

**Když neotrávíme tělo,
nenarušíme ani jeho rovnováhu.**

**Citrony se osvědčily jako potrava nejbohatší
na minerály a vitaminy. Lze je koupit
v každém ročním období
a ve všech zemích světa.**

**Citronová dieta je výborná také jako
redukční kúra, protože odstraňuje všechny
tukové usazeniny.**

**Tuk se bez vedlejších účinků uvolňuje
z tkaniv až do 1 kilogramu za den.**

**Lidé s nadváhou často trpí různými neduhy.
Čím více konzumují otrávenou stravu
ukládající tuk, která vede k obezitě,
tím více se hromadí i ostatní nemoci.**

**Osvobozuje od nejrůznějších alergií,
které vedou k dýchacím potížím
a k chorobám nosních dutin.
Všechny alergie nejsou nic víc
než nahromadění jedu.
Zmizí, jakmile tělo očistíme.**

STANLEY BURROUGHS

Zázračná citrónová kúra

**Mistrovský detoxikační
a
léčivý prostředek**

Požehnání stolu

Prosba, aby Bůh požehnal jídlo, je rituálem, který přechází z generace na generaci. Pro mnohé požehnání bylo silou, jež zvýšením vibrací jídla měla ovlivnit lepší výživu a léčení.

Ještě lepší by bylo Boha prosit, aby při nakupování požehnal našemu správnému výběru plnohodnotné stravy, aby se tak lépe vyhovělo našim fyzickým a duševním potřebám.

Prosme ho, aby požehnal přípravě pokrmu, prosme ho o střídmost v jídle, abychom z naší denní stravy, kterou nás Bůh tak hojně zásobí, měli co nejlepší prospěch.

Prosme ho, aby požehnal zvíře, rybu nebo drůbež, které jsme nezabili, a prosme ho, abychom se pomocí ušlechtilých kvalit čerstvých plodů, zeleniny a semen náš život naučili zachovat v co nejlepším stavu.

Je lepší Boha prosit o moudrost, aby naše tělo uchoval silné a zdravé. Potom ho už nemusíme prosit, aby léčil naše tělo, poškozené naší vinou. Vždyť nakonec trpíme proto, že nenasloucháme jeho jednoduchým zákonům.

Neobviňuj Boha ze všech chorob a tělesných chyb, které sis způsobil sám. (Nejsou dílem božím!) Je lepší prosit o jeho požehnání a odpuštění... a aby nám dal sílu a moudrost, aby se uplatnila znalost jeho moudrých zákonů.

Autor: Stanley Burroughs

Překlad: Dr. M. Holičková

2005

Předmluva

Pro začátečníky i pro pokročilé zájemce je očista organismu základem k odstranění každé nemoci. Cílem této knížky je převést na jednoduchého jmenovatele příčiny a odstranění všech „nesouladných“ stavů, bez ohledu na různé názvy neduhů. Odstraněním a vyléčením jedné choroby můžeme vyléčit všechny, neboť každá může být odstraněna stejným procesem pročištění. Tím dosáhneme stabilizace dobrého zdravotního stavu.

Jen překonáním neznalosti a strachu, tím, že svůj organismus (tj. vnitřní orgány kosti, maso a krev) přizpůsobí přírodním, nebo Božím zákonům platícím pro lidský organismus, může lidstvo zvládnout bolest a nemoci.

Od dávnověku, navzdory zaklínadlům a mastičkářům, kteří (ať už povolené, nebo ne) mu předložili celou paletu dezinformací, člověk strádá v důsledku utrpení všeho druhu. Bohužel, platí to rovněž pro dnešní tzv. vědeckou medicínu.

Příčina nemocí už dávno není tajemstvím. Tou základní je:

- nesprávná výživa,
- nedostatek pohybu,
- negativní duševní postoj
- a nedostatek duchovního naladění,

které způsobují otravu a chybné fungování organismu.

Odstranění zmíněných nedostatků je jedinou cestou k vyléčení a zdraví.

Zlozvyků se zbavíme snahou osvojit si pozitivní způsoby, které vedou k uzdravení. Je ovšem nezbytné je spojit s praktickými metodami, které odstraní nesprávné tělesné funkce, jež vznikly nevhodným způsobem života.

