

Život bez chorob

PŘIROZENÁ STRAVA

napsal Ernst Günter

Skripta POPULAR, 1990

OBSAH

Předmluva.....	2
Úvodem.....	3
I. Úvod k vydání v roce 1986.....	4
II. Léčení nemocí je drahé.....	5
III. Přirozená strava proti rakovině.....	7
Jak vzniká rakovina.....	10
IV. Několik případů uzdravení.....	12
V. Jaká strava je nejvhodnější?.....	13
VI. Škody způsobené vařením potravy.....	14
VII. Těžká fyzická práce a syrová strava.....	15
VIII. Znehodnocení mléka pasterizováním.....	16
IX. Proč dnes lidé žijí déle?.....	19
X. Bílý cukr.....	21
XI. Bílý chléb a černý chléb.....	22
XII. Kuchyňská sůl.....	23
XIII. Proč nemáme pít horké nápoje.....	25
XIV. Hospodaření s kyselinami.....	26
XV. Zásobování surovinami.....	28
XVI. Potřeby k přirozenému stravování.....	29
XVII. Receptář.....	33
Krémy a pomazánky.....	35
Saláty a majonézy.....	36
Nápoje.....	36
Příklad jídelníčku na jeden den.....	38
XVIII Hladovka.....	39
XIX. Léčení chorob.....	40
XX. Zkušenosti s léčením rakoviny.....	43
XXI. Různé jiné nemoci.....	46
Léčení nejrůznějších nemocí.....	48
XXII. Výživa malých dětí.....	50
XXIII. Svědectví.....	52
XXIV. Užitečné pokyny.....	55

Předmluva

Kniha **Přirozená strava** dnes přichází k těm, kteří ji nezbytně potřebují ke svému dalšímu životu. Nakladatelství Popular ji vydává touto formou díky laskavé péči svých spolupracovníků. Posláním knihy je pomáhat nejpotřebnějším při hledání tělesné a duševní harmonie. Kniha **Přirozená strava** je cestou životní spokojenosti a vyrovnanosti. Opravdu neplatíme mnoho za rozhodující skok z beznadějně hloubky nemoci k nalezení pevného zdraví. I když spis **Přirozená strava** nemůžeme řadit k vrcholným literárním zážitkům, seznamuje nás s elementárními pravdami o **léčení nemocí přirozenou cestou**, takovou jaká utvářela člověka v jeho dlouhém vývoji.

Urychlené vydání knihy plní svůj účel především tam, kde delší časová prodleva hrozí přinést člověku nové utrpení. Zde se hodí poznamenat, že i po přečtení naší knihy není důvodu, abychom opouštěli svého lékaře a přestali využívat jeho vědomostí a zkušeností. Jen budeme mít na věc svůj názor. A nevydělá nás poznání pravdy, že existují skutečnosti sdělované jedním pokolením druhému a moderní věda zatím neumí takové podivnosti mnohdy vysvětlit. Poznání je jedno z nejtěžších, smysly člověka a přístroje jsou nedokonalé. I vědec je nakonec jen člověk. Všichni bez rozdílu stonáme a umíráme. Už jen proto přistupujme ke knize **Přirozená strava** bez předsudků.

K nalezení ztraceného zdraví člověka nestačí uspokojovat jen potřeby těla. O hodně závažnější je odhalovat tajemství lidské duše a lidského podvědomí. Nepatrných částíček nekonečného vesmíru. Nebo je to nějak jinak?

Lidské poslání je být dobrým a užitečným sobě, i svým bližním, v tom bolavém údolí člověčí existence. Ke každému z nás, dosud živých, se nezadržitelně blíží chvíle opětovného splnutí s přírodou a Bohem. Proto žijme svůj život dobře, v celé jeho délce, aby každý měl dostatek času i možností projevit svou hodnotu. Kniha **Přirozená strava** je k dispozici všem.

Zbyněk Šmíd
Praha, květen 1990

"**Život bez chorob**" je nejlepší knihou z mé obsáhlé knihovny plné nejrůznější zdravotnické literatury.

Anita Schrodtoová, Portschach

Je to nejlepší kniha, jakou jsem za čtyřicet let studia zdravotnické literatury objevil.

Eduard Köhler, Ochtrup

Děkuji za knihu. Je výborně napsaná. Na téma výživa jsem ještě nic lepšího a přesvědčivějšího nečetl.

Otto David, Hamburg

Před nedávnem se mi dostala do rukou kniha **Život bez chorob**. Je vůbec nejlepší knihou o výživě.

Otto Drechsler, Mnichov

Úvodem

Předkládaná práce je výsledkem mnohaletého studia a bádání v léčení nemocných. Hledá odpověď na otázku, proč tak mnoho lidí trpí nejrůznějšími nemocemi, když zvířata žijící ve volné přírodě jsou většinou chorob ušetřeny.

Žil jsem více než deset let v USA. Věnoval jsem se tam otázkám zdravé výživy a ověřil jsem si mnoho praktických poznatků amerických badatelů. Výsledky jsou tak překvapující, že si je nemohu nechat pro sebe.

Knih o nejrůznějších dietách je nepřeberně. Tato kniha je mimořádná proto, že přináší mnoho nového a průkopnického. Je důležité, aby čtenář prohlédl a poznal pravou příčinu chorob, aby se před nimi mohl účinně chránit.

Co vše by dal těžce nemocný za své uzdravení! Teprve nyní poznává, jak moudře by udělal, kdyby se více zajímal o své zdraví, svůj největší poklad.

I když mé závěry jsou stručné, nelze si je po prvním přečtení zcela zapamatovat. Proto by měl i dosud zdravý čtenář pečlivě číst poznatky, jak se chránit před budoucím utrpením v podobě nemoci. Nejdůležitější skutečnosti jsou zdůrazněny několikanásobným opakováním.

Ernst Günter
Thüringen 1971
Schweiz

I. Úvod k vydání v roce 1986

Proč je tak mnoho lidí nemocných? Proč jsou všechny nemocnice přeplněné a musíme stavět další a další? Co je hlavní příčinou oněch onemocnění?

Naše kniha vám dá pravdivou odpověď. Hlavní příčinou je **nepřirozená výživa**.

Nemusíte vůbec onemocnět. Můžete se dokonce uzdravit z nejtěžších nemocí. I v tom případě, že se lékaři vzdali naděje na vyléčení. To není lež, ale pravda pravdoucí. Na přirozeném způsobu léčby nemůže nikdo mnoho vydělávat, proto se tak málo propaguje. Zvažte však, že při našem způsobu léčení nepodstupujete žádné riziko a výsledkem budete překvapeni. Kniha **Přirozená strava** vám dává přímý návod k léčení, velké množství receptů a odpověď na většinu otázek. Přesvědčí vás, že vařením se znehodnotí a zničí téměř dvě třetiny potravin. Dnešní způsob stravování sice člověku zaplní žaludek, ale postrádá výživnou hodnotu. Právě proto se lidé přejídají, otravují svůj organismus a přibývají na váze. Za takových okolností člověk dříve či později onemocní. Právě v tom spočívá **zákeřnost civilizačních chorob**.

Šťastná pacientka mi po vyléčení napsala následující slova: *“Trpěla jsem srdeční chorobou, stálými bolestmi hlavy, nespavostí a depresemi. Oční choroba přispěla k tomu, že se můj život stal téměř nesnesitelným. Ani odborný lékař neuměl pomoci. Denně jsem užívala spoustu různých léků, dokud mi přítelkyně nepřinesla Vaši knihu. Tato šťastná náhoda přinesla zásadní obrat v mém životě.”*

Pacientka se úplně vyléčila. Svůj vděk projevila tak, že objednala větší počet výtisků knihy **Přirozená strava** a rozdala je nemocným.

Mohu uvést značný počet pacientů vyléčených z nevléčitelných chorob, jako jsou onemocnění srdce, rakovina, cukrovka, revmatismus. Zázračným lékem zde je **neznehodnocená přirozená strava**, jakou matka příroda nabízí všem živým tvorům.

Problém světové výživy můžeme rychle vyřešit, když všechno obilí a z něho vyráběné jídlo použijeme v syrovém stavu. Místo abychom je pekli, nebo průmyslově vyráběli maso v živočišných velkochovech. Jeden kilogram obilí má větší výživnou hodnotu než deset kilogramů masa. K produkci jednoho kilogramu masa je průměrně třeba sedmi kilogramů obilí. Syrovou zeleninou a syrovou potravou rostlinného původu vůbec lze uživit pětkrát více obyvatel než stejným množstvím potravin tepelně zpracovaných.

Hladovějící národy v rozvojových zemích je možné nasytit za využití poznatků získaných v knize **Přirozená strava**. Současně by se tím vyřešila i otázka nedostatku energie, která zvláště v Africe způsobuje nesmírné potíže.

Ernst Günter
Thüringen 1986

II. Léčení nemocí je drahé

Nejprve uvedu krátká svědectví mých bývalých pacientů, které jsem dříve neznal, ani jsem je nikdy neviděl a všichni se uzdravili podle mých pokynů.

Jejich zkušenosti mohu zájemcům předložit k nahlédnutí, případně jim mohu sdělit jejich adresy.

Paní A. O. z K.: “Trpěla jsem těžkou nervovou, srdeční a žaludeční chorobou. Lékaři si se mnou nevěděli rady. Když jsem si přečetla Vaši knihu, začala jsem se podle jejich rad řídit, i když jsem měla malou naději. Ale po prvním týdnu léčení jsem už lépe spala a dnes se cítím celkově dobře. Mám čtyři děti, o něž se mohu opět starat.”

Pan J. M. z G.: “Měl jsem těžkou artrózu. Před operací jsem dospěl k rozhodnutí léčit se dietou. Každý měsíc se můj stav zlepšoval. Teď už jsem zdravý a podnikám túry do vrchů.”

Pan H. S. z B.: “Ležel jsem na oddělení pro umírající. Krvácel jsem z úst, sliznic, očí, nosu a uší. Hrozilo mi zadušení, měl jsem zduřelé krční lymfatické žlázy a bílých krvinek jen 500 000. Sebral jsem se, odešel z nemocnice a za půl roku jsem byl vyléčen z těžké leukémie.”

Pan C. K. z R.: “Dvacet let jsem trpěl s poškozenou plotýnkou. Teď už nemám žádné těžkosti.”

Paní H. K. z A.: “S přirozenou stravou jsem získala dobrou zkušenost při krvácení z dělohy a při rakovině kůže. Dnes jsem úplně zdravá.”

Paní E. F. z B.: “Trápilo mě těžké revma. Můj stav se velmi zlepšil.”

Pan W. E. ze Z.: “Jako padesátiletý jsem onemocněl rakovinou tlustého střeva. Diagnóza zněla pokročilá rakovina tlustého střeva, je třeba ihned operovat, jinak bude pozdě! V nouzi nejvyšší jsem začal studovat knihy o léčení přirozenými prostředky. Potom jsem se místo operace rozhodl jíst syrovou stravu. Po třech měsících jsem přestal krváčet. Přirozená strava mi tak zachutnala, že už jsem při ní zůstal. Od té doby přešlo čtyřicet let, aniž jsem byl nemocen. Dnes mám jednadevadesát roků a dosud nemám žádné obvyklé stařecké potíže. Vidím dobře a jsem zdravý.” (Pan Egli zemřel v devadesáti sedmi letech.)

Pan O. D. ze Z.: “Diagnóza: rakovina prostaty. Po třech měsících syrové stravy se cítím podstatně lépe. Zesílil jsem, nemám bolesti a je mi dobře.”

Paní C. G. z F.: “Jsem o mnoho výkonnější nežli dříve. Za celý den se necítím unavená. K normální stravě už se vrátit nechci.”

Pan M. Z. z G.: “Povrzávalo mně koleno a nemohl jsem udělat ani dřep. Dnes udělám dřepů třeba sedm a bez vrzání.”

Paní H. R. ze Z.: “Podstatně se mi zlepšil spánek.”

Odůvodnění, návody, recepty léčebných a profylaktických metod, které dále uvádím, jsou sestaveny podle návodu legendárního starořeckého **lékaře Hippokrata**, považovaného za nejslavnějšího lékaře všech dob. Jeho heslem bylo úsloví: “Vaše pokrmy ať jsou vašimi léky a vaše léky ať jsou vašimi pokrmy!” Lékař Hippokrates doporučoval všem lidem, zdravým i

nemocným, zvláštní **přírozenou stravu** zbavující organismus nejrůznějších jedů, nadbytečných kyselin a současně dodávající životodárnou sílu. Naznačená metoda se aplikovala delší dobu. Podle novověkých zkušeností má trvat šest až osm týdnů. Ale při rakovině a cukrovce trvá déle než půl roku. **Úspěch Hippokratovy metody** spočívá v léčení skutečné příčiny nemoci, a tím i celého organismu. Neléčí jen bezprostřední příznaky. Rovněž lze říci, že přírozený způsob léčení nemá vedlejší účinky a je poměrně jednoduše uskutečnitelný!

Přírozená strava je léčebným postupem, jenž nejen léčí, ale současně je i pokrmem. Protože je velmi chutná, vyhovuje i zdravým jedincům, kteří si chtějí zdraví upevnit. V čase přechodu na přírozenou stravu, za dva až tři týdny, úplně vymizí pocit únavy a u obézních poklesne hmotnost. Lidé trpící podvýživou se přiblíží k ideální tělesné váze. Fyzicky pracující zvýší svou výkonnost a přitom se nedostavuje obvyklý pocit žízně. Z praktického hlediska je výhodnější, **když se pro přírozenou stravu rozhodne celá rodina.**

III. Přírozená strava proti rakovině

“Civilizační choroby vznikají převážně v důsledku nesprávné výživy. Zabránit jim je možné jen přírozenou stravou.” (Dr. H. P. Rusch). Americký lékař Dr. Gerson vyléčil z rakoviny už stovky pacientů. Dával jim ze začátku jen jeden až dva litry smíchané zeleninové šťávy denně, převážně mrkvové. V posledních letech bylo dosaženo výborných léčebných výsledků při těchto chorobách: rakovina, srdeční choroby, záněty kloubů, žlučové kameny, cukrovka, choroby žaludku a střev, tuberkulóza, kožní choroby, roztroušená skleróza, choroby prostaty a u většiny dalších nemocí. Přírozená strava znamená prevenci, ale především úplné vyléčení i beznadějných případů za předpokladu, že je použita včas a účelně.

Uvedu příklad vyléčení pokročilé rakoviny, který mi za mého dlouholetého pobytu v Americe nejvíc utkvěl v paměti. Čtyřicetiletý R. J. Cheatham trpěl rakovinou kůže. Byl opětovně operován, a když jeho choroba vždy znovu vzplanula, lékaři se vzdali jeho dalšího beznadějného léčení. Propustili R. J. Cheathama z oddělení, kde leželo dalších patnáct pacientů s rakovinou, do domácího léčení. Jak pan Cheatham vzpomíná, ani jeden z těchto pacientů už nežije. Po příchodu domů se p. Cheathamovi úplně náhodou dostala do rukou kniha o léčení nemocí půstem, zeleninovými pitnými kůrami a přírozenou stravou. Zkusil tuto metodu sám na sobě a úplně se vyléčil. Dnes vede velký léčebný dům Bonita Springs na jižní Floridě, kde jsou pacienti léčeni způsobem, který on sám úspěšně ověřil.

O možnosti vyléčení rakoviny se dočteme i v knize dánské lékařky Christiny Nolfiové – Mé zkušenosti s přírozenou stravou. Autorka onemocněla rakovinou prsu. Jako lékařka si byla vědoma, jak riskantní je léčení rakoviny ozařováním a operací. Raději volila ve všech ohledech nejméně škodlivý způsob léčby – přírozenou stravou. S nasazením vlastního života dokázala, jaký účinek má důsledně používaná přírozená strava. Za první dva měsíce se sice nádor velikosti slepičího vejce nezmenšil, ale pacientka se cítila lépe. Později se nádor začal postupně zmenšovat a za další tři měsíce se úplně ztratil. Po roce si byla Dr. Nolfiová svým vyléčením tak jistá, že se vrátila k obvyklé vařené stravě, ovšem s vyloučením masa. O několik měsíců později se opět cítila unavená, měla špatnou náladu. Nakonec s hrůzou zjistila, že se nádor objevil znovu. Když si uvědomila, že jde o recidivu rakoviny, rychle se vrátila k přírozené stravě a znovu se vyléčila. Tehdy pochopila, že samotné vegetariánství před civilizačními chorobami nechrání. Jde-li o zdraví, dokonce i o život, nemůžeme si dovolit kompromisy.

Na otázku, zda při dietě z přírozené stravy jsme schopni vykonávat i těžkou fyzickou práci, je odpověď jednoznačně kladná. Při této dietě je výkonnost mnohem lepší než při jakékoliv jiné. V poslední době často slyšíme, že špičkoví sportovci dosahují nejlepších výkonů právě s přírozenou stravou. Případů uzdravení přírozenou stravou zde můžeme uvést nepřeberné množství. Je nejvyšší čas vážně položit otázku, proč se tato jednoduchá a nejúčinnější metoda předcházení a léčení chorob před veřejností v podstatě utahuje. Proč jsou lidé takto podváděni?

Když byl asi před padesáti lety objeven význam vitamínů pro naši výživu, udělala z toho věda velkou senzaci. Vešlo ve všeobecnou známost, jaké škody působí nedostatek vitamínů. K čemu taková propaganda? Protože průmyslová výroba vitamínů je obrovský byznys.

Roku 1940 americký vědec Eduard Howell objevil enzymy, bez nichž je život na planetě Země nemožný. Proč věda také tento objev nehodnotila odpovídajícím způsobem, jako v případě vitamínů? Vysvětlení je jednoduché. Enzymy jsou přítomny v přírozené stravě a ve

velkém se nedají průmyslově vyrábět. Nedá se z nich udělat obrovský obchod se zdravím. Každému pacientovi je přirozená strava bez velké reklamy volně přístupná. Chemický, farmaceutický a potravinářský průmysl z toho nemá žádný užitek.

A co lékaři? Většina lékařů není o nesmírné léčebné hodnotě přirozené stravy informována. Navzdory velkému vědeckému pokroku jsou lékaři i laická veřejnost ponecháni v blažené nevědomosti.

Co je nezajímavé pro průmysl, je velmi zajímavé pro nás, kteří hodláme zůstat zdraví. Proto žádáme naši vládu, aby se nedala ovlivňovat monopolistickými zájmovými skupinami, ale aby svému lidu sdělila celou pravdu týkající se našeho zdraví. Velké úspěchy v léčbě rakoviny a jiných nebezpečných chorob přirozenou stravou, ne chemickým průmyslem, jsou před veřejností skrývány. Rovněž knihy jako "Zprávy o padesáti případech uzdravení rakoviny" od Dr. Gersona zůstávají ústavy pro výzkum léčení rakoviny nepovšimnuty navzdory tomu, že občané platí na daních pro své zdraví miliardy každý rok. Velcí lékaři, průkopníci zdraví zaměřeni na návrat k přírodě i propagátoři čisté, chemikáliemi neotrávené výživy, jsou většinou lékařů a chemickými koncerny zlehčováni, zesměšňováni a pronásledováni.

Pokud jde o lékaře, sami vidíme, že většina z nich je neinformovaná, protože umírají předčasně na infarkt, rakovinu a na civilizační choroby vůbec, stejně jako jejich pacienti. Ostatní, například představitelé velkých chemických koncernů a různých monopolů, pokládají chamtivé vysoké dividendy za vyšší hodnotu než je zdraví člověka.

Buďme si vědomi, že nemoc a předčasná smrt nejsou ranami osudu, ale důsledkem porušení zákonů přírody člověkem samým. Jistě existují i takové nemoci, které nejsou vyvolány pouze nepřirozenou stravou. Ale i v těchto případech podlomení přirozené odolnosti proti chorobě hraje důležitou úlohu.

