí na roční době. Nejvyšší jsou od dubna do června a nejnižší na podzim a v prvních zimních měsících. Nesmí se přitom zapomínat na to, že syrové stravy se spotřebuje podstatně méně a tělo přitom získá o mnoho víc.

Požádala jsem normální mladou rodinu, aby se vyjádřila k otázce „syrová strava a hospodárnost“. Rodina - manželská dvojice se 6 dětmi ve věku od 1 do 13 let, muž účetní - se živila výlučně syrovou stravou 1 rok. Paní pověděla: „**Syrová strava je rozhodně lacinější.** Uvádět přesná čísla je však obtížné. Máme zahradu a v létě se může žít výhradně z ní. Je-li to nutné, potom se kupuje jen mléko.“

Syrová strava nevyžaduje tolik práce

Stejná mladá žena zjistila, že syrová strava je nejen lacinější, ale že je výhodná i z hlediska úspory času a práce kuchařky, která se může věnovat mnohem více rodině. Píše: **Přípravou syrové stravy se ušetří spousta času a tím i peněz.** Pomocníci v domácnosti nepotřebujeme. Zdá se, že dětem působí radost pomáhat mi a seznamovat se s postupem přípravy jídla. Často jsme s mužem byli na víkendů s naším nejmenším

dítětem, proviant na celou cestu jsme měli na kole a ostatních 5 dětí doma se uspokojilo s nějakou maličkostí.

Někdy jsme šli pěšky se všemi dětmi (nejmenší v kočárku) 10 - 12 km a v lese jsme jedli naše ovoce a zeleninu. Myslíme si, že patří ke zdravému způsobu života mít smysl pro přírodu. Každé dopoledne, když to jen počasí dovolí, jsem s 3 dětmi na procházce, často i dvě hodiny, **což bych si nemohla dovolit, kdybych musela vařit oběd.** Není třeba trávit v létě čas v teplé kuchyni. Lepší je jít sbírat lesní ovoce a na slunci se dohněda opálit. A kolik času se ušetří tím, že se nezařahuje!

Ideální způsob života

Civilizace kazí všechno, ničí lidem zdraví, zatímco zvířata si zachovávají pružnost, sílu a půvab.

O Postupem roků ztrácíme sílu, stáváme se neohybnými, těžkopádnými, otupenými, protože jíme příliš mnoho a stravujeme se zvráceně!

O A příliš málo se pohybujeme! Kdo má sedavé zaměstnání, těžko si zachovává pohybovou pružnost.

I náš způsob odívání je velkou zábranou v přirozeném pohybu. Naše oblečení je často - a to zejména pro starší lidi - příliš těžké a překáží pohybu. Oblečení by mělo být úplně přizpůsobené požadavkům a potřebám jedince a už méně tomu, „co by na to řekli druzí!" **Módní výstřelky jsou často ces-**

tou, jak si zkrátit zdraví a krásu a způsobit finanční problémy. Po této stránce se musejí dnešní lidé ještě mnoho učit!

Není důvod, aby se naše hmotnost začala s přibývajícimi léty zvyšovat. U toho, kdo začne přibírat, jde vždy o ukládání tuku. Svalstvo se s léty nezvětšuje, ale naopak. Ani kosti se nestávají většími a bohatšími na vápník, právě naopak. Když se starým lidem tak lehkou lámou stehenní kosti, je to proto, že obsahují příliš málo vápníku.

Štíhlá linie

Většina mužů a žen ztrácí s přibývajícimi roky štíhlou linii a to i ti, kteří si štíhlost udržovali a u nichž se zhoubné ukládání tuku neprojevuje. Co je příčinou tohoto jevu?

Zcela určitě je to následek přeplyňování rozšířeného žaludku a nafukování tlustého střeva, které je vyvolávané kvašením a zahráváním obsahu střev. To způsobuje i tlak na dolní část hrudníku a jeho pozvolné rozšiřování - někdy i do značných rozměrů.

Bojíme se chodit bez šatů, jen s páskem v rozkroku (event. ženy s malou podprsenkou). Brání nám v tom naše zvrácené morální představy. Nejsme přece všichni tak pohlavně zvrácení, aby to pro nás byla pastva pro oči. Když bude naše obnažené tělo předmětem kritiky, musíme nastoupit jedinou správnou cestu, a tou je přirozená strava, čerstvá, živá strava a přirozený způsob života. To všechno nám pomůže zachovat si mladistvý zjev a normální váhu.

Přejídání

Jak dokazují statistické výzkumy usku-
tečněné pojišťovacími společnostmi u nás
i v zahraničí, **obezita je jednou z nejnebez-
pečnějších příčin nemocí.** Bylo provedeno
rozdělení lidí na ty, kteří váží méně, než je
normál, a na ty, kteří mají váhu nadnormál-
ní. Jak bylo zjištěno z relativních údajů
úmrtnosti při různých nemocech, připadá
na 100 % hubených 114 % normálních lidí
a 158 % tlustých. **Ještě srozumitelnější vý-
strahu poskytují údaje o případech úmrtí
při srdečních chorobách,** které představují
největší skupinu úmrtí: Hubení 128 %, nor-
mální 198 %, ale tlustí 384 %.

Z těchto čísel je zřejmé, jak nebezpečná je
nadváha. Je mnoho příčin tloušťky. Jsme
však až příliš náchylní svádět všechno na
choroby látkové výměny, které jsou ve sku-
tečnosti vzácné.

- O Naproti tomu je přejídání už od dětství
vžitým zvykem, přičemž nemalou vinu na
obezitě nese konzumování potravy mezi
hlavními jídlý.
- O Máme příliš vyvinutý smysl pro „dobré je-
dení“. Je to možné říci o všech sociálních
vrstvách a určitě je u nás více lidí s nad-
měrnou hmotností než kdekoli jinde.
- O V důsledku nadměrné hmotnosti jsou
přetěžovány nohy, jako následek toho se
zase objevují křečové žíly a ploché nohy.
- O Jen si představte, jaké to musí být namá-
havé chodit denně s takovým břemenem,
které představuje 25 - 50 kg navíc. Do-

konce i trénovaný nosič by byl zmořený,
kdyby musel nosit takovou váhu denně od
rána do večera. Většina obézních má vždy
pohotovou odpověď: „**Však já téměř vůbec
nic nejím!**“

Příčiny přibírání nejsou dané jen tím, že
se jí příliš mnoho, ale zejména tím, že se
stravujeme nesprávně.

O Při obvyklé přípravě pokrmů, především
při vaření, ztrácí pokrm podstatný obsah
vitaminů a minerálních solí.

O Aby člověk získal dostatečné množství lá-
tek, musí sníst velká množství potravin,
a ještě jíst i mezi hlavními jídlý.

O Při syrové stravě je to jiné. Je bohatá na
vitamíny a minerálie, ale chudá na ka-
lorie, tedy je právě taková, jaká je potřeb-
ná pro zachování štíhlé linie.

Automatická úprava hmotnosti

**Syrová strava upravuje hmotnost lidí au-
tomaticky. Tlustí nadbytečnou hmotnost
ztrácejí, hubení přibývají.** Mnohokrát v ži-
votě jsem viděla lidi se značnou nadváhou,
kterým se pomocí léčebných procesů podaři-
lo docílit jen nepatrných výsledků, a ani ty
neměly dlouhého trvání. Naproti tomu, když
tito lidé přešli na syrovou stravu, dosáhli ta-
kové snížení hmotnosti, že se jim to předtím
zdálo být pohádkou.

O Kdo se podrobí odtučňovací kúře, zbavuje
se jedů obsažených v tuku. Ty se dostáva-
jí do krve a oslabují všechny jeho orgány.

Proto se snadno unaví, když postupuje při odtučňování příliš rychle. Odtučňování se musí tedy dělat tak, aby se věnovalo hodně času odpočinku.

- O Ale když se odtučňuje pomocí syrové stravy, vylučují se jedy zároveň s tukem.
- O Při odtučňování s obvyklou stravou je organismus po ukončení kúry nucen znovu ukládat tuk potřebný na akumulaci jedů, které jsou obsaženy v krvi.
- O Při syrové stravě je vynikající to, že nejde o hladovku. Pacienti nemají ani hlad, ani žízeň, a když dojde k žádoucímu snížení hmotnosti, daří se jim tak dobře, že rádi v syrové stravě pokračují.

Světlo, pohyb na vzduchu, odpočinek

Není-li organismus otravovaný vařenou umrtnou stravou, udržují se klouby čisté, nejsou napadané dnou a kornatěním, zachovává se ohybnost pro jednoduché pohyby, které potřebujeme při práci, nejlépe na čerstvém vzduchu.

Co nejvíc času venku

Málokdo si uvědomuje to, že v místnostech je vzduch horší, protože je pod vlivem věcí, které se tam nacházejí. Taktéž intenzita světla je nižší, často poloviční oproti vnější. Proto je třeba **chodit na čerstvý vzduch tak často, jak je to jen možné**, aby byl náš organismus dobře okysličovaný.

Pohyb na čerstvém vzduchu v létě i v zimě je dvojnásobně hodnotný. I po únavě se má

odpočívat na čerstvém vzduchu, například na balkonu, v zahradě nebo uvnitř při otevřených oknech. V zimě se zabalme, abychom nemrzli. **Když pracujeme tělesně nebo duševně uvnitř nebo venku a začneme pociťovat únavu, je na čase udělat si přestávku a odpočinout si** podle možnosti 15-30 minut. Tím se občerstvíme a můžeme začít znovu.

O Unavený organismus totiž musí při práci vynakládat dvojnásobnou sílu, ale výsledek je poloviční a to se nevyplácí.

Mnozí by se divili, jaké zvýšení pracovních výkonů by se dosáhlo, kdyby se v továrnách, úřadech a obchodech zřídila otevřená místa pro odpočinek (např. zahrady pod střešou), chráněná před deštěm, kde by personál mohl odpočívat v létě na čerstvém vzduchu, event. na slunci 15-30 minut. Mělo by to velký význam jak pro zdraví, tak i pro pokojnou mysl a pracovní výkon.

Já sama spávám už 12 roků na terase pod střešou, která je otevřená na jih a východ, a to po celý rok. Pobytu na čerstvém vzduchu věnuji 8 - 9 hodin denně. Jeli lůžko v pořádku a zvykne-li si na to, není nám vůbec zima.

Když jsme na procházce, cestou do kopce nebo v nepříznivém počasí začneme ztrácet dech. Potom je potřebné zmenšit rychlost, zavřít ústa, hluboko vdechovat



nosem, a to několikrát, až to přejde. Nechodme příliš daleko, abychom se domů vraceli svěží, s posíleným organismem. Když se vracíme unavení, jsou v organismu nahromaděny jedy únavy a těmi jsme zatěžováni.

Plavání

Každé dítě se má naučit plavat. Plavání, pokud se nepřehání, má pro zdraví mimořádně velkou cenu.

Sluneční koupele

Vitamín D je nesmírně důležitý, protože upravuje hospodaření s vápníkem. V ovoci a zelenině tento vitamín není. Vytváří se až v pokožce vlivem slunečního světla. To nám však nepomůže, jsme-li stále oblečení. Je proto důležité dopřát si v letních měsících opalování, když to počasí dovolí. Ukládáme si tak vitamín D na zimní potřebu. Je sice dobré, když máme obnažené ruce a nohy, ale nejsprávnější je opalování celého těla. Zhoubný nedostatek vitamínu D je známý svými následky, jako jsou křivice, zlé zuby s deformovanou sklovinou, křivé nohy, deformovaný hrudník, špatné držení těla atd. Dítě trpící nedostatkem vitamínu D se často nemůže zbavit bronchitidy.

Pokožka a otužování

Pokožka je nesmírně důležitým orgánem pro zdraví. Musíme ji uchovávat svěží, posilovat a otužovat tím, zeji přímo vystavujeme

vlivu světla, vzduchu, tepla. Časté, ale mírné opalování a vzdušné koupele, časté koupání a co nejméně oblečení. **Spojení vzdušné a sluneční koupele** při práci na poli nebo v zahrádce je ještě lepší. Když nemáte možnost koupání v přírodě, naplňte vanu vodou a nechejte ji sluncem prohřát. Takové koupání je příjemné a zdravé.

V zimě je možné válet se bez šatů ve sněhu, i když je to trochu násilné a nepříjemné. Je však vhodné umývat denně celé tělo ručníkem namočeným ve studené vodě a potom promasírovat kůži ostrým kartáčem a do sucha utřít hrubým ručníkem. Je dobré pohybovat se bez šatů, i kdyby to bylo jen několik minut.

Doma vystačíme s pleteným řídkým spodním prádlem (s velkými očky), které sedá volně na tělo, aby pokožka mohla svobodně dýchat. Je-li chladno, je potřebné se dobře obléci, abychom vydrželi chlad jak venku, tak v místnosti, a nemusíme mít vyšší pokojovou teplotu, která je škodlivá. Večer svlékáme všechno šatstvo a vyměníme ho za noční prádlo. Aspoň 1x týdně je potřebné umýt se teplou vodou, případně v teplé koupeli.

Když se tyto nezbytnosti zanedbávají, pokožka ztrácí stále více svoji pracovní schopnost, je nedokrvená, ochablá, šedá nebo žlutá, nakonec atrofická a tenká jako papír. Celý organismus postrádá její pomoc.

Sluneční světlo a pokožka

Pokožka je nejen smyslovým orgánem, ale reguluje i teplotu těla a vyživuje tělo tím, že

zachytává sluneční světlo. Cím výraznější jsou sluneční paprsky, tím hlouběji vnikají do těla. Infračervené a červené paprsky působí uvnitř těla posilujícím, hřejivým a životodárným vlivem. Světelné paprsky krátkovlnné a ultrafialové jsou zachycovány vnější vrstvou pokožky a použité pro tvorbu „ergosteridinu“, což je životně důležitá látka, přetvářející se na vitamín D. Sluneční světlo způsobuje i tvoření pigmentu, barvicího pokožku dohněda. Pigment se též vstřebává a působí jako živina.

O Mezi pokožkou na jedné straně a srdcem a oběhem krve na druhé straně je též závislost. Když pokožka pracuje dobře, je možné hovořit o „pokožkovém srdci“.

O Zdravá pokožka je též „pomocnou ledvinou“, protože z těla vylučuje jedovaté látky. To může mít velký vliv pro záchranu života při onemocnění ledvin.

Když tělo dostává špatnou výživu a v důsledku přejídání je nuceno naběhnout na nouzovou regulaci, musí sloužit pokožka na odstraňování jedovatých látek z těla. V jejích hlubších vrstvách uložený tuk potom váže škodlivé látky. Při odtučňovací kúře se tyto látky zase uvolňují a přecházejí do krevního oběhu.

Tělesná cvičení

Mnozí se domnívají, že s gymnastikou se má začít už u zcela malých dětí. Podle mého názoru *pro zdraví dítěte postačuje přiměřené hraní na zdravém vzduchu*, kdy dítě vykoná-

vá všestranné pohyby přirozeným způsobem. **Nikdy předtím nebylo zaměstnání tak jednostranné jako dosud.**

O Mladí lidé v kterémkoliv zaměstnání se nesmějí v zájmu svého zdraví zřít gymnastiky. Jednoduchá gymnastika nepotřebuje sportovní haly, nevede k přepínání sil a je lehce realizovatelná, jednoduchá a všestranná. Rozvíjí harmonii a krásu.

O *Na dětech ve školním věku se páchá velké bezpráví*, když jsou nuceny mnoho hodin denně k násilnému držení těla ve školních lavicích. A to ještě mohou být rády, když je škola slunečná a dobře větraná. U dětí školou povinných má cvičení velký význam, i když jen ve formě her na čerstvém vzduchu.

V prvních letech, když ještě dítě není zatěžované mnoha domácími úlohami a když je v době volna se svými přáteli, to ještě jde. Jiné je to v posledních školských letech, když je mládež v nejprudším vývojovém období. V této době provádí škola intenzivní výcvik mozku, jehož výsledek však často vůbec není úměrný námaze učitele nebo dítěte.

Jsem přesvědčená, že kdybychom vychovávali děti v tomto nebezpečném věku především s ohledem na jejich tělesné zdraví a se zřetelem na psychologii jednotlivých dětí, osvojovaly by si děti potřebné znalosti v mnohem kratší době a snáze. Zároveň by se v nich mohl vzbuzovat zájem o další pokračování ve zvoleném sportu, který by přinášel zisk a radost pro přítomnost i budoucnost. **Co se v tomto věku získá na radosti ze života a na zdraví, mnohonásobně se vrátí ve stáří!**

O Podle mého názoru musí být tělesné cvičení žen odlišné od cvičení mužů, když má za cíl harmonický rozvoj, krásu a všestrannost pohybu. **Pro mladé ženy je dnes tělesné cvičení důležitější než kdykoliv předtím.** Kdysi práce v domácnosti vyžadovaly mnohem všestrannější pohyby než dnes.