Množství jednoduchých, nicméně účinných zákonů, vztahujících se k tvůrčímu životu, trpícímu umožňuje zbavit se různých neduhů.

Zákony pro vytvoření dokonalého života jsou v univerzálním plánu lidstva neomezené.

Třebaže jsme pochopili a pocítili nový příznivý účinek zákonů a z části jsme je také použili, ještě jsme je úplně nevyčerпали.

Když s těmito přírodními zákony budeme pracovat moudře, najdeme prostředek proti všem našim bolestem a chorobám.

Bohužel, většina z nás je zaměnila za zákon „zabij nebo uzdrav“, zahrnující ničivé „léčebné“ metody a zázračné lehké drogy. Budeme-li sledovat dějiny boje proti nemocem se všemi jeho chybami, brzy poznáme, že zákony ducha a přírody hovoří samy za sebe.

Kdo to nevezme na vědomí, může pokračovat v dosavadním způsobu života, dokud jednoho dne v důsledku choroby nebude nucen tuto pravdu pochopit.

Jakmile konečně litujeme, že stále jen trpíme, jsme připraveni se z této pravdy poučit a ta nás osvobodí. Dieta, kterou doporučujeme potvrdí, že nejsme odsouzeni k tomu, abychom s našimi chorobami žili. Od chorob a bolesti člověk může být osvobozen na celý život.

Pro úplnost budiž řečeno, že léčebný systém musí zohledňovat všechny aspekty lidské zkušenosti - fyzické, duševní a duchovní. Pokud jednu z těchto oblastí popřeme nebo zanedbáme, patřičně se léčebný účinek zmenší.

Vidíme sice, že psychologický, mentální a sociální stres může vytvářet napětí, které naše problémy umocňuje, ale nikdy nám nevnucuje podmínky. Toto napětí nás může svádět k tomu, abychom dělali stravovací přestupky, jedli dobrá a špatná jídla, která nám znovu přinesou nejrůznější bolesti.

Následující dieta byla od roku 1940 vyzkoušena ve všech částech světa jako nejlepší. Co se týká její účinnosti, nelze s ní nic srovnávat. Nic není možné přirovnávat k jejím rychlým a jistým účinkům. **Je to nejlepší metoda detoxikace lidského organismu**, redukce tělesné hmotnosti a obnovy tělesné kondice.

Jako objevitel této diety vám ji nabízím se vší skromností, nicméně ne bez hrdosti, že i vám dopomůže k dobrému a trvalému zdraví.

U tohoto dietního systému neexistuje nic, co by lidskému organismu mohlo zabránit si při jeho použití pomoci vlastními silami.

Úvodní slovo o původu chorob

Dějiny lidstva jsou zahlceny ustavičnými epidemiemi. O jejich příčinách člověk věděl málo. (V pozdějších dobách je považoval za dílo ďábla, boží trest nebo otravu vody nepřitelem). Později se domníval, že nemoci jsou nakažlivé a rozšiřují je jejich původci. Časem se tato domněnka stala doslova monstrem. Na medicínském poli se objevovaly vždy účinnější a silnější léky — jedy a antibiotika neustále bojují proti předpokládaným příčinám. Byl vyvinut bohatý sortiment očkovacích látek a protilátek, aby se vypořádal s množstvím nebezpečných bakterií a virů.

Člověk se vždy domníval, že tyto formy života musí zabít, aby se od nemocí osvobodil. Navzdory masivnímu výzkumu a výrobě těchto látek se lidstvo nemocí nezbavilo. *Nemoc, stáří a smrt vyplývají z nahromadění toxinů v celém těle a z nečisté zhoustlé krve.* Nakonec se jedy koncentrují a sedimentují, uloží se v kloubech, svalech, buňkách a cévách. Uzliny, otoky a usazeniny vznikají především ve žlázách. Tyto sedimenty způsobují různé choroby a také ničí a likvidují postižený orgán. Všechny orgány jsou vystaveny nebezpečí, že budou poškozeny a zahubeny svým přirozeným fungováním.