Ale vraťme se k enzymům. Co vlastně enzymy jsou a v čem spočívá jejich význam? Enzymy jsou organické látky, které vznikají v rostlinných a živočišných organismech a umožňují rozložení a zužitkování naší přirozené potravy a různé metabolické procesy ve tkáních. Bez enzymů se buňky nemohou dělit. Nemohou růst ani v rostlinné, ani v živočišné říši. Člověk se narodí s určitou zásobou enzymů. To jsou endogenní enzymy, a když tělu nedodáme s potravou jiné (exogenní) enzymy, zásoba se vyčerpá. Vznikají choroby a organismus předčasně stárne a umírá. Protože enzymy jsou termolabilní, **podléhají při vaření zkáze**. Organismu je můžeme v potřebném množství dodat jen v podobě tepelně nezpracované potravy. Nejvíce enzymů je v obilných zrnech, luštěninách, v semínech slunečnice, tykve a v ořechových jádrech. V zelenině a ovoci je jich o něco méně, zato mají zvýšený obsah vitamínů, který je k normální funkci enzymů potřebný. V důsledku nedostatku enzymů může dojít k poruše výroby hormonů ve žlázách, k poruše odstraňování škodlivého odpadu v játrech a ledvinách, je ohrožen vznik zdravých a odstraňování vadných a porušených buněk ve tkáních. S nedostatkem živých enzymů souvisí vznik civilizačních chorob, především aterosklerózy a jejích smrtelných následků, rovněž i rakoviny. Když se v organismu vyčerpají endogenní enzymy a včas nedodají exogenní enzymy, dochází k předčasnému stárnutí. Z toho vyplývá, že při dostatečném zásobování enzymy se organismus vzpruží, potíže stárání vymizí, buňky se regenerují, pokožka se stane elastickou, funkce žláz se obnoví a dojde k postupnému omlazení celého organismu, a to i ve sféře sexuální. Přirozená strava je i nejlepším kosmetickým prostředkem. Enzymy urychlují obnovování buněk, tím zabrání vytváření vrásek, udržují hebkost a mladistvý vzhled pokožky.

Obavy, že v zimě je zásobování enzymy nemožné, jsou neopodstatnělé. I když není dostupná čerstvá zelenina a ovoce, nesmíme zapomínat na brambory, mrkev, červenou řepu, česnek, cibuli, zelí a pod. Nejbohatším pramenem čerstvých enzymů jsou naklíčené obiloviny a luštěniny.

Mateřské mléko obsahuje v prvních dnech po porodu pětkrát více enzymů než později. Předvídatost přírody je obdivuhodná. Novorozenátko potřebuje totiž v počáteční etapě svého života mimořádně vysokou dávku enzymů.

V našich úvahách jsme už poznali, jak obdivuhodnou úlohu enzymy zastávají, a že jejich funkce podléhá zákonům přírody. Necháme čtenáři na uvážení, jestli ničení enzymů vařením, pasterováním a konzervováním není zločinem proti samé podstatě přírody. Zmíněné procesy znehodnocují i ostatní výživné látky, vápník, fosfor, síru, železo a mnohé další. Tím způsobují celou řadu chorob. Chemici sice tvrdí, že vařením se minerální látky nemění. A to je pravda. Jenže po vaření už nejsou přítomny enzymy, které s minerálními látkami byly organicky provázané. Proto je organismus už nemůže zužítkovat. Stanou se škodlivým odpadem.

V jedné zoologické sbírce v Schaffhausenu můžeme spatřit na lebkách psů a koček mnoho případů zubního kazu. Ale u zvířat žijících ve volné přírodě zůstávají zuby zdravé, protože nežerou nic vařeného.

Syrová strava zabrání nejen vzniku zubního kazu, ale i artróze, ischiasu, poškození páteře, ostatním chorobám kostí, které jsou důsledkem nedostatku minerálních látek ve vařené nebo konzervované potravě.

V některých švýcarských základních školách má už při nástupu do první třídy jedna osmina žáků vadné držení těla. Je způsobeno nepřírozenou stravou. Nepomohou léky ani lázeňské procedury, dokud není odstraněna opravdová příčina onemocnění.

Současně s nedostatkem minerálních látek dochází k překyselení organismu, a tím i ke vzniku dalších chorob. V uvařené stravě se zvýší koncentrace kyselin a odpadu, které se dostávají do krve a měly by být z organismu vyloučeny. Jenže v důsledku přetížení vylučovacích orgánů se tento odpad usazuje ve svalech, kloubech, tepnách, žlučníku, ledvinách, kůži atd. Tak vzniká revma, ateroskleróza, srdeční onemocnění, žlučnickové kameny, kožní choroby a podobně. Může znít neuvěřitelně, když konstatujeme, že příčinou všech infekčních chorob je opět jen zaplavení organismu kyselinami a nadbytečným odpadem z nepřírozené vařené potravy. Obavy před choroboplodnými zárodky a viry jsou neopodstatnělé za předpokladu, že si člověk nezničil od přírody vrozenou odolnost proti všem chorobám. U dětí, které jsou od útlého věku o syrové potravě, nejsou často potřebná ani různá, často nebezpečná, očkování. I bez nich jsou tyto děti odolné proti infekcím, ale i všem civilizačním nemocem. Máme-li své děti rádi, vychováváme je ke zdravému životu dobrým příkladem.

Papoušek ze sousedství nemůže dostávat pražené oříšky, neboť by ochořel. Proč ale můžeme dávat pražené oříšky našim dětem, které jsou nám jistě dražší než nějaký papoušek? Proč je lidem zatajována pravda a ti z nedostatku enzymů a vitamínů trpí nejrůznějšími nemocemi a předčasně umírají. Není možné využít milióny darované národem na výzkum rakoviny rozumněji a použít je k šíření osvěty ozřejmující nejčastější příčiny vzniku rakoviny, totiž nepřírozené "civilizované" stravy? Představitelé největších monopolů jsou toho názoru, že právě to by vedlo k národohospodářské katastrofě, protože velké chemické a potravinářské závody, ale i mnohé nemocnice, by mohly zavřít své brány. Takové podniky armády

nemocných nevyhnutelně potřebují ke své prosperitě. Je-li většina lékařů chemicky orientovaná, nezbyvá nám než se domnívat, že jejich odborná příprava je ovlivňována chemickým průmyslem. Je skandální, že jedné politické straně ve Švýcarsku se podařilo zabránit založení školy určené pro výchovu lékařů zaměřených na přírodní léčení. Spolková vláda je v celé věci zřejmě bezradná. Co asi poví lid, až se dozví pravdu?

Mnoho lidí má organismus zamořený škodlivým odpadem tak, že jejich život končí náhle. V nejlepších letech života na následky závažného onemocnění, případně na infarkt. Často jsou to lidé, kteří nikdy neměli vážnější zdravotní obtíže. Jejich zdraví však bylo pouze zdánlivé, neboť následkem nepřírozené stravy s nedostatkem plnohodnotných a neznechodnocených enzymů, vitamínů a minerálních solí, se často projeví až po dlouhých letech, když už je pozdě. Tehdy nepomohou ani léky, ani ozařování, ani transplantace orgánů. Je zcela přirozené, že srdce transplantované do otráveného těla rovněž brzy vypoví službu. Při každé chorobě onemocní celý organismus. Pokud budeme tento poznatek zanedbávat a stále se nejrůznějšími metodami pokoušet léčit jen propuknuvší chorobné příznaky, a ne celého člověka, bude naše snaha marná.

Někdo může namítnout, že jsou takoví jedinci, kteří se nestravují podle zásad přirozené výživy a přece se dožívají vysokého věku. Nezapomínejme, že jde o velmi vzácné výjimky u lidí, kteří většinou žijí střídmě a též jsou vystaveni nejrůznějším chorobám a potížím stáří.

Jak vzniká rakovina

Mezi vznikem rakoviny a nepřírozenou stravou je nápadná souvislost. Nedostatkem enzymů je zaviněna porucha dělení buněk. Nastává tvorba vadných buněk a jejich chorobné bunění. Takto vznikají nejrůznější nádory jako rakovina, myomy a jiné. Zdravé buňky se začnou náhle neorganizovaně rozmnožovat, prorůstají zdravými sousedními orgány a tím poruší jejich funkci. Vznik rakoviny podporují i chemikálie, umělá hnojiva, insekticidy, konzervační jedy, chlór a fluór v pitné vodě, nikotin, kuchyňská sůl a různé jiné jedy. Když jsou tyto jedy schopné konzervovat potraviny a usmrtit mikroby, je úplně samozřejmé, že zničí i enzymy. Znehodnocením a zničením enzymů je znemožněna jejich kontrolní činnost při dělení buněk, a tak dochází ke tvorbě abnormálních rakovinových buněk. Existují různé druhy rakoviny. Každý druh vzniká chorobným rozmnožováním buněk bez toho, že by při tom hrál úlohu nějaký virus. Viry přenášejí infekční choroby. Rakovina však není infekční. Podle našich zkušeností existuje jen jeden účinný prostředek proti rakovině, a tím jsou živé, ani vařením, ani jinou manipulací neznehodnocené enzymy z přirozené syrové stravy. Neumíme je vyrábět v chemických továrnách, ale jen vypěstovat u biologicky zaměřených rolníků a zahradníků.

Nepřímým důkazem v našich úvahách je i ta skutečnost, že u přírodních národů se nevyskytuje rakovina, ani jiné civilizační choroby. Takovým národem jsou i Hunzové, žijící v odlehlém údolí Himalájí. U nich byly chemikálie, umělá hnojiva a konzervy neznámými pojmy. Mléko a všechny potraviny konzumovali v syrovém stavu. Když civilizace pronikla do údolí Hunzů po nové cestě, dovezla konzervované potraviny, bílý cukr, kuchyňskou sůl, alkohol atd. A zdraví malého národa bylo podkopáno.

Jsme přesvědčeni, že i defektní děti, jako mongoloidi a další *deformity*, se rodí v důsledku nedostatku enzymů. Podobně jako u rakoviny vznikají i v tomto případě nedokonalé zárodeční buňky. Naproti tomu organicky zdravé nastávající matky živící se přirozenou stravou rodí zdravé děti. Průběh jejich porodů bývá lehčí. Nedochozí u nich k potratům, ani k předčasným porodům. Vzhledem ke zvýšené chemizaci zemědělství a potravinářského průmyslu došlo i ke zvýšení výskytu rakoviny. Měli bychom se hlasitě dožadovat produkce

biologicky čistých, nezávadných potravin. Vzhledem k tomu, že ve statistice úmrtí se rakovina dostala na čtvrté místo a finanční prostředky na výzkum příčin rakoviny dává lid, je absolutní povinností vědců uznat význam enzymů a tedy přirozené syrové stravy při vyléčení četných případů rakoviny. To jsou známé skutečnosti, jež nelze dále tajit. Znovu uvádím význam knihy dr. Gersona: "Zprávy o vyléčení 50 případů rakoviny." I tento lékař léčí především přirozenou stravou. Dokud nebude uznána a odstraněna hlavní příčina rakoviny, nepomůže ani ozařování ani operace. Naopak. Ozáření jsou tkáně tak poškozeny, že se dají těžko vyléčit i syrovou stravou. Lékařka dr. Nolfiová dobře věděla, proč odmítá ozařování i operaci.

"Je povinností spolkové vlády kontrolovat, jak jsou používány milióny, které věnujeme na výzkum zemědělství," píše časopis Volksgesundheit v dubnu 1971. "Kdyby jen část sumy, která jde na uvedené účely byla určena na biologický výzkum, lid by s tím určitě souhlasil." Důkazem toho je i šest miliónů, které národ daroval na boj proti rakovině. Je projevem zoufalství vyvolaného strachem před rakovinou. Je to zřejmě i z toho, že jen se biologicky vypěstované produkty objeví na trhu, jsou hned vyprodány.

Na podzim roku 1968 byla v nemocnici v Arau vyšetřována skupina matek. Zjistilo se, že jejich mateřské mléko obsahovalo v průměru o patnáct procent více insekticidů, než kolik povoluje mezinárodní norma pro kravské mléko určené pro dospělé. Časopis "Reform + Diät" k tomu poznamenává: "Je nepochopitelné a nezodpovědné, když v takové situaci zdravotnické orgány nepodniknou nic k prosazování biologického, jedů zbaveného zemědělství. V jiných státech jsou zlepšovány zákony na ochranu spotřebitelů, ale u nás (ve Švýcarsku), má být na bioproduktech označení "vypěstováno bez jedů, bez insekticidů" zakázáno. Jinými slovy, stát podniká všechno, aby těch několik stovek poctivých rolníků, kteří pěstují bioprodukty, bylo znemožněno. Ptáme se, kdo vlastně vládne v naší zemi? Komu vlastně záleží na tom, aby znemožnil založení škol pro biologické zemědělství, pro alternativní medicínu. Komu záleží na tom, aby mléko a mléčné výrobky byly pasterizovány? Jistě ne našemu lidu, který volá po nápravě.

IV. Několik případů uzdravení

Syrovou stravou a hladovkou můžeme vyléčit nejrůznější choroby. Hluboký dojem na mě učinilo uzdravení mého otce, který trpěl na srdeční chorobu a vodnatelnost. Tehdy jsem ještě nebyl přívržencem syrové stravy a neměl jsem zkušenosti s alternativní medicínou. Logickou úvahou jsem však přišel na nezbytnost pročistit organismus pacienta částečnou hladovkou, zákazem používání masa a kuchyňské soli. Otci bylo jen 56 let a už nějaký čas byl nemocen. Mé rady odmítl a jeho léčením byl pověřený nejlepší lékař v okolí. Občas otci píchl injekci. Čím dál tím častěji. Předepsal dietu s omezením masa a soli. Bez úplného zákazu požívání masa a soli je taková dieta iluzorní. Víme dobře, že když lékař dovolí něco konzumovat s “mírou”, nebo jenom “trošku”, znamená to, že množství si může pacient určit sám. Tak se také léčil můj otec a jeho stav se očividně horšil. Zdálo se, že ani lékař už nevěří v jeho uzdravení. Mimo injekce mu už nedával nic. Nohy pacienta byly opuchlé jako soudky. V důsledku vodnatelnosti se dostavila dušnost. Otec už nemohl vůbec spát. Jeho stav se však nemohl zlepšit, dokud měl žaludek plný škodlivých jídel, která byla opravdu příčinou jeho choroby. Pokaždé, když jsem mu radil přejít na jinou dietu, jeho odpověď zněla: “Lékař ví nejlépe, co mám dělat.” Tehdy jsem poprvé zažil, jak tvrdošíjně je člověk schopen bránit své zlozvyky a přitom si ani neuvědomuje, že vlastně páchá sebevraždu.

Často jsem se domníval, že utrpení větší než podstoupil můj otec už ani nemůže existovat. Celé noci sténal. Když jeho choroba vrcholila a konec se zdál být blízký, zeptal se mě otec: “Co vlastně míníš tou dietou?” Tehdy jsem viděl, že je ochoten přijmout moje rady. Dával jsem mu jen cibuli a chléb tence potřžený máslem, k tomu šálek urologického čaje. Po dvaceti čtyřech hodinách se otci počaly ztrácet otoky na nohou, dušnost se zmírnila, takže už mohl spát. O týden později otoky ustoupily docela, vředy v podkolení, které měl už několik roků, se zahojily a další týden už otec došel pěšky do sousední vsi, vzdálené dva kilometry. Po tak těžké chorobě to bylo jako zázrak. Postupně jsem jeho jídelníček rozšiřoval, vynechal jsem však stravu, která jeho chorobu způsobila. Prohlašuji na svou čest, že jsem tento případ popsal podle pravdy a nic jsem nezveličil.

Syrovou stravou lze vyléčit nejen těžké choroby, ale i menší nepříjemnosti jako bolesti hlavy, vyrážky, zápach z úst, únava, zácpa a jiné. Kdo chce odvyknout černé kávě, kouření, lihovým nápojům, tomu doporučujeme začít hladovkou. I proti nespavosti je přirozená strava účinným prostředkem. Kdyby člověk i méně spal, není následující den unavený ani ospalý. U vážnějších chorob se předpokládá, že léčení potrvá o něco déle, protože i přechod na přirozenou stravu může někomu trvat delší čas. Musí však postupovat důsledně. Pro začátek doporučujeme radikálně omezit maso a živočišné tuky, potraviny připravené z bílé mouky, vařená vejce, pasterizované nebo vařené mléko, bílý cukr, čokoládu a kuchyňskou sůl.

Slunce, voda a pohyb na čerstvém vzduchu mají při syrové stravě velký význam. Nezapomínejme, že včasná prevence chorob je lepší než opožděné léčení.

V. Jaká strava je nejvhodnější?

V dávných časech, když se lidé živili masem ulovených zvířat, už maso vařili, případně pekli. Je zcela neopodstatněné se domnívat, že organismus člověka byl na masitou a vařenou potravu uzpůsoben. Proč zvířata, která žijí ve svém přirozeném prostředí, nejsou nikdy nemocná? Naproti tomu u civilizovaných národů sotva nalezneme úplně zdravého člověka.

Když v zoologických zahradách, ze strachu před nakažlivými chorobami, začali zvířata krmit vařenou potravou, stala se zvířata neplodnými, onemocněla a hynula. Z toho se lidé, pokud jde o zvířata, poučili. Potom začali krmit zvířata jejich přirozenou syrovou potravou a zvířata zůstala zdravá a rodila i zdravá mláďata. Jen pro sebe z toho člověk poučení nevyvodil.

Když porovnáme trávicí ústrojí člověka, býložravců, všežravců a šelem, uvidíme, že člověku nejbližší jsou antropoidní opice neboli lidoopi. Například gorila má téměř stejné zažívací orgány jako člověk. Oproti tomu tygr stejné hmotnosti jako člověk má střeva dlouhá jen jednu pětinu délky střev člověka. Rozdílné jsou i zuby a formy čelistí. Sliny člověka jsou zásadité (alkalické), a u masožravců jsou sliny kyselé. Žaludeční šťáva šelem je podstatně kyselejší než u člověka. Například pes sežere uloveného ptáka s kostmi i peřím. I takovou potravu stráví, protože jeho trávicí orgány jsou k tomu uzpůsobené. Masitá potrava prochází střevy člověka, který má střeva pětkrát delší než masožravec, příliš dlouho. Tak dochází k jejímu hnilobnému rozkladu a vzniklé jedy způsobují různé choroby. Žaludeční šťávy člověka jsou příliš slabé na trávení masa. Šelmy na rozdíl od člověka mají drápy na chytání a trhání kořisti. Jsou zde i jiné, na první pohled méně nápadné, ale velmi podstatné rozdíly mezi býložravci a masožravci. Krev a celé vnitřní prostředí býložravců jsou zásadité, u masožravců kyselé povahy. Masožravec nemá potní žlázy. Když se přehřeje, vyplázne jazyk a rychlým dýcháním se zbaví nadbytečného tepla.

Hominidní opice jsou býložravci a patří do podskupiny plodožravců **frugivorů**, kteří se živí výhradně potravou rostlinného původu, jakou je ovoce, bobule, semena, jádra, kořínky, hlízy, listy. Uvedené rozdíly dost jasně ukazují, že se člověk stravuje nesprávně, a tím si způsobuje všechny choroby, které pojmenoval **chorobami civilizačními**.

Je mnoho mladých manželek, které ze samé lásky dávají svému manželovi jen “tu nejlepší” stravu. Po létech se dozvíme smutnou novinu, že právě takto živený manžel zemře ve věku třicet, čtyřicet anebo padesát let na infarkt, mozkovou mrtvici, rakovinu nebo jinou civilizační chorobu. Rodina vydala na jeho léčení mnoho peněz, ale pacientovi už nebylo pomoci. Taková mladá žena to myslela dobře, ale svou nevědomostí odsoudila svého manžela k předčasné smrti. V konečném důsledku v těchto denně se opakujících tragických případech nejde o náhodné “osudové rány”, ale o nedostatek informací o příčině zvráceného stravování dnešního civilizovaného člověka. Tím, že člověk porušil zákony přírody, ztratil instinkt k rozpoznání toho, co škodí jeho zdraví. Zvířata žijící ve svém přirozeném prostředí takový pud mají. Všeobecný návrat k přírodě je možné spatřit jen v systematické výchově dětí a mládeže k přirozenému životu, zvláště v rodině a ve škole.

VI. Škody způsobené vařením potravy

Zcela nedávno mi kdosi vítězoslavně oznámil, že v okolí Bernu zemřela čtyřicetiletá žena, která prý žila “o syrové” stravě. Později se však ukázalo, že dotyčná byla **vegetariánka**. Maso sice nejedla, ale jídlo si **vařila**. A to je podstatný rozdíl. Jak jsme již uvedli, nejíst maso je první podmínkou správné výživy. Ale to samo o sobě nestačí. Vařením jsou totiž znehodnoceny nejdůležitější složky potravy. V první řadě enzymy.