O Jako lékařka **co nejnaléhavěji vyzývám starší muže a ženy, aby cvičili. Nevěřte tomu, že nemůžete, že jste těžcí nebo slabí.** Právě nyní se nuťte do cvičení. Když se začíná hlásit stařecká slabost, necht' je vám podnětem k tomu, abyste začali cvičit. Hledejte pro stáří vhodnou formu. Nezapomínejte, že si tím uchováte nejen svoje tělo, ale i svoje smysly a duši k radosti své i svých bližních!

Spánek

Abychom se cítili dobře a byli schopní práce, je potřebné se v noci dobře vyspat. Jako má moře příliv a odliv, tak má i organismus člověka den a noc. Když pracujeme přes den, ať už tělesně, nebo duševně, vytvářejí se při tom jedovaté odpadové látky, které vyvolávají únavu. Tyto látky se z těla vylučují během spánku.

Jestliže tělo skutečně vylučování úspěšně, vzbudíme se včas a odpočinutí, občerstvení a připravení začít dobře den. **Když nemáme dostatek spánku, organismus nestačí vyloučit ze sebe jedy z únavy.** Následkem toho je stoupající pocit únavy, neklid, podrážděnost, těžkomyslnost, zlost, špatná nálada a nechť k jídlu.

Brzy do postele!

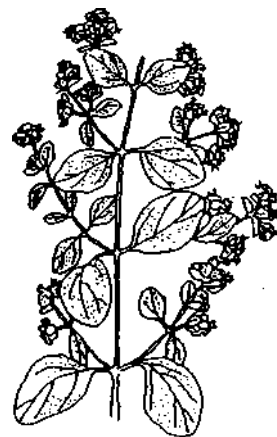
Nejlepší pro zdraví je spánek před půlnocí. Staré přísloví říká, že do krásy se člověk vyspí jen před půlnocí. Avšak nyní, především ve městech, už nežijí lidé tak rozumně. Elektrické světlo mění noc na den.

O Člověk se často ukládá ke spánku v době, kdy by měl mít už svůj nejlepší spánek dávno za sebou.

O Jestliže chodíme delší dobu příliš pozdě na lůžko, jsme na nejlepší cestě k zruinování svého zdraví a pracovní schopnosti. **Úzkost a beznaděje je po nedostatečném spánku dobře známá!**

Nespavost

Příliš pozdní ukládání se na lůžko a pozdní vstávání končí často nespavostí. Jestliže to s námi dojde až tak daleko, nutíme se často ke spánku, což je to nejhorší, co můžeme udělat. Čím víc se budeme nutit, čím budeme úzkostlivější, tím méně budeme spát. Nakonec sáhne po uspávacích prostředcích, to znamená, že budeme přidávat ještě další jedy k těm, které jsme si v těle nahromadili nespavostí. A navzdory



tomuto uměle navozenému spánku to bude s námi stále horší, jak jistě pochopí každý, kdo jen trochu přemýšlí.

Uspávači prostředky

Spánek navozený omamujícími chemickými jedy nepřináší žádné osvěžení. Tyto jedy jen omámí mozek, který potom ustrne. Noční pročišťovací práce těla nebudou uskutečněny. Přirozený spánek není podporovaný omámením mozku, právě naopak.

Jak je to nesmyslné, říct: „Jen jednu jedinou noc, kdybych se vyspal," a potom vzít uspávači prostředek. To znamená měnit menší zlo na větší. Výsledkem je neklid, nevyrovnanost, deprese spojená s tupostí, kterou vyvolávají večer použité uspávači prostředky. Když člověk zajde tak daleko, že potřebuje potom zase přes den povzbuzující prostředky, aby dostatečně vyvážil účinky uspávačích prostředků, **dostane se do koloběhu, který rychle vede k zruinování** a dělá život nesnesitelným pro něho samotného i pro jeho okolí.

Podmínky pro dobrý spánek

Není lehké dát do pořádku spánek přirozeným způsobem, když jste předtím trpěli nespavostí. Podařit se to může jen pomocí pevné vůle. Je nutné vrátit se zpět k přirozenému pořádku. **Brzy jít na lože a včas vstávat.** Je třeba se starat o správnou výživu a musejí být v pořádku vnější podmínky pro

dobrý spánek: Klidné a tiché prostředí, ne příliš měkká postel, lehká, teplá přikrývka, čistý, svěží vzduch.

Je známo, že vydržíme týden i více bez jídla, ale jen několik minut bez vzduchu. Spotřebujeme 500 - 600 litrů vzduchu za hodinu, a **když nejsou otevřená okna, vzduch v ložnici se znehodnotí.** Prázdný žaludek, klidná mysl a svěží vzduch jsou nejlepší uspávači prostředky.

I vážnější rozhodování nebo diskuse před odchodem na lože může působit velmi nebezpečně. Noční temnota může změnit maličkost na velkou záležitost. Vlastní výčitky a špatné svědomí mohou vyvést smysly naprosto z rovnováhy.

- Každý si musí uspořádat svůj život tak, aby mohl klidně spát.
- Jsme-li odpočinutí, rozjasní se následující den a vynoří se netušené možnosti získat nazpět všechno, co bylo ztraceno.
- I tady se musíme učit od přírody. Jakmile slunko zapadá a začíná se stmívat, je čas odpočinku. Např. východní národy se řídí zákonem „včas vstávat a brzy se slepicemi jít spát". Např. Gándhí vstával ve 3 - 4 hodiny ráno a brzy chodil spát.

Česnek

- lék, koření i potravina

Česnek patří k nejstarším a nejuhávanějším lékům z rostlinné říše. Den za dnem hraje významnější úlohu v celé jižní Evropě, v Rusku, Egyptě a v Asii. V Indii se podle

prastarých lékařských listin dával do krmi-
va kravám a jejich mléko se potom pilo pro-
ti škrkavkám. Vergilius a Plinius píší
o Egypťanech, že užívají česnek. V Hippo-
kratově klasické lékařské knize se píše, že
česnek zvyšuje vylučování moči. Paracelsus
doporučoval česnek jako prevenci proti
moru.

Česnek a moderní léky

Ve Švýcarsku dávaly porodní báby v mi-
nulosti česnek do mléka, aby vyvolaly po-
rodní bolesti. Ukázalo se, že vařená šťáva
česneku, jak ji používali vojáci např. během
druhé světové války na východní frontě, je
účinná proti prašmně. Poláci ošetřovali čes-
nekem ty, s nimiž se špatně zacházelo
v koncentračních táborech. V Indii se použí-
vá česnek proti choleře a lidem, kteří pracu-
jí v bažinách, se dává jako prevence proti
malárii apod.

Moderní doba využívá česnek na úpravu
krevního tlaku. Česnek zvyšuje nízký a sni-
žuje vysoký tlak a posiluje pulz. Především
však chrání před arterosklerózou, začne-li
se užívat včas.

Většina pružných 100letých lidí žije v Bul-
harsku a na Kavkaze. Příčinou této nadprů-
měrné dlouhověkosti je podle mnoha názorů
obliba česneku u těchto národů. I při silných
vadách cévního systému se česnek používá
s úspěchem. Např. při chronické otravě niko-
tinem. Typické katary kuřáků a průjmy mizí.

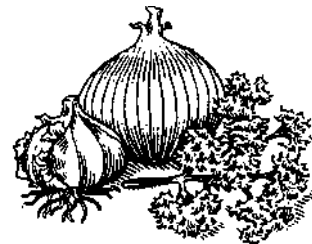
Česnek je tedy nejen poživatina a potravi-
na, ale i lék, který má posilující, čistící,

projímavý a usmrcující účinek na bakterie.
V našem sanatoriu používáme česnek často.
Jí se ráno nebo večer s ovocem, obilím a mlé-
kem. Při prochladnutí se májíst česnek 12 -
24 hodin a prochladnutí se zastaví a sou-
časně se předejde možným následkům ne-
příznivým pro organismus.

*Přišla jsem i na to, že česnek, držíme-li ho
v ústech, působí pozoruhodně při chronickém
onemocnění horních dýchacích cest, kataru
hrtanu, hronchtadě, TBC plic, zápalu čelních
dutin a čelistí, očním kataru, zápalu střední-
ho ucha, zápalu mandlí a dásní, při uvolně-
ných zubech a zápalech zubních kořenů, slin-
ných a lymfatických žláz. Když jsou na tváři
vřdky, rozetřený česnek se víckrát denně na-
tírá na tvář. Stejně se léčí i bradavice. Česnek
tíší i bolesti zubů.*

Česnek ve výzkumu

Existuje množství prací od různých vý-
zkumníků o schopnosti česneku zabíjet
bakterie, což lidé tušili už v dávné minulos-
ti. Při nedostatku léků během druhé světové
války ošetřovali rány vojáků pastou z česne-
ku. Prof. Tokin na univerzitě v Tomsku obje-
vil **celou řadu látek hubících bakterie,**
o nichž věda nevě-
děla. O pokusech
s jednobuněčnými
organismy píše:
Malé množství pas-
ty z cibule a česne-
ku je schopné za 1
- 5 minut zahubit



všechny jednobuněčné organismy. Zdá se, že fytoncidy česneku pronikají blánou, která buňky obklopuje. Pastu je nejlepší použít ihned po vyrobení, protože časem ztrácí na účinku.

Během druhé světové války **bylo takto ošetřeno mnoho pacientů**. Pasta byla nanesena tak, aby nepřišla do styku s poraněným místem. Šlo o zapálené rány po amputaci, omrzliny, o plynové gangrény v ranách apod. Rány, z nichž byl odstraněn hnis a nečistota, změnily barvu - ze šedé, nezdravé na světle červenou. Současně ustaly bolesti. Po druhém ošetření zmizely bolesti a zápach. Po 5 dnech se stáhl okraj rány, vyrůstaly nové buňky, otoky zmizely.

Protože fytoncidy usmrcejí jednobuněčné organismy, znamená to, že s jejich pomocí mohly být léčeny nemoci, proti nimž byl penicilín bezmocný. Podle Journal of American Society z r. 1944 byla v česneku zjištěna látka s velkým brzdícím účinkem proti bakteriím. Ukázalo se, že působí na všechny bakterie, přičemž penicilín, který má silnější účinky, působí jen na některé mikroby.

Ukázalo se, že **česnek má silný účinek na mnohé bakterie**, které vyvolávají nebezpečné choroby, např. Staphylococcus aureus, Streptococcus fecalis a hemolyticus, Bacillus subtilis, Coli, Typhusus, Dysenterie, Paratyphus, Bacillus margoni, Enteritita, Diplocie pneumoniae, Bacillus tuberculosis nanae atd.

Používání česneku zneprůjemňuje jeho zápach. Proto se vyrábějí kapsle, které se polykají celé a rozpouštějí se v žaludku. Avšak látka, která ničí bakterie, je nestabilní a je

pochybné, zda je možné takovými preparáty dosáhnout optimálních výsledků. Jisté však je, že při nich odpadá přímý léčebný účinek na krk, hltan a horní cesty dýchací. Jsem přesvědčena, že v přirozené formě má česnek mnohem větší účinek, a je tedy nutné si na jeho zápach zvyknout. Výzkum ukázal, že nejučinnější jsou právě ty silně zapáchající látky. Do našeho sanatoria přicházejí mnozí lidé jen proto, aby mohli znovu absolvovat česnekovou kúru ve spojitosti se syrovou stravou. Ve společnosti lidí, kteří též používají česnek, zápach nepozorujeme.

Zneužívání dráždivel

Špatná výživa a zvrácený způsob života vždy vedou a vždy povedou k oslabení, špatné náladě a ke zhoršení zdravotního stavu. Lidé se potom bezmyšlenkovitě chytají dráždivel, aby odstranila tyto nepříjemné pocity.

Kdysi to byla medovina vyráběná kvašením medu. Později se lidé naučili vyrábět pálenku z obilí a brambor, najihu víno z hroznů. Mnohem později, po objevení Ameriky, přišel tabák, který obsahuje dráždivé jedy. **Nikotin je silnějším jedem než líh a zapříčiňuje zeslábnutí a podvýživu srdečního svalu.** Ze srdce se tak stává ochablý vak místo silného svalu.

Jak tvrdí Američané, mnozí velmi zaměstnaní lidé, kteří zemřeli v „padesátce“ na srdeční infarkty, je dosáhli jako následek chronické otravy nikotinem. Tabák je mimo jiné nebezpečný i tím, že nikotin je omamný

prostředek, který potlačuje pocity nevolnosti, signalizující lehčí nemoci. **Kuřák proto ani neví, že postupné oslabování způsobuje nikotin.** Špatné dýchání vlivem nedostatečného okysličování těla je další příčinou celé řady nemocí a neduhů.

Kuřák však neškodí jen sobě, ale i těm, kteří jsou nuceni být s ním v jedné místnosti. I u těchto osob se mohou objevit příznaky otravy nikotinem (nevolnost, bledost, studený pot, zvýšené vylučování slin, zvracení), často i vznik zápalu očník spojivek. **Je nepochopitelná tolerantnost vůči kuřákům** ve veřejných místnostech, restauracích, dopravních prostředcích, když je známo, jaké škody jsou tak způsobované nekuřákům, ženám a dětem.

O Kojenci odmítají mléko kouřících matek.

O Bohužel je smutné, že často kouří i lékaři, a proto se dívají příliš shovívavě na škodlivé účinky tabáku, i když jsou vědecky úplně exaktně dokázané! **Únava** převládající mezi lidmi je nejobvykleji zaviněna přehnaným kouřením.

O Tabák je záludný v tom, že při únavě a hladu stačí několik šluků a hlad a únava na čas zmizí.

O Tabák zavinuje nejen únavu, ale v mnoha případech také impotenci. *Nervozitu, bušení srdce, poruchy zraku i sluchu* a vůbec smyslů zapříčiňuje rovněž kouření. Když chceme prožít život s pocitem svěžesti a zdraví až do smrti, vyhněme se tabáku.

O Kouření je břemenem i po stránce ekonomické. Plným právem tvrdí „finanční experti“, že kuřáci jsou oporou společnos-

ti, protože se dobrovolně podílejí na daňových břemenech.

O A přispívá tu i velký počet mladých lidí, kteří daně ještě jinak neplatí.

O Ženy sice ještě všeobecně nekouří tolik jako muži, ale zato vesele pijí kávu a jedí sladkosti. Někdy i místo oběda. Následkem je žaludeční katar, chronická zácpa a další onemocnění, event. i rakovina, a to i v mladém věku.

Povzbuzující látky, v poslední době často používané, nejsou o nic lepší. I když lék působí povzbudivě, nebo jako omamující prostředek, i když stráží teplotu, nebo působí projímavě, používáný často **se stává pro organismus doslova chronickým jedem!** Přitom neodstraňuje choroby, naopak organismus často oslabuje, takže nemůže pracovat.

V odborných lékařských časopisech jsou lékaři často upozorňováni na *různé nebezpečné vedlejší účinky, hlavně u dlouhodobě užívaných léků.* Často jsem se setkávala s pacienty ošetřovanými na psychiatrické klinice, kteří se ocitli doslova na pokraji choromyslnosti při odvykacích kúrách. Při léčení syrovou stravou, odpočinkem a pohybem na čerstvém vzduchu se z nich ale zakrátko stali normální, praceschopní lidé.



Nejsou to však jen škodlivé jedovaté a omamné látky, při nichž je třeba dávat si pozor. Jsou to i zdánlivě bezpečné medikamenty, jakými jsou hormony, vitamíny a projímadla, která máme v oblibě.

Pokud jde o vitamíny, je těžké, když ne nemožné, používat je správně, aby byly ve správném poměru. *Je překvapující, že lidé hledají v lékárnách tak přirozené věci, jakými jsou vitamíny, které je možné bohatě získávat z každodenní stravy ze zeleniny.* Přitom prodej drahých vitamínových preparátů na celém světě soustavně stoupá. Vidím, **jak působí falešná propaganda.** Jinými zneužívanými medikamenty jsou tabletky proti bolestem hlavy a projímadla.

Moje zkušenosti s půstem

Divoká zvířata jsou silná a zdravá, když žijí tam, kde je neznepokojuje a nepoškozuje člověk. Když domácí zvíře onemocní, jeho nenarušený instinkt je nutí odmítnout potravu. **Půst je tedy přirozený prostředek k uzdravení.** Ani my lidé nemáme chuť k jídlu, když jsme nemocní. Učili jsme se však, že musíme jíst, abychom si zachovali síly, nutíme se do jídla a tím zhoršujeme nemoc. Tělo nutíme pracovat na zažívání, i když nemá šťávy potřebné pro trávení, a naopak potřebuje všechny síly na boj s nemocí.

- Když je tělo ponechané samo na sebe, je schopné regenerovat svoje síly a uzdravit se.
- Lokalizované nemoci způsobují organismu mimořádnou zátěž v důsledku nut-

nosti vypuzovat silné jedy, které se nemohou vylučovat obvyklými vylučovacími cestami.

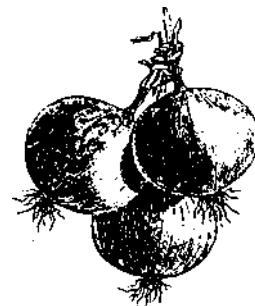
- Když je tělo zaměstnané odstraňováním těchto jedů, může být potrava přímo škodlivá. Když je organismus nemocný, není schopný vylučovat tyto silné jedy a zároveň trávit.
- Když akutně onemocníme, musíme se zdržet jídla, když necítíme hlad, a máme pít jen vodu, máme-li žízeň.