Objevující se nádorové bujení se zpočátku jeví jako houbovitý útvar. Jeho růst a rozmnožování závisí na množství škodlivých látek v organismu. Stav se zhoršuje a nádor roste, protože tělo ztratilo obranyschopnost a situaci nezvládá. Nádor absorbuje toxiny a pokouší se z organismu odstranit všechny škodliviny. V tom je podíl přírody na osvobození našeho těla od nemocí. Když nádor přestaneme krmit škodlivými látkami, zastavíme jeho vývoj a rozšiřování. Zmenší se a nakonec zcela zmizí. Zdravé tkanivo už nemůže zasáhnout.

Když na věc pohlédneme kriticky, můžeme říct, že jednu část života využíváme na to, abychom hromadili choroby a zbytek na to, abychom se jich opět zbavili nebo umřeli.

Neznalost uvedených pravd civilizované a necivilizované národy vedla k tomu, aby hledaly zázračné léčení všeho druhu bez toho, aby se lekly nesprávných magických praktik. Když **prostředky moderní**

medicíny rozeberete do důsledku, musíte, bohužel, konstatovat, že v podstatě jde o černou magii a užívání jedů a násilí. Všeobecně jsou tyto věci víc než neúčinné a sotva mohou příčiny neduhů odstranit. Nanejvýš způsobí ještě více zla a zkrátí život.

Když budeme stále pokračovat ve zkoušení magických kúr, zřejmě se ještě více zapleteme do chorob nejrůznějších druhů. Jako nejlepší cesta, jak korigovat naše chování a přestupky, se osvědčil nekomplikovaný postup.

Bakterie a viry nemohou a ani nezpůsobují žádnou z našich nemocí. Proto také neexistuje důvod hledat léky - jedy, které je zničí. Mimochodem, člověk nikdy nenašel drogu, která by byla schopna zničit miliony a miliony původců chorob bez toho, aby současně nezničil sám sebe.

Mnohé bakterie jsou našimi přáteli. Jestliže dostanou příležitost, rozloží nespočetné množství škodlivých látek a pohltí je. Tím nám pomáhají jedy zničit. *Původci neduhů mohou existovat jen tehdy, když jim připravíme inkubátor, v kterém se mohou rozmnožovat.* Bakterie a viry jsou v těle, aby mu pomohly odstranit škodlivé látky. Nemohou poškodit zdravé tkánivo.

Umíš si představit, že něco tak nevýznamného a mikroskopicky malého může způsobit tvoje onemocnění? Vždyť jsi silný a zdravý, takže to můžeš kdykoliv odvrátit! Umíš si představit, že nějaký ničivý jed by ti mohl pomoci k lepšímu zdraví?

Všechny choroby, ať už se nazývají jakkoliv, můžeme převést na jednoho jmenovatele. Ten se nazývá **autointoxikace**, tj. vnitřní otrava.

Stále nám říkají, že vědci jsou tu na to, aby uskutečnili velký vědecký průlom a jednoho dne mohli vyléčit všechny choroby. Ten nikdy nenastane, dokud se nezmění chybné předpoklady a živá duševní síla neuvolní cestu, aby v nás mohla působit bez překážky.

Jen když pravdu poznáme otevřenou myslí, poznáme příčiny nemocí.

Co je podstata problému

Základní je: Všechny naše choroby jsme si vytvořili sami, protože jsme nevyužili čas, abychom pro lidi našli správnou stravu. Můžeme vytvořit zdravé tělo, když vynecháme jedovatou, slizo-tvornou potravu.

Podobně, jako se učíš rozpoznat stravu, která tvoří nadměrný hlen a která se tak stává líhni choroboplodných zárodků, poznáš, kde jsou skutečné příčiny.

Víme, že v přírodě se všechno neustále mění. Staré zaniká a nové se buduje. Vždy, když jedinec dosáhne hranice, tedy bodu, v němž škodlivé sedimenty překonají mez snesitelnou pro tělo, je mu buď uložena daň, nebo umírá. Koloběh dosáhl vrcholu, kdy je třeba provést velkou očistu a kdy bakteriální očista představuje radikální činnost, o níž příroda usiluje. Při pokračování toho procesu **onemocníte**, dostanete horečku; objeví se velké množství hlenu. Katarem a vyprázdněním střev se organismus pokouší škodlivé látky, které nám usilují o život, vyloučit.

Když toto nebezpečí a jeho signály poznáme a když toho využijeme, můžeme takovou krizi přežít a rozumným způsobem života zabránit všem dalším zdravotním problémům. Potom už není potřebné zmíněné fáze očisty prodělávat.