Americký vědec Garten, píše ve své knize “Bolesti a choroby”, že uvařené zelí obsahuje už jen jednu čtyřicetinu své původní hodnoty. S enzymy jsou současně znehodnoceny především vitaminy a minerální látky. Ve vodě vařená zelenina neobsahuje nakonec už vůbec nic výživného. Například vitamin C, který je velmi termolabilní, se vařením úplně zničí. Bez něj nemůže v buňkách probíhat okysličování, ani zneškodňování cholesterolu v krvi. Při jeho nedostatku se tvoří zubní kaz, dochází k ateroskleróze. Snižuje se i odolnost proti infekčním chorobám a rakovině. Nejvíce vitamínu C obsahuje křen, zelená paprika, petržel, zelí, jahody, pomeranče, květák, citrony, ale jen za předpokladu, že jsou syrové, nekonzervované. Bílkoviny nejen ztrácejí vařením dvě třetiny výživné hodnoty, ale při jejich trávení jsou vytvářeny kyseliny a odpad, který se ukládá v organismu. Například právě tak mohou lidé s plným žaludkem být podvyživení. Za peníze vydané za plnohodnotné potraviny dostanou lidé na stůl jen znehodnocená jídla. Známa autorita v oblasti výživy, Dr. Kellog, řekl: “Člověk je jediným živým tvorem, který vědomě páchá sebevraždu tím, že otráví svou potravu dříve, než ji zkonzumuje.” Vařením se znehodnotí i ovocné cukry a škrob. Surové ovoce je vhodné i pro diabetiky. Uvařené však ne. To je další důkaz škodlivosti vaření potravin. Ovoce by se vůbec nemělo vařit ani sterilizovat. Ke konzervování je vhodnější využít mrazení. Ještě větší měrou se zahřátím poškozují tuky a oleje. Pak způsobují aterosklerózu. Za studena lisované rostlinné oleje však vzniku aterosklerózy a jejím smrtelným následkům brání.

Vařením se změní i přirozené aroma a chuť pokrmů. Potom je musíme dochucovat solením a slazením bílým cukrem. Oba dva postupy jsou zdraví velmi škodlivé. Je to skutečně žalostná náhrada za znehodnocení přirozené syrové stravy. Vařením se značně zmenší objem potravy. Surové stravy stačí jedna třetina až jedna čtvrtina, aby se aspoň objemově vyrovnala potravě vařené. Pokud jde o výživnou hodnotu, tu nemůžeme ani větším objemem dosáhnout. Za větší množství potravin je třeba i více zaplatit. Ale výdaje za léčení a léky mnohokrát překročí zvýšené výdaje za potraviny. Žádná čísla však nemohou vyjádřit utrpení, které způsobuje nepřirozené stravování. Tak mnoho je člověk ochoten obětovat za trošku pochybného požitku. Přitom lidská chuť může být velmi snadno změněna, protože jde jen o návyk.

Ten, kdo si plně uvědomuje, že zde jde o otázku života ve zdraví nebo živoření v chorobách a o předčasnou smrt, ten je připraven přejít na syrovou stravu bez problémů. Dobře si pamatuji, jak jsem přitom sám postupoval. Měl jsem tehdy nejraději sardinky. Když jsem se začal přeorientovávat, kupoval jsem si týdně jen jednu krabičku. Postupně jsem kupoval sardinky stále zřídka. Po půl roce jsem na sardinky úplně zapomněl. To už jsem měl oblíbená úplně jiná jídla. Co znamená život a peníze bez zdraví? Tato úvaha by nám měla ulehčit naše rozhodování.

VII. Těžká fyzická práce a syrová strava

Při debatách o syrové stravě stále slyším: “Měl bys těžce pracovat, potom by se vidělo,” t. j. jestli bych vydržel těžce fyzicky pracovat při úplné syrové stravě. Ale já jsem ve svém životě už těžce pracoval a syrová strava se i při této práci velmi osvědčila. Člověka přestane trápit vyčerpání a žízeň.

Podle určitých zpráv byl v Německu prováděn výzkum těžce pracujících, se zřetelem na jejich výkonnost. První skupina jedla hodně masa, druhá syrovou stravu. Kdo z nich vydržel déle pracovat při stejné zátěži? Byli to právě ti, kteří konzumovali syrovou stravu. Doklady jsou k nahlédnutí u autora.

Dvojnásobný olympijský vítěz v plavání na dlouhých tratích Roos z USA, který získal zlaté medaile na OH v Sydney a Římě, napsal knihu, v níž dosvědčuje, že jeho strava je na 90% syrová při úplném vyloučení masa. Svou mimořádnou vytrvalost připisuje syrové stravě a připomíná, že do závodů vložil plnou sílu tehdy, když uviděl před cílem, že jeho soupeři jsou vyčerpáni.

Všeobecný názor je, že maso dává sílu. Ve skutečnosti je ale jen podobným povzbuzujícím prostředkem jako káva, která zpočátku sice povzbudí, ale brzy nastane celkové ochabnutí. Bylo by mylné porovnávat naši stravu se stravou dravců, kteří sežerou syrové maso i s kůží a srstí, protože jejich organismus je přizpůsoben právě na takovou stravu. Vařené maso obsahuje však jen zlomek výživné hodnoty masa syrového. Vařením se zničí nebo znehodnotí dvě třetiny bílkovin v mase obsažených. Sám pokládám vařené maso za jednostranný znehodnocený pokrm. Je tragické, že dokonce i někteří lékaři doporučují kojencům masitou výživu. Je možné namítnout, že i někteří milovníci masa dosáhnou vysokého věku. Zde výjimky potvrzují pravidlo a svou úlohu též hraje střídmost. Na výrobu jednoho kilogramu masa je třeba deset kilogramů obilí, přitom obilí je desetkrát výživnější. Problém výživy lidstva je lehce řešitelný.

Většina vařených jídel obsahuje právě tolik soli, jako speciální krmivo používané k výkrmu zvířat. U člověka a zvláště u těžce pracujícího je to obdobné jako u zvířat na výkrm. Sůl vyvolává abnormální pocit hladu a stálou žízeň. Oba dva pocity se snažíme utišit, a to vede k obezitě. Další nevýhodou je, že sůl váže v těle vodu, kterou při námaze člověk vypotí spolu se solí. Takové účinky jsou při syrové stravě neznámé. Teď teprve začínáme chápat, proč při syrové stravě vydržíme dvakrát tolik námahy a podstatně méně se unavíme. Jakou velkou výhodou by znamenal tento způsob výživy pro vojsko. Přísun proviantu by se zjednodušil na minimum. – Viz dále – stravování vojáků Římské říše.

VIII. Znehodnocení mléka pasterizováním

Pasterizaci objevil v minulém století Louis Pasteur, francouzský drogist. Ohřátím potravin na 80° se měly usmrtit všechny choroboplodné zárodky v potravinách. Tím se však potraviny nejen znehodnotí, ale stanou se škodlivými. O tom píše v r. 1958 časopis "Mind und Matter" následující: V zemědělském učilišti ve Skotsku probíhaly pokusy s pasterizovaným a syrovým mlékem. Osm novorozených telátek dostávalo od prvního dne mléko pasterizované a dalších osm telátek mléko syrové. Z první skupiny už po prvním měsíci zahynuly dvě telata. Třetí se podařilo zachránit, ale jen za cenu přerušení pokusu. Čtvrté zahynulo dva dny po skončení pokusu a ostatní telata byla zachráněna syrovým mlékem. Telátka ve druhé skupině, která dostávala nemanipulované syrové mléko, zůstala úplně zdravá. Američtí vědci Potenger a Simonsen uskutečnili pokusy s kočkami. Tento pokus probíhal několik kočičích generací. Syrovým mlékem krmené kočky se vyvíjely normálně. Mláďata živená pasterizovaným mlékem onemocněla křivicí (rachitis), která se stala u většiny z nich i příčinou smrti. U koček, které nedostávaly syrové mléko, se často objevovaly potraty už v první generaci. I povahově se tyto kočky podstatně měnily. Stávaly se agresivními, škrábaly a kousaly. U 53% degenerovala štítná žláza.

Jak z pokusů vyplývá, ztrácí pasterizované nebo vařené mléko svou výživnou hodnotu. Kanadský biolog H. Tobe píše v knize "Enzymy, jiskry života", že zahřátím nad 40°C i působením chemikálií ztrácejí potraviny postupně všechny pro život důležité enzymy. Takto se mohou všechny hlavní složky mléka (vápník, železo, fosfor) v našem těle jen v minimálním množství vstřebat (asimilovat). Zbytek je jenom balastem, který znečišťuje naši krev. Choroboplodné zárodky, které navzdory pasterizaci zůstávají v krvi, způsobují různé choroby. Pasterizováním je tedy dosaženo pravého opaku. (Zde bych jen upozornil na nejnovější pokusy prováděné v USA při léčbě AIDS se zvyšováním teploty krve v mimotělním oběhu mírně nad 42°C, kdy se zřejmě neničí životu nezbytné látky, ale ostatní ano. Pozn. překl.)

Anglický badatel dosvědčuje následující: "Suchá větévka je napadena bakteriemi a červy. Proč není napadena i větévka zdravá, plná šťávy a života? Bakterie mají za úkol odstraňovat v přírodě odpad. Proto napadají i odpad v naší krvi a buněčné tkáni. Myslím, že právě ony způsobují mnoho chorob." Aby tento názor potvrdil, pozřel profesor Emerich ampulky s bacily cholery, které mu vůbec neuškodily.

Jedna matka trvala na tom, aby její dítě dostávalo čerstvě nadojené mléko jen od jediné krávy. Po nějakém čase se ukázalo, že právě tato kráva měla tuberkulózu. Dítě určitě vypilo milióny bacilů tuberkulózy, aniž by mu nějak uškodily. Skutečnost, že dítě žilo o přirozené stravě, zvýšila jeho odolnost tak, že se v jeho malém organismu škodlivé bacily nemohly rozmnožit. J. H. Oliver dále píše, že mléko je mistrovským dietetickým dílem přírody. Když je však pasterizováno, stane se kloakou chorob a smrti. I vápník se v něm znehodnotí.

Dr. Evelyn z Londýna zjistil, že syrové mléko je výbornou ochranou proti zubnímu kazu u dětí. Pokusy v tomto směru uskutečněné se sedmi sty padesáti chlapci v období tří až čtyř let měly překvapující výsledky. U skupiny padesáti osmi dětí, které od šestého roku svého věku dostávaly prvotřídní syrové mléko, nezjistil po uvedené době ani jeden případ zubního kazu.

Americký badatel Arnold de Vries píše v knize "Elixír života" o různých pokusech v Anglii a Americe, na univerzitách i v nemocnicích. Děti, které dostávaly výlučně pasterizované mléko, onemocněly v krátkém období skorbutem (nedostatkem vitamínu C), dále na rachitis

(nedostatek vápníku), poruchami trávení, průjmy a jinými chorobami. Pasterizované mléko nechrání ani před tuberkulózou. V dětském domově, kde větší skupina chlapců dostávala syrové mléko, onemocněl na TBC jenom jeden chlapec. Arnold de Vries uvádí přesné údaje. Z uvedených případů je jasné, že vaření a pasterizování mléka nás stojí ročně miliardy.

Před léty jsem bydlel na Floridě v USA. Jednou jsem zkoušel obstarat syrové mléko pro souseďovky nemocné děti, ale nepochodil jsem. Rolníci mi mléko nechtěli prodat, protože to tamější zákon zakazuje. Nevědomost občanů umožnila několika spekulantům takový návrh uzákonit. Jedinou předností pasterizace je, že takové mléko je možné dopravovat na delší vzdálenosti, aniž by zkyslo. Spotřebiteli tím však vznikne nenahraditelná škoda. Nezapomínejme, že mléko obsahuje více vápníku než kterákoliv jiná potravina. Vápník je nejdůležitější z minerálních solí. Nejvíce jej potřebují kosti a nervy. Devadesát procent lidské populace trpí nedostatkem vápníku. Důsledkem toho jsou různé choroby jako ischias, artróza, choroby páteře, kloubů, srdce, nervů i zlomeniny kostí. Abychom těmto chorobám předešli, potřebujeme denně syrové mléko nebo zeleninu.

Ve většině oblastí Německa už syrové mléko ke koupi není. Švýcarsko je na tom o něco lépe, třebaže i tady je možnost koupit syrové mléko stále menší. Když nedojde k nápravě, budeme i ve Švýcarsku brzy bez syrového mléka. Už nyní se pije mnohem více pasterizovaného mléka, přestože je dražší. Všeobecně není známo, že pasterizované mléko je znehodnocené, a proto je častou příčinou onemocnění. Naopak, mnozí nevědí, že pitnou kúrou syrového mléka je možné nejrůznější těžké choroby vyléčit. Jako nápoj k uhašení žízně je syrové mléko jedinečné a podstatně lacinější než různé sladké limonády. V tomto ohledu je čerstvé mléko o mnoho lepší než pivo.

Jogurt je vařením při výrobě částečně znehodnocen (enzymy, vitaminy, bílkovina, vápník) a jeho silně kyselá reakce zbavuje organismus dalšího vápníku. Naproti tomu syrové mléko je nejlepším zdrojem vápníku, a navíc má alkalickou reakci a neutralizuje škodlivé kyselé jedy v těle jako zelenina. Tím léčí choroby. Nikdo nemůže tuto skutečnost vyvrátit. Plnotučné mléko, pokud není zkyslé, je v malém množství neškodné. Revmatici by je měli pít. Mléko může vegetariánovi nahradit nevařená zelenina.

Někteří mohou namítnout, vše by bylo s nepasterizovaným mlékem v pořádku, kdyby zde nebylo riziko! Na příkladech jsem ukázal, že rizikem je pasterizované a ne syrové mléko. V Bulharsku a jiných státech Východu, je syrové a plnotučné mléko hlavní potravinou. Tam nikdo nepřemýšlí o riziku. A pokud se tam hodně lidí dožívá přes sto let věku, děkuje za to syrovému mléku. Bangova nemoc je zde tak vzácná, že vzhledem na všechny přednosti syrového mléka je zanedbatelná. Když se dělá propaganda proti syrovému mléku a varuje před jeho pitím, činí tak jednotlivci a zájmové skupiny z bezohledných sobeckých zájmů. Dokonce žádají, aby pití syrového mléka bylo zakázáno, Myslím, že v první řadě by měla být zakázána auta, která mají na svědomí velký počet zraněných a zmrzačených, ale i mnoho mrtvých.

Syrové mléko čistí organismus, proto je hygienické. Cizí bakterie, které by v něm mohly být obsaženy, jsou neškodné. Mléko se nekazí, nehnije, ale zkysá vlivem kyseliny mléčné. Je zbytečné se obávat, když syrové mléko není úplně čerstvé. I tak si zachová plnou výživnou hodnotu. Je schopné očistit střeva od hnilobných a choroboplodných zárodků. Pasterizované mléko podléhá hnilobě a nemá léčivé vlastnosti.

Metody dojení krav jsou prý nehygienické. Je to přece známo, že víc než dvě třetiny mléka jsou nadojeny strojově. Jsou to tedy jen názory nepřátel syrového mléka. Výčepové mléko v

mlékárnách se i filtruje. Pasterizováním se ničí enzymy a kyselina mléčná. Tím je mléko vystaveno napadení bakteriemi a je už zkažené. V naší rodině pravidelně pijeme po hlavních jídlech jeden šálek mléka. Je to nejlepší, nejlehčejí stravitelná, poměrně laciná a přitom plnohodnotná potravina. Moje šestnáctiletá dcera dostávala v prvních týdnech po narození celkem obyčejné, řídké syrové kravské mléko. Dodnes vůbec neonemocněla a skvěle se vyvíjí, přestože nebyla nikdy očkovaná. Chtěl bych energicky protestovat proti názorům Waltera Sommerse, že by děti dostávaly ze syrového mléka vyrážky, osypky, spálu, zarděnky, atd. Na svém vlastním dítěti jsem dokázal pravý opak takového tvrzení. Surové mléko chrání před chorobami tím, že váže kyseliny vnitřního prostředí organismu. Skutečnost, že obyvatelé východního Balkánu, jejichž hlavní potravinou je syrové mléko, se dožívají vyššího věku, dokonale vyvrací Sommersovu teorii. Odmítání pití mléka z etických důvodů je jiná otázka. Proto ještě nemusí být napadána jeho kvalita.

Chtěli bychom vyzvat konzumenty do boje za záchranu syrového mléka. Bez spolupráce těch, kteří poznali pravdu, a bez široké protipropagandy proti nenápadné, ale systematické akci na vyloučení syrového mléka ze sortimentu potravin, nastane situace, kdy si už nepasterizované mléko vůbec nebudeme moci koupit. Výstražný příklad Floridy bychom měli brát vážně. Tam rolníci brzy přišli o své domy a dvory, když je zlomyslní lékaři obvinili, že prodejem syrového mléka zapříčinili choroby u dětí. Před podobnou situací budou za několik let postaveni i naši rolníci, když se už dnes nesáhne k účinné protiakci. Když prodej tvarohu a mléka ze syrového mléka spolková vláda zakázala, stalo se jednomu rolníkovi z kantonu Neuenburg to samé, co sedlákům na Floridě. Když prodal soukromníkům tyto zakázané produkty, přišla za ním policie a zabavila mu všechny zásoby. Přitom tento rolník obdělával půdu bez umělých hnojiv a bez jiných chemických jedů a tím byla zaručena vysoká kvalita jeho výrobků. Měl proto i mimořádně dobrý odbyt. To se stalo v krajině Wilhelma Tella v roce 1976.

Tedy s mlékem přímo od rolníka, nejspolehlivějšího pramene dobré kvality, je u nás už konec. Zůstávají nám jen mlékárny, kde je možné zatím koupit syrové mléko. Ale jak dlouho ještě? Proto podporujeme tyto mlékárny, jinak jedna po druhé zaniknou. Ještě poznamenávám, že uperizované a homogenizované mléko je ještě škodlivější než mléko pasterizované, Ohřátím na vysokou teplotu se v mléku poškodí až zničí bílkoviny a jiné důležité komponenty.

IX. Proč dnes lidé žijí déle?

Někteří lidé se domnívají, že se naši předkové před sto léty stravovali mnohem zdravěji. Když se průměrný lidský věk od toho času prodloužil, považují to za důkaz, že dnešní způsob výživy je dobrý a že nemá negativní vliv na zdraví člověka. Najdou se i takoví, kteří tvrdí, že chemický a farmaceutický průmysl přispívají k prodloužení lidského věku. Prozkoumejme toto tvrzení poněkud blíže. Víme, že naši předkové před padesáti až sto léty svou potravu vařili. Výjimku tvořilo jen ovoce, které se však ani za potravu nepovažovalo. Vaření se tehdy pokládalo za úpravu vhodnou k usnadnění trávení. Tedy čím déle se jídlo vařilo, tím lépe. Když před sto léty Louis Pasteur vynalezl pasterizaci proti choroboplodným zárodkům, vznikla vlna strachu před bacily, a ta trvá do dnešního dne. V novinách, knihách, kursech vaření nejpřednější lékaři prohlašovali, že všechna potrava musí být nemilosrdně pasterizována anebo vařena. Až velký lékař Dr. Bircher před několika desetiletími zavedl požívání kaše z máčených obilných zrn (müsli), saláty a čerstvé ovoce. Tehdy začalo údobí zdravějšího způsobu života.

Za mého mládí, před padesáti léty, se dostávalo na náš stůl jen vařené a pražené jídlo, tedy potraviny z větší části znehodnocené. Mně se zakazovalo pít čerstvé nadojené mléko, přestože jsme měli ve vlastním chlévě zdravé krávy. Svařeným mlékem a chlebem se nešetřilo, stejně jako bílým rafinovaným cukrem. Podle tehdejšího náhledu byla moje strava velmi zdravá, a přece jsem častěji trpěl těžkými dětskými nemocemi. Už jako desetiletý jsem musel k zubnímu lékaři. Později, přes časté kontroly, se mé zuby stále kazily. V šestnácti letech jsem musel začít nosit brýle. Ve škole jsem trpěl trémou a byl jsem velmi zapomětlivý. Byly to příznaky oslabených nervů. Potom jsem utrpěl nervový šok a s následky na celý život. Poškození meziobratlových plotének s následným ischiasem se po změně životosprávy upravilo.