Postarejme se o odpočinek a čerstvý vzduch, a tělo si už s akutní nemocí poradí. V klidu bude schopné se vyléčit a vypudit z krve všechny jedy.

O Když se opět dostaví chuť, tělo se rychle zotaví a doplní spotřebovanou hmotu. Je nutné ještě důrazněji a častěji opakovat, že největším zločinem dnešní doby je nutit lidi s akutními nemocemi do jídla. Když jsme se denně přejídali mrtvou potravou, může nám jen prospět postit se z času na čas 1-2 dny. Nejsem ale přívržencem delšího půstu, nejsme-li nemocní.

O Při návratu zpět k mrtvé stravě nastává totiž postupně stejná situace, jaká byla před půstem, a nedosáhnou se tedy trvalé změny k lepšímu. Půstem chceme nejčastěji dosáhnout snížení hmotnosti a lepší zdraví.

O Ale získané zkušenosti mne přesvědči-



ly, že to je možné dosáhnout mnohem snáze a lépe, přejdeme-li na syrovou stravu, složenou z ovoce, zeleniny a trochy mléka.

O Při této stravě nebudeme mít hlad ani žízeň, nebudeme unavení, zachováme si pracovní schopnost, zlepší se nálada, zvýší se síly, budeme vypadat mladší, cítit se volněji a svobodněji. Pokles hmotnosti dosahuje u těch, kteří se značně přejídali, denně 1/4- 1/2 kg, dokud nedosáhneme Hmotnost, kterou jsme měli v mládí.

Obezita a půst

Americký fyziolog prof. Chittenden ukázal při pokusech s výživou na sobě a 27 jiných lidech (v průběhu 9 měsíců) - byli to lékaři, medicí, vojáci sanitních oddílů, sportovci - že **jíme obvykle 2x více, než bychom měli**. Zpravidla nemá naše hmotnost překročit počet kg daný počtem cm nad 100 cm naší výšky - 10 % .

* *Neexistuje důvod, aby se hmotnost člověka s věkem /vyšovala*. Právě naopak. Svalstvo slábne, váží méně, při normální stravě je kostra chudobnější na vápník, váží též méně. V každém případě nesmí váha s přibývajících roky překročit váhu z mládí.

* **Musíme jíst pomalu, dobře žvýkat a ne- jíst příliš mnoho**. Nejlepší je přestat, když nejvíce chutná.

* Máme-li pocit, že jsme jedli příliš mnoho, je lepší další jídlo vynechat.

* Myslete na to, co jíte! Každé sousto rozžvýkejte v klidu a míru. To pomáhá vylučovat žaludeční šťávy a posiluje zažívání.

Jakmile se hlásí pocit nasycení, jsou žaludeční šťávy spotřebované. **Když jíme víc, než máme** žaludečních šťáv na trávení, **podporujeme choroby, a ne zdraví**. Dobře rozžvýkaná potrava má velký povrch v poměru ke svému objemu a žaludeční šťávy se rychleji spotřebují. Špatně rozžvýkaná strava má malý povrch v poměru k objemu a sní se potom mnohem více, než se ohlásí pocit sytosti.

O Běžné vařené jídlo je mrtvé a je chudobné na vitamíny a zásadité minerální soli. Proto se ho musí jíst více, než je třeba na pokrytí kalorií, aby se získal dostatek těchto pro život nejdůležitějších látek.

O To může sloužit i jako vysvětlení a omluva pro ty, kteří jedí příliš mnoho.

O Tímto přejídáním se však produkuje v organismu i více jedů, než jsme schopni vyloučit. Ve spodní vrstvě kůže se potom ukládá tuk, aby bylo kam deponovat tyto jedy, způsobem pro organismus nejméně škodlivým.

O Náš organismus, hlavně cévní systém, je tímto přejídáním poškozován natolik, že se značně sníží metabolismus, důsledkem čeho je zhoršená nálada a zbytečná podrážděnost.

V takovém případě se musí především nejprve upravit metabolismus, až potom je možné snižovat váhu. Tuková tkaniva jsou tedy skladištěm jedů v překyseleném a otráveném organismu. **Proto je obezita tak nebezpečná**. Vytváří totiž příznivé podmínky pro všechny těžké nemoci, jako je např. rakovina, arterioskleróza, dna, cukrovka a jiné.

Když se drží půst a pije se jen voda, musí tělo žít z vlastního kyselého tuku a to je velmi nezdravá strava. *Jedovaté látky, které jsou v něm uložené, se uvolňují, dostávají se do krve a kyselá krev není schopná je vylučovat.* Pro tento úkon jí chybějí vitamíny a minerální soli - zásady. Když se začne po půstu znovu jíst, první, co organismus udělá, je, že začne ukládat tuk, aby bylo kam uložit jedy z krve. Proto může váha stoupnout mnohem rychleji, než tomu bylo předtím. A tak všechny těžkosti s hladověním byly na nic.

Říká se, že se má hladovět tak dlouho, až je jazyk čistý, až potom že jsou vyloučeny z těla jedy. Ale jazyk se může velmi rychle vyčistit jednoduše proto, že překyselený organismus není v půstu schopný jedy vylučovat. Naproti tomu při úplně syrové stravě vidíme, že se jazyk zpočátku potahuje žlutě, dokonce i zeleně, protože nastává silné vylučování jedovatých látek z organismu.

Jestliže se spolehne na syrovou stravu podávanou 3x denně a nejíme víc, než na kolik máme chuť, potom nikdy ne onemocníme a nebudeme potřebovat ani půst. Když budeme současně dbát na potřebný spánek ve vhodnou dobu v průběhu 24 hodin a když si zabezpečíme práci a pohyb na čerstvém vzduchu, budou z nás zářící lidé, šťastní už jen ze své vlastní existence.



Reakce na syrovou stravu

Děti a syrová strava

Děti, které nikdy nedostaly jinou než čistou syrovou stravu, při ní prospívají celkem dobře. Nejsou nikdy prochládnuté nebo jinak nemocné, nemají tučné břicho a spuštěná ramena, jsou štíhlé a drží se vzpřímeně. Nemají ohnutá záda nebo nohy do O, ani ploché nohy. Nemají polypy ani zvětšené mandle. Mají dobrou náladu a jsou aktivní.

Zdraví a syrová strava

U lidí, kteří nejsou příliš staří, u zeslábnutých a nemocných je výsledek čisté syrové stravy dobrý obvykle už za krátkou dobu.

- Člověk není nikdy přesycen jídlem, podaným 3x za den, netrpí pálením záhy, nenadýmá ho, nemá ani tlak na bránici, jen příjemný pocit nasycení po každém jídle.
- Hned, jak vstane od stolu, se může dát do práce. K vyprazdňování dochází 2 - 3x denně samovolně bez nejmenší námahy.
- Krev a krevní tlak se normalizují, pokud nebyly předtím normální, a člověk získá svoji váhu z mládí.
- Menstruace se stane pravidelnou a bezbolestnou.
- Vlasy přestanou vypadávat, zhoustnou a ožijí tam, kde byly předtím mastné a lepivé anebo suché.
- Pleť se vyčistí a osvěží. Pohled je jasný

a ostražitý, chůze volnější a lehčí, pružná a vytrvalá.

Člověk pracuje s chutí a radostí. Dobrá nálada se zvyšuje, stoupá odvaha, životní rovnováha a harmonie.

Syrová strava a těžká práce

Mnozí se domnívají, že touto stravou se nemohou nasytit, že se při ní nemůže namáhavě pracovat. Měla jsem na stravě kováře, zemědělské dělníky, betonáře, lodní topiče. Nejenže se dobře vyrovnali se svou těžkou prací, ale měli i sílu pomoci svým normálně se živícím kamarádům. Právě ti, kteří jedli syrovou stravu, mohli vždy přijít na pomoc.

Malý islandský koník běží 10 km za hodinu po nerovné cestě i 12 hodin denně, celkově tedy 120 km, s mužem na zádech. Z čeho žije? Z trávy, sena, slámy a trochy obilí.

Orangutan, největší opice světa, má obrovskou sílu. Celý den šplhá po stromech. Z čeho žije? Ze tří čtvrtin ze zelených listů, zbytek tvoří ořechy a ovoce. Zuby a zažívací orgány má stejné jako my. *A medvěd?* Dokáže se úplně vypást na lesních plodech, jahodách a medu lesních včel a v brlohu potom z toho žije celou zimu. A jakou má sílu!

Pokud jde o velmi nemocné lidi, je to záležitost trochu jiná. Aspoň v prvních měsících, někdy celý první rok.

Nemocní a syrová strava

1. To první, o co se starám, je, abych docílila vyprazdňování střev jen vlivem stravy.

Aby to bylo na začátku 1x denně, později 2 - 3x za den.

- Jestliže se zpočátku nedostaví vyprazdňování, dává se klystýr. Není možné přece nechat ve střevech delší dobu jedovaté látky!
 - Na vyprazdňování působí především čerstvé ovoce a česnek. První, čím se takoví pacienti vyznačují, jsou početné větry, které obvykle odporně zapáchají, a když se zadržují, vyvolávají nevolnost, později může nastat v těle neklid, dostávají se potíže v nohou.
 - Nejhorší je to v noci, někdy je i znemožněn spánek, jindy se pociťuje mravenčení na pokožce a šelest v hlavě.
2. Přes den se pacient cítí unavený a ospalý, musí hodně odpočívat, nejméně hodinu dopoledne a 2 hodiny odpoledne na lůžku při otevřeném oknu. **Tyto všeobecné příznaky mizí během několika dní, týdnů nebo měsíců** a na jejich místo nastupují specifické reakce.
- Všeobecně řečeno, tyto specifické reakce se dostávají v obráceném pořádku, jako začínaly nemoci. Ty nemoci, které jsou nejstarší, napadnou toho, kdo se živil syrovou stravou, až jako poslední.
3. Od zažívacích orgánů pochází silné povlečení jazyka, silné vylučování hlenu z dutiny ústní a hltanu, ráno po probuzení může být např. celá ústní dutina potažena suchým povlakem. Ze střeva může kromě množství plynů, vyvolávajících bolesti v tlustém střevu, vyjít popud i k chronickému zápalu slepého střeva nebo ke vzniku silných krátkodobých bolestí v konečníku před vyprazdňováním. Někdy je

možné střetnout se i s tím, že několik dní dochází 6 - 8x denně k volné stolici, která je doprovázena únavou.

4. Z horních dýchacích cest se mohou začít vylučovat hleny doprovázené dráždivým kašlem a zvracením zpěněných hlenů. Mohou nastat i případy podobné chřipce nebo prochladnutí. Takové případy ošetřují česnekem. Nemocný má v ústech celý den česnek, bohatý na silici, který se vyměňuje po každém jídle. Sliny rozpustí a vytáhnou z česneku v něm obsažené látky, které jako páry vnikají do plic, unikají nosem a hubí bakterie, pročišťují organismus. Působení je rychlé a je tím nejlepším prostředkem proti prochladnutí, je významným doplňkem syrové stravy. Účinkuje i proti zápalu středního ucha, čelní dutiny, čelistních dutin, při bronchitidě, astmatu, při chronickém kataru nosu, hltanu a hrtanu.
5. Jestliže byl pacient náchylný na lumbágo (ploténky), ischias apod., při syrové stravě se tyto nemoci často vrátí, lumbágo na den, ischias na delší dobu. **Ledvinové, žlučnickové a močové kameny** bývají vlivem syrové stravy rozpuštěny a odcházejí. Někdy i s malým náparem bolesti, pokud jsou tak velké, že mohou být vytlačeny.

Prevence i terapie

Syrová strava působí preventivně proti:

- paradentóze (uvolňování zubů), zápalu ústní dutiny, avitaminózám,

- bolestem žaludku, žaludečníku kataru,
- chronickému zápalu slepého střeva, kataru tlustého střeva, chronické zácpě, hemoroidům,
- cukrovce,
- nemocem jater, srdce, krevního oběhu,
- revmatismu, obezitě, infiltracím do tukových tkání, proti nemocem vznikajícím z příliš velké námahy,
- proti akutním a chronickým kožním vyrážkám a jiným chorobám pokožky.
- Nervové choroby a rakovina jsou drženy na uzdě.

To všechno ale za předpokladu, že se nemocný stravuje výhradně syrovou stravou a není příliš zesláblý.

Chronická dna (artritida) kloubů je velmi vhodná na léčení syrovou stravou, když nemoc není příliš zastaralá a pacient příliš slabý. Je třeba připomenout, že nemocné orgány se lehce přepracují, a proto je potřebné zdravě jíst, odpočívat, pobývat více na čerstvém vzduchu, dále se vyhýbat co nejvíce lékům proti bolesti, protože omamují organismus a brání mu v normální činnosti.

Zkušenosti z mé praxe

Každý lékař musí mít na paměti, že neošetřuje nemoc, ale nemocného člověka. Právě k posouzení celkového stavu je to nesmírně důležité. Hlavní otázkou je, jak velkou oporu má pacient ve své konstituci, ve své přirozenosti, co možno udělat, abychom mu pomohli. Zjistila jsem, že syrová strava

působí pozoruhodně dobře, lépe než cokoliv jiného. **Mám téměř neomezenou důvěru ve schopnost přírody pomoci si**, jsou-li jí pomocí přirozené stravy a přirozeného způsobu života k tomu dodané potřebné látky. Ve své věčné moudrosti bude příroda už vědět, jak je má použít, mnohem lépe, než bychom to dokázali my, lékaři, s našimi umělými medikamenty, injekcemi apod.

Příroda pracuje pomalu, ale jistě

Často jsem se střetla s tím, že **vysoký krevní tlak** klesl po čistě syrové stravě tak rychle, že jsem si myslela, že mám pokažený tlakoměr. Jednoduchá **chudokrevnost** se téměř vždy rychle zlepší po syrové stravě. Často jsem zažila, že pacient s dlouholetým **ischiasem** mohl už po 20 dnech nastoupit do práce, když se živil výlučně syrovou stravou. Přitom v iičklrrýclí případech šlo těžce pracující.

Dna (arthritis urica)

Pacient, kvalifikovaný dělník z Kodaně, 35letý, dna v obou stehenních kloubech trvající 2 roky, byl opakovaně léčený, ale bezvýsledně. Nemoc se zhoršovala. Když přišel ke mně, nemohl pro bolesti ani stát, chodit, ani spát. Předepsala jsem mu čistě syrovou stravu a denně několikahodinovou sluneční koupel a za 2 měsíce nastoupil do práce. Od té doby byl zdravý a praceschopný.

Jiný případ: 55letá žena s 8 let trvající typickou dnou kloubů. Pohybovala se jen na

vozičku. Sama se nemohla obléci, musela být dávana na mísu apod. Za těch 8 let nemoci vyzkoušela téměř všechno, na co je jen možné pomyslet, ale marně. Když si přečetla moji brožuru, rozhodla se vyzkoušet syrovou stravu, a to po celý rok. Po 7 měsících mi oznámila, že cítí, jak se jí snáze chodí, i když to ještě nebylo úplně dobré. Předtím se na lůžku obracela jen s velkými potížemi, nyní se obrací lehce. Po dalších 2 měsících zmizel otok na kolenním kloubu, pravý bok se posunul o 2,5 cm výše, dostal se na svoje místo, nemocná už nepotřebovala zvýšený podpatek. Otoky na kloubech prstů se zmenšily o polovinu i více. Po roce už mohla chodit po schodech, nyní pacientka vystoupí sama až na 4. poschodí. Velmi se jí polepšilo, navrátila se jí menstruace, kterou neměla už 2 roky. Je zřejmě celkové a stále pokračující zlepšování zdravotního stavu pacientky.

Muž, 37letý zemědělec, trpící 2 roky dnou, téměř praceneschopný. Po 3 týdnech v našem sanatoriu se zdálo, že mu není pomoci. Čtvrtý týden nastalo náhlé zlepšování, odcházel s pevným záměrem setrvat u syrové stravy zcela určitě až do svého uzdravení.

Žena, 56letá, slabá jako dítě. Ve 14 letech sádrový korzet, měla křivá záda. Revma dostala v 18 letech.

Zakázali jí hovězí maso. To dodržela, ale nepomohlo to. Brala množství acylpyrinu proti bolestem. Odcestovala do Argenti-



ny, kde strávila 7 let. Vrátila se tělesně i duševně unavená do Dánska. Bojovala s různými nemocemi, jako je slepé střevo, zápal tlustého střeva, kožní vyrážky. Byla v léčebnách s vegetariánskou stravou v Německu a v Dánsku. Netvrdí, že by to nepomohlo, ale pomoc byla malá. Potom četla moji brožuru a sama začala se syrovou stravou. Téměř nemá bolesti, už nemá strnulou šíji a klouby, může pracovat. Celá rodina přešla na syrovou stravu. Je šťastná, že našla to pravé a přirozené.