Když popsaná přirozená korekce nastane u více lidí, máme co dělat s epidemií. Ta velmi často přichází po oslavách s tak oblíbeným přejídáním. ***Dokonce i ta nejlepší zdravá strava, užívaná nadmíru, vytváří problémy.*** Když tělo dostává pouze stravu, kterou potřebuje k zachování života, není příroda donucena k očistě a tělesné funkce běží normálně.

Nesoulad pochází výlučně z nesprávné stravy a z nesprávného nahromadění látek. Jejich nadměrné nakupení v mechanismu buňky způsobuje nesoulad a tím příznaky otravy. Máme tedy co dělat jen s jednou chorobou. Zabránit jí je stejně tak jednoduché. **Když neotrávíme tělo, nenarušíme ani jeho rovnováhu.** Na jedné straně je tedy důležité pro čisticí dietu tělu dodávat správné látky sloužících výstavbě a na druhé odbourat škodliviny.

Musíme si ještě všimnout dalšího faktoru. Protože mikroorganismy naši nemoc nevytvořily, musí existovat jiný **důvod epidemií**. Ten spočívá ve vibrační frekvenci lidského organismu. Čím lepší fyzický

a duševní zdravotní stav, tím vyšší vibrace. Je-li organismus trvale plněn škodlivinami, vibrace klesá, až je vyrovnávající příroda znovu donucena zasáhnout harmonizujícím způsobem. Když jedinec během očištného procesu přijde do kontaktu s ostatními, přenesou se také vibrace katarze, která i je vmanévruje do stejné situace. To se může stát všem, kteří se nacházejí v podobném stavu. A epidemie je na světě. Nicméně každý, jehož funkce nejsou narušeny, zůstává nedotčen.

Vznik limonádové diety

Limonádová dieta, která se zde popisuje, svůj čisticí účinek plně prokázala. Může být použita při všech chorobách. Citrony se osvědčily jako potrava nejbohatší na minerály a vitaminy. Lze je koupit v každém ročním období. Tak se dieta dá držet během celého roku a ve všech zemích světa. Univerzální použitelnost činí léčbu pohodlnou a radostnou.

Poprvé byla dieta s úspěchem použita před 50 lety proti ža-ludečním vředům. Bob Norman mi dovolil tuto zkušenost zveřejnit. Jednoho dne, krátce před prvním setkáním s Bobem, jsem byl inspirován k tomu, abych sestavil dietu jako prostředek ke zmírnění a léčbě žaludečních vředů za 10 dní. Udělal jsem to okamžitě a podrobně. Čekal jsem na testovací případ, který přišel, když jsem byl připraven.

Bob Norman už 3 roky trpěl v důsledku vředu. Postupem času zkusil všechno, co tehdy bylo dostupné, avšak marně. Všechny druhy léčení nepřinesly nic jiného, než finanční odlehčení. Každé 2 hodiny musel něco sníst, aby netrpěl mučivými bolestmi. Už 3 měsíce žil pouze z koziho mléka. Jeho lékař mu poradil operaci, kterou však odmítl. Myslel si, že všechno jiné by bylo lepší než to. Pověděl mi, že jsem jeho poslední nadějí. Kdybych mu nechtěl pomoci, šel by rovnou domů a zemřel by, protože za těchto okolností nemělo smysl žít dále.

Na tomto místě je dobré něco povědět o vzniku vředové choroby. Žaludeční stěny jsou stále pokryty tenkou vrstvou sodíku.

Když je vrstva neporušena, zabraňuje, aby trávicí šťávy napadaly žaludeční stěny, a žaludek se nestrávil sám. Pokud se do žaludku dodává jen maso, absorbuje sodík právě tak jako žaludeční stěny. Část sodíku se tedy z žaludeční stěny oddělí a shromažďuje se v masu, zabraňuje tak trávení a současně žaludečním stěnám bere sodíkovou ochranu. (Sodík je zásaditý a tím žaludek chrání před trávicími kyselinami).

Při ustavičném požívání masa se už sodík nenahradí a kyseliny napadnou žaludek. To potom nazýváme vřed. Všechny běžné metody léčby byly odsouzeny k neúspěchu.