Mléko a obilí obsahuje hodně fosforu a vápníku, které jsou důležité pro výživu nervů. Po takovém množství mléka a chleba, které jsem jedl jako dítě, měly být moje nervy, oči, zuby, atd., odolnější, ba přímo zdravé. Od přírody jsem byl vysoký a silný, avšak mé choroby svědčily o chybné výživě. Dnes, když se mi otevřely oči, tvrdím, že při správné výživě bych byl od uvedených nemocí a neduhů ušetřen. Mohl jsem v dětském věku mnohem méně plakávat a zároveň mít ve škole lepší prospěch tak jako moje dcera. Dostávala od třetího týdne svého života syrovou stravu, a téměř nikdy neplakala.

Smutná kronika za časů mého dětství pokračuje dodnes. Nespočetné množství dětí zemřelo příliš brzy v důsledku zločinné výživy. Přitom rodiče za nic nemohli. Nebyli informováni. Před sto léty prý každé třetí dítě zemřelo, aniž dosáhlo šesti let věku. Jsem toho názoru, že většina pacientů, kteří pomalu umírají v blázincích, by nedospěla tak daleko, kdyby dostávala syrovou, nevařenou stravu. Jisté je, že i dědičné vlohы hrají důležitou úlohu. Ve většině případů jde však o následky nesprávné výživy. Potom stačí menší duševní otřes k nastartování katastrofy. Bylo by vhodné, kdyby v nemocnicích, léčebnách, rovněž i věznicích, byla známa pravá příčina vzniku chorob a mohlo být zavedeno odpovídající léčení. Obvyklá masitá potrava je úplně nevhodná, neboť právě ona je příčinou převážné většiny onemocnění.

K prodloužení průměrného lidského věku přispěly nejrůznější okolnosti. Například zavedení světové osvěty o zdravé výživě a životosprávě před padesáti lety. Vycházely knihy o přirozené léčbě a zdravé výživě, konaly se nejrůznější přednášky a kurzy. I někteří lékaři změnili svůj náhled. Sport a lepší hygiena též měly svůj účinek. Díky moderní chirurgii a lepšímu ošetření se dařilo prodloužit pacientovo utrpení o jeden až dva roky. Rozhodující vliv

měl rychlý ústup dětské úmrtnosti, protože máme k dispozici další léky. Ale zapůsobila i okolnost, že děti dostávají více banánů a vůbec více syrového ovoce. Nezapomínejme, že je mnohem vhodnější chorobám předcházet, než je léčit.

Farmaceutický průmysl přispěl k prodloužení lidského věku tak, že sice pomáhá průběh nemoci prodloužit a zpomalit, ale neumí většinou léčit. Nemocní nemohli ani žít, ani umřít. Většinou jsou léčeny jen příznaky onemocnění, a ne celý člověk. Chemické prostředky mají často nejrůznější vedlejší účinky. Nemoc se ztratí, ale později se objeví znovu. Nebo místo jedné nemoci vznikne několik dalších. Musíme odstranit příčiny onemocnění, jinak léčba postrádá smysl. Ať je příčina psychického nebo jiného původu, jistě přispěla k vzplanutí onemocnění i nesprávná výživa.

K vysvětlení dnešního způsobu léčby mohu uvést následující příklad: Člověk sedí v loďce nad hlubinou. Do loďky vniká trhlinou voda. Ohrožený člověk místo aby ucpal díru, lopatkou nabírá vodu a vylévá ji ven. Úmorná práce, která je nad jeho síly, člověka poznenáhlu vysiluje, až se nakonec utopí. Nekonečné množství vody v našem příkladu odpovídá znečištění nahromaděnému v organismu takovou měrou, že se člověk musí udusit. Lopatka je symbol moderní lékařské vědy a chirurgie. Před sto léty člověk v potápějící se lodičce neměl tu lopatku, takže umíral předčasně.

Většina lidí nevěří, že syrová strava má tak zázračný účinek. Ale tento zázračný prostředek opravdu existuje, je dostatečně vyzkoušený, ale jeho rychlé rozšíření naráží na dvě překážky. **První** je, že většina lékařů přirozenou stravu ignoruje, a proto jsou pacienti neinformováni. Je ovšem skutečností, že studenti lékařské fakulty se na přednášce nic nedozví o nevhodnosti masité a vařené potraviny pro trávicí ústrojí člověka. Přitom je zřejmé, že člověk je plodožravec – frugivor. Jeho organismus je uzpůsobený potravě rostlinného původu (ovoce, obilná zrna, zelené listy, hlízy atd.). Většina lékařů je tedy neinformovaná o nejvhodnější stravě pro člověka. **Druhou** překážkou je sám člověk, který si váží svého požitku více než vlastního zdraví. Přitom ochotně zapomíná na nastávající dlouholeté živoření a na předčasnou smrt.

X. Bílý cukr

V každé přirozené potravíně jsou její složky ve vzájemně harmonickém poměru, důležitém pro trávení. Jednotlivé složky se vzájemně doplňují. Například ke strávení pšeničného zrna jsou nepostradatelné otruby, protože vitamin B a vápník, které jsou jejich složkami, jsou potřebné při trávení škrobu a cukru nacházejících se uvnitř zrna. Když vitamin B a vápník schází, musí je dodávat tělo, a tím se oslabuje. Tak nastává porucha rovnováhy. Zákon přírody žádá, aby potrava zůstala ve své přirozené podobě, nerafinovaná, nekonzervovaná, ušetřená před vysokými teplotami a neloupaná. Tento zákon je vytrvale porušován v cukrovarech, při výrobě cukru, v němž zůstávají už jen uhlohydráty. Dvacet až třicet prvků, které jsou částmi cukrové řepy, případně třtiny, jsou vařením znehodnoceny a nadále pro organismus zcela ztraceny. Po jídle se cukr dostává velmi rychle ze střev i do krve a odstraňuje únavu. To je výborné, jen kdyby uvedený stav trval delší dobu. Jenže v krátkém čase dochází k větší únavě až ochabnutí. Při náhlém zvýšení hladiny krevního cukru nastává i zvýšený přísun inzulínu do krve. To vyvolá zvýšení hladiny cukru pod normál a jeho důsledkem je zvýšená únava. Co dělat proti takové opakované únavě? Troška čokolády anebo sladkého nápoje rychle pomůže. A tak to jde stále dokola. Jednou cigaretou nebo šálkem kávy dosáhneme obdobného účinku. Játra rychle pošlou cukr do krve a tím způsobí příjemný osvěžující pocit. Lidské orgány takové znásilňování nějaký čas vydrží. Ale nakonec se vyčerpají a už nejsou stavu reagovat normálně.

Po užití cukru má člověk pocit rychlého nasycení, protože má vysokou kalorickou hodnotu. Jenže nemá vůbec žádné enzymy, vitaminy, ani minerální soli, a proto více škodí než pomáhá. Škodí organismu podobně jako omamné jedy. Následkem jsou civilizační choroby. Znamý americký lékař Dr. Quinley píše o nezbytnosti zákazu výroby a dovozu bílého cukru, stejně jako heroinu. Další lékař Dr. Walker ve své knize "Jak zůstaneme mladí", potvrzuje obdobný následek stálého požívání bílého cukru jako u omamných jedů. Někdo může namítat, že bílého cukru konzumuje pouze malé množství. Zapomíná však, že bílý cukr je obsažen téměř v každé potravinové konzervě. Průměrná denní spotřeba cukru je přibližně čtvrt kilogramu na osobu. Není správné darovat, zvláště starším lidem, dort jako projev lásky a pozornosti. Tím jim totiž jen pomůžeme dříve do hrobu.

Cukr ožebračuje organismus o vápník. Zvláště citlivé jsou děti, u nichž se nedostatek vápníku projeví zubním kazem. Místo čokolády by děti měly dostávat hodně ovoce, především jablka, ořechy, oříšky, slunečnicová a dýňová semínka, máčená obilná zrnka, ovocné šťávy, syrové mléko, mrkev, nepečený chléb.

Odhaduji, že asi devadesát procent populace trpí nedostatkem minerálních solí, především vápníku, v důsledku nadměrného požívání bílého cukru. Následují bolesti hlavy, únava, přecitlivělost, sklon k depresi, zapomnětlivost, zácpa, ochabnutí potence, zubní kaz, onemocnění kloubů a páteře, neurózy, duševní choroby a z nich plynoucí sebevraždy. Zvyšuje se pohotovost ke všem typům onemocnění. Domnívám se, že bílý cukr škodí lidstvu více než alkohol. Je úplně nepochopitelné, že výrobu a konzum cukru vlády podporují, místo aby je naopak vysoce zdanily. Předním úkolem je informovat obyvatele a přesvědčit je o škodlivosti cukru. Proč lékaři, i zubní lékaři, vyvíjejí v tomto směru tak nepatrnou aktivitu na poli osvěty? Jsou badatelé, kteří tvrdí, že bílý cukr přispívá ke vzniku infarktu. Obdobný účinek má bílý chléb, těstoviny a převařené ovoce, které se v průběhu trávícího procesu přemění také na cukr.

XI. Bílý chléb a černý chléb

Proviant starořímských vojáků tvořila převážně pšeničná zrna. Každý voják nosil v mošně stále u sebe pšenici, z níž si denně oddělil svou dávku. Při dlouhých pochodech zrnka pomalu a dokonale rozžvýkal. K pšenici dostával už jen pitnou vodu.

Z uvedené zprávy římských spisovatelů vyplývá i to, že pšenice je plnohodnotnou potravinou, a že po dlouhý čas postačí pšenice k plné výživě. Z téhle zázračné potraviny dnes meleme bílou mouku a pečeme bílý chléb. Lidé si snad usmysleli, že tak dokonalý dar přírody mohou ještě vylepšit. Podívejme se blíže, co nám z něj zůstalo. Otruby a klíčky obsahují vše nejcennější z obilného zrnka. Vnitřní část zrnka, ze které je bílá mouka, tvoří převážně škrob, a ze škrobu můžeme vyrobit jen kvalitní lepidlo. Jako potravina je nevhodný. Právě jím se krev překyselí a stává se půdou vhodnou pro vznik chorob. Bílá mouka se často dodatečně bílí a konzervuje. Při pečení se přidá i kuchyňská sůl. Vysoká teplota pak zničí poslední zbytky hodnotných složek zrna. Hotový produkt nazýváme bílý chléb! Otruby, to nejcennější co zrno obsahuje, vyhodíme do popelnice. Kdo pravidelně konzumuje bílý chléb a pečivo, měl by současně myslet na to, co se nachodí k lékaři a zubaři. Je to podvod. Otruby jsou rozemleté slupky obilných zrn. V našich receptech používáme rozemletá celá zrna. To je šrot.

Bílý chléb a suchary se dávají nemocným a starým lidem, protože jsou údajně lehce stravitelné. Rolníci nevědí, že jedí chléb už znehodnocený a to, co je v zrnech nejcennější, nechávají vepřům. Tak si přímo pěstují nemoci. Je to způsobeno nedostatkem osvěty a chamtivostí jednotlivců. Souhlasí s takovým stavem naše vláda? Před několika roky švýcarský lid hlasoval, při plebiscitu, za zlevnění bílého a zdražení celozrnného chleba. Kde zůstala osvěta z kompetentních míst? Je všeobecně známo, že obilí je velmi bohaté na vitaminy, zvláště na vitamin B, který je nepostradatelný pro správnou funkci nervů. Aby mohli mlynáři vyrobit bílou mouku, musí ji zbavit otrub a klíčků, tedy nositelů všech vitaminů, minerálních látek a enzymů. Někteří pekaři přišli na to, že se zpracováním mouka znehodnocuje a dali popud mlynářům, aby do mouky přidávali synteticky vyrobené vitaminy. Tak přišel na svět tzv. "obohacovaný chléb". Název zní lákavě, ve skutečnosti jde o mystifikaci. Mouka je nejprve v mlýnských strojích znehodnocena a potom ji mají obohatit synteticky vyrobené anorganické látky, bez živých enzymů, které se v našem těle nemohou vstřebávat a jsou tedy škodlivé. To potvrzuje i skutečnost, že američtí námořníci, kteří ochořeli na dlouhých ponorkových plavbách skorbutem, se nemohli vyléčit podáváním syntetických vitaminů, ale jen čerstvou syrovou stravou.

Celozrnný chléb je sice zdravější než bílý, ale nemůžeme jej považovat za hodnotný pokrm. Když pečením znehodnotíme všechny enzymy, patří takový chléb dále už do kategorie vařených jídel. Pacienti trpící revmatickými chorobami by takový chléb vůbec neměli jíst. Ve starověku si zdravý celozrnný chléb připravovali jedině židé. Vyváleli těsto na tenké placky, které potom sušili na slunci. Naši pekaři by to jistě dokázali také, a budou to i dělat, pokud zákazníci budou takový chléb žádat. Když uvážíme, že asi osmdesát procent obyvatel nakupuje bílý chléb, uvědomíme si, jak náročná je pro zdravotnické orgány úloha informovat podvedený lid o pravém stavu věcí. Jeden odborník se vyjádřil, že právě lékaři a lépe situovaní lidé konzumují více černého chleba, než neznalé masy chudobného lidu. Jak jsme se už zmínili, bílý chléb podporuje vznik infarktu tím, že nadbytečné uhlohydráty se v organismu proměňují na tuky, tím se zvyšuje hladina cholesterolu v krvi, v důsledku toho dochází ke zvrápenění srdečních vlásečnic. I žlučové kamínky pozůstávají větší částí z cholesterolu.

XII. Kuchyňská sůl

“Vy jste solí země.” Jako je sůl kořením pro jídlo, stejně mají být křesťané kořením pro lidstvo. Uvádí-li se v Bibli místy sůl v podobenství, ještě to neznamená, že se řeší otázka, je-li sůl zdravá nebo ne. Z biblického citátu můžeme poznat jen tolik, že chuťově fádni pokrm můžeme solí okořenit. V době, kdy Bible vznikla, byla známa pravděpodobně jenom sůl mořská. A mezi současnou kuchyňskou solí a mořskou solí je podstatný rozdíl. Mořská sůl obsahuje asi sto prvků, kuchyňská jen prvky dva. Jedním z nich je chlór v takové koncentraci, že může vést až k usmrcení člověka, kdyby vypil sklenici koncentrovaného roztoku. Všichni víme, že se nemocným předepisuje neslaná dieta. A když sůl škodí nemocným, jistě škodí i zdravým.

Kuchyňská sůl je anorganická. To znamená, že není živočišného původu. Neobsahuje tedy žádné enzymy. Rostliny mají za úkol přeměňovat anorganické látky na organické, které potom slouží k výživě živočišných organismů. Člověk ani zvířata nejsou schopni se živit rozemletými skalami nebo železným prachem. Podobně nejsme vybaveni ani ke strávení kuchyňské soli. To dokazuje skutečnost, že sůl se nezměněná z těla vylučuje. Pokud se v organismu neusadí jako cizorodé těleso, aby později přivodila vznik chorob. Jako jsou pro nás jedy dusičnan vápenatý a superfosfát, stejně je jedem i kuchyňská sůl. Bylo prokázáno, že člověk je schopen vstřebat nepatrné stopy anorganických látek. Z jedné polévkové lžice kuchyňské soli asi jednu miliontinu gramu. Zbytek znečišťuje krev a vnitřní orgány. Tím vyvolává onemocnění. Nepatrná asimilační schopnost lidského těla je využívána chemií, která minerální soli milionkrát ředí a nabízí jako léky. K čemu je dobrá taková oklika, když v syrové stravě máme k dispozici všechny minerální látky v dostatečném množství, a to v organické podobě.

Malé množství solí, které je člověku k životu nezbytně třeba, se nachází v syrové stravě. Kuchyňskou sůl člověk nepotřebuje vůbec. Důkazem této pravdy jsou opice, žijící bez kuchyňské soli zdravěji než člověk. Kdyby příroda určila, že potřebujeme sůl, jistě by nám rostl v zahradě strom s plody z kuchyňské soli. Jistě bychom sůl nemuseli dolovat z dvousetmetrové hloubky, nebo destilovat ve vzdálenosti mnoha set kilometrů z mořské vody. To by mělo stačit jako důkaz. Indiáni a jiné přírodní národy nevěděli nic o kuchyňské soli, dokud se k nim nedostala naše “civilizace”.

Víme, že kuchyňská sůl vyvolává žízeň. Tělo potřebuje vodu ke snížení koncentrace jedovatých solí, jimiž jsou prosáknuté tkáně a stěny tepen. Zvýšení obsahu soli zvyšuje i krevní tlak. Zvýší se tělesná hmotnost a kůže dostane chorobný vzhled. Člověka začne trápit hlad a žízeň. Z patnácti až dvaceti gramů soli, které denně přijímáme ve stravě, mohou zdravé ledviny vyloučit jen asi pět až sedm gramů. Proto se člověk abnormálně potí a špatně snáší vysoké teploty prostředí. Zbytek soli se usazuje v těle a způsobuje nejrůznější nemoci, především sklerózu. Kuchyňská sůl rovněž ničí vitaminy a enzymy, a tím podporuje vznik rakoviny.

Doktor Dahl z Brookhavenu v USA konal pokusy s králíky. Třicet pět samiček bylo po dobu jednoho roku krmeno solenou stravou a u všech se zvýšil krevní tlak. Po ukončení pokusu se však krevní tlak nesnížil. K vyléčení vysokého tlaku už nestačila neslaná dieta. Zde pomůže jen syrová strava bohatá na enzymy, nebo hladovka.

V Americe a pravděpodobně i jinde, dávají vojákům před namáhavým cvičením užívat tablety kuchyňské soli. Tak chtějí nahradit při námaze rychle vylučování množství soli. Takový

nesmysl je v přímém rozporu s přírodními zákony. Zapomíná se, že tělo nikdy nevypotí sůl, na kterou je organismus odkázaný, ale zbaví se jen škodlivého balastu. Skutečnost, že se kuchyňská sůl musí vypotit, je důkazem o její jedovatosti pro náš organismus. Nemůžeme se divit, když takový masem a bílým chlebem se solí přesycený voják při výcviku občas odpadne. Porovnejme jeho stravu s výživou vojáků římské říše.

Weerland v knize “Kuchyňská sůl škodí zdraví” píše: Po válce přišel “přesolený” na smrt nemocný voják k lékaři léčícímu přirozenou metodou. Lékař předepsal půst a první týden dostával voják jenom čistou vodu. Ještě ve druhém týdnu vylučoval voják denně pět gramů kuchyňské soli. Odkud se v těle vzalo tolik soli, po týdenní absenci. Vidíme, jak se jed v těle shromažďuje a způsobuje choroby. Některé rozpuštěné soli pod vlivem chladu krystalizují, usazují se v kloubech a způsobují revma.

Užívání soli při výživě člověka má svou paralelu v moderním výkrmu zvířat. Krmivové směsi obsahují různé anorganické, nevstřebatelné soli, především sůl kuchyňskou. Postup je podobný jako při umělém hnojení. Vlivem vody shromažďující se v tkáních, i koncentrovanou škrobovou výživou, zvířata rychle nabírají tuky. Dá se říci, že jedy se vodou nafouknou jako balón. Co normálně trvá rok, dosáhne se tak za tři měsíce. Jde samozřejmě jen o falešnou váhu. Při pečení se takové rychlené maso stejně rychle scvrkne. Bez kuchyňské soli, která vyvolává žízeň a hlad, takový rychlovýkrm není možný. I velká část lidstva se vykrmuje obdobně, působením kuchyňské soli. Neschází přitom ani koncentrované škrobové krmivo, dodávané formou chleba a těstovin. Takovou výživu nevydrží ani dobytek. Musel by onemocnět a zahynout, kdyby se nedostal včas na jatky.

U člověka to má jiné následky. Mnozí lidé redukují svou nadváhu masitou dietou. Nevědí však, že tak svému organismu ještě více škodí. Dochází u nich ke zvýšenému překyselení a tím ke vzniku nejrůznějších onemocnění. Lze říci, že kuchyňskou solí, pokud se používá měrou, jak je dnes zvykem, se člověk vystavuje nebezpečí vzplanutí každé choroby. Rovněž hojení ran je horší. Otázku solení lze vyřešit jen úplným přechodem na syrovou stravu.