Rakovina

Muž, 581etý, měl zjištěnu rakovinu konečníku. Nepodrobil se navrhované operaci, rozhodl se pro syrovou stravu. Po 6 týdnech v našem sanatoriu zmizela únava i rakovinový nádor. Po návratu domů setrval na syrové stravě a těší se dobrému zdraví.

Žena z Norska, 391etá, otec zemřel na rakovinu. V lednu jí odstranili levý prs a vyčistili podpažní jamku. Byla ozařována RTG. V květnu se objevila uzlina pod klíční kostí, která nezmizela ani po ozařování. O rok později začala se syrovou stravou, kouřila však 20 - 30 cigaret denně. Potom přišla do našeho sanatoria na 6 týdnů. Uzlina se během pobytu zmenšila, pacientka přestala kouřit. Po návratu do Norska pokračovala se syrovou stravou. Po 5 měsících byla vyšetřena a prohlášena za zdravou a bez příznaků rakoviny. (V obou případech byla histologicky zjištěna rakovina.)

Cukrovka

Inzulín pomohl tisícům lidí, avšak nadále zůstane jen pomocí v nouzi. Jeho používání není bez rizika. Nejlepší by bylo úplně vyléčit cukrovku, což se může uskutečnit jen tak, že se tělu vrátí schopnost vytvářet inzulín.

O To možno docílit jen syrovou stravou, třeba však začít hned při zjištění cukrovky. Je-li organismus zesláblý a otrávený používáním inzulínu, může už být pozdě.

O Cukrovka není jen nemoc látkové výměny se sníženou produkcí inzulínu, ale **vážná nemoc, působící na celý organismus.**

O Předtím se omezovaly ve stravě uhlohydráty a dávalo se více masa a slaniny.

O Nyní se ukázalo, že překrmování masem je zhoubné, protože organismus při něm zvyšuje vylučování cukru. Kromě toho jsou rostlinné bílkoviny blíže bílkovinám člověka a mohou téměř nestrávené přecházet do organismu.

O Vylučování cukru, zejména v těžkých případech cukrovky, je při požívání rostlinných bílkovin mnohem menší.

O Tuk sice nezvyšuje vylučování cukru, přesto je nutné být zdrženlivý, protože se zvyšuje náklonnost k otravě kyselinami, což je u cukrovky nebezpečné.

Čistě syrová strava, ořechy, ovoce a zelenina spolu s mlékem jsou potraviny zásadotvorné. Mají málo bílkovin a kalorií, což zvyšuje snášenlivost nemocných na cukrovku vůči uhlohydrátům. Je třeba si všimnout i inulínu a látek jemu podobných, které jsou

v zelenině a bramborách. Pozoruhodné jsou i výsledky, které dosáhl se syrovou stravou prof. Birchner - Benner ve Švýcarsku a prof. Dr. Strausz v Berlíně.

Z knihy hostí

Dánský lékař píše: „Kdyby to bylo tak lehké s pronikáním do světa, potom by netrvalo dlouho a syrová strava by byla považována za jedinou možnou potravu pro lidi. Velkou zásluhou Dr. Nolfiové je, že navzdory tomu, co ortodoxní lékařská věda pokládá za správnou stravu pro lidi, pokračuje pevně a neochvějně na své cestě za tím cílem, aby byla syrová strava uznána za pokrm, jemuž je člověk přizpůsoben po stránce anatomické, fyziologické, estetické, hygienické i náboženské.“

Jiný dánský lékař: „Že je činnost Dr. Nolfiové trnem v oku lékařům, tomu lze lehko uvěřit. Přesto věřím, že její dlouhodobá činnost není bez významu pro názor lékařské vědy na otázku výživy. Úplně určitě bude postupně dokázáno, že **člověk je disponovaný tak, aby žil z takových produktů přírody, jaké se v ní vyskytují, a ne z uměle připravovaných pokrmů**, upravovaných často i vícenásobným převažováním a mícháním.“



Islandský lékař napsal: „Každý den strávený tu v Humlegaardenu mne vždy znovu přesvědčoval, že Dr. Nolfiová našla v podobě přírodní syrové stravy jedinou správnou cestu z temnoty chorob a utrpení, k nimž je člověk připoutávaný. Našla cestu zpět do ztraceného ráje, kde je dokonalé zdraví a spokojenost. **Je velmi zaostalý ten, kdo se domnívá, že ztracené zdraví se může získat pomocí léků a jiných umělých přípravků.** Člověk se může a musí propracovat k naprostému zdraví zdravým způsobem života a především přirozenou zdravou potravou - syrovou stravou. Obdivuji Dr. Nolfiovou pro její prozíravost a vytrvalost, s jakou se prosazuje proti silnému proudu zvyků a požitkářství. Jsem přesvědčený, že jednou bude Dr. Nolfiová uznána za jednoho z průkopníků, kterému bude lidstvo velmi zavázané.“

Norský lékař píše: „Po velmi příjemném 12denním pobytu u Dr. Nolfiové děkuji za všechno, co jsem tu získal, zejména za nové myšlenky a podněty. Jsem překvapený, že já, který jsem vedl 40 let vegetariánskou ozdravovnu a osobně jsem vyzkoušel mnoho forem vegetariánského způsobu života, jsem nepřišel na to, abych to zkusil s čistě syrovou stravou. Činnost Dr. Nolfiové a její obětavá práce mne šťastnou shodou okolností přivedly na pravou stopu. I když moje studium není zdaleka dokončené, abych mohl vyvodit rozhodující závěry, přece bych rád řekl, že považuji práci Dr. Nolfiové za nesmírně významnou pro vývoj lékařské vědy. Bylo by obzvlášť žádoucí, aby výsledky, které dosáhla, byly podrobeny vědecké kontro-

le a výzkumu. Do značné míry obdivuji odvalu a pevnou víru, s níž se Dr. Nolfiová ujala tak obtížné úlohy, a přejí jí úspěch v tomto úsilí, aby bylo prospěšné jak pacientům, tak i vědě. Nakonec musím jako starý vedoucí ozdravovny vyjádřit svůj obdiv nad tím, jak se na Humlegaardenu začalo, a to s vlastními, a pokud vím, omezenými prostředky. Z mnoha hledisek je Humlegaarden sice skromný, ale se znakem útulnosti a domácího prostředí. Doufám, že budu mít příležitost se sem vrátit."

Švédský lékař: „Vřelé díky za poučné dny v Humlegaardenu. Tím, že jsem viděl a hovořil s pacienty, jsem dospěl k názoru, že terapie čistě syrovou stravou tak, jak ji navrhuje Dr. Nolfiová, působí na široké frontě. Odstraňuje z organismu jedovaté látky vyvolávající nemoci, obnovuje přirozené životní funkce a tak klidně a bezpečně vede ke zdraví."

Dánský zubní lékař: „Když jsem vyšetřil část pacientů léčících se syrovou stravou a zjišťoval jsem, jak často si dávají prohlédnout zuby, viděl jsem, že ti, kteří mívali každého půl roku 1-3 zubní kazy, po přechodu na syrovou stravu potřebovali jednu plombu za rok."

Starší manželé: „Bylo pro nás velkým překvapením, že se může žít a dobře žít jen na syrové stravě."

Dáma z Norska: „Tu v Humlegaardenu jsem našla cestu ke zdraví. 22 let jsem prakticky nesnášela jídlo. Měla jsem katar tlustého střeva. Běžná vegetariánská strava mi nepřinesla uzdravení. Avšak úplně syrovou stravu snáším. Ta bude i nadále mým jíd-

lem, až překonám krizi, vyvolanou stravou, stanu se opět člověkem."

Holandský učenec Dr. Hesselink z Haagu v předmluvě k holandskému vydání knihy „Živá strava" píše mimo jiné: „Během své návštěvy v Humlegaardenu jsem hovořil s mnoha pacienty, kteří byli nadšení a vděční za dosažené výsledky. Ostatně ani mne to nepřekvapilo. Už od r. 1932 jsem se touto otázkou zabýval a navázal jsem osobní kontakt s početnými zahraničními lékaři, jakými jsou např. Dr. Birchner - Benner v Curychu, Dr. Brauchle, Zabel a Magnar - Berg. Prostudoval jsem množství publikací, takže jsem byl obeznámen s významem syrové stravy pro zdraví. I ve svém okolí jsem pozoroval její dobrý účinek."

Rakovina

Příznaky: Přímou cestou k rakovině je zácpa a žaludeční katar. Jde o dvě nemoci, které se rády objevují spolu a vyvolávají silné otravy celého organismu. Mladý organismus bojuje proti této otravě lenivostí střev a zahníváním, které je způsobeno prodlouženým pobytem ve střevech a vytvářením protijedů.

- Vede však jen ztracený boj. Nastane čas, kdy je tímto bojem tak oslabený, že pacientova náchylnost k rakovině získá převahu.
- Člověk je unavený, nevydrží pracovat, duševně upadá, ztrácí paměť, nedokáže se soustředit, nejraději by nechal všechno „plavat", všemu se vyhýbá, chtěl by mít jen klid a pokoj.

- V takovém případě je nutné myslet na rakovinu, i když není možné ještě zjistit žádné hrčky nebo uzliny nebo jiné příznaky. Rakovina je na cestě.
- Unavený a otupený člověk si ani nevšimne drobných, zduřených uzlinek, a to ani tehdy, když jsou někde na povrchu, dokud se neobjeví bolest nebo krvácení.
- Když se objeví uzlina, může být už tak velká, že je už pozdě na záchranu pacienta nebo na potlačení nemoci pomocí syrové stravy.

Šíření rakoviny

Amerika ztratila v letech 1942 - 44 ve válce 273 tisíc obyvatel, ale současně zemřelo na rakovinu 500 tisíc obyvatel. Válka skončila, ale rakovina trvá a úmrtnost na ni ve všech zemích stále stoupá. Je možné předpokládat, že z dnes žijících obyvatel Ameriky zemře na rakovinu, pokud se jí nepodaří zastavit, 17 milionů. V Norsku není úmrtnost na rakovinu menší než v Americe. Podle úmrtnosti je možné soudit, že ze žijících obyvatel Norska zemře na rakovinu asi 300 tisíc. V Kodani, která má asi 1 milion obyvatel, je potřebné počítat s tím, že na rakovinu zemře asi 100 tisíc lidí. *Všechny lékařské statistiky vykazují za posledních 100 let stále stoupající počet úmrtí na rakovinu spolu se současným poklesem úmrtnosti na infekční nemoci a poklesem celkové úmrtnosti. Za 50 let (1890 - 1940) vzrostla v Dánsku úmrtnost na rakovinu ze 6 % na 14 % z celkového počtu úmrtí. Vyšší úmrtnost je už jen na*

srdeční nemoci. Podobný vývoj ukazují statistiky ve všech civilizovaných zemích.

Historie mé vlastní nemoci

Když jsem se v r. 1907 stala lékařkou, absolvovala jsem 12 roků praxe v několika nemocnicích. V té době jsem jedla nemocniční stravu s tím výsledkem, že jsem měla stále zácpu a v r. 1913 jsem dostala krvácení do žaludku. **Trávení bylo narušeno, což je předpoklad pro získání rakoviny.** V r. 1926 se k nám dostala syrová strava. Vyzkoušela jsem ji, snášela jsem ji dobře a svědčila mi. Dalších 14 let jsem jedla hodně syrové stravy. Polovinu až 3/4 všeho jídla denně. Jak se ale později ukázalo, nestačilo to. Kromě toho jsem jedla i obyčejnou stravu, ale téměř žádné maso. Kdybych nejedla tolik syrové stravy, byla bych dostala rakovinu už před 10 lety. Od r. 1941 jsem se cítila otupělá a unavená. Paměť mi vynechávala, nezmohla jsem se na to, abych opakovala pacientovi totéž v rozpětí několika minut. Těžko a nejistě jsem se držela na nohou. Jednoho dne jsem spadla a zlomila si vřetenní kost pravé ruky. Na jaře, když jsem začala pracovat ve své zahradě, šlo to jen velmi těžko. Nedomáčkala jsem totiž pracovat déle než jednu hodinu v kuse. Potom jsem si musela odpočinout.



Tato neustálá únava ze mne udělala nevrlého a podrážděného člověka. Nemohla jsem přijít na příčinu tohoto stavu. Myslela jsem si, že snad stárnu, ale zdálo se mi to příliš brzo. V květnu jsem náhodou objevila malou uzlinu na pravém prsu, nevěnovala jsem jí však pozornost. Věřila jsem, že když jím tolik syrové stravy, nemohu dostat rakovinu. O 5 týdnů později byla už uzlina jako slepičí vejce a právě na místě, kde se vyskytuje rakovina. **Náhle jsem pochopila, že je to rakovina, i to, že ona je příčinou mé ochablosti.** Uvědomila jsem si, že se mohu dát operovat nebo ozařovat. Po tom všem, co jsem už viděla, mi bylo jasné, že by to nemuselo pomoci a že by to mohla být jen šibeniční lhůta. Často jsem říkala svým pacientům, /(* jsem přesvědčená, že syrová strava přemůže i rakovinu, když s ní začneme včas. Už 5 f> let předtím jsem ošetřovala pacienty /. nádory syrovou stravou s dobrými výsledky. **Nyní byla řada na mně, abych dokázala, že syrová strava přemůže i rakovinu.**

V dalších měsících jsem jedla výhradně syrovou stravu a absolvovala denně 3 - 4hodinovou sluneční koupel (bez šatů). V prvních měsících klesla moje hmotnost ze 63 kg na 54 kg, což byla moje váha za mlada. Byla jsem ještě stále unavená a zesláblá, uzlina se ztrácela, i když jen pomalu. Potom ale nastala zázračná změna. Pokles váhy přestal a v dalších 3,5 měsících jsem se cítila zdravá. Jsem nadále zdravá, nikdy nejsem prochládnutá, mám vysokou pracovní výkonnost a dobrou náladu i při úplně syrové stravě. Postupně jsem přišla na to, že syro-

vá strava mi chutná nejlépe. Uzlina nezmezela úplně, proměnila se v jizvičku, tvrdou téměř jako kost, a ta partie, kde rostla, se s ní stáhla dovnitř, do tkaniva. Dá se to vysvětlit tím, že rakovinové buňky jsou drženy pohromadě normálním vazivem a toto nezmezie, ale vytvoří pevnou jizvu. Za 1 rok jsem byla po všech stránkách úplně zdravá.

Když jsem na výzvu Dr. Hindhe, ale i z vlastního popudu začala jíst vegetariánskou stravu jako doplněk syrové, nic jsem v prvních měsících nepozorovala. Později se znovu dostavila únava, zlá nálada a bolest v zjizveném tkanivu, bolest bodavá, intenzivní, v létě téměř nesnesitelná. Náhle jsem pochopila, že by bylo nutné užívat prostředky proti bolesti, znovu jsem dostala strach z rakoviny. A když bolesti získávaly na síle a době trvání, **vrátila jsem se k výhradně syrové stravě.** Za týden bolesti zmizely, dobrá nálada a pracovní schopnost se obnovily.

Mnozí, především lékaři, tvrdili, že jsem vůbec neměla rakovinu. Histologický rozbor sice nebyl proveden, protože mne od toho Dr. Hindhe odradil, ale v lednu r. 1948 jsem přece jen podstoupila toto riziko. Výsledek byl pozitivní. Šlo o rakovinové buňky. V zjizveném tkanivu pokožky na pravém prsu byla zjištěna méně nebezpečná forma - „cyrrhus“. Moje původní zhoubná forma rakoviny se vlivem syrové stravy přetvořila na lehkou formu, která se udržuje v klidu.



MUDr. Asser z Oslo píše: Existuje Scyrhus cancer, pomalu rostoucí a se značným vývojem vaziva. Svědčí to o tom, že reakce organismu vůči rakovině je velmi silná. Kde jde o chronickou nemoc a organismus nad ní vítězí, tam pozorujeme silný vývoj vaziva. Když je vítězství úplné, jizva se vyrovnává. Jinak řečeno, je to regulární rakovina, při níž měl organismus dost odolnosti, aby zastavil její vývoj a vytvořil vazivovou hráz proti dalšímu šíření choroby.

Přesto skutečněný odběr histologického preparátu aktivizoval, podráždil rakovinu tak, že mi z toho bylo až úzko. **Po prvé se vytvořily metastázy v podpažní jamce, 2 malé uzliny a kožní rakovina se šířila víc než předlím. Asi za půl roku jsem ji zastavila výlučně syrovou stravou.** Podařilo se to tedy i tentokrát!

Neváhejte se syrovou stravou

O riziku mikroskopického vyšetřování odběru histologických preparátů píše lékař Jens Nielsen: „Nelze popřít, že bioskopie musí bezprostředně způsobit v rakovinovém neduhu omezeném víceméně najedno místo jen nežádoucí bujení. Podle klinických a experimentálních zkušeností je riziko mnohem větší, než za jaké se předtím považovalo, a přitom nemusí být vůbec významné pro přesnou a včasnou diagnózu.“

Rakovina je léčitelná nemoc a jejím místním projevem je nádor. Téměř nikdy natr-

válo nepomůže, když jen odstraníme operativně nádor. Organismus najde velmi rychle nové skladiště pro své jedy. Někdy na stejném místě nebo někde nablízku, jindy na jiném, ještě nebezpečnějším místě, např. v kostech, míše nebo plicích.