Někdy maso v žaludku zůstává ležet dvě hodiny a déle. Pak začíná kvasit a rozpadávat se. Ke konečnému zpracování a strávení musí být ještě dopraveno do tenkého střeva. Všechny druhy masa ke strávení potřebují více času než plody. Nejdělsí čas vyžaduje drůbež. Třebaže maso je stejná hmota jako maso našeho těla, nemůžeme z toho vyvodit, že je pro naše tělo užitečné. Opak je pravdou.

Když si pomyslíme, že **maso tělo otravuje mnoha způsoby**, musíme dospět k závěru, že je to nadmíru nevýhodná potravinu. Při jeho konzumaci bychom měli myslet na všechny rozhodující orgány. V první řadě jsou vytvořeny na to, aby bděly nad našimi zhoubnými zvyklostmi.

Jestliže ke stravě připojíme zvířecí maso, které v buňkách obsahuje rušivé elementy nebo drogy a ostatní nepotřebný materiál, musejí orgány vykonávat více práce. Následkem jsou nejrůznější těžkosti. Pomysli na to, že všechny pevné potraviny musejí být převedeny do tekuté formy, aby byly transformovány z krve dřív, než mohou tělo vyživovat. **Masová potrava** všech druhů (včetně ryb) potřebuje podstatně delší dobu, aby tohoto stavu dosáhla. **Je méně užitečná než plody, zelenina a zrna.**

Zpět k našemu příběhu. Poté, co mi Bob všechno vyprávěl, jsem se ho zeptal, zda by chtěl svůj žaludeční vřed vyléčit za 10 dní.

Přítakal a já jsem mu dal návod s touto dietou. Důkladně ho přečetl a vrátil mi ho s vysvětlením, že by to nikdy nemohl udělat, protože už 3 roky mu všichni experti radí nejíst citrusové plody a už vůbec ne pít z nich limonádu.

Protože ortodoxní metody nepřinesly žádný úspěch, pomyslel jsem si, že něco není v pořádku. Jelikož limonádová dieta byla protikladem dosavadního způsobu léčení, zdálo se mi logické, že by mohla být úspěšná. Věděl jsem, že neuškodí. Dokonce jsem byl přesvědčen, že přinese jen pozitiva.

Bobovi jsem řekl, že kdyby rady expertů byly správné, už tři roky by vřed neměl. Bylo přece možné, že právě prostředek, který mu lékaři zakazovali, představoval to, co potřebuje. **Přemýšlel a rozhodl se: V pořádku, zkusím to, i když mě to zabije.**

5 dní po zahájení diety mi Bob zavolał. Přestože dosud neměl žádné bolesti, trápilo ho, že by se těžkosti nečekaně vrátily. Předtím každé 2 hodiny musel něco sníst nebo snášet bolesti. Nyní přes den vydržel 8 hodin nejíst a nepít, aniž by se cítil špatně. Byl ovšem skeptický. Ubezpečoval jsem ho, že když už 5 dní netrpěl bolestí, nemůže se nic stát a měl by 10 dní vydržet.

Jedenáctého dne jej vyšetřili. Vyšlo najevo, že vřed je vyléčen. Je zbytečné podotýkat, že po podrobném vyšetření před citrónovou kúrou mu lékař poradil, aby se okamžitě nechal operovat, neboť by nemusel přežít.

Následovalo mnoho dalších nemocných s žaludečními vředy. Po 10 dnech dosáhli stejného výsledku. Četné jiné choroby byly rovněž vyléčeny po 10-denní kúře.

Může se tato dieta použít i k redukci hmotnosti?

Limonádová dieta je výborná také jako redukční kúra, protože odstraňuje všechny tukové usazeniny. Tuk se bez vedlejších účinků uvolňuje z tkaniv až do 1 kilogramu za den.

Co tato dieta léčí?

Všechny choroby vyvolané tvorbou hleny, jako nachlazení, chřipka, astma, senná rýma, těžkosti čelních dutin i průdušková onemocnění, se odstraní.

Osvobozuje od nejrůznějších alergií, které vedou k dýchacím potížím a k chorobám nosních dutin. Všechny alergie nejsou nic víc než nahromadění jedu. Zmizí, jakmile tělo očistíme.

Lidé s