Kuchyňská sůl je našemu organismu cizí, stejně jako synteticky (chemicky) vyrobené léky. Náš organismus je částí přírody. Stejně jako pravda se lží, tak se ani náš organismus nemůže jednotit s jedovatými, cizími látkami. Naše tělo nepochází ani z chemické továrny, ani ze solného dolu, ani z hrnce na vaření. Opravdu žít a léčit je může jenom příroda. Těžko existuje chemicky vyrobený lék, který by neměl škodlivé vedlejší účinky, daleko převyšující jeho zdánlivé přednosti. Stejně to platí o kuchyňské soli.

XIII. Proč nemáme pít horké nápoje

Starý zvyk nám praví, že jídla a nápoje máme požívat co nejvíce horké. Tím si lidé zvykli abnormální považovat za normální a užitečné. Jídlo jíme horké nebo ledové, jenom ne takové, jaké nám příroda nabízí!

Horká jídla, především nápoje, poškozují a ničí sliznice. Navíc oslabují, podobně jako ostré lihoviny, přirozený chuťový pocit. Takže jídla, která nejsou silně kořeněná a solená, vzbuzují dojem fádnosti. Už nevnímáme příjemnou chuť ovoce a syrové stravy, protože neposkytují dostatečný zážitek našim chuťovým buňkám. Tak jedna abnormalita vyvolává další, k velké škodě našeho zdraví.

Horkými nápoji jsou šokovány nervy a vybičováno srdce, to způsobuje falešný pocit tepla a energie. Skutečný přívod tepla je přitom zanedbatelný. Avšak syrová strava dodává našemu tělu energii, aniž škodí zdraví. Jednou jsem byl pozván na čaj. Byl podáván tak horký, že jsem se jej bál dotknout. Můj soused však šálek horkého čaje vypil jako studenou vodu. Měl jsem pocit, že jeho ústa, jícn i žaludek jsou vystlány tvrdou kůží. Za podobné znásilňování se příroda každému dříve či později pomstí.

I když proti chladnějšimu nápoji v létě nebo teplejšimu v zimě se jistě nedá nic namítat.

XIV. Hospodaření s kyselinami

Revma je dnes velmi běžné onemocnění. Syntetické léky zde pomohou pramálo, často vyvolají ještě jiné vážné onemocnění. Opravdovým léčením i tady odstraňujeme příčiny choroby. Potom si příroda pomůže i sama.

Příčinou vzniku revmatismu, stejně jako většiny ostatních chorob, je acidóza (překyselení). Naše krev a celé vnitřní prostředí je v podstatě zásadité povahy. Když ve stravě převažují kyselinotvorné potraviny, nastává přetížení vnitřních orgánů vylučujících škodliviny. Jde především o ledviny. Při dlouhodobém překyselení se v těle ukládá kyselina močová a jiné cizorodé látky. Při přetížení vnitřních orgánů se z některých kyselin tvoří ve svalech a kloubech drobné krystalky způsobující při pohybu bolesti. Uvedený jev jde přirovnat k působení písku nasypaného do ložiska lokomotivy.

Nejvážnějším následkem překyselení je vznik nedostatku vápníku. Ten je stále spotřebováván na neutralizaci přebytečných kyselin. Vápník tím chybí v kostech a kloubech, v zubech a jiných částech těla. Při nedostatku vápníku dochází často ke zlomeninám kostí nebo poškození páteře. Vápník je nezbytný i ke správné činnosti srdce a nervů.

Hladina alkality krve a vnitřního prostředí je stanovena vzájemným poměrem zásadotvorných a kyselinotvorných potravin, asi osmdesát ke dvaceti procentům. Strava civilizovaného člověka je natolik zvrácená, že se skládá z **devadesáti osmi** procent kyselinotvorných a jen **dvou** procent zásadotvorných. Důsledkem je překyselení organismu a vznik převážné většiny civilizačních chorob.

Proto je vhodné znát povahu jednotlivých potravin, abychom se aspoň v základech orientovali. Někteří badatelé sestavili tabulky hodnoty potravin podle chemické povahy.

Kyselinotvorné: maso, živočišné tuky, ztužené rostlinné tuky, za tepla vyrobené oleje, bílý chléb a pečivo, limonády, bílý cukr, kuchyňská sůl, kyselé ovoce, rebarbora, všechny těstoviny z bílé mouky, čokoláda. O povaze ovoce nejsou badatelé jednotného názoru.

Zásadotvorné (alkalické): všechny druhy zeleniny, cibule, česnek, brambory, jedlé kaštiny, pšeničné otruby, klíčky.

Všechny ostatní potraviny mají hodnoty na různém stupni mezi oběma extrémy. Přitom mléko je převážně zásadité, stejně jako krev. **Neutrální** jsou zralé banány, melouny, rajčata, sladká jablka. Vařením se alkalická hodnota potravin snižuje.

Nesmíme se však stát otroky tabulek. Když sníme něco kyselinotvorného, nic se nestalo, protože reakce se rychle vyrovnává alkalicky působícím pokrmem. Nemocní však musí být opatrnější.

Když jsem žil delší dobu na Floridě, měl jsem tam krásnou zahradu s tropickým ovocem. Spoléhal jsem se na tabulky, podle nichž je ovoce všeobecně alkalické. Jedl jsem hodně grapefruitů. K mému překvapení se mně časem začaly kazit zuby a objevilo se revma. Přes úplně syrovou stravu. Teprve až jsem se vrátil do Švýcarska a přestal jsem grapefruity jíst, revmatické bolesti rychle vymizely. Ale zuby se už nedaly zachránit. To však neznamená, že bychom se měli zříci ovoce, které reaguje kysele. Jen je nebudeme používat k léčení.

Nemocným s revmatismem, ischiasem, zubním kazem a kostními onemocněními doporučuji, aby se přidržovali potravin uvedených v tabulce alkalicky reagující, kterou mohou doplnit syrovým mlékem bohatým na vápník. Velmi doporučuji zeleninovou a šrotovou vodu. Komu jde opravdu o zdraví, vyvaruje se všeho vařeného.

Převážná většina lidí překyselením trpí. Lze je lehce prokázat lakmusovým papírkem namočeným v moči. Nadbytečná kyselina, kterou musíme vyloučit, se nám usazuje v těle. To je základní příčinou devadesáti pěti procent chorob veškerého obyvatelstva. Nejspolehlivějším ukazovatelem je skutečnost, že devadesát osm procent občanů má zubní kaz. Překyselení znamená nedostatek alkálií, především nedostatek vápníku. Jedinou možností, jak se chránit před zubním kazem je alkalická strava (osmdesát procent). To platí stejně i pro ostatní choroby.

Většina lidí pokládá přechod na syrovou stravu za nemožný. Raději snáší bolesti zubů, nepřirozené a škodlivé očkování i nejrůznější choroby. Teprve, až je onemocnění smrtelné, bolesti jsou nesnesitelné, když ani lékaři a léky nepomáhají, je nemocný ochoten změnit svůj názor a postoj. Mnohým je možné ještě i tehdy pomoci. Sám však takový postup považuji za příliš riskantní.

“Kdyby mně syrovou stravu nařídil lékař, to by bylo jiné, ale to co napíše nějaký fanatik, to přece pro mě není směrodatné. Ostatně ani můj lékař se nestravuje jinak než já. I on občas onemocní, a nakonec zemře na infarkt, nebo jinou chorobu, stejně jako ostatní. Tedy, být nemocný je normální. A nějaká literatura o přirozené výživě mě nezajímá.” Asi tak hovořil i můj vlastní otec, když onemocněl. Teprve až hleděl smrti do očí, začal přemýšlet jinak. Jenže v takovém případě už může být pozdě. Naštěstí existují i dnes hippokratovští lékaři, kteří hledají prapůvod nemoci.

Vraťme se ještě k problému překyselení. Kyselina okrádá tělo o vápník a jiné minerální látky. Tady pomůže syrová zelenina, obilniny, zralá jablka a banány.

XV. Zásobování surovinami

Mnozí se domnívají, že syrová strava je složena výhradně z ovoce a salátů, dnes hnojených jedy a tedy ke konzumaci nevhodných. Syrová strava je ale tak pestrá, že se jí mohou zásobit i obyvatelé měst. Mimo ovoce a zeleniny přicházejí v úvahu jako hlavní potraviny mnohé druhy obilných zrn, dále olejnatá semena, ořechy, oříšky, mléko, tvaroh, různé druhy šrotu a klíčků.

Kdo nemá zahradu a chce mít i v zimě čerstvý salát, nechá několik hodin až několik dní vyklíčit semena, na papírové vatě polité vodou. Zalévat je třeba jednou i dvakrát denně. Za několik dní vyrostou rostlinky do výšky několik centimetrů a mohou se používat.

V Číně a Japonsku je tato metoda už dávno známá. Na vyklíčení se nejlépe hodí semena řeřichy, vojtěšky, hořčice, čočky, obilná zrnka a sója.

Saláty a kořeninové rostliny se dají vypěstovat i v bytě, v truhlících naplněných prstí. Uložíme je v teplých místnostech, blízko oken.

K zásobám syrové stravy patří i kukuřice, neloupaná rýže, žito, ječmen a proso.

XVI. Potřeby k přirozenému stravování

Bílkovinná strava:

Bylo zjištěno, že při užívání syrové stravy vystačí tělo s mnohem menší dávkou bílkovin, než při smíšené stravě, protože vařením jsou dvě třetiny bílkovin zničeny nebo se srazí a stanou se nestravitelnými. Maso obsahuje dvacet pět procent bílkovin, ale vařené maso už jen devět procent. Surový oves je svými patnácti procenty tedy hodnotnějším zdrojem bílkovin než vařené maso. Mimo bílkovin je v maso už jen málo výživné hodnoty. Oves a olejnatá jádra (dvacet pět procent bílkovin), pokud se jedí syrové, jsou plnohodnotnou potravinou, kterou je možné se živit i trvale, jsou-li doplněny čerstvým ovocem a saláty.

Mezi obilninami je oves nejbohatší na bílkoviny (patnáct procent). Více bílkovin než syrové maso obsahuje sója, syrové oříšky, olejnatá jádra, ořechy, klíčky, syrové mléko, kyselé mléko a syrový tvaroh. Sýry se zpracovávají zahřátím na vysokou teplotu. Surová sója nemá příjemnou chuť. Naklíčením se stane vhodnou k přípravě salátů. Surový hrách sice nemá zvlášť příjemnou chuť, ale není jedovatý, jak se mnozí domnívají.

Obilná zrnka mají být syrová:

Zrno a semena je možné testovat klíčením, zda jsou syrová. Když jsou sklizeny kombajnem, mohou být sušena horkým vzduchem, a to může způsobit jejich znehodnocení. Před ovesnými vločkami dáme přednost syrovému ovsu, protože ovesné vločky jsou konzervovány horkou párou. Proso obsahuje mimo křemíku hodně hořčíku (magnézium), draslíku a fluóru. Jsou to důležité zásadité prvky. Denně bychom jich měli užívat dvě až tři lžíce.

Pokud jde o rýži, kupujeme ji přírodní neloupanou (natural), která není znehodnocená. Loupaná rýže je v Orientu důvodem nemoci beri-beri. Dáváme přednost přírodnímu ječmeni před loupáním. Slunečnicová, sezamová, tykvovalá jádra a ořechy jsou výbornou náhradou masa a jsou velmi zdravá.

Vločky a klíčky:

Surové vločky obilné se nedají vyrobit. Ovesné a prosné vločky jsou při výrobě konzervovány parou. Správnou náhradou za ně je máčený pšeničný šrot. Čerstvě umleté vločky mají i lepší chuť. Surové, čerstvé pšeničné klíčky jsou bohaté na enzymy. Představují plnohodnotnou a velmi levnou potravu. Jsou hodnotnější než ořechy nebo olejnatá semena. V konzervovaných pšeničných a rýžových klíčcích jsou enzymy zničeny. Čerstvě semleté pšeničné klíčky je možné přidávat do každého jídla.

Surová hrubozrnná mouka, Grahamova mouka, pokud jsou čerstvé, jsou plnohodnotné.

Plnohodnotný olej:

Musí být lisovaný za studena a nesmí obsahovat konzervační přísady. V úvahu prakticky přichází olej slunečnicový, olivový a lněný. Rostlinné tuky a margaríny se vyrábí za tepla, a tím ztrácejí část své hodnoty.

Citróny, ocet a med jsou přípustné. Při soustavném užívání však vedou k překyselení.

Sušený petrželový, kopřivový a řeřichový prášek se mohou v zimním období používat jako náhrada za saláty a koření.

Koření a léčivé rostliny rozeznáváme čerstvé a sušené. Pokud je to jen trošku možné, používáme výhradně čerstvé. Znal jsem v Americe ženu, která měla v koutku zahrady vyhrazený záhon pro čerstvé koření. Názvy všech rostlin, svých “miláčků” velmi dobře znala. Každý, kdo se seznámí se zdravou hodnotou těchto rostlin, bude se jim rád věnovat. Většinou jde o trvalky, které vyžadují méně práce. Tyto rostliny je možné pěstovat též v truhlících.

Nejčastěji používané kořenové zeleniny:

Celer – má příjemnou chuť a je velmi zdravý.

Petržel – je nejznámější a nejzdravější koření.

Pažitka – je dobrá na ledviny a žlázy.

Fenykl – je vhodný do salátů. Čaj je dobrý proti větrům a kašli.

Řeřicha – může se používat jako salát. Čistí krev.

Majoránka a tymián – hodí se do každého salátu. Čistí krev a povzbuzují činnost žláz.

Kmín – má podobné vlastnosti jako fenikl.

Bazalka – povzbuzuje nervy.

Rozmarýn – má podobné vlastnosti jako česnek, je velmi zdravý.

Šalvěj – je mnohoúčelový léčivý prostředek. Nejvíce se používá jako čaj.

Máta peprná – pije se jako čaj.

Hořčice – listy i semena jsou velmi zdravé. Výborné jako koření. Denní užívání čajové lžičky semen s trochou vody působí dobře na žaludek i střeva.

Pelyněk – se pije jako hořký čaj na žaludek i střeva.

Meduňka – působí na nervy, ledviny, žlázy. Hodí se i jako koření do salátů.

Ředkev – je dobrá do salátů. Má velmi dobrý léčivý účinek proti zahlenění průdušek, proti žlučovým kamenům, revmatismu a nemocem jater.

Většinu uvedených kořenových zelenin jde v usušeném stavu skladovat přes zimu.

Cizí koření: curry, paprika, koriander, vanilka a muškátový ořech.

Mimo uvedené koření existuje ještě mnoho léčivých rostlin. Hippokrates řekl, že našimi léky by měly být naše potraviny. To znamená, že při správné přirozené rostlinné výživě si člověk uchová zdraví do vysokého věku.

Sůl jako koření:

Při syrové stravě člověk potřebuje jen nepatrné množství soli. Když je však někdo nemocen, má revma, vysoký krevní tlak, nemocné ledviny, atd., nesmí solit vůbec.

Droždí jako koření:

Protože droždí není syrové, používáme je jen jako koření. Je bohatým pramenem vitamínu B, a proto je nepostradatelné. Nejíme však denně více než jednu polévkovou lžici. Jedná se o pivní, anebo torulové droždí zbavené hořkosti.

Cukr, med a fíky:

Bílý rafinovaný cukr se nemá používat v žádné domácnosti. Surový hnědý třtinový cukr, med, zahuštěný jablečný nebo hruškový cukr, nebo Agar-agar můžeme používat v malých množstvích. Ovocný a mléčný cukr jsou zdravé. Cukry ve všech formách, i med, obsahují kyseliny. Proto i med můžeme používat v omezeném množství. Ředěný med méně škodí zubům. Fíky a datle obsahují hodně minerálních solí, proto je doporučujeme. Hned po mléku obsahují nejvíce vápníku datle.

Mléko a tvaroh:

Čerstvé syrové mléko je lahůdka. Vyrábí se z něj i tvaroh. V mléku je nejdokonalejší bílkovina, ale jen když mléko nebylo převařené nebo pasterizované. Mléko je slabě alkalické, proto neutralizuje kyseliny škodící organismu. V našich zejména městských poměrech, pijeme mléko pasterizované. I když je znehodnocené, je stále bohatým zdrojem vápníku a svou alkalickou reakcí neutralizuje škodlivé kyselé prostředí.

Suchý a máčený šrot:

Ze šrotu připravujeme nejrůznější kašičky. Místo drahých speciálních mlýnků můžeme používat obyčejné mlýnky na mák, kávu apod. Mimo běžná obilná zrna můžeme mlít i lněná semena, proso, oves, sezam. Ochutíme přidáním oleje, droždí, koření a cibule. Sladíme lžičkou medu, hrozkami, nakrájenými jablky, banány.

Máčená kaše se skládá z hrubě mletých zrn. Přidáme ořechy, slunečnicová semena. Vodu přidáme jen, aby kaše nebyla příliš řídká.

Chléb:

Při surové stravě jíme obilí v podobě šrotu. Proto chléb už nehraje tak důležitou úlohu. Pšeničný chléb je kyselinotvorný. Jsou v něm znehodnocené enzymy i bílkoviny. Můžeme jej nahradit chlebem sušeným na slunci, nebo sušeným při nižších teplotách, například na radiátoru.

Cibule a česnek:

Je velmi důležité, aby přívrženci syrové stravy denně snědli asi půl cibule a dva až tři stroužky česneku. Pokud zpočátku dojde k plynatosti, omezíme příjem bílkovin a místo potravy vypijeme pohár vody. Plynatost, větry a zácpa jsou příznaky přejídání. Při potížích s trávením je účelnější jíst menší množství a častěji. Nezapomeňme, že syrová cibule rychleji sytí. To samé platí i o česneku. Česnekovému zápachu z úst předejdeme tak, že česnek před jídlem rozetřeme nožem a bez žvýkání spláchneme vodou z jazyka rovnou do žaludku.

Zápach česneku nejlépe odstraňuje hlávkový salát, kmín a syrové mléko. Česnek dobře působí i proti nespavosti. Století starci tvrdí, že za svůj vysoký věk vděčí česneku.

Syrové potraviny hůře snášenlivé:

Je pochopitelné, že některý žaludek po léta přivyklý k nesprávné výživě, na syrovou stravu reaguje citlivě. Protože jsou játra a zažívací žlázy oslabeny, mohou některé druhy ovoce vyvolat zvýšené kvašení. To přichází v úvahu nejčastěji při požití sladkého ovoce jako je hroznové víno, třešně, hrušky, broskve, švestky, fíky, datle a pomeranče. Dobře se snášejí se zeleninou **jablka, banány, citróny, melouny, ananas a všechny bobuloviny**. Saláty jíme dobře požvýkané, hlavně jako předkrm. Důkladným žvýkáním a snížením množství potravin lze kvašení docela dobře předejít. Je až nápadné, jak rychle při přirozené výživě regeneruje činnost zažívacího traktu.

XVII. Receptář

Při přípravě syrové stravy můžeme jednotlivé recepty měnit a zlepšovat podle vlastní chuti. Jedna čtenářka mi napsala: “Na syrové stravě se mi líbí, že ponechává volné široké pole fantazie. Umožňuje takovou rozmanitost a pestrost, o jaké se mi ani nesnilo.”

Ovesná kaše

4 lžíce ovesného šrotu, 1 lžíce sezamového nebo mandlového šrotu, 2 lžíce oleje, 1 lžíce medu nebo třtinového cukru, 1 lžička anýzu nebo kmínu, 1 ks banánu, posypat slunečnicovým semenem.

Sladký šrot máčený

4 lžíce šrotu, 2 lžíce oleje nebo tvarohu, 2 lžíce hrozinek, 1 rozmačkaný banán nebo 1 postrouhané jablko, 1 lžička medu, troška cibule, 1 lžička citrónové šťávy, posypat mletými ořechy nebo mandlemi. Kukuřičný šrot je lépe stravitelný než šrot pšeničný.

Pikantní šrot

6 lžic máčeného šrotu, 1 lžíce droždí, 1 lžíce koření, 2 lžíce krájené cibule, česnek, hořčice, ředkev nebo feferonky.

Šrot s tvarohem

3 lžíce máčeného šrotu, 3 lžíce tvarohu, 2 lžíce pšeničných klíčků, 1 lžíce oleje, 1 lžíce droždí, cibule, koření.

Šrot s tvarohem a vejcem

2 lžíce šrotu, 1 ks syrového vejce, 2 lžíce pšeničných klíčků, 1 lžíce šrotu ze lněného semene, 1 lžíce pohanky, 1 lžíce švédské kořeninové směsi v prášku, 1 lžíce droždí, 2 lžíce oleje, cibule, hořčice.