Seriózní výzkumníci píší, že RTG a ozařování mají ničivé vlastnosti, nic nemohou vybudovat, oslabují organismus místo toho, aby ho podporovaly. **Syrová strava není zázračná léčba, je to jen přirozený způsob na získání sil a zotavení člověka.**

O Osobní zkušenost, kterou jsem získala, poukazuje na to, aby se neodkládalo vyzkoušení syrové stravy tam, kde byla použita operace nebo léčení ozařováním.

O Někdy se syrovou stravou dosahují dobré výsledky i tam, kde by se to nečekalo. Ale i když to nejde v těch případech, kdy obranné síly nemocného jsou příliš nepatrné a se syrovou stravou se přišlo pozdě, přece jen v mnoha případech zmírní bolesti a prodlouží život. **Bohužel, většina těchto nemocných se předem vzdává.**

O Když už vyzkoušeli operaci a ozařování, jsou posíláni domů, aby tam zemřeli s velkými dávkami utišujících prostředků, morfia apod.

O Všechna životní energie a životní síla je potlačena, takže se často nedá nic dělat. I když jsem se ve velmi mnohých případech pokoušela pomoci, jen tu a tam se mi podařilo prodloužit těmto pacientům život o půl roku i víc.

O Viděla jsem, jak ztrácejí bolesti a mnohokrát jsem věřila, že se uzdraví. Ale už

neměli dostatek sil na přemožení rakoviny a museli podlehnout.

O To mne ve všech případech přesvědčilo, že kdyby byli přešli na syrovou stravu dříve, než se dostali pod skalpel a léčbu ozařováním, byli by se mnozí uzdravili.

Dr. Jens Nielsen, přednosta ústavu radioterapie v Kodani, se vyjádřil ve své práci o léčení rakoviny: „Nehledě na povrchové a ohraničené případy rakoviny na kůži a na rtech je léčení ozařováním radikální léčbou, která vyvolává všeobecné a lokální reakce. Aby se zajistila bezpečná dávka, ničící rakovinu, je často nutné vyvolat reakce ničící tkániva pokožky a sliznic (puchýřovitá radioepidermitis a radioepithelitis). Tyto reakce jsou obtížného charakteru, ovlivňují celkový stav pacienta a není možné s jím nikdy vyhnout.“

O současném stavu léčení rakoviny (ozařováním a chirurgicky) píše dále: „*Je jasné, že se nedají zavírat oči před tím, že se současnými prostředky se nedá očekávat dosažení nějakého uspokojivého řešení situace v léčení rakoviny.* Jestliže se to má docílit, jsou nutná naprosto jiná opatření než takové lokální léčení. Je nepochybné, že v mezích užšího rámce nastává v léčení rakoviny pokrok a že bude možné dosáhnout další.“

Slavní lékaři o rakovině a jejím léčení

Světově známý chirurg A. Lané z Londýna uvádí: „Rakovina je Damoklův meč, visící výhružně nad civilizovaným lidstvem, který

nabývá obrovské rozměry. **Na rakovinu nehodlám zemřít. Vytvořil jsem si taková životní pravidla, abych tomu zabránil. Co dělám já, může dělat každý.** A měl by to dělat každý, když se chce vyhnout nebezpečí, že zemře na nemoc hroznější než TBC, syfilis a jiné ohavné nemoci shrnuté v jednu.“

Civilizace zavlhla rakovinu. Co vytvořila, může též zničit. Můžeme být právě tak bez TBC jako necivilizovaní, přírodní lidé, kterým je tato nemoc téměř neznámá. **Přírodní lidé dostanou rakovinu jen tehdy, když se dostanou pod vliv civilizace** a špatně nakládají se svým tělem, právě tak, jak to děláme my. Na problém rakoviny bylo vrhnuto ostré světlo. Víme, co je její příčinou. Nejsou to bacily, které vědečtí pracovníci tak dlouho hledali, ale nikdy nenašli. Příčinou jsou toxiny, které se tvoří v našem těle z potravy, kterou jíme. Část onemocnění na rakovinu je způsobena vnějšími faktory (chemickými, radiačními, poraněním), je však diskutabilní, zda by byly tyto faktory příčinou rakoviny, kdyby toxiny nevykonaly svoji práci v tkánivech. *Co je příčinou, že se v těle hromadí toxiny? Špatné vyprazdňování? Tělo nebylo nikdy určeno na to, aby bylo pohyblivé se úschovnou rozkládajících se látek, jejichž odpadové produkty by mělo nosit celých 24 hodin denně.*

Nikdy jsme nebyli přizpůsobeni tomu, abychom takové zacházení snášeli, a my ho ani nesnášíme! Vytvořili jsme si rakovinu a velký počet jiných nemocí, které všechny mají naprosto stejný původ.



Je jen jedna příčina všech nemocí a tou příčinou jsou toxiny v našem organismu!

Jíme 3x za den a někdy i častěji. Naše tělo by se mělo vyprazdňovat právě tak často, jak často jíme. Primitivním národům není vůbec potřebné takové věci vysvětlovat. My jíme často, a vyprazdňujeme se málokdy a při

rozkládání zbytků potravy se v těle vytvářejí toxiny (jedy), které přecházejí do krve a do krevního oběhu. Každá část těla je zasahována. Všechny části těla trpí!

Tělo proti tomu bojuje a přes tvrdošijný odpor slábne a nakonec postupně umírá. Neumírá ve stejný den, kdy se vytvořily jedy. Po celé roky vede ztracený boj, ale při extrémní zátěži (infekci, silném stresu apod.) dojde ke zhroucení jeho obranyschopnosti.

Nebudeme tu vypočítávat, co všechno dělají civilizovaní lidé proti sobě samým; stačí jen konstatovat, že nevědí, co dělají. Přijímáme nemoci jako něco samozřejmého. Předpokládáme, že je to nevyhnutný osud člověka. *Ale nic nemůže být vzdálenější od pravdy než předpoklad o nutnosti nemocí!*

Je přirozené, že každý člověk musí zemřít, jakmile se dosypou jeho přesýpací hodiny. Smrt má ale přicházet pokojně, ve vysokém věku a obvykle ve spánku. Nemoci jakého-

koliv druhu zcela určitě svědčí o tom, že s tělem bylo zacházeno špatně. Naše slabost jsou obžalobou proti nám samým. Většinu svých trampot si obstaráváme sami!

Každý z nás se může starat o to, aby buňky, z nichž se skládá jeho tělo, měl v pořádku, aby byla v pořádku jeho tělesná „kanalizace“. Každý, kdo se o to nestará, si přivolává smrt a všechny zkázy, které se na něho ženou, protože nedostatečné udržování vnitřní čistoty lidského těla je příčinou rakoviny i většiny ostatních nemocí, které lidstvo napadají. **Odstraňme příčinu a tím zaženeme většinu těchto onemocnění.**

Proč se tělo samo dostatečně nevyčišťuje? Tělo bylo vybavené dokonale. Příčina je v nás samých. Změnili jsme svůj způsob života. Tuto změnu nazýváme civilizací. Po dlouhé roky jsme byli aktivní. Zaměstnávali jsme se vším možným, jen právě tím ne, abychom seděli za psacím stolem v úřadu, vozili se v autech, jedli bílý chléb a jiná škodlivá jídla. Aktivita a jídlo se v dávných dobách postaraly o dobré vyprazdňování. Nechceme se úplně vrátit k primitivnímu způsobu života našich předků, ale je dobré se s mnoha věcmi seznámit.

Taková strava začíná chlebem z celozrnné mouky (nejlépe čerstvě pomleté). K chlebu se jí syrová zelenina. Asiáté dostávají svoje vitamíny, které jsou tak nepostradatelné pro život a zdraví v neporušeném stavu. **My naše vitamíny ničíme teplem.** Věříme, že nutně potřebujeme maso. Asiat může pochodovat celý den při syrové stravě a namáhat se až

do večera. Nikdy bychom neměli jíst stravu, která při rozkladu silně zapáchá. Rakovina je choroba z nečistot, je posledním stádiem útrap z vnitřně nečisté tělesné soustavy.

Jsem si jistá, že rakovina nikdy nenapadne úplně zdravý orgán. Tkaniva musejí být nejprve oslabena toxiny, dříve než se vzdají rakovině nebo jiné nemoci. Existuje pro to mnoho důkazů. Např. že primitivní národy nemají rakovinu, ani nemoci vyvolané civilizací, že jejich výživa je základem jejich odolnosti vůči podobným onemocněním. Dala by se o tom napsat celá kniha.

Při pátrání po příčině rakoviny a jejím léčení byl celý svět na špatné stopě. Rakovině je možné zabránit tak jako jiným nemocem, které mají stejnou příčinu. Nikdo nemusí onemocnět na rakovinu, pokud je ochotný vynaložit námahu na to, aby se jí vyhnul. A kromě toho se bude cítit lépe, a když tuto námahu vynaloží, využije lépe i svůj život. Kromě toho bude déle žít!"

Vynikající vědkyně o rakovině

Norský vědkyně Dr. A. Gallet: „Naše nemocnice jsou plné degeneračních nemocí, jinak nazývaných i civilizačními chorobami.

V první řadě zasahují zažívání a látkovou výměnu a též srdce a cévy. Uvedu jen křivici, avitaminózy, chudokrev-



nost, zácpu, žaludeční a střevní katary, žaludeční a dvanácterníkové vředy, zápal slepého střeva, dnu, revmatismus, cukrovku a nejhorší je rakovina."

Mnozí lékaři vykonávající praxi mezi necivilizovanými národy nenarušenými evropskou civilizací a jejími produkty se shodují v tom, že uvedené nemoci hrají u těchto národů jen nepatrnou nebo vůbec žádnou úlohu. Když se však dostane necivilizovaný člověk do bližšího styku s civilizací, je napadán nemocemi civilizace právě tak jako lidé bílé rasy. **Všechny civilizační nemoci musejí být posuzovány na pozadí tzv. civilizovaného způsobu života a „civilizované stravy“.**

Silným dojmem působí statistické údaje. Podle Birchner - Bennera má dnes více než 100 mil. rakovinu, ve Švýcarsku a Dánsku umírá každý pátý člověk nad 45 let na rakovinu. Dr. R. Bell, viceprezident pro výzkum rakoviny, uvádí, že **rakovina je nemoc, které se dá lehce zabránit**, a zdůrazňuje, že by mohla rychle zmizet, jen **kdyby lidé chtěli změnit svůj způsob života** tak, aby krev byla udržována v naprosto zdravém stavu.

Dánský lékař Dr. H. W. Anderson už v r. 1924 napsal mimo jiné: „Ortodoxní metody nedávají a nikdy nedají obětem rakoviny jediný paprsek naděje, protože tyto metody nejsou ve shodě s přírodou. Rakovině bude možné zabránit, bude oslabena a léčena jen tehdy, když se budou respektovat zákony přírody. Vypadá to, jako by odstranění nádoru pobouřilo rakovinové jedy s tím výsledkem, že si tyto hledají nové kanály a nová

„skladiště“, a to co možná nejrychleji. To platí jak pro operace rakoviny, tak i pro destruktivní léčení pomocí RTG nebo radioaktivitou. U rakoviny více než u jiných nemocí musí být hlavním cílem vybudovat všemi prostředky, které jsou k dispozici, odolný organismus, podpořit přírodu v její práci a obnovování.“

Vynikající rostocký fyziolog E. Kollath důrazně připomíná nutnost udělat všechno, co je v našich silách, aby se zachovávala přirozená vlastnost potravy. O bramborách např. píše: „Brambory mají být připravené (vařené nebo pečené) v páře a mají se jíst se slupkou. Nejlepší je, když se jedí syrové. Když si na to zvykneme, zachutnají nám a vařené brambory se nám zprotíví. Zvláště v dobách s nedostatkem ovoce a zeleniny má syrová brambora velké poslání.“

Strava složená z ovoce, bulev a brambor uspokojuje potřebu kalorií, vitamínů, anorganických látek a všeho, co je pro život potřebné. Z toho je zřejmé, že když se máme zbavit civilizačních nemocí a především rakoviny, musejí nastat změny naší stravy směrem k živé stravě.

Škody způsobované rakovinou

Dr. Hoffman, vedoucí statistiky americké společnosti pro boj proti rakovině, uvádí: „Záznamy o rakovině jsou smutnou obžalobou fiaska moderního úsilí o zastavení této strašné nemoci a její pustošivé činnosti („moderním úsilím“ míní operace, RTG a radioaktivitu). Statistika vykazuje úmrtnost,

která se blíží nejvyšším číslům, která byla dosud v USA zaznamenána.“

„Podíl rakoviny jako hlavní příčiny smrti stále vzrůstá.“



Vyšší podíl mají jen srdeční nemoci. Ohromné množství laboratorních výzkumů na jedné straně a upozorňování na nebezpečí rakoviny na druhé straně nemají žádný vliv na úmrtnost, zaviněnou rakovinou. Nesmírné finanční částky vydané na výzkum rakoviny neměly ani ten nejmenší význam pro potlačení a léčení této nemoci. Rakovina je nemocí celého organismus, a ne jen nemocí lokální. Už chirurg Dr. J. Pag, operující rakovinu, byl přesvědčený, že rakovina je nemoc celé tělesné soustavy, výsledkem nečisté a otrávené krvi, která po delší dobu působila na tkaniva, což končí jejich degenerativními změnami.

Mnoho vážených lékařů a poctivých chirurgů naší doby zastává názor, že rakovina je univerzální, a ne lokální nemocí. Proto musí být léčení zaměřeno na její příčinu. Nejprve je otrávená krev a potom vznikne nádor. Ten vzniká na místě, které bylo předtím oslabeno, jako je např. žaludek, konečník, ňadra, děloha a mnohá jiná místa.

Dr. A. Schott už v r. 1930 řekl: „**Rakovina není jen místní onemocnění, ale je onemocněním celého organismu.** Kde existuje nějaká anomálie, nějaká náchylnost, tam mohou určití jedinci dostat rakovinu. Nádor vzniká v orgánu nebo tkanivu, které je nej-

méně odolné. Rakovina vzniká, když organismus vinou podráždění, stáří nebo jiné příčiny není schopný uchovat svoje buňky v normálním stavu a v některých z nich nastane zhoubná degenerace."

Dr. Buckley z New Yorku, který léčil rakovinu více než 40 let, též dospěl k přesvědčení, že rakovina je nemocí celého organismu. Byl horlivým zastáncem dietetického ošetřování, které jediné může rakovině zabránit. Byl proti operacím a tím na sebe uvalil hněv chirurgů. Jeho důkazy se stávají stále srozumitelnějšími jak odborníkům, tak i laikům. Několik následujících bodů nemůže být ani popřeno, ani odsunuto stranou:

1. *Kdyby byla rakovina lokálním onemocněním, měla by být její úmrtnost redukována operacemi, ale ona se často i po operacích rozrůstá tak strašným způsobem, zeji vynikající myslitelé nepovažují za „chirurgické“, nýbrž za „interní“ onemocnění*
2. *Recidiva po léčení ozařováním i po operacích je pravidlem. Kdyby to byla lokální nemoc, bylo by možné její odstranění operacemi. Recidivy by nikdy nenastávaly. Recidivy jsou pozitivním důkazem toho, že nemoc je v celém organismu, a poukazuje na skutečnost, že nádor je jen místním projevem univerzální nemoci.*
3. *Kdyby rakovina byla lokální nemocí nemohla by mít dieta žádný význam při jejím léčení. Naopak u mnoha bylo dosaženo vyléčení rakoviny jen pomocí diety nebo dietou spolu s jednoduchým léčením celkového stavu pacienta.*

4. *Jednoduché operace bradavic, skvrn pleti a mateřských znamének vyvolaly při tomto traumatickém zásahu u pacientů s latentní tendencí k rakovině skutečně propuknutí této nemoci.*

5. *Rakovina může být léčena a dá se jí zabránit pomocí prostředků, které neutralizují toxiny v organismu a obracejí patologické procesy probíhající u rakoviny na zdravé funkce pacienta.*

6. *Dřív než se objeví nádor, existují ve všech případech příznaky, svědčící o oslabení celkového stavu pacienta, které by se nevyskytovaly, kdyby nemoc byla čistě lokální záležitostí.*

7. *Kdyby lékaři tyto symptomy pečlivě studovali, byli by schopni tuto nemoc léčit a zabránit jí. Mnozí lékaři to už udělali s dobrými výsledky. Odborná literatura je plná příkladů o vyléčení rakoviny. Dobře vycvičení lékaři, kteří jsou dobrými diagnostiky, rozeznají rakovinu mnohem dřív, než chirurgové, kteří musejí čekat, až se ukáže nádor, aby mohli nemoc rozeznat. Tak se ztrácí množství drahocenného času.*

Chirurgické léčení rakoviny je omyl

Dále uváděné názory vážených lékařů svědčí o tom, že operativní léčení rakoviny nemá takovou cenu, jaká se mu obvykle přikládá. (Poznámka: Nesmí se zapomínat na to, že autorka napsala tuto knihu před více než 40 lety.)