Obdobně je možné kombinovat klíčky různých druhů obilí například s banány, jablky, hrozinkami, mlékem, kyselým mlékem, jogurtem, tvarohem, pomeranči apod.

Žampióny

10 dkg žampiónů pokrájet na malé kousky, přidat olej a obalit okořeněným droždím.

Houby se zeleninou

5 dkg hříbků nakrájet, jemně nastrouhat 10 dkg celeru, posekat čtvrt feferonky, přidat trošku slunečnicových semen, cibule, oleje a droždí. Ozdobit klobouky hříbů.

Tvaroh

můžeme kombinovat s rajčaty, mrkví, banány, cibulí, sójou, neloupanou rýží, prosem, droždím atd.

Tvaroh s droždím

(chutná jako vařený mozeček), 4 lžíce tvarohu, 2 lžíce oleje, 2 lžíce droždí, špetka soli. Dobře promíchat.

Proso nebo rýže na sladko

jemně sešrotovat 2 lžíce prosa nebo rýže, 1 lžíce ovsu, 1 lžíce sezamu, přidat 1-2 lžíce klíčků, 1 banán, med, drobně nakrájet jablko, 2 lžíce smetany. Obložit pokrájeným banánem.

Mixovaná jídla

Různé byliny a salátové listy, které nejsou dost jemné pro normální saláty, můžeme umixovat. Potom přidáme cibuli, česnek, slunečnicová semena, umleté lněné semínko, banány, práškové koření, křen, droždí, oříšky, mletý sezam a olej.

Příklad

2-3 jablka umixujeme s troškou mléka, 1 lžíce hrozin, 1 lžíce sezamu, přidáme 4-5 lžic droždí, 1 až 2 lžíce pšeničných klíčků, 1 lžíce nemáčených slunečnicových semen, 1 lžíce sušených banánů a znovu promícháme.

Müsli s prosem (švýcarská kaše)

2 lžíce prosného šrotu, 1 lžíce slunečnicového semene, 1 lžíce šrotu ze lněného semínka, 1 strouhané jablko, 1 lžíce hrozin, 1 lžička citrónové šťávy, 2 lžíce smetany nebo olivového oleje, měkký banán. Hotovou müsli posypeme strouhanými oříšky.

Obdobně kombinujeme

cibuli, česnek, mléko, piniová jádra, fíky, datle, ořechy, sezam, nejrůznější ovoce, tvaroh, mléčný cukr, okurky, mrkev, pomeranče, obilná zrna máčená dvanáct hodin.

Polévky

Rajská – půl litru šťávy z rajčat, 3 lžíce posekané cibule, 3 lžíce hrubě semletých ořechů, 2 lžíce smetany, pažitka. Vše ve vodní lázni ohřát asi na 40 °Celsia (teplota těla).

Zeleninová – šálek zeleninové šťávy nebo mrkvové kaše, 2 stroužky česneku rozetřeme v trošce mléka, půl šálku mléka, 1 lžíce slunečnicových semen nebo ořechů, droždí, olej, koření.

Čočková – 3 lžíce máčené čočky, 3 lžíce klíčků, 2 lžíce lněného šrotu, 1 rajče, troška papriky, 1 banán, 1 lžíce oleje, 1 lžíce droždí, 1 lžička kmínu.

* * *

Poznámka: Banán je plnohodnotná potravina. Raději jídlo ze samých banánů, než jídlo vařené.

* * *

Nepečený chléb

1 kg žitného šrotu, 20 dkg hrozinek, 1 dcl oleje, 2 lžičky soli, trošku kmínu namáčíme ve vodě. Dáme si stranou trošku šrotu pro případ, že těsto bude příliš měkké. Všechno promeleme v mlýnku na maso nebo dobře promísíme. Protože chléb nepečeme, ale jen sušíme, vyválíme 4-5 milimetrů silné placky, které položíme na síto. V létě chléb sušíme 4-5 hodin na slunci. V zimě sušíme na radiátoru. Usušený chléb můžeme uskladnit v ledniče. Místo čistě žitného šrotu můžeme libovolně míchat šrot pšeničný, rýžový, ječmenný a malé množství lněného šrotu. Místo hrozinek a vody přidáme rajská jablíčka, mrkev atd. Proso se na přípravu chleba nehodí, protože rychle hořkne.

Vánoční pečivo

20 dkg datlí, 20 dkg fiků, 20 dkg švestek, 20 dkg hrozinek, vše důkladně umeleme ve mlýnku a promícháme s 20 dkg ořechů, 20 dkg celých hrozinek, trošku citrónové kůry a s kořením. Podle potřeby přidáme olej a mouku. Vtlačíme do olejem potřené formy a necháme asi hodinu stát v chladu.

Mandlové zákusky

15 dkg mouky, 15 dkg mletých mandlí, 15 dkg datlí, 15 dkg krájených fiků, které jsme předtím namočili. Datle a fiky umlít, všechno promíchat, vyválet na placku a zákusky vykrajovat formičkou.

Koláč (na plech 30 cm)

30 dkg hrozinek, 20 dkg mouky. Hrozinky umeleme a smícháme s moukou. Těsto vyválíme a položíme na pomoučený plech. Sušíme na síťce. Potom plníme: tence pokrájenými plátky banánu, posekanými mandlemi, vrstvou rozmačkaného nebo celého ovoce. Sladíme medem a povrch zalijeme smetanou.

Podobně můžeme připravit různé varianty pochoutek z banánů, jablek, hrozinek, kokosové moučky, datlí, ořechů, atd.

* * *

Krémy a pomazánky

Medový krém

1 lžice medu, 4 lžice tvarohu, 1 lžice mléka, 1 lžice mletých ořechů, vše dobře promíchat a obložit celými ořechy nebo brusinkami.

Jablečný krém

2 jablka, 1 banán, 1 lžice hrozinek, 1-2 lžice ořechů, troška medu, 1 šálek mléka. Pomixovat, obložit banánovými plátky.

Jahodový krém

1 šálek tvarohu, 1 šálek rozmačkaných jahod, troška medu, vše dobře promíchat, posypat mletými ořechy a obložit jahodami.

Pomazánka z ředkviček

1 šálek tvarohu, 1 lžice posekané cibule, 3 lžice strouhané ředkvičky, 1 lžice droždí, sůl, různá koření, například kmín, posypat strouhanou mrkví.

Saláty a majonézy

Majonéza z droždí

1 lžice droždí, 2 lžice oleje, čtvrt strouhané cibule, rozetřený česnek, 1-2 lžice strouhaného křenu, sůl, koření, troška mléka.

Majonéza z tvarohu

2 lžice tvarohu rozmíchat v mléce, dále 1 lžice oleje, cibule, pažitka, petržel a troška medu. Místo tvarohu a mléka můžeme používat podmásli nebo kyselé mléko se smetanou.

Salát

2 šálky nakrájené kapusty nebo zelí, polovina šálku ředkve, paprika, rajče, cibule a tři lžice nakrájené petržele. Přidat majonézu.

Míchaný salát

2 šálky na drobné kostky nakrájených jablek, 1 šálek nasekaného celeru, půl šálku mletých ořechů, půl šálku hroznového vína zbaveného jaderek. Promícháme s majonézou a podáváme na salátových listech zdobené celými ořechy.

K přípravě salátů můžeme použít kapustu, zelí, ředkvičky, papriku, rajčata, pórek, petržel, jablka, celer, hlávkový salát, mrkev, cibuli, česnek, květák, kopřivu, pampeliškové listy, šťovík, chřest atd.

Nápoje

Zeleninový nápoj

dobře omyté zbytky zeleniny, které jsme nepoužili do polévek a salátů, listy zelí, kapusty, salátu, kopřivy, jetele, pampelišky, různé léčivé rostliny, brambory, červená řepa. Skořápky vajec nasekat, roztlouci a společně se zeleninou vložit do hrnce naplněného vodou. Uložit na chladné místo, nejlépe ve sklepě. Z vody můžeme denně čerpat a odčerpané znovu doplňovat, dokud zeleninu úplně nevyluhujeme. Všechny léčivé soli a vitamíny ze zeleniny a skořápek se transformují do vody. Zeleninový nápoj pijeme při hladovce, léčivých kúrách. Doporučujeme jej, je velmi zdravý.

Šrotový nápoj

5 lžic šrotu namočíme do 1 litru vody na dobu 10 až 12 hodin. Potom nápoj přecedíme a sléváme. Šrot můžeme ještě přelít vodou a po dalších 10 až 12 hodinách opět máme hotový nápoj.

Šrotová a zeleninová voda jsou silně alkalické. Jejich chuť můžeme zpříjemnit přidáním ovocných šťáv. Na předcházení revmatismu a mnoha jiných nemocí doporučujeme denně jeden litr šrotové nebo zeleninové vody.

Podobně můžeme připravit další nápoje použitím mrkvové, pomerančové, banánové, jahodové a jiných šťáv.

Léčivá šťáva

1 šálek kapustové šťávy, nebo celerové, mrkvové, z červené řepy, vypít před jídlem. Léčí srdeční, žaludeční i jiné nemoci.

Sílicí nápoj

Velký pohár pomerančové nebo mrkvové šťávy, rozmíchat 2 žloutky. Sílicí nápoj může nahradit jedno jídlo.

Mléčné nápoje

Místo vody uijeme k přípravě nápoje mléko s přísadou citrónové, jablečné, malinové, nebo jahodové šťávy a přidat trošku medu, vanilky.

Můžeme kombinovat různě mrkev, pomeranče, rajčata a podobně, podle chuti a možností.

Poznámky k jídelnímu lístku

Při syrové stravě vystačíme denně s jedním hlavním a dvěma menšími jídly. Syrovou stravu nemůžeme srovnat s “normální” vařenou, pečenou nebo jinak znehodnocenou stravou. Při “normální” stravě je žaludek rozšířený, zvětšený. Při přechodu na syrovou stravu se anatomické poměry našeho žaludku upraví.

Na překonání “chuti” v přestávkách mezi jídly doporučujeme žvýkat několik slunečnicových nebo tykvových semen, ořechy, nebo jedno jablko. Mnozí z nás se jistě zbaví velmi rádi trvalé únavy a škodlivých zlovyků. Kouření, pití alkoholických nápojů a kávy. To je možné právě při přechodu na přirozenou stravu. Proti počátečnímu nadýmání je vhodné pít zeleninový nebo škrobový nápoj. U mladších zdravých lidí se doporučuje hladovka (viz dále). Některé druhy obilovin jsou hůře stravitelné. Například pšenice. Proto je lépe používat proso nebo pšeničné klíčky, které jsou více alkalické, hodně výživné a chutné.

Kořeninový prášek

ze sušených léčivých rostlin, ale my jej současně považujeme za hlavní potravinu. To odpovídá zásadám slavného starořeckého lékaře Hippokrata, podle nichž nám naše léky mají být potravou a potrava našimi léky. Kdo nemá přístup ke zdravým čerstvým rostlinám, může jako náhradu užívat zmíněný prášek.

Hotová jídla z estetických hledisek vždy zdobíme petrželovou natí, ředkvičkou, banánem, rajčaty apod. Někteří odborníci, jako je Are Waerland, doporučují pít před snídaní zeleninovou vodu, vyrobenou z máčených klíčků, kopřiv, heřmánku a léčivých rostlin.

Příklad jídelníčku na jeden den

Snídaně: Müsli – 2 lžíce hrozinek, 1 lžíce pšeničných klíčků, 1 lžíce slunečnicového semene nebo pohanky, 1 lžička fenyklu. Vše promíchat a nechat přes noc odležet namočené v trošce vody. Ráno přidáme 1 zralý banán, 1 lžici olivového oleje, několik kapek citrónové šťávy, 1 lžička medu, případně 1 lžička mletých lněných nebo prosných semen. Můžeme přidat strouhané jablko.

Oběd: Rajská polévka – 2 středně velká rajčata, 1-2 stroužky česneku, umixujeme, přidáme 2 lžíce krájené cibule, 3 lžíce hrubě mletých ořechů, 2 lžíce kyselé smetany, 2 lžíce pažitky nebo petržele.

Večeře: 2 zralé banány, 2 lžíce olivového oleje, 2-3 stroužky česneku. Šálek malin nebo jahod se šlehačkou.

Z uvedených surovin můžeme každý den kombinovat pestrou stravu podle vlastní fantazie.

XVIII Hladovka

Půst je nejstarším a neúčinnějším léčebným prostředkem vůbec. Když onemocní zvíře, postí se. Při horečkách se automaticky postí i člověk. Půst znamená očistu, odstranění příčin choroby. Půst čistí organismus ještě rychleji a důkladněji než syrová strava. Hladovkou můžeme předejít i některým operacím. Podle Hippokrata: “Čím více nemocnému podstrojíte, tím více mu škodíte.” Už v biblických časech se na dodržování půstu dbalo, protože půst přinášel zdraví a sílu. V Americe jsou velké léčebny, v nichž se léčí hladovkou nebo dietou. Bez lékařského dohledu může být hladovka ovšem nebezpečná. Proto si hladové kúry mohou dopřávat jen bohatší lidé. Abychom půst přiblížili širokým vrstvám, uvádíme návod k postupu.

Při všech hladovkách existuje jen jedno opravdu nebezpečné úskalí. Jde o náhlé a neopatrné přerušení půstu. Přejít na plnou stravu musí trvat právě takovou dobu, jakou trvala hladovka. Při ukončení půstu podáváme zkraje malé množství tekuté potravy, které opatrně zvyšujeme. Kdo tento pokyn důsledně dodržuje, nic neriskuje. Naopak. Pokud hladovka trvala dostatečně dlouho, uzdraví se. Lepších výsledků dosáhneme, když místo obyčejné vody podáváme při hladovce zeleninovou vodu, v dávkách 2 dcl každou půlhodinu. Voda má být temperovaná na teplotu těla, tedy 35 až 40 °Celsia.

Při přípravě zeleninové vody je nejlépe používat léčivé rostliny, které jsou pro léčení choroby doporučovány. Když se tímto způsobem postíme, asi po třech dnech vymizí pocit hladu, podobně i při půstu s obyčejnou vodou. Rozdíl je v tom, že při užívání zeleninové vody může pacient vykonávat i méně namáhavé práce. Hladovku nedoporučujeme při nervových chorobách, při rakovině a ve stáří. Opatrnějším pacientům doporučujeme zpočátku kratší hladovku, trvající jen několik dní. Později dobu jednotlivých půstů prodlužujeme. Před přechodem na přirozenou stravu též doporučujeme několikadenní půst. Takový způsob je vhodný též při odvykání kouření, alkoholismu a pití černé kávy.

V čase válek a hladu, když jsou obchody s potravinami prázdné, jsou lidé zvyklí na přirozenou stravu ve velké výhodě. S pytlek pšenice a prosa vydrží dlouhý čas, aniž by trpěli pocitem hladu. Při ještě větší nouzi mohou půstem a s malým množstvím potravy přežít delší čas ve zdraví. Dobu, kdy lidé umírají spíše strachy, než opravdovým nedostatkem potravy a následujícím vyhladověním. Člověk vydrží až sto dní bez potravy. Na konci dlouhého hladovění lidé spíše umírají, protože náhle snědí větší množství jídla, místo aby zachovávali pravidlo pomalého přechodu k plnému stravování.

XIX. Léčení chorob

Léčení chronických chorob jen přechodem na přirozenou stravu může být zdlouhavé, proto doporučujeme užívat i léčivé rostliny, které jsou lidovou zdravovědou při určitých chorobách předepisovány.

Zánět tlustého střeva

Vhodnými jsou syrové mléko, banány, zeleninová šťáva, hustější klíčková voda s přísadou hořkých léčivých rostlin, zejména meduňky. První zásadou je všechno dobře rozžvýkat nebo pomixovat. Velký prospěch může přinést delší hladovka. Pijeme heřmánkový, rybízový čaj. Při průjmu čaj z černé moruše.

Žaludeční vředy

Je třeba pít vícekrát denně šťávu z červené řepy, nebo bramborovou, zelnou a cibulovou šťávu. V malých dávkách. Dokud je choroba v akutním stádiu, je zakázaná tvrdá strava. Povolená je zeleninová a klíčková šťáva, nebo syrové mléko, každou půlhodinu v malém množství. Nemoc je důsledkem překyselení. Postupně přidáváme zralé banány se šrotem ze lněného semínka.

Zácpa

Mnohé nemoci jsou následkem zácpy. Všechno léčení nemá smysl, pokud není v pořádku stolice. Denně jedna stolice, to je minimum. Lépe je, když jsou dvě i tři. Stolica má být měkká, ale plastická. Při zácpě dochází k hnilobě. Škodlivé látky přecházejí ze střev do krve. Trvalé užívání projímadel střevům škodí. Léčení začneme půstem se zeleninovou vodou a k zavádění klystýrů. Po několika dnech půstu podáváme ke snídani 2 lžice lněného semene, 1 lžičku kmínu a fenyklu, 1 až 2 lžice hrozinek, všechno dobře máčené. Přidáme 2 až 3 lžice klíčků, trošku oleje a medu. Navíc můžeme přidat jedno jablko.

K obědu podáváme kaši ze syrových brambor nebo jablečný salát, salát z banánů, či tvarohu.

K večeři namočíme 6 až 7 fíků. Lněné semeno, jen v malém množství, doporučujeme podávat pouze ráno.

Srdeční choroby

Mimo jiného, v krvi jsou obsaženy dvě složky odpovědné za celkový stav srdce a tepen. Cholesterol a lecitin. Musí být v určitém vzájemném poměru. Když vaříme potraviny a zničíme tím enzymy, stoupne hladina cholesterolu. Přebytný cholesterol se ukládá na stěnách tepen a překáží volnému proudění krve. Tak dochází ke zvýšení krevního tlaku. Srdeční sval je v důsledku ucpávání vlásečnic nedostatečně vyživován.

Angína pectoris

Uváznutím malé krevní sraženiny ve zúžené tepně dochází v příslušné oblasti k přerušení krevního oběhu a následuje příchod srdečního infarktu. Zvápenatěním tepen vzniká i vysoký krevní tlak. Ateroskleróze nejlépe předejdeme syrovou stravou.

Nejen oleje a tuky, ale i vejce, mléko a jiné potraviny obsahují velké množství cholesterolu. Aby se předešlo srdečním chorobám, nestačí vyhýbat se tučným jídlům. Organismu musíme dodat dostatečné množství čerstvého, tedy neuvařeného lecitinu. Toho dosáhneme podáváním syrové stravy. Vaječný žloutek obsahuje mnoho cholesterolu, ale i mnoho lecitinu. Pokud jíme žloutek syrový, neporušíme rovnováhu cholesterolu v krvi, protože lecitinem hladinu cholesterolu v krvi vyrovnáme. Žloutek je velmi zdravý, protože obsahuje množství cholesterolu. Už při ohřátí na 50 °Celsia ztrácí lecitin účinek a působí škodlivě na srdce, podobně jako vařený tuk. Nebo jiný příklad. Mléko je zdravé. Když z něj vyrobíme máslo, koncentruje se cholesterol v másle. Tvaroh vyrobený z pasterizovaného mléka je též znehodnocený a ztrácí část léčivé síly.

Lecitin vařením ztrácí svou účinnost, podobně jako se olej znehodnotí rafinací. To přispívá k tomu, že jedna polovina obyvatelstva umírá na srdeční choroby a téměř celá druhá polovina na důsledky nesprávné výživy. To vše je zaviněno tím, že potraviny vaříme.

Lidé s nemocným srdcem mají zakázáno maso, živočišné tuky, máslo, za tepla lisované rostlinné oleje, bílý cukr, bílý chléb, těstoviny a pečivo s bílé mouky, kuchyňskou sůl. Při takové dietě můžeme chorobu zastavit. Předpokladem vyléčení je přechod na syrovou stravu, pomaličku pomalu lecitinem odstraňující cholesterol usazující se na stěnách tepen po dlouhá léta. **Cholesterol je stoprocentní kyselina.**

Škodlivý účinek tepla na potraviny je nejvíce patrný u olejů. Olej lisovaný při vysoké teplotě nebo ohříváný při tepelné úpravě jídel, je obzvláště škodlivý. Přitom olej lisovaný za studena má vysokou léčivou hodnotu. Podobně jako přírodní lecitin, očistí olej lisovaný za studena tepny od usazeného cholesterolu. Nejškodlivější je hydrogenizovaný olej a tuk, který je při výrobě ohřát na vysokou teplotu k dosažení vyšší výtěžnosti. Současně je tím olej lépe konzervován. Ale za jakou cenu. Američtí biologové označují takový olej za "vraha číslo jedna" celého civilizovaného lidstva. Píší, že takové tuky jsou v Americe nejrozšířenější. V mnoha hotelech a na lodích ani jiné už nepřicházejí v úvahu. Pro svou trvanlivost se výborně hodí k průmyslové výrobě potravin. V Evropě je situace obdobná. I tady umírá každý druhý člověk na srdeční chorobu. Při nákupu oleje se nevyplácí kupovat nejlevnější druh.