Sir James Paget: „Případy, kdy po operaci rakoviny nenastane recidiva, nepřesahují

poměr 1 : 500. Nepodařilo se nám vyléčit rakovinu jako lokální chorobu. Každá operace rakoviny, za níž následuje recidiva, je omyl. Když si máme vůbec dělat naděje na vyléčení rakoviny, tak se to může stát jedině jejím starostlivým studováním jako univerzální nemoci."

J. Ellis Barker: „Je velkým nedorozuměním, že se onkologové a chirurgové domnívají, že nemocný na rakovinu je vyléčený, když zůstane naživu 3 roky po operaci. Z těch, kteří zůstanou naživu po uplynutí 3 let, mnozí zemřou ve 4. a 5. roku. Rada, aby se kontroloval každý podezřelý nádor a aby se pokud možno nejrychleji odstranil, může být teoreticky správná, v praxi však ve většině případů je úplně nepoužitelná, protože vnitřní rakovina nemůže být operována v době, kdy se objeví. Je možné se zeptat, zda se chirurgové řídí touto radou i tehdy, když se jedná o ně samotné. Jestliže to tak dělají, proč je potom tedy úmrtnost mezi lékaři a chirurgy větší než mezi horníky, sedláky, zemědělskými dělníky a jinými povoláními?"

Dr. A. Rabaglioty: „Převážná většina rakoviny nemůže být vyléčena nožem. V době, kdy se nádor objevil, byla krev už tak dlouhou dobu zaplňována nepotřebným materiálem, že samotné odstranění nádoru není k ničemu a prostá pravda aforismu „jednou rakovinu = navěky rakovinu" se stává očividnou. Recidiva této zhoubné nemoci po co nejrychlejším možném odstranění nožem je naneštěstí tak běžná, že je potřebné povědět, že je pravidlem."

Dr. Leaver ve své knize o rakovině nadě: „Všechno, co dokážeme, je to, že je odstraníme, nedokážeme však udělat nic jiného pro jejich vyléčení."



Dr. James Wood z Royal coll. v Londýně: „Operoval jsem mnoho tisíc případů rakoviny. Ve všech případech se rakovina vrátila, až na 6 případů, v těch to ale nebyla rakovina."

American Journal of Medical Science konstatoval: „Z 1000 případů, operovaných na rakovinu žaludku, nebyl po uplynutí jednoho roku naživu ani jeden. Většina umřela v průběhu 6 měsíců po operaci."

Dr. Grile o rakovině konečníku: „Většina statistik uvádí úmrtnost 90 - 100 %. Okamžitá úmrtnost po operacích dosahuje 7-20 %."

Dr. Levin konstatuje, že mnoho případů rakoviny prsu umírá po operaci na rakovinové nádory v různých jiných orgánech bez toho, aby dostaly recidivu v prsou.

Dr. Ayo, americký chirurg: „Po odstranění uzliny z prsu bohužel až u 99 % případů dochází k recidivě."

Dr. Even z Gdaňská: „Nejen v případě rakoviny prsu, ale i u mnoha jiných forem rakoviny jsem byl sklíčen myšlenkou na to, že nuž, i když je vedený rukou schopného chirurga, nezpůsobí prodloužení života, ale značně ho zkracuje."

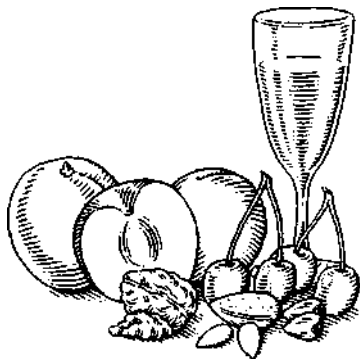
Dr. E. Janues, autor velkého díla o rakovině: „Nikdy jsem neviděl případ vyléčení rakoviny pomocí operace. Viděl jsem např. ra-

kovinu prsu, operovanou 8 - 12x, až smrt pacientku vysvobodila."

Dr. Lewey též prohlašuje, že za svoji 50letou lékařskou praxí nikdy neviděl jediný případ zhoubné konstitucionální rakoviny, který by byl vyléčen chirurgickým zásahem, ať už bylo ošetřování zahájeno včas, nebo pozdě. Je přesvědčen, že radit k včasné operaci má ve většině případů za následek povzbuzení vývoje rakoviny a urychluje její osudné zakončení.

Někteří výzkumníci a chirurgové zabývající se rakovinou říkají, že rakovině není možné zabránit a vyléčená může být jen operací. Tomuto tvrzení chceme odporovat a nahrazujeme je výrokem: „**Rakovina je nemoc, které je možné zabránit, ale operace tuto nemoc nevyлéčí.**“ Buckley uzavírá celou záležitost: „Doba chirurgického ošetřování rakoviny musí být za námi, protože nepomáhá.“

Kdyby byla operace dobrým ošetřením rakoviny, viděli bychom, že úmrtnost zaviněná touto nemocí ve velkých městech se snižuje. Setkávali bychom se s mnohem menší úmrtností



ve velkých městech, než na venkově. Buckley upozorňuje, že tomu tak není. Chirurgie, tak jak je praktikovaná ve městech, je postupem času vykonávána lépe a odvažněji a to je snad příčinou toho, že se úmrtnost na rakovinu stále zvyšuje. Kde je mnoho chirurgů, je i vyšší úmrtnost. Tak například San Francisco má málo internistů, ale mnoho chirurgů a velký počet téměř výlučně chirurgických nemocnic. Téměř každý pacient je operovaný včas, i pozdě a taky víckrát. Žádný případ rakoviny neunikl. Překvapuje nás tedy, že úmrtnost na rakovinu v San Franciscu je větší než v jiných městech. Ve městech, kde je málo chirurgů a mnoho internistů, jako např. v Seattlu, Mamhidu, Savannah a j., je úmrtnost menší více než o polovinu oproti San Franciscu. Žel, nevyhnutnou sklizní je navzdory častějším operacím stoupající úmrtnost a nekonečné trápení. Např. úmrtnost na TBC při náležitém ošetřování klesla od r. 1900 dodnes téměř na minimum. Úmrtnost na rakovinu stoupá. Jaký je závěr?

1. **Rakovina je vážná nemoc celého organismu**, která vyžaduje neustálou lékařskou péči od prvního okamžiku, kdy mohla být předpokládána. Příznaky se projevují mnohem později, než se ukáže nádor.
2. **Rakovina není nakažlivá.** Není znám případ, že by byla rakovina přenesena z pacienta na lékaře. Nemoc se nepřenáší, i když existuje jistá, zřejmě dědičná dispozice, jako je tomu i u jiných nemocí celého organismu.

3. **Rakovina není potupná nemoc**, není důvodu, abychom se za ni styděli nebo ji utajovali.
4. **Když máme obavy**, že jsme postiženi rakovinou, ať už jde o nádor, nebo o ránu, musíme se nechat ihned vyšetřit lékařem. A jako u všech nemocí, čím dříve jsme léčeni, tím dříve jsme uzdraveni.
5. **Není to nevyléčitelná nemoc, když se podstoupí včas správné léčení** pomocí pečlivě sestavené diety a jiných lékařských opatření. Protože v počátečním stádiu je to léčitelná nemoc, je třeba se vyhnout operaci.
6. Něco, o čem se možno domnívat, zeje to rakovina, **se nesmí dráždit a stláčet**, ale musí se ponechat volně. Drážděním by se rozšiřovaly místní těžkosti a mohlo by se opozdit a někdy i úplně znemožnit vyléčení.
7. **Rakovinu není třeba v každém případě operovat**, tím se život sotva prodlouží, rakovina se může rozšířit a bolesti nejsou zmírněné. Nemoc se po operaci téměř nezadržitelně vrací a šíří se do jiných životně důležitých míst v těle, nebo se na nich objeví. K podobným výsledkům vede často i použití ozařování.
8. **Rychlý nárůst úmrtnosti na rakovinu je zaviněn tím, že:**
 - Operace nádorů, i když jsou provedeny včas, jsou současně odstraněním lymfatických žláz, což způsobuje recidivu a následně smrt.
 - Konstitucionální základna nemoci nebyla určena.

- Bez výrazného úspěchu se na léčení používá ničivé ozařování.

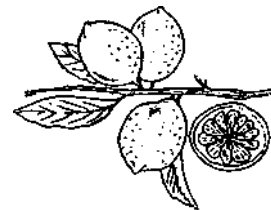
9. Není nutné otvírat rakovinový nádor, aby se stanovila diagnóza na rakovinu. Toto otevření nadělá více škody než užitku a zkušení lékaři jsou lepšími diagnostiky než laboranti.

Moudrý lékař poradí pacientům, aby zůstali doma, dali se ošetřovat a nepošle je k chirurgovi na operaci, když jde o nemoc, která se dá léčit.

Dále se domnívám, že rakovina nesmí být považována za lokální onemocnění. Kdo může uvést nějakou lokální chorobu, která by měla takovou úmrtnost jako rakovina? Kdyby byla lokální chorobou, nebyly by operace takovým fiaskem, jakým často jsou.

Není dost slov na odsouzení a zavrnutí radiační terapie u rakoviny. Mnozí z předních radiologů dnes říkají, že nejenže se nedosahuje vyléčení rakoviny, ale organismus je tak oslabovaný, že se pacient často ještě rychleji dostane do beznadějného stavu.

Dr. Cithelin, vrchní chirurg nefrologické a urologické nemocnice v Paříži, píše o radioterapii (a to ve Francii, kde byla objevena) takto: „Ozařování není zřejmě speciální prostředek proti rakovině. Způsobí se jím koagulování bílkovinných látek, co potom jen ovlivní destruktivní vlastnosti rakoviny, což dále souvisí s tím, že tímto ošetřováním jsou vyvolávané vnější



nádory na pokožce a na tváři. Všechny do hloubky jdoucí nádory bez výjimky unikají ozařování. Unikají zejména skutečně případy zařivacího traktu, ledvin, močového měchýře a j. , na jejichž vyléčení máme velký zájem. Ozařování nevyhlídí hluboko ležící rakovinové nádory."

Dr. Burges, Manchester, prohlásil: „Radio-terapie a operace nejsou prostředky na vyléčení, protože vyléčit znamená navrátit napadnutým orgánům jejich normální funkce, a to neudělá ani rádio terapie, ani operace.

Dr. C. Woce z Amerického sdružení boje proti rakovině: „*Radioterapie nemůže vyléčit rakovinu. Ničí v určitém okruhu jen tkaniva napadnutá rakovinou, ale nevypuzuje nemoc z krve.*"

O Radioaktivita nepůsobí jen na rakovinové nádory, ale proniká i do okolních zdravých tkání a ničí je, ničí tepny a ochranné žlázy, které jsou nevyhnutné pro procesy uzdravování.

O Zahání rakovinu do jednoho nebo více vnitřních orgánů a daný případ tak komplikuje, že vyléčení se stává nemožným.

O Vytváří rakovinové nádory v játrech, plících i v míše a kostech. Rakovina prsu proniká do plic. Rakovina oka se přenáší do mozku. Nádory na tváři a na jazyku se šíří do hltanu. Rakovina konečníku do střev.

Literatura je plná podobných případů. Po objevení radioaktivity vzrostl počet případů rakoviny plic téměř o dvojnásobek. K tomu přibývá ještě mnoho případů těžkých popá-

lenin. Operace jsou posledním řešením, jsou však případy, že prodlouží život. Ale radioterapie je horší - nemocného zabíjí.

Skutečná příčina rakoviny

Teorie o příčině rakoviny jsou rozmanité a rozdílné. Jsou tak rozdílné, že jeden vynikající vědec se dokonce vyjádřil: „Nevíme o rakovině naprosto nic." Sir A. Lané to vidí stejně a dodává: „*Rakovina je civilizační nemocí a je zaviněna nedostatečným vnitřním pročišťováním a zvrácenou stravou.* Rakovina nikdy nenapadá zdravý orgán. Není však potřebné odstranit civilizaci, když chceme odstranit rakovinu."

Že rakovina není zaviněna nějakými organismy nebo stářími či bakteriemi, anebo sto a jednou příčinou podle stále se měnících teorií, které vytvářejí laboratorní experti, je jasně viditelné z množství různých forem, kterými se rakovina projevuje, a z rozmanitého průběhu této nemoci. Podívejme se na některé z těchto forem chronické otravy:

O *Čtete o rakovině kominiků, u pracujících s dehtem, smolou, minerálními oleji, anilinem, acylpyrinem, RTG a radioaktivními látkami.* V těchto případech je rakovina zaviněna otravou krve uvedenými látkami.

O *Rakovinu vyvolávající jed je ve spáleninách v rozličných*



- formách.* Dr. Carto píše ve své „Moderní chirurgii“: „Krev popáleného zvířete obsahuje toxiny.“ Jiní autoři to též potvrzují. Spáleniny jakékoliv formy vedou k otravě těla. Tisíce případů rakoviny jsou důsledkem popálenin paprsky RTG.
- O *Radioaktivita zavinila* mnoho případů rakoviny, více než kterákoliv známá látka. Mělo by být úplně odstraněno jakékoliv ošetřování rakoviny ozařováním, ať už za účelem léčení, nebo ničení.
 - O *Je známá rakovina u topičů, strojířů a jiných pracovníků, kteří jsou trvale vystaveni záři na nohy a bedra.*
 - O „*Ultrafialové paprsky způsobují též povážlivé následky, které se projevují roky po jejich aplikaci,*“ podle článku v London Lancet.
 - O *Když jde o radionukleidy, udržuje se otrava v tkáních déle, než jsme se dosud domnívali. Tvoří se toxiny z popálenin, které obíhají v krvi a dříve nebo později mají sklon k vytváření rakovinových nádorů.*
 - O *Jinou formou je vnitřní popálení.* Proto nacházíme rakovinu žaludku a hrdla jako následek neustálého polykání horkých nápojů, čaje, polévek apod., které jsou často mnohem teplejší, než je teplota těla. Dr. Mayo se domnívá, že rakovina žaludku bývá často zaviněna tímto zlozvykem.
 - O *Kovy, minerály a jejich soli* jsou většinou ve vyšších koncentracích pro lidské tělo jedovaté. Při chronickém otravování dokonce i v malých dávkách, které jsou příliš malé na to, aby vyvolaly akutní otravu.

- O arzenu* je známo, že dokáže vytvořit symptomy rakoviny a eventuálně i skutečnou rakovinu pokožky. *Olovo* otravuje krev, což může též končit rakovinou.
- O Velmi dobře jsou známy *anilinové barvy* s jejich toxicitou. Pracující s anilinovými látkami, případně barviči, jsou náchylní k rakovině močového měchýře.
 - O U pracujících s *parafinem* je rakovina považována za samozřejmou skutečnost. Existuje mnoho případů rakoviny z povolání, která je zapříčiněna tím, že organismus je dlouho vystavený působení specifických kancerogenních látek.
 - O Nadměrné dlouhodobé *požívání alkoholu* je už dlouho považované za mimořádně nebezpečné pro lidský organismus, zejména když jde o koncentrovaný destilát.
 - O *Syfilitické toxiny* bývaly též zdrojem rakoviny, když byl pacient ošetřován dlouhodobě rtutí a arzenem (Salvarsan). Mikroorganismus způsobující syfilis (*Treponema pallidum*) proniká a otravuje každou buňku v těle. Správnější by bylo říkat této formě „rtuťová nebo arzenová rakovina“ než „syfilitická rakovina“.
 - O Dalším rozšířeným faktorem, vyvolávajícím rakovinu, je *zlozvyk užívat léky.* Nepřetržité požívání léků otravuje lidské tělo do takové míry, že vyšetřující lékař může často na základě symptomů pacientovi říci, které léky užívá.

Lidé touží být ušetřeni bolestí a nepříjemností a tato touha je silná. Takoví nedokáží čekat na vyšetření a diagnózu a ošetřují se

sami. Otravují se a výsledkem bývají poškozená játra, ledviny, rakovina, zhoubná anémie a jiné chronické nemoci. Jiní se zase vyhýbají lékařům a dostávají se do rukou podvodníkům a omezcům.

Stačí jen poukázat na známé zahraniční farmaceutické firmy, aby nám bylo jasné, v jakém nesmírném rozsahu se lidstvo vytvrdle otravuje medicínami, které jsou většinou cizí lidskému tělu a jsou vydávány bez omezení. *Lidé kupují léky, sami šije předpisí, nesprávně je užívají na vlastní pěst a téměř vždy s negativními následky.*

Pokračující užívání léků otravuje celý organismus. Vytváří vhodné podmínky pro rakovinu a jiné nemoci. Jde zejména o různé prášky proti bolestem hlavy, tabletky zmírňující bolesti, vyvolané jakoukoliv příčinou, projímadla, tabletky proti prochlazení, bolestem hrdla, léky proti kašli, astmatu, kapky proti rýmě, kašli, proti chřipce, pepsin, vodičky do vlasů, prostředky proti lupům, dále o nekonečnou řadu přípravků, jejichž názvy končí na -al nebo -ol. Neexistuje lék, který by otravoval krev více než acylpyrin, který oslabuje srdce a zvyšuje náchylnost k rakovině.

O *Otravování vzduchu výfukovými plyny* automobilů má vlnu na značném nárůstu rakoviny plic a spolu s radioaktivitou je pravděpodobně hlavní příčinou jejího rozšiřování.

Už v r. 1923 napsal anglický autor: „Především víme, že lidé, kteří pracují a žijí v blízkosti garáží, dostanou za 10-30 let rakovinu. **Naše města, přeplněná výfukovými**

plyny, se stávají líhni rakoviny. V žádném případě neznamená toto znečišťování městského vzduchu benzinovými výpari a spálenými plyny nic dobrého. Lidé potřebují čerstvý vzduch, my ho však ničíme a výsledkem je oslabení zdraví obyvatel."

O Existují i *odtučňovací pilulky*, jichž je mnoho druhů a které obsahují různé látky, např. thyreoidin, nebo výtěžek ze štítné žlázy, který je však neobyčejně nebezpečný.

O *Léky proti epilepsii* obsahují bróm nebo lumenal, který nemá žádný léčebný účinek na tuto nemoc, což je lékařům známo. Tyto látky mají jen nepříznivý účinek na paměť. Všechny tyto jedy narušují výživu, účinky vitamínů, a způsobují proto lidem nenahraditelné škody.

O Jiným druhem jedů způsobujících rakovinu jsou *jedy v chemicky zpracovávaných potravinách*, z nichž jako z výsledků pokročilé civilizace máme náramnou radost. Uvádíme jen něco: **sloučeniny síry** se přidávají do nápojů a používají je i řezníci, aby ochránili maso před kažením. Používají se při dezinfekci. Zmrznuté maso v železničních vagónech bývá ošetřováno paraformaldehydovými parami a to je velmi škodlivý chemický výrobek. Maso, smetana, margarín a výrobky z vepřového masa obsahují často **kyselinu bórovou** nebo bór.

Meruňky, hrozinka, datle a fíky bývají pro lepší vzhled sířeny. Hrách, fazole, špenát bývají ošetřované přípravky obsahujícími **měď**, a to jedině proto, aby působily hezcím doj-

mem. Mouka může být bělena přípravky obsahujícími ledek nebo **chlórem**. Rýže může v důsledku průmyslového zpracování obsahovat **azbest**.

O **Konzervované potraviny** v pocínovaných plechovkách často rozpouštějí trochu kovu. Kolik, to záleží na obsahu kyselin v konzervě. Kyselé ovoce, rajčata, rebarbora obsahují značné množství kyselin (proto rozpouštějí více kovu než např. maso) a o cínuje dobře známo, zeje pro organismus jodem!

O **Hydroxid hlinitý**, který je rozhodně jedovatý, se rozpouští při vaření v hliníkovém nádobí. Dokonce i voda vařená půl hodiny ho obsahuje značné množství. Při ochlazení obsahuje bílou sraženinu. Nic tak nevyčistí hliníkové nádoby, jako když v nich vaříme rajčata.

Tak jsme krmení chemickými jedy v každém jídle. Možno se potom divit, že rakoviny přibývá od té doby, co jsme přestali dodávat potraviny do kuchyně přímo ze zahrad a polí? Naše babičky přidávaly do masitých jídel trochu vína nebo pálenky, ale určitě to bylo méně škodlivé než přidávání kyseliny benzoové. Máme zákony proti falšování potravin, ale hranice jsou nejisté, není rozhodující, kolik člověk snese, aby ne onemocněl nebo nezemřel okamžitě. **Člověk nemusí být chemikem, aby pochopil účinek i minimálních dávek biotoxických chemických látek na lidské tělo, jsou-li podávány dlouhou dobu.**

Podle Dr. F. Haffmana „celosvětové zvýšení úmrtnosti na rakovinu musí nějak souviset

s naším způsobem života. Přírodní potrava se všude podceňuje. Čím dále tím více si vážíme umělých potravin. Co ve skutečnosti jíme, jsou potraviny, které ležely měsíce ve skladech a byly podrobeny různým změnám, když nemáme přímo říci - procesům falšování. "

O Ošetřování vody chlórem je též určitým způsobem otravování. Doufejme, že skončíme s tím, abychom ve většině našich měst neustále vytvářeli typickou otravu chlórem.

Autointoxikace

Dále budeme rozebírat jinou formu otravy, která je velmi rozšířená a ve vztahu k rakovině nesmírně závažná. Je to **autointoxikace - samootravování**. Je způsobováno nesmírně toxickými látkami, které se nacházejí především ve výkalech.

O Za normálních okolností se příroda stará o to, aby se nemohly stát škodlivými a aby byly odstraňovány pravidelným a vhodným způsobem v příslušné době. Příroda působí velmi energicky proti všem škodlivým substancím.

O Jestliže se však zamešká signál přírody, odloží se a ignoruje a když pokračujeme v dalším přivádění materiálů v podobě jídla a nápojů, příroda se vzdává.

O Začnou se projevovat symptomy unavenosti střev a je tu zácpa. Ochablost střev, zácpa nebo průjem, nejsou příznaky nemoci, i když po čase se začala klasifikovat

jako nemoc. Symptomy ochablosti střev a zácpy vznikají v důsledku toho, že se střevo pozvolna unaví a omezí jak svoji sekreci, tak i pohyb.

O Příčinou je zanedbávání přirozených impulzů vylučování, nedokonalá strava a chronické otravování. Unavené střevo už dále nefunguje. **Odpady zůstanou ve střevech a dále zahnívají. Jedy ze střev se vstřebávají do těla**, důsledkem čeho je autointoxikace. Chronická zácpa je též cestou k rakovině a dá se očekávat, že zesláblá část těla se stane nakonec sídlem rakoviny. A to se stává často.

Sir A. Lané hovoří: „V každém případě, který jsem vyšetřoval, jsem zjistil, že nemocný na rakovinu trpěl chronickou zácpou a že rakovina byla jejím nepříjemným důsledkem.“ Dr. R. Bell, autor „Vítězství nad rakovinou“, píše: „Nikdy jsem se nesetkal s jediným případem rakoviny, kde by nemocný nebyl obětí chronické zácpy.“ Dr. Panchet, uznávaná francouzská autorita, říká: **„Devět žen z deseti trpících rakovinou prsu, mělo zácpu.** Kdyby byly varovány před zácpou o 10 - 13 let dříve, nikdy by nedostaly uzliny prsů nebo rakovinu.“

Je to nejen nedostatečná pozornost signálům přírody při nesprávné stravě a oslabení funkce střev, ale bereme na to ještě i dráždící jedy ve formě projímadel a pročišťujících přípravků. Takové korigování těžkostí jen zhoršuje stav, který na začátku mohl být jen prostou zácpou, ale takovým „léčením“ přerostl ve skutečné ochabnutí střev.

Považuje se za samozřejmé, že **90 % civilizovaného obyvatelstva má zácpu, která je předebrou mnoha nemocí.** Průvodním znakem je horečka, onemocnění míchy v mnoha podobách, duševní choroby a jiná utrpení. Ale zácpa není jediným symptomem rakoviny, i když je jedním z nejzávažnějších. Musíme se seznámit s celou skupinou předběžných symptomů rakoviny. Umět je třídit a tím udělat závažný krok v úsilí zabránit této chorobě. Když chceme získat zkušenosti, nehledejme je v laboratoři. Studujme však každého jedince, který tuto nemoc má, anebo u něhož se ukazují hrozivé signály její blízkosti. Výzkum rakoviny často dosud přehlížel její klinickou stránku.

Je jedna věc, před kterou musím důkladně varovat - **biopsie** (mikroskopické vyšetřování rakoviny). Podrobila jsem se jí v lednu 1948, protože mnoho lékařů tvrdilo, že jsem nikdy rakovinu neměla. Musela jsem proto s nasazením života prokázat, že jsem skutečně měla rakovinu prsu. Tato biopsie byla uskutečněna na radioterapeutickém pracovišti v Kodani a byla pozitivní. Ve zjizveném tkanivu pokožky mého prsu byly skutečně rakovinové buňky. Byla to však ta nejpriznivější forma - schirus. Můj nádor, na počátku zhoubný a rychle rostoucí, se tedy vlivem čisté syrové stravy přetvořil na tu nejpriznivější formu, která existuje.

Protože však odběr histologického preparátu může rakovinu opět vzbudit, bylo mi úzko. Po prvé jsem dostala metastázy a v podpažní jamce 2 nádory o velikosti ořechu a rakovina se velmi rozšířila na pokožce

mého prsu. **Trvalo to půl roku, než se rakovina opět uklidnila.** Tentokrát se to podařilo. Byla jsem od východu slunce vzhůru a pracovala jsem ve své zahradě mnoho hodin. Ale to je mnohem zdravější než sedět v ordinaci. Měla jsem pacienty ve svém sanatoriu, rozsáhlé konzultace v okolí a značnou korespondenci z celé Skandinávie. Bylo toho víc, než jsem mohla zvládnout. V lednu 1944 jsem zanechala praxi. Všichni pacienti, přicházející do Humlegaardenu, vědí, co jim chybí.

Závěr

Když se pokusíte udělat si úsudek o tom, co jste tu četli, budou mnozí z vás cítit, že jsme měli začít obráceně a zeje nejvyšší čas, aby se zachránilo, co se ještě zachránit dá, jinak že bude příliš pozdě. Dr. Hindhe např. říká: „Za posledních 3 000 let to byly tři velké kulturní národy, které se povznesly, aby **nakonec zahynuly vinou luxusu:** Egypťané, Řekové a Římané!”

Obyvatelé Landronských ostrovů žili až do roku 1620, kdy tyto ostrovy objevili Španělé, v dobré víře, že jsou jediným národem na světě. Nepoznali nic z toho, co civilizovaní lidé považují za nepostradatelné. Do té doby, než je Španělé navštívili, nepoznali ani oheň a nebylo lehké naučit je, aby ho používali. Ze zvířat poznali jen některé druhy ptáků a nikdy je nenapadlo, že by je mohli jíst. Ořechy, ovoce a zelenina v syrovém stavu byly jejich jedinými potravinami. Vynikali

přítom nádhernou stavbou těla a velkou silou. Poradili si prý lehko i s břemeny 250 kg těžkými. Nemoci neznali. A všichni se dožívali vysokého věku až 100 let i více bez sešlosti věkem. Asi před 300 lety bylo na Landronách více než 100 tisíc zdravých, silných lidí, kteří nevěděli, co je nemoc. Nyní je tam 9 000 zdegenerovaných, sešlých lidí, kteří zřídka kdy přežijí 40 let. Dobrý příklad prokletí civilizace. Musíme se polepšit.

Co dělat?

1. Především musíme pryč z velkých měst, pryč ze stísněných bytů, pryč z uliční dlažby a ze vzduchu přeplněného dýmem a prachem.
2. Musíme ven do přírody, musíme mít vlastní zahradu, která by byla dost velká pro pěstování ořechů, ovoce a zeleniny, které tak nutně potřebujeme.
3. Musíme zabezpečit, aby půda dostávala humus ve formě dobře zralého kompostu, jemný voňavý humus, který je živou výživou půdy. Odvděčí se nám zdravou zeleninou a ovocem, které budou imunní proti nemocem a vydrží do další úrody.

Ale jak dokážeme zvládnout návrat k přírodě my, zdegenerovaní slaboši, jakými jsme dnes? To ukáže budoucnost. K tomu musí dojít, nemáme-li zahynout.

S přítelem Dr. Hindhe jsme často probírali otázku ideálního způsobu života. Vyprávěl, jak viděl y Německu uskutečňování takových myšlenek. Např. 18 vegetariánů vytvo-

řilo malou společnost a koupilo 72 měřic pŭdy. Každá rodina dostala část pŭdy, aby kryla svoji roční spotřebu. Tato malá společnost se skládala ze všech vrstev, učitelů, řemeslníků, zaměstnanců a důchodců. Hospodaření bylo znamenité. A přispíval k tomu i malý penzion. Obvodní lékař potvrdil, že jejich zdravotní stav byl výborný. Vysoce nadprůměrný a v kolonii byl vždy pořádek.

Těšilo by mne, kdyby se mohlo něco podobného uskutečnit i u nás na základě syrové stravy. Stále se zvyšující počet obyvatel si bude vyžadovat využití pŭdy tím neekonomičtějším způsobem, abychom se vyhnuli ztrátám potravin, ke kterým dochází v živočišné výrobě. *Neustále narůstající počet nervových nemocí, na nichž má hlavní vinu pře-civilizovaný městský život a intenzivní shon za materiálními statky, by se zmenšil, kdybychom se vrátili k jednoduššímu, zdravějšímu a štěstí přinášejícímu způsobu života v klidném a vyrovnaném prostředí.* Věřím v budoucnost, věřím, že záležitost zdraví přivedeme k vítězství!

Zkušenosti Dr. Birchner - Bennera se syrovou stravou

V této knize se čtenáři často setkávali se jménem velkého lékaře, který založil světoznámé lidové sanatorium ve Švýcarsku. V r. 1895 byl Dr. Birchner mladým lékařem jedné z okrajových průmyslových čtvrtí v Curychu. Tehdy se ztotožňoval s názory tehdejších lékařů z povolání a skutečně věřil, že

syrová strava je škodlivá, hlavně pro nemocné lidi.

Ale jednoho dne ho přivedl osud na jiné myšlenky. Jeden z jeho pacientů už nesnášel ani ty nejjemnější připravované pokrmy, ani v úplně malých dávkách a smrt se zdála být jistá. Přišel však jeden přítel - vegetarián s návrhem, aby se udělal pokus se syrovým čerstvým ovocem, salátem a rostlinnými šťávami. Pacient byl i tak už odsouzený k smrti, nebylo tedy co ztratit.

K největšímu překvapení se ukázalo, že všechno je právě naopak. Žaludek začal přijímat potravu, pacient se vzpamatoval a žil ještě 24 let. To se muselo znovu vyzkoušet. Zkouška se vydařila opět a opět. Dr. Birchner byl v té době mladý. V první řadě považoval za svoji povinnost pomáhat lidem. Zkoušel všechny prostředky, aby nemocné postavil na nohy, a zdálo se mu, že syrová strava je neocenitelným zdrojem zdraví. **Studoval tuto věc s velkou vědeckou důkladností a pokračoval v tom celých 40 let.**

Cestoval všude, kde se mohl něčemu naučit, a zřídil si malou soukromou kliniku, aby mohl kontrolovat svoje metody léčení. Dosahoval jedno vítězství za druhým, klinika rostla a stala se centrem pro léčení nemocí pomocí přírodních šťáv - původních zdrojů života. Nyní, po válce jsou i jinde na pochodu síly, které budují na stejném základě. To dává naději, že lékařská věda nastoupí nové období.

Zkušenosti nás učí, že nemoc nevzniká jen z ojedinělého nedostatku ve výživě, ale že jde o mnoho různých příčin, které různými způsoby snížily zdraví.

- Jde o nedostatek vitamínů, enzymů,
- přehnané množství bílkovin, jejich špatnou jakost,
- nedostatek zdrženlivosti ve spotřebě potravin,
- účinky bakteriálních toxinů,
- nedostatečně pracující střeva,
- otravu alkoholem, kyselinou močovou,
- narušení minerální rovnováhy v organismu apod.

Komplexnost působení přirozené syrové stavy nám bude srozumitelnější z referátu prof. Zigelmana: „Výzkumy provedené na klinice vídeňské univerzity přinesly do problémů výživy více světla. Hlavní těžiště přijímání výživných látek ve střevech, jak se vždy předpokládalo, se děje prostřednictvím nepřetržité výměny mezi krevními tělisky v jednotlivých živých buňkách organismu. Tato výměna se neustále uskutečňuje současně v milionech buněk. Problémem je obnovit odolnost těchto buněk, když toho dosáhneme, nastane úplné uzdravení, když se to nepodaří, potom už není pomoci. **Statistika úmrtnosti ukazuje, že ortodoxní lékařská věda bojuje ztracený boj** na obrovském bojišti organických nemocí, navzdory všem vědeckým pokusům. Inzulín je např. dočasnou pomocí pro pacienty s cukrovkou a nebudeme ho zavrňovat. Přesto však úmrtnost na cukrovku stále stoupá. V New Yorku stoupla na 65 % v průběhu let 1930 - 1944. Podobný vývoj je i v případě dny. U všech degenerativních nemocí je to, jako bychom se stavěli proti stále narůstající lavině.

Bude možné udržet tuto lavinu?

A komu se to podaří?

Jedině a výhradně zdravé, syrové, rostlinné stravy a ničemu jinému.

A jak tedy působí čerstvá, živá, rostlinná strava? Podívejme se na obezitu a hubenost, dva protiklady chorobnosti celého organismu, a uvidíme báječný příklad pro poznání pozoruhodné skutečnosti, že syrová strava působí vyrovnávajícím způsobem a **vede k normalizaci** v této oblasti podobně jako i v jiných případech, např. když jde o příliš silné nebo příliš slabé vylučování žaludeční kyseliny.