Bílý cukr, bílý chléb a těstoviny, ze kterých se v těle tuk a cholesterol tvoří, se velkou měrou účastní na vzniku **infarktu a žlučových kamenů.**

Revmatické choroby, ischias a poškození páteře

Pročtete si ještě jednu statě o hospodaření organismu s kyselinami o hladovce. Na podporu jejich účinku uvádíme dále návod na očistné kůry.

Suchá lázeň, nebo malá sauna

Pod stoličkou, na kterou si sedneme, umístíme elektrický vařič, nebo malý radiátor. Přikryjeme se pokrývkami tak, že jen hlava zůstane volná. Teplotu udržujeme 40 až 45°C. Aplikujeme půl hodiny, potom si lehneme i s přikrývkami a další hodinu se potíme.

Vodní lázeň ve vaně

Stálým připouštěním teplé vody udržujeme teplotu lázně na 40 až 42 °C. Po půl hodině se rychle osušíme a potíme se pod přikrývkou ještě jednu hodinu.

Pokud nám činí obtíže jen končetina, koupeme ji v heřmánkovém nebo šalvějovém odvaru. Teplota vody může být vyšší, až jakou sneseme. Opakujeme každý druhý den.

Teplý zábal

Namočíme prostěradlo do teplého odvaru sena, vyždímáme a ovineme kolem těla, až po krk. Dále se přikryjeme vlněnými přikrývkami a 3 hodiny odpočíváme na lůžku. Opakujeme každý druhý den.

Studený tříčtvrtinový zábal

Studený tříčtvrtinový zábal uklidňuje nervy. Postup je obdobný jako u teplého zábalu.

Revmatismus rukou

Do starých rukavic palečnic dáme teplou kaši ze syrových brambor, cibule a vařených lněných semen tak, aby nemocné ruce v této kaši plavaly. Přes rukavice natáhneme igelitové sáčky. Zábal dáváme na noc. Je velmi účinný.

Při většině revmatických onemocnění je velmi důležité dostatečné množství vitamínu C v potravě. Kopr a petržel obsahují více vitamínu C než citróny. Rovněž tak zelí, šípky, dubové listy a šalvěj jsou při léčení revmatismu velmi užitečné. Účinným prostředkem je rybí tuk, brambory, zvláště jejich slupky a cibule. Užívají se zevně k obkladům a vnitřně.

Zkušenost nás učí, že je velmi prospěšné zahájit každou léčebnou kúru krátkou hladovkou.

Vyprávěla mi pacientka po návratu ze známých lázní, jaké všemožné kúry překonala. Ale denně dostávala jako hlavní jídlo maso. Je samozřejmé, že doma v takové dietě pokračuje. I když po mnoha procedurách se cítí celkově lépe, může za rok léčení opakovat.

Zvláště doporučuji k jídlu různé druhy zelí, pampelišku a kopřivu, rovněž fíky, syrové mléko a slunečnicové semeno, které jsou bohaté vápníkem. Aby se vápník v těle vstřebal (asimiloval), potřebuje vitamín D, vznikající užíváním rybího oleje, nebo opalováním na slunci.

Revmatici mají zakázáno kyselinotvorné ovoce mimo banánů a jablek. Mohou jíst syrovou zeleninu a její šťávy. Stejně i brambory neutralizují v těle nahromaděné kyseliny. Doporučujeme jim denně vypít jeden litr klíčkové vody. Taková kúra dělá zázraky.

XX. Zkušenosti s léčením rakoviny

O vzniku rakoviny a jejím léčení jsme se obsáhleji zmínili na začátku knihy. Aby bylo léčení rychlejší, potřebuje nemocný stravu, která obsahuje hodně enzymů a zároveň je zásaditá (alkalická), a tedy při látkové výměně netvoří kyseliny. Takové podmínky splňují čerstvě lisované zeleninové šťávy. Továrensky vyrobené šťávy jsou konzervovány ohřátím na 80° Celsia, tím se zničí nejen vitaminy, ale i enzymy. Doporučujeme denně vypít jeden litr zeleninové šťávy vyrobené především z **mrkve, červené řepy, celeru, ředkve, zelí nebo brambor**. Šťávu vylisujeme ráno a půl litru si uložíme na chladné místo k odpolednímu použití. Každou hodinu nebo půlhodinu pijeme několik doušků. Přitom už nejíme.

Pitná kúra trvá šest týdnů, při rakovině žaludku osm týdnů. Potom pomalu přejdeme na obyčejnou syrovou stravu. V přestávkách mezi jídly můžeme žvýkat slunečnicová nebo tykvová semena. Pitná kúra se předepisuje i při ostatních chorobách. Při rakovině totální radikální hladovku nedoporučujeme.

Rakovina může vyvolávat různě silné bolesti. Dokud se tomu můžeme vyhnout, doporučujeme místo utišujících léků obklady z rozemletých zelných listů nebo z bavlny.

Opalování na slunci má též velmi léčivý účinek. Ale před ozařováním rentgenovým a jiným zářením nemůžeme nikdy dost důrazně varovat. Odmítáme i ukvapené operační zásahy, výjimkou je rakovina jícnu a žaludku, které znemožňují průchod potravy. Po operaci se rakovina obvykle šíří dále a ozářením jsou poškozeny nejen rakovinné, ale i všechny přilehlé tkáně. Tak vznikají další a nenapravitelné škody.

Vliv sugesce a autosugesce nemůžeme popírat, protože je známo mnoho případů uzdravení pod jejich vlivem.

A nyní odpovíme na metodu Dr. Kuhla, kterou se pokusil léčit rakovinu. Názory a přednáškami Dr. Kuhla jsem se dal poplést i já. Ale vlastní zkušenost mě z omylu vyvedla. Pravdou je, že některá kyselá jídla a nápoje zbavují tělo vápníku. Nebral jsem tuto skutečnost dostatečně vážně a při svém několikaletém pobytu na Floridě jsem si dopřával hodně grapefruitů. V důsledku toho jsem přišel o všechny zuby a navíc jsem začal trpět revmatismem. Zmýlily mě tabulky Ragnara Berga, podle nichž ovoce v žaludku nereaguje kysele, ale zásaditě. Dnes už vím, co je kyselé, co kysele reaguje a co je zásadité, co zásaditě reaguje. Víme i to, že v metodě Dr. Kuhla nebyla léčivým faktorem kyselina, ale skutečnost, že šlo o syrová jídla. Mírně kyselé mléko a kyselé zelí jsou zdravá jídla, neboť obsahují hodně vápníku, který kyseliny váže. Důkazem, že Kuhlova metoda byla falešná, je on sám. Zemřel v šedesáti čtyřech letech na mozkovou mrtvici, v důsledku kyselinotvorné stravy.

Jsou i pokrokoví lékaři léčící dietou, kteří dosud význam syrové stravy a enzymů nepoznali. Ani škodlivost kyselinotvorných potravin.

Když se například Dr. Nolfiová po vyléčení z rakoviny vrátila k částečně vařené stravě, objevila se u ní rakovina znovu. Z toho vyplývá, že úplně se vyléčí jen ten, kdo jedná důsledně. Bohužel, Dr. Nolfiová se přes syrovou stravu nedožila osmdesátky, protože ještě neznala škodlivý vliv kyselin. Jsou ještě další systémy výživy (Waerland), kterými můžeme chorobám předejít. Ale na jejich léčení nestačí. Uznávám zásluhy velkých průkopníků na poli výživy, Waerlanda, Bircher-Benera a dalších. Ale současné vědecké poznatky sebou přinášejí vylepšování starých metod. Široké pole působnosti zůstává otevřené novému výzkumu.

Shrňme si základní předpoklady pro vyléčení rakoviny do pěti bodů. Vyzýváme lékaře, kteří tvrdí, že rakovina je nevyléčitelná, aby se napřed pokusili splnit uvedených pět podmínek, než se rozhodnou dále setrávat na svém pochybovačném stanovisku.

1. Naše krev byla původně alkalické povahy. Naše strava tomu má být alespoň přibližně uzpůsobená. Syrová zelenina, brambory, klíčky a syrové mléko, které u nás už brzy nebude k dostání, odpovídají uvedenému požadavku. Taková potrava je schopná přebytečné kyseliny v organismu neutralizovat.

Jak jsme již uvedli, Dr. Gerson dával svým pacientům jen syrovou zeleninovou šťávu a vyléčil jí stovky těžkých případů rakoviny. Tyto případy jsou v jeho knize doložené fotografiemi a rentgenovými snímky.

2. K regeneraci (obnově) našich buněčných tkání potřebujeme živé enzymy ze syrové potravy. Oproti tomu vařené jídlo nemá vitální sílu a v pravém smyslu slova vyživuje rakovinotvorné buňky. Jen na nás samotných záleží, zda zvítězí naše vlastní nebo rakovinotvorné buňky.

Buňky rakoviny vznikají ztrátou kontroly organismu nad množením degenerovaných buněk. Ty se začínají množit příliš rychle a neorganizovaně, prorůstají orgány těla, a tím narušují jejich normální činnost. Kontrolu nad těmito pochody vyvolávají enzymy. Když se přísun enzymů v důsledku nesprávné, například vařené stravy sníží nebo zastaví, přestane i jejich kontrolní činnost. Logickým protiopatřením je zrychlené dodávání živých a zdravých enzymů v podobě přirozené syrové potravy.

Už měsíce zuří nerovný boj v těle nemocného. Rakovina se nezadržitelně šíří. Teprve když lékaři po neúspěšném ozařování a operacích zbabraný případ vzdávají, začne nemocný uvažovat o jiných formách léčení a má velké štěstí, když ho má kdo informovat.

Že je naše metoda správná, o tom svědčí množství syrovou stravou vyléčených případů. Skutečnost, že rentgenové paprsky vyvolávají rakovinu, potvrzuje naši teorii. Ničí totiž enzymy.

3. Chemickými jedy a syntetickými insekticidy otrávené potraviny jsou zbaveny živých enzymů. Když nejsou jedy v krevním oběhu zlikvidovány játry, usazují se v jednotlivých buňkách. Co se potom stane, už víme z předešlých kapitol. Výhodiskem z této neblahé situace se stává biologické zemědělství, zahradnictví a ovocnářství.

4. Střídmost. I při syrové stravě nemůžeme jíst příliš mnoho a přetěžovat své orgány.

5. Potní kúry. Často se na mě obracejí pacienti, kteří začali kúru se zeleninovou vodou nebo šťávou a mají přitom různé reakce. Jednoho svědí kůže, druhý má závratě jako při úplné hladovce. To znamená, že uvolněné kyselinotvorné jedy hledají cestu z organismu. Často bývají nemocné i ledviny a svou funkci plní jen zčásti. Proto musíme podpořit kůži při vylučování škodlivin uměle vyvolaným pocením (viz stať o revmatismu).

Ještě slovo k pacientům, u nichž je podezření na onemocnění rakovinou. Většinou bývají ořesení slovy “ozařovat, operovat, jinak může být pozdě”, atd. Zde jsem dospěl k názoru, že kde bylo úspěšné ozařování, tam vůbec nešlo o rakovinu. Jsou známy i operace, nad kterými musíme udělat otazník.

Na straně druhé jsou pacienti, kteří vyzkoušeli syrovou stravu a za 1 až 2 měsíce nepozorovali žádné zlepšení. A co je důležité, ani zhoršení svého stavu. Slovy “jinak bude pozdě” by se nikdo neměl nechat zastrašit. Paní Dr. Nolfiová píše ve své knize, proč se nechtěla dát operovat. Ozařování nepřipadalo vůbec v úvahu. Dr. Nolfiová byla lékařka a jistě dobře musela vědět, proč nechtěla. Zdůrazňuji, že při onemocnění rakovinou je vhodné podrobit se v naší knize uvedené kúře alespoň po dobu dvou měsíců. Potom přejdeme výhradně na syrovou stravu.

Jedna zkušenost

Pacient se žaludečním vředem, jehož léčení se už lékaři vzdali, se začal léčit naší šťávodou kúrou. Po měsíci se cítil tak dobře, že začal jíst i tuhé syrové pokrmy. Nastala recidiva a pacient zemřel. Jsem přesvědčen, že by se pacient úplně uzdravil, kdyby v pitné kúře pokračoval alespoň 2 až 3 měsíce.

Každému musí být jasné, že prostředek, v jehož možnostech je léčit rakovinu, je právě tak schopný léčit nemoci srdce, prostaty, krve a ostatní choroby. Jejich základní příčina je vždy stejná. Nesprávná výživa a vyplývající překyselení organismu. Je nemoudré léčit jen příznaky a nevnímat si základních příčin. To ukazují případy mnohých recidiv.

XXI. Různé jiné nemoci

Žlučové a ledvinové kameny

Zmizí i bez operace. Z čeho žlučové kameny vznikají? Převážně z toho samého cholesterolu, který způsobuje infarkt a jiné nebezpečné nemoci. Dále kamínky tvoří různě vařením znehodnocené minerální soli, například vápník. Zastoupena je i kuchyňská sůl a kyselina močová. Naše orgány jsou skladištěm odpadu, který vzniká vařením konzervované a denaturované potravy. Všechn ten odpad je kyselé povahy.

Jak jsme již mnohokrát ukázali, léčit chorobu znamená odstranit její příčinu a tou jsou vařená a pečená jídla. Třebaže syrová strava má vždy léčivý účinek, v případě kamenů je její účinek, vzhledem k možnosti výskytu bolestivých záchvatů, příliš pomalý. Proces léčení můžeme urychlit půstem a potními kúrami, s dietou z cibule, ředkviček, česneku, vždy s olivovým olejem lisovaným za studena. Olivový olej můžeme užívat každou hodinu jednu kávovou lžičku.

Lidé s nemocným žlučníkem a ledvinami, mají zakázané všechny druhy těstovin, i celozrnný chléb a bílý cukr. Nepečený chléb je dovolený. Doporučujeme zeleninovou šťávu, mixovanou zeleninu, především syrové brambory a jejich šťávu. Bramborové slupky jsou velmi bohaté na draslík (kalcium).

Léčení cukrovky, poruch váhy, nemocí jater a žláz

Naše žlázy jsou odkázané na živé enzymy ze syrové stravy. Hormony ve žlázách se tvoří působením enzymů. Většina lékařů na to nebere ohled, protože nevěří na možnost vyléčení cukrovky, a proto odsuzují diabetiky k trvalému užívání inzulínu a k masité stravě. Nemocný potom neumírá na cukrovku, ale na pomalé překyselení organismu. Nemocné žlázy můžeme vyléčit jen nefalšovanou syrovou stravou.

Bílý cukr, bílá mouka, vařená škrobová jídla z mouky, masitá strava, kouření a černá káva jsou hlavními nepřáteli žláz a nervů. Hlavní příčinou vzniku cukrovky je vaření a pasterizování potravin. Výsledkem těchto procesů je zničení živých enzymů. Na vznik onemocnění mohou mít vliv též dědičné předpoklady. Ale bez nepřirozeného způsobu stravování by k vzplanutí nemoci nikdy nedošlo. Co nemocní po rodičích zdědili, je hlavně zlovyk nesprávného stravování a teprve pak vrozené předpoklady k onemocnění.

Jez všechno syrové, nestarej se o tabulky, kalorie a jiné předpisy! Můžeš je klidně spálit. I když zpočátku může sladké ovoce o něco zvýšit hladinu cukru v krvi, nevzdávej se jej! Ovocný cukr totiž nelze s bílým cukrem srovnávat. Podle nejnovějších poznatků ovocný cukr spotřebuje jen velmi málo inzulínu. Med a bílý cukr neužívej, protože velmi rychle přecházejí do krve. **Místo tuku a masa jez ořechy, slunečnicová semena, klíčky pšenice, proso, ječmen a jiné zrniny, syrové mléko a vejce.** Jako nápoj doporučujeme zeleninovou vodu, která je v kombinaci s hladovkou velmi účinná. Delší hladovkou rychle regenerujeme všechny orgány. Dávky inzulínu nemůžeme náhle snížit, ani zastavit.

Při nadváze jde o poruchu žláz. Jejich léčení bude v hlavních rysech podobné jako při cukrovce. Velmi hubení lidé se brání myšlence, že by se ještě měli postít. Ale je omylem domnívat se, že by to nevydrželi. Jejich hubené tělo má dost rezerv. Bezdětná čtyřicetiletá žena po 40denním půstu a přechodu na syrovou stravu porodila své první dítě. Proti

neplodnosti nejčastěji stačí už syrová strava sama. A také jen syrová strava je účinným prostředkem proti **onemocnění jater**. Hladovku však nemůžeme doporučovat proti **neurózám**.

Návyk na kávu, alkohol a kouření poškozuje žlázy. Přechodem na syrovou stravu se žlázy zotavují a pomine jejich závislost na těchto návykových jedech. Tím se velmi usnadní proces odvykání. Nejrychlejším a nejúčinnějším prostředkem je však hladovka.

Nespavost

Žádný ani nepomyslí, že vařená strava, bílý cukr a bílý chléb mohou být příčinou nespavosti. Ale neuróza sama, bez spolupůsobení nesprávného stravování, nespavost nevyvolává.

Léčit, nebo aspoň zlepšit nespavost pomáhá syrová strava dvojitým účinkem. Tím, že částečně nahradí spánek, takže navzdory kratšímu spánku nejsme unaveni. A tím, že vyživuje nervy, to vede ke zlepšení stavu.

Sám jsem jednou trpěl nespavostí. Náhodou jsem proti ní objevil účinný a zdravý prostředek. Do mixovaného poledního jídla jsem přidal tři větší stroužky česneku. k mému velkému překvapení jsem následující noc spal o tři hodiny déle. Česnekový přídatek se mi osvědčil.

S lepším spánkem, díky česneku, se zlepšila i zácpa. Česnek je po všech stránkách zdraví prospěšný a rozhodně ovlivňuje i prodloužení života.

Na usnutí a utišení nervů se užívají valeriánské kapky, čaj z chmele, meduňky, pomerančové květy, atd. Musíme však varovat před soustavným používáním uspávacích prostředků. Hypnotika ničí nervy a škodí srdci.

Operace slepého střeva, prostaty, apod.

I těm je možno předejít. Dr. A. Keller píše v knize "Léčení zánětu slepého střeva bez operace", následující: "Za dvacet let jsem ošetřil více než dvě stě případů zánětu slepého střeva, od nejlehčích po nejtěžší. Tedy i perforované. Ani jeden případ jsem neoperoval a ani jeden pacient na tuto nemoc nezemřel." Jak víme, jsou operace vždy problematické a někteří pacienti při nich i zemřou. Dr. Keller klade hlavní důraz při ošetřování na důkladné vypláchnutí střev, 6 až 8 klystýrů denně. Voda se zadrží ve střevech vždy asi 10 minut. Při klystýru i po něm leží pacient na pravé straně. Když jsou odstraněny i poslední zbytky stolice, nastává zlepšení stavu. První dva dny se přikládají horké obklady. Po dobu léčení se dává pít jen neslazený čaj. Dr. Keller tvrdí, že příčinou zánětu slepého střeva je masitá a vařená strava, především těstoviny. Při operovaných případech nebyly ještě nikdy v červovitém výběžku slepého střeva nalezeny třešňové pecky, jak uvádí pověra, ale vždy jen zatvrdlá stolice.

Před započítím léčení prostaty si přečteme ještě jednou stať o cukrovce, protože prostata je také žláza, jako slinivka břišní (pankreas). K pokynům uvedeným ve stati o cukrovce doporučujeme přidat teplé obklady, nebo sedací koupele. Půst a regulování stolice jsou důležité. Doporučujeme delší půst a vzápětí syrovou stravu. Osvědčilo se pomalé zvykání tykvových semen. Vyléčení je jisté, ale nějaký čas trvá. Ostatně, půst je jako operace bez nože.

Léčení nejrůznějších nemocí

Prochladnutí a chřipka

Večer podáváme tři stroužky česneku v plicním čaji. Jeden až dva dny za sebou, vypít vždy ředěnou šťávu z deseti pomerančů. K tomu půst a potnou kúru.

Katar průdušek

Plicní čaj, do čaje přidat jednu kapku jodové tinktury. Několikrát denně užít po pěti lžících silného a teplého odvaru z cibule. Nápoj udržovat stále teplý. Rovněž se osvědčilo střídání teplé a studené koupele nohou.

Zánět čelní dutiny

Přikládat pytlík s teplým pískem, nebo solí. Na prevenci doporučuji každé ráno oplachovat tvář studenou vodou.

Angína

Při prvních příznacích kloktat slanou vodu. Pokud už nemůžeme zabránit propuknutí nemoci, dávat horké senné obklady. Kůži před popálením chráníme mokrým šátkem. Žvýkat šalvějové listy, nebo převalovat v ústech stroužek česneku.

Vředy na předkolení, hnisání prstů, hnisání ran

Denně koupat nemocné končetiny v heřmánkovém nebo jitrocelovém odvaru. Koupel udržujeme teplou přiléváním horkého odvaru. Můžeme přikládat obklady s rybím olejem. Půst urychlí hojení.

Šedý zákal

Syrová strava, droždí, pšeničné klíčky, zelenina. Doba léčení je asi jeden rok.

Zápal plic

Teplé zábaly z odvaru sena. Pít plicní čaj. Farář Kneip měl zásadu: “Oheň je třeba uhasit studenou vodou.” Pacienta s horečkou dal krátce ponořit do studené lázně a hned zabalit do prostěradla a přikrývek. Potom následoval odpočinek na lůžku a nemoc byla vyléčena.

Tuberkulóza plic

Syrová strava bohatá na enzymy. Občasný půst v trvání dvou dní. Plicní čaj, úprava stolice. Dále doporučujeme: jablka, zeleninovou vodu, klíčkovou vodu, zeleninové šťávy, syrové mléko a hodně pohybu na čerstvém vzduchu.

Zánět středního ucha

Teplé obklady s cibulí, zelnými listy, střídát s přikládáním horké bramborové kaše. Rovněž dávat horké obklady z odvaru sena na lýtka. Žádné studené, nebo dokonce ledové obklady.

Chudokrevnost

Syrová strava, šťáva z mrkve, červené řepy, kopřiv, pampelišky a špenátu. Nedoporučujeme anorganické železité preparáty.

Leukémie

Viz rakovina.

Noční pomočování u dětí

Uzel na šátku umístěný na zádech dítěte brání tomu, aby dítě spalo v poloze na zádech. Večer dávat málo jídla a pití. Léčit i suchou kaší z pšeničného šrotu, ovesného šrotu, hrozinek, oleje, medu, kmínu a pomerančové šťávy.

Záducha (astma)

Zásaditá (alkalická) strava, plicní čaj, v místnosti odpařovat eukalyptový olej. Postarat se o nerušený spánek, spát na polštáři naplněném koňskou srstí, často žvýkat šalvějové listy.

Duševní disharmonie (rozladěnost)

Při léčení všech chorob je důležitá duševní rovnováha. Jinak je všechna námaha marná. Nezbytné je i hluboké dýchání a pobyt na slunci.

Všem nemocným důrazně doporučujeme málo jíst a při pocitu hladu pít zeleninovou vodu, téměř jako při půstu. Pokyny pro léčení rakoviny pomáhají při léčení skoro všech chorob. Ale při duševních onemocněních není půst žádoucí.

XXII. Výživa malých dětí

Když jsem psal tuto kapitulu, měla moje dcerka šest měsíců. Dnes v roce 1986, je už šestnáctiletou slečnou. Nikdy nebyla očkována a nikdy nebyla nemocná. Od začátku jsme ji krmili syrovým mlékem ředěným 1 : 3 klíčkovou vodou. Brzy jsme začali přidávat 10 až 20 gramů meruňkové šťávy a později šťávu z červené řepy a salátu. Jednou denně dostávalo naše dítě 2 až 3 lžičky pomerančové, hroznové a rajské šťávy, nebo rozmačkaný banán s pomerančovou šťávou. Postupně jsme zvyšovali dávky mléka, přidávali zeleninovou a ovocnou kašičku.

Výživa v prvních měsících je mimořádně důležitá. Tehdy se pokládají základy zdraví pro celý život. Uvažme, že v prvním roce života dítě prospí dvacet hodin denně. Pokud se čas spánku častým pláčem zkrátí, vznikne chronická nervozita. Bude se zhoršovat přechodem na nepřírozenou stravu s množstvím bílého cukru a bílého chleba.

Naše dcerka byla po příchodu z porodnice, kde ji vyživovali práškovým mlékem, trochu nervózní. Hodně plakala a málo spala. Zřejmě v důsledku vařené stravy trpěla nedostatkem vápníku. Přechod na syrové mléko působil velmi pomalu. Proto jsme do každé dávky jídla přidávali dvě lžičky čaje uvařeného ze směsi meduňky, chmelu, baldriánu, rozmarýnu a heřmánku. Pláč přestal a spánek se upravil. Od té doby bylo dítě v nejlepším pořádku.

Děti v kojeneckém věku často zvracejí. Je to rovněž projev nervozity, která může souviset s kvalitou mléka. Syrové mléko ve výše uvedeném složení může pomoci i zde. Ve Švýcarsku existuje výběrové mléko, které pochází ze zaručeně čistých stájí. Proto je také jeho cena dvojnásobná. Pokud ale takové mléko pochází z podniku, kde k zemědělské výrobě používají chemikálie, nezaslouží si svůj "výběrový" název. Dnes už se nemusíme bát tuberkulózy skotu a Banghovy choroby. Zvláště, když jsme na syrové stravě, která nám zajišťuje přirozenou ochranu.

Strach z chorobných zárodků a nemocí vůbec je zbytečný, protože dítě živené přirozenou stravou je tak odolné, že mu žádné zárodky nemohou škodit. Ve Švýcarsku jsou krávy a mléko tak přísně kontrolované, že se infikované mléko může sotva vyskytnout. Nemusíme mít obavy ani z méně čerstvého mléka, protože mléko se nekazí, ale kysne. Bakterie mléčné kyseliny ničí škodlivé bakterie a chrání střeva před choroboplodnými zárodky, proto je i kyselé mléko zdravé a může se dávat i malým dětem. Nemusíme být příliš opatrní. Nemusíme pořád převařovat vodu a předměty, dokonce hračky, se kterými dítě přichází do styku. Je neškodné, když dítě strká všechno do úst, protože má svou přirozenou odolnost. Nemoci vznikají znečištěním vnitřního prostředí, ne však znečištěním vnějším. Právě vařením a pečením je potrava znehodnocená a způsobuje nemoci. Lidé by se měli vymanit z neopodstatněného strachu před bakteriemi. Proto je správné a žádoucí udělat dětský organismus obranyschopným přirozenou výživou a dobrou životosprávou.

Není v našich silách dost důrazně varovat nic netušící mladé matky před konzervovaným sušeným mlékem, kašičkami, nebo dokonce masovými a šunkovými konzervami. Takové konzervy jsou často "obohacené" o syntetické vitaminy, které mají nahradit vařením zničené vitaminy a enzymy.

Při této výživě musíme počítat s nejrůznějšími dětskými nemocemi. Asi proto musí být děti očkovány vakcínami vyráběnými z ředěných choroboplodných zárodků, které v jejich

organismu mohou způsobit nenapravitelné škody. Nebylo by rozumnější vybavit děti přirozenou ochranou před chorobami podáváním syrové, přirozené stravy?

Naše dcerka nikdy, ani v útlém věku, nebyla nachlazená, neměla rýmu a vždy byla úplně zdravá. Nepamatuji si, že by někdy doopravdy plakala. Vždy byla veselá a měla zdravý vzhled. Jsem přesvědčený, že se vyplatí chránit popsáním způsobem děti před nemocemi.

Co tomu říkají lékaři? Mlčí. Proč asi? Odůvodnění jsme už uvedli na předešlých stránkách. Jisté je, že nemocím můžeme předcházet. Stejně tak je jisté, že nemocní, dokonce i těžce nemocní, se mohou uzdravit. Jak jsme už uvedli, každý člověk si nejlépe může pomoci sám. To platí i pro děti.

Kdyby se lékaři rozhodli pro tyto metody předcházení nemocím, sami by se poškodili. Hlavně v odměňování. Jaké stanovisko by k tomu zaujali představitelé potravinářských a chemických koncernů, kdyby byly ohrožené jejich miliardové zisky? Tyto podniky, společně se zdravotnickým resortem, jsou velmocenskými monopoly, které poslouchá vláda i tisk. Už několikrát jsem se pokusil uveřejnit články o možnostech prevence a léčení nemocí, moje práce však byly soustavně odmítány. Je zřejmé, že takové nové možnosti jsou před veřejností utajované. Pokud neodstraníme základní příčinu choroby, nemůže být účinná její léčba.

XXIII. Svědectví

Priznání lékaře: “Selhání lékařské vědy mě v posledních letech přesvědčilo o tom, že cesty vedoucí k uzdravení, jak je ve své práci popisujete, jsou nejen alternativou, ale jedinou správnou cestou.” Dr. med. W. S.: “Vzpomeňme si na marnou snahu školské medicíny a stovek jiných výzkumných ústavů, vynakládané dlouhá desetiletí na objevení příčiny rakoviny a účinného prostředku na její léčení.”

“Vegetariánství nechrání dost účinně před chorobami. Přestože jsme žili přísně vegetariánsky, onemocněl můj muž těžkým revmatismem. Všechny pokusy o jeho vyléčení byly neúspěšné, dokud se nám nedostala do rukou kniha “Přirozená strava” a pod jejím vlivem jsme přešli radikálně na syrovou stravu. Za tři týdny už můj muž neměl bolesti. Sama jsem trpěla těžkou poruchou spánku. Díky syrové stravě přešla v krátkém čase i moje nespavost. Je to nejlepší kniha z této oblasti, kterou jsem četla,” píše v dopise U. a Sch. v D. Vyléčení těchto vegetariánů dokazuje, že vařená strava byla pravou příčinou jejich chorob.

“Úplně jsem se vyléčil z onemocnění prostaty. Při změně stravy jsem upřednostnil tykvová semena a pyl z tykvoových květů”, píše W. M. z B.

“Po artróze mně v dolní končetině nezůstala ani stopa. Trpěl jsem i na vředy předkolení, které se mně rovněž zahojily,” říká M. W. z P.

“Díky zeleninovým šťávám se při lékařské kontrole zjistilo, že můj žaludeční vřed se úplně ztratil,” píše F. G. v S.

“Déle než dva roky jsem měl na tváři vyrážku. Účinkem syrové potravy je po čtyřech týdnech vyrážka pryč.” V. S. v P.

“Cukr v moči je opět na standardní úrovni. Znovu jím med. Moje noha je též lepší. Stále myslím s díky na to, že se mi dostala do rukou Vaše knížka,” píše G. B. v B.

“Bolesti v zádech vymizely.” H. v S.

“Artróza – mám se podstatně lépe, bolesti vymizely. Opět mohu lépe spát.” Fr. M. v St.

“Už jsem přešla úplně na syrovou stravu a moje revmatické bolesti se podstatně zmírnily. Vaše kniha o syrové stravě je opravdu jedinečná. Věřím, že lidem pomůže lépe, než tisíc lékařů.” H. H. v E.

“Byla jsem tlustá. Dnes můžu znovu nosit pěkné šaty.” B. P. v H.

“Míval jsem velmi silné bolesti hlavy, teď pominuly. I únava odezněla a výborně spávám.” T. B. z R.

“Křečové žíly na pravé noze zmizely téměř beze stopy.” N. R. v A.

Jednou z nejvděčnějších čtenářek této knihy je určitě paní N. v B., která přešla na syrovou stravu a po svém vyléčení objednala už několik výtisků naší knihy pro své přátele. Sama se vyléčila z většího počtu nemocí a je tím tak nadšená, že pro naši myšlenku syrové stravy získala své přátele, nemocné i zdravé, kterým říká: “Měla jsem nemocné srdce, trvalé bolesti hlavy, trpěla jsem nespavostí, únavou, depresemi a nesnesitelným, léta trvajícím pálením očí,

takže můj život byl utrpením. Všichni specializovaní lékaři, které jsem navštěvovala, selhali. Denně jsem musela spořádat deset nejrůznějších tabletek. Teprve, až mě jedna milá osoba přinesla Vaši knížku, nastal v mém utrpení zásadní obrat.”

Rakovina prsu. “V roce 1976 jsem byla operována na rakovinu prsu. V březnu 1978 jsem opět nahmatala uzlík, který se za další tři týdny velmi zvětšil. Tehdy se mi dostala do rukou Vaše kniha a rozhodla jsem se pro stoprocentně syrovou stravu. Už po osmi dnech jsem zpozorovala, že uzlík měkne. Po dalších osmi dnech byl uzlík už jen velikosti třešně a po čtrnácti dnech velikosti lískového oříšku. Byla jsem velmi šťastná a celkově jsem se cítila výborně. Zakrátko uzlík zmizel úplně. Přitom jsem se vyléčila z ekzému, který se mě něco natrápil,” píše S. Frauenbeyer, Wasserburg nad Innem.

Vyléčený z nevléčitelné nemoci srdce. “Měl jsem už tři infarkty. Od té doby, co už rok žiji podle Vašich pokynů, nemám téměř žádné srdeční těžkosti.” E. Kohn, Ebingen.

Syrová strava je tedy jediným prostředkem, který je schopný odstranit cholesterol usazený v tepnách. Jakmile přestaneme jíst vařenou potravu, začne proces hojení. Živé alkálie syrové stravy rozpustí kyseliny usazené v tepnách srdečního svalu. To je základní předpoklad hojení. Vařená strava je více kyselinotvorná, syrová strava je zásadotvorná.

Vyhojený nevléčitelný zánět kloubů. “Díky Vaší knížce a uvedeným receptům se moje žena vyléčila z revmatického zánětu kloubů. Má se dobře a může normálně pracovat.” P. Million, Horgau – Auerbach b. Augsburg.

Naše tělo je částí přírody. Dokud se živí nezkaženou přirozenou stravou, zůstává zdravé.

Prof. Bier píše: “Naše tělo se samo udržuje a rovněž samo léčí.” Tělo se tedy léčí bez léků, pokud má k tomu podmínky.

Vyléčení z cirhozy jater a hučení v uších. “Půl roku jsme na syrové stravě, podle knihy Život bez chorob. Mému muži přestalo hučet v uších, já sama už nemám žádné potíže vyplývající z cirhozy jater.” Vaše M. a G. Schock.

Vařená strava zatěžuje játra třikrát více, než strava syrová. Není proč se divit, že při syrové stravě se játra zotavila. Hučení v uších může souviset s vysokým krevním tlakem. Dostali jsme svědectví, podle kterých se působením syrové stravy vysoký tlak snížil a nízký upravil.

Vyléčení z artrózy a obezity. “Před šesti týdny jsme se začali stravovat podle Vašich předpisů. Mému muži trpícímu na artrózu se jednoznačně zmírnily bolesti. I já se cítím lépe. Bez nějakého držení hladovky jsem shodila několik kilogramů na váze.”

Jak to vlastně s tloušťkou je? Syrová strava je nejzdravějším a nejspolehlivějším prostředkem na zhubnutí. Přitom není ani potřebné držet hladovku. Člověk se při takové léčebné kúře necítí ani unavený. Naopak. Má pocit, že omládl. Podstatné je oživení žláz.

Vyléčení z lupénky (psoriasis). “Od dvanácti let jsem trpěl psoriásou. Můj stav se rok od roku zhoršoval. Když jsem měl dvacet šest let, bylo psoriásou už zasažené celé tělo. V noci mě budilo silné svrbění. Škrábal jsem se až do krve. Po přečtení Vaší knížky jsem ihned přešel na syrovou stravu. Po třech měsících mě tělo přestalo svrbět. Po čtyřech měsících se vyrážky zmenšovaly. Po sedmi měsících zůstaly už jen nepatrné skvrnky, o velikosti špendlíkové hlavičky. Byl jsem šťastný. Jen mě trápilo, že jsem zhubnul o dvanáct kilogramů. Báľ jsem se, že zhubnu ještě víc, proto jsem se částečně vrátil k normální stravě. Po čase došlo k tomu, k

čemu dojít muselo. Psoriasis se opět rozšířila po celém těle. Jako houby po dešti. Tehdy jsem Vám telefonoval. Doporučil jste mi speciální dietu, abych více nehubnul. Po třech měsících jsem se znovu zbavil psoriasis a přibral jsem pět kilogramů.” F Schuluchter, Bern.

Jak vymizí překyselení organismu, nemá už psoriasis živnou půdu a musí odumřít.

Vyléčení z paradentózy a revmatismu. “Přes léčení odborným lékařem jsem dvacet let trpěl paradentózou. Tři měsíce po přechodu na syrovou stravu mně přestaly krvácet a bolet dásně. Po roce, k velkému překvapení lékaře, je opět všechno v pořádku. Pominul i zápach z úst a revmatické potíže.” Ing. H. Blaschke.

Žlučové kaménky. Jistá dáma z východního Švýcarska mě telefonovala, že je objednaná na operaci žlučníku, neboť má velké žlučové kameny. V posledním okamžiku před nástupem do nemocnice se té dámě dostala do rukou moje knížka, ve které se dočetla o možnosti přirozeného vyléčení její choroby. Poradil jsem jí, aby požádala o odklad operace o jeden měsíc. Mezitím aby pila každou půl hodinu zeleninovou šťávu a potila se. Po měsíci už dáma na operaci nemyslela. Po dalších dvou letech mně oznámila, že se má dobře a k operaci už nedošlo.

XXIV. Užitečné pokyny

Žlučnickový záchvat: Aplikovat teplo. Třikrát denně jednu lžičku rybího oleje.

Porucha plotének, ischias: Nosit břišní pás, jíst syrovou stravu, léčení trvá půl roku.

Česnek: Připomínáme jeho důležitost k prodloužení života. Denně vzít tři velké stroužky. Hodí se i ke sladkým jídlům jako je med, nebo banány. Zápach můžeme potlačit tím, že po jídle žvýkáme semínka kmínu, petržel, nebo několik bobulek borůvek.

Rýma: Nesmí se zanedbat. Je nebezpečnou chorobou a mohla by se stát chronickou. Je nezodpovědné chodit s rýmou mezi lidmi. Při prvních příznacích je nejlépe vypít syrové mléko, s dvěma až třemi kapkami jódové tinktury, držet půst a potní kúry. Tak můžeme propuknutí rýmy zabránit a následující ráno jít do zaměstnání. Kdyby uvedené prostředky nezabraly, opakujeme potní kúry a zůstaneme v posteli. Účinné je i ohřátí nosu elektrickou poduškou.

Katar průdušek: Drobně posekanou cibuli vylisujeme a každou hodinu užíváme kávovou lžičku této šťávy. Účinný je i nastrouhaný křen, smíchaný s medem. Užívat každou jednu až dvě hodiny kávovou lžičku. Nic nejíst, jen ráno a večer kávovou lžičku namáčených lněných semínek.

Vředy na předkolení: Dodržovat pokyny z předešlých stran a doplnit obklady z rozetřených brusinek a pitnou cibulovou kúrou.

Angína: Petrolejový obklad můžeme nahradit obkladem cibulovým. Nejradikálnější je ozáření ultrafialovými paprsky a kloktání octovou nebo citrónovou vodou.

Zánět močového měchýře: Udržovat nohy v teple. Pokud možno zdržovat se v teplém bytě. Vyhýbat se studeným nápojům a ovoci. Rozmačkanou petrželovou nat' přiložit na oblast měchýře. Pít urologický čaj a přes den žvýkat tykvová semínka.

Hemeroidy: Třikrát denně jedna lžička rybího tuku, žvýkat hořčicová semínka.

Vypadávání vlasů: Občas do vlasů vetřít petrolej. Pít čaj z kopřivy a cibule. Denně zamíchat do jídla tři až čtyři lžíce prosa.

Paradentóza: Úplná dieta ze syrové stravy. Žvýkat salvějové listy.