Že je syrová strava bezpečnou cestou k zhubnutí, o tom jsme všichni přesvědčeni. Ale že hubení mohou při této stravě přibrat na váze, to ví jen málo lidí. Cukrovka poskytuje dobrý příklad pro léčivé účinky syrové stravy na speciální orgány, jejichž výkonnost byla značně snížena. Někteří lékaři obviňují vařenou potravu z menší hodnoty, z nedostatku solí nebo ze sníženého obsahu celulózy, která je velkým pomocníkem proti zácpě. Když byly objeveny vitamíny, viděli mnozí význam syrové stravy v bohatém obsahu vitamínů. Věřilo se, že by bylo možné krýt potřebu vitamínů vědecky kontrolovaným dávkováním, a tak se začaly podávat nemocným vitamíny formou pilulek a injekcí. *Pozoruhodné je, že dosažené výsledky zůstaly daleko zapřirodou.* Zdraví je souhrnný stav organismu a my se musíme pokusit poznat rozmanité faktory, které mají vliv na zdraví.

Pro lepší pochopení účinnosti syrové stravy snad pomůže, když rozdělíme oblast její působnosti do skupin:

1. **skupina** je ta, kde se účinek projeví **za několik dní**, zejména ve velmi těžkých případech. Vrací se chuť do jídla, pozoruhodně se zlepšuje trávení. Syrová strava je zázračným lékem proti zácpě. Vypuzuje z tkaniv tekutiny, přestože sama obsahuje značné množství vody.
2. **skupina** je ta, která **vyžaduje celé týdny**, než se zřetelně projeví léčivé účinky. To se týká krevního oběhu. Tu je účinek tak pronikavý a přesvědčivý, že lékařský svět musí získat znovu plnou důvěru k tomu, že existuje naděje pro celou skupinu nebezpečných nemocí, které byly celkem odvodněně nazvané „vrah č. 1“.
3. **skupina si vyžaduje měsíce** a někdy i delší dobu, než se účinek zřetelně projeví. Zahrnuje poruchy látkové výměny a endokrinních žláz. Příznivý účinek se může projevit ihned, ale plné uzdravení si vyžádá obvykle více měsíců. To není nic divného. Vždyť příčiny, které vyvolaly tyto poruchy, působily celé roky. Organismus má nesmírně rozsáhlou práci s tím, aby dokázal znovu uvést do pořádku celý endokrinní systém. Ve srovnání s tímto zázrakem, který je tu dosahován, je námaha spojená s přesným dávkováním a potřebnou a soustavnou kontrolou účinků hormonů, i když je užitečné i spojení s dietou.
4. **skupina potřebuje od 1 do 3 roků**, aby se projevil účinek. Jde o cévní systém, jehož funkce má sekundární účinek na všechny části organismu, dokonce i na oči a ruce. V tomto období nastává často úplný zvrat i v těžkých případech chronických nemo-

cí, jakými jsou ekzémy, úplavice, malárie, ledvinové nemoci, bolesti hlavy, neuralgie, senná rýma, astma, plicní nemoci a deprese.

5. **skupina** se vztahuje na vady konstituce a z nich vznikající nemoci a injekce. **Po několika letech** nastane změna od základu, tj. obnovení konstituce a vitality, zvýšení životní náplně.

Nakonec Dr. Birchner uvádí: „Když chcete poznat můj osobní názor na nynější situaci, věřím, že nás to přivede k dalekosáhlému obratu a pozdvižení medicíny ve světě, takže nastane zlepšení zdravotního stavu lidstva už v budoucí generaci. Jistě vyjadřuji názor mnoha našich současných předních lékařů, když říkám, že stojíme na začátku nové éry, v níž bude lékařská věda vytvářet základ pro naši ekonomiku a politické plánování.“

Pokus Mac Carrisona s krysami

Mac Carrison získal během 7 let jako anglický lékař podrobné znalosti o národu Hunzů a Sikhů, dvou indických národech žijících na jižních svazích Himalájí, které nikdy nepřišly do styku s civilizací. Jeho praxe se omezovala převážně na ošetřování vnějších poranění a bolestí, které neměly nic společné s výživou. Během těch let neviděl jediný případ zažívacích poruch, TBC nebo rakoviny.

Když si uvědomíme kruté zimy v Himalájích a primitivní obydlí těchto lidí, pochopíme, že potřebná závislost na jednoduchých potravinách přímo z ruky přírody má zásluhu na jejich dlouhém životě a trvalém zdraví,

s nádherným fyzickým vývojem. Mac Carri-son nepochyboval, že jedinečné zdraví těchto dvou národů přímo souvisí s jejich stravou a nejdůležitějšími zemědělskými výrobky vypěstovanými v půdě, která nebyla pustošena umělými hnojivy nebo bezohledným vyčerpáváním trvajícím celé generace. Aby toto prokázal, realizoval rozsáhlý 21letý pokus:

Opatřil si 6 000 bílých krys a sledoval jejich každodenní život a chování v průběhu 27 měsíců, což odpovídá 55 letům lidského života. Krysy byly rozděleny do skupin a každá dostávala jinou stravu.

- První skupina dostávala stravu odpovídající stravě Hunzů a Sikhů - čerstvou zeleninu, sladké plno tučné mléko a lx za rok trochu masa.
- Druhá skupina byla živena stravou chudobných Indů.
- Poslední skupina se musela uspokojit se stravou odpovídající ne příliš dobré stravě anglických dělníků, která se skládá hlavně z bílého chleba, margarínu, čaje, cukru, marmelády, vařeného masa a vařené zeleniny.

A jak to probíhalo?

První skupině, která dostávala dobrou stravu odpovídající stravě Hunzů, se dařilo výborně. Krysy byly velké a silné, nikdy nebyly nemocné, dodržovaly jakousi hygienu, srst měly v pořádku, žily šťastně, měly mnoho mláďat.

Druhá skupina se stravou chudobných Bengálců a jiných méně dobře situovaných lidí byla dříve nebo později postižena všemi

druhy nakažlivých nemocí. Mláďata se rodila často mrtvá. V klecích byl vždy pískot a boje.

Jak se dařilo skupině, která žilajako chudobná anglická rodina? **Tento pokus nebyl nikdy dokončen.** Po uplynutí 16 dní propukl mezi krysami kanibalismus a nepřetržité vraždění, každou hodinu, každý den a za dalších 16 dní tato skupina z převážné části už přestala existovat. Krysy se navzájem požraly. Tento pokus hovoří přesvědčivě. Výsledky byly tak zdrcující, že se učený svět a hlavně experti v otázkách výživy ještě z tohoto šoku nevzpamatovali.

Obdělávání zahrady

Když má být živá potrava zdravá, musí být půda obdělávána biologicky správně podle zákonů přírody. Nyní, když je celé lidstvo ne mocné, musí se řídit zákony přírody, žít se ořechy, ovocem a zeleninou, a to v syrovém stavu! Jinak všichni zahyneme.

O Když hnojíme jednostranně umělými hnojivy, onemocní půda právě tak jako člověk, bude překyselená.

O Bude plodit churavé rostliny, které nejsou vhodnou stravou pro člověka. I když voda, slunce a vzduch napravují, co člověk ničí, nestačí to.

O Půdě se musí dodat humus. **Kompostová půda je jediná správná a dává zdravé rostliny.**

O Správně ošetřovaný **kompost** nesmrdí a není možné rozeznat, z čeho je složen.

Má nadbytek zásad. Nepotřebujeme zvířata, nemusíte je zavírat do chlívů a dělat z nich své otroky. Nepotřebujeme jejich produkty ani výkaly na kompostování. Rostlinné odpady, plevel, nezralé padané ovoce vykonají právě takovou službu, jen je třeba je několikrát za rok promíchat a nechat dozrát.

Když není dostatek kompostu, může se použít bahno z rybníku, rašelinové stelivo nebo se *založí* kompost ze slámy smíchané se zemí s přidávkem vápna. 27 let jsem obdělávala zahradu o ploše 7 000 čtverečních sáhů. Velmi to pomohlo ztuhnuté hlinité půdě v mé zahradě. Jak ovocným stromům, tak i keřům se dařilo lépe, ovocné stromy dobře přeživaly i kruté mrazy, a dokonce i vlašské ořechy byly poškozeny jen přechodně.

Jako hnojivo jsem používala též rostliny, které shromažďují dusík a tvoří v kořenech hlízy, obsahující převážně dusík. Jsou to luštěniny a lucerka, vlčí bob, jetelina aj. Vysevala jsem je po odkvětu stromů a zahrabávala jsem je na podzim. V dalších letech mělo ovoce nejen dobrou chuť, ale bylo i trvanlivé, i když nebylo ošetřeno postřikem. Nemoci, jako je rez angreštová apod., jsem nepoznala. Moje velkoplodé lískové ořechy plodily dobře a pravidelně.

Půda je živý organismus s miliony mikroorganismů a žížal. To jsou naši neplacení dělníci. Kdybychom je neměli, život na Zemi by brzy přestal. Když je ničíme tím, že ořeme nebo kopeme příliš hluboko, dostane se na povrch mrtvá vrstva bez původních bakterií. Z hloubky se bakterie na povrch nedosta-

nou. Proto se musíme uspokojit s prokypřováním povrchu. Kompost se musí rozházet po povrchu a zaorat nebo zakopat. Mladé rostliny potřebují pro svoje jemné kořínky jemnou půdu. Když vyrostou a dostanou se do hloubky, budou si samy hledat hrubší výživu, která je nakonec vynášena na povrch žížalami.

Jiným faktorem je pokrývání povrchu (**mulčování**). Každý, kdo má malou zahradu, získal tuto zkušenost. Najaře, když se zkyprí povrch a oseje se, vytvoří se po prvním dešti pevná, suchá vrstva. Mikroby na slunečním světle hynou, a proto pokrýváme nové záhony organickými látkami, např. senem, slámou, trávou, listím apod. **Budeme překvapeni bohatým životem, který se pod nimi rozvine.** Najdeme tu žížaly, jak vtahují do země trávu a listí. Žížaly použijí trávu a vrátí nám ten nejjemnější humus. Jsou našimi nejlepšími výrobci hnojiva. Žádný chemik je nedokáže napodobit. I když praží slunce, pokrytá půda nevyschne a udrží vlhkost. **Nemusí se tolik zalévat.** Tím, že živým organismům v půdě vytvoříme dobrý domov, připraví nám dobrou půdu. Výpary ze spodní vrstvy neunikají, ale usazují se jako rosa pod vrstvou, kterou je půda pokrytá, a jemné kořínku rostlin tu najdou denní občerstvení. Když je první vrstva úplně spotřebovaná, dáme novou. Když jsou rostliny už dost vysoké, okopeme půdu kolem nich a ony ji potom zakryjí svými listy.

Lidé, především nemocní, nevědí, co všechno nám půda může dát. Proto doporu-

čují nemocným, aby měli zahradu. Když ji budou biologicky obdělávat, budou denně prožívat nové zážitky, a když budou jíst, co se v ní urodí, v syrovém stavu, budou mít tu nejlepší výživu, jaká existuje.

Uměle vyživovaná, a proto nezdravá kyselá půda dává churavé rostliny, stromy a keře napadnuté strupovitostí, larvami a hmyzem. To se napravuje postřikem jedovatými látkami (měď, arzen, rtuť, nikotin). Tím se stává ovoce, předtím jen nemocné, i jedovatým, na škodu nás všech. Kořeny a hlízy zdřevnatí, brambory hořknou a při vaření černají. Obilí podléhá už nedostatku škrobu. Ovoce pěstované na biologicky ošetřované, zdravé půdě při dostatečně velkém prostoru mezi stromy visí pevně. Když se nechá správně dozrát a správně se uskladní, má svěží chuť, je aromatické, má pevnou dužinu a snáší ho i lidé se slabším žaludkem.

Ovoce, které se má jíst v syrovém stavu, musí být zralé. **Kdo jí syrovou stravu, nesmí hledět na cenu, ale na jakost.** Totéž platí o zelenině. Z nezdravé půdy je nechutná a dřevnatá, brambory mají všechny chuti, jen ne dobrou. Červená řepa má zemitou chuť, zelené listy, hlávkové bílé a červené zelí je hořké apod.

Co obsahují naše potraviny

Každodenní přebytek zásad v potravě poskytuje i potřebné minerální soli a přiměřený poměr mezi bílkovinami a uhlohydráty. Listy a kořeny působí zásaditě, stejně jako ovoce,

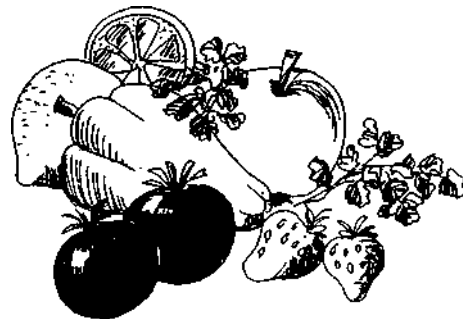
mléko a krev. Klíčky a obilniny jsou kyselino-
tvomé. Maso, ryby, sýry, silně kyselinotvorné. Když používáme přiměřenou část rostlinné potraviny v přirozeném stavu, zabezpečujeme si v potravě všechny životodárné látky.

Vynikající fyziologové výživy, kteří mnoho let uskutečňovali náročné výzkumy na sobě i jiných, zdůrazňují, ze je **nesmírně důležité, aby v naší stravě převládaly potraviny zásadotvorné.**

Zdravotně nezávadná výživa musí ve svém průměru obsahovat více ekvivalentních jednotek anorganických zásad, než kolik třeba na neutralizaci současně dodávaných anorganických kyselin. Obilí a mouka zanechávají v těle kyselé odpady. Do určité míry můžeme chybu napravit spojením chleba s mlékem.

Pro kuchařky platí pravidlo: 5 - 6x tolik zeleniny, brambor, ovoce než ostatních potravin dohromady. Část rostlinné stravy je potřebné denně požívat v syrové stravě!

Pokud se týká přebytku kyselin nebo zásad, je možné říci, že všechno ovoce, zelenina a ořechy v čerstvém stavu mají přebytek zásad, ale podle Dr. Hesselika se zahříváním všechno mění na přebytek kyselin.



OBSAH

Úvod	3
Předmluva	5
Orientace	9
Proč se musíme starat o své zdraví?	10
Naše výživa	12
Přirozená a nepřirozená strava	12
Následky nesprávné výživy	18
Kyseliny a zásady	20
Naše stáří	23
Co chápeme pod pojmem živá strava?	24
I mléko musí být syrové	29
Jak máme začít?	30
Produkty přírody tvoří celek	30
Na jídlo musíme mít čas!	31
Odpočinek po jídle	32
Jídelní lístek v Humlegaardenu	32
Všechno syrové	34
Obsah kalorií v 100 g ovoce a zeleniny	36
Účinky minerálních látek	39
Všechno syrové	40
Praktické pokyny pro přípravu syrové stravy	41
Výlučně syrová strava	43
Škodlivost cukru	44
Úloha kuchařky	45
Touha po požitcích	46
Matka a dítě	46
Syrová strava a ekonomika	49
Vlastní zahrada	49
Úspory při syrové stravě	50
Syrová strava nevyžaduje tolik práce	51
Ideální způsob života	52

Stihlá linie	53
Přejídání	54
Automatická úprava hmotnosti	55
Světlo, pohyb na zdravém vzduchu, odpočinek	56
Co nejvíc času venku	56
Plavání	58
Sluneční koupele	58
Pokožka a otužování	58
Sluneční světlo a pokožka	59
Tělesná cvičení	60
Spánek	62
Brzy do postele!	63
Nespavost	63
Uspávači prostředky	64
Podmínky pro dobrý spánek	64
Česnek - lék, koření i potravina	65
Česnek a moderní léky	66
Česnek ve výzkumu	67
Zneužívání dráždivých	69
Moje zkušenosti s půstem	72
Obezita a půst	74
Reakce na syrovou stravu	77
Děti a syrová strava	77
Zdraví a syrová strava	77
Syrová strava a těžká práce	78
Nemocní a syrová strava	78
Prevence i terapie	80
Zkušenosti z mé praxe	81
Příroda pracuje pomalu, ale jistě	82
Dna (arthritis urica)	82
Rakovina	84
Cukrovka	85
Z knihy hostí	86
Rakovina	89
Šíření rakoviny	90

<i>Historie mé vlastní nemoci</i>	<i>91</i>
<i>Neváhejte se syrovou stravou.</i>	<i>94</i>
<i>Slavní lékaři o rakovině</i>	
<i>a jejím léčeni.....</i>	<i>96</i>
<i>Vynikající výzkumníci o rakovině.</i>	<i>100</i>
<i>Škody způsobované rakovinou.</i>	<i>102</i>
<i>Chirurgické léčení rakoviny je omyl.....</i>	<i>105</i>
<i>Skutečná příčina rakoviny.</i>	<i>113</i>
<i>Autoitoxikace.</i>	<i>119</i>
<i>Závěr.</i>	<i>122</i>
<i>Co dělat?.</i>	<i>123</i>
<i>Zlčšenosti Dr. Birchner - Bennera</i>	
<i>se syrovou stravou.</i>	<i>124</i>
<i>Pokus Mac Carrisona s krysami.</i>	<i>129</i>
<i>Obdělávání zahrady.</i>	<i>131</i>
<i>Co obsahují naše potraviny.</i>	<i>134</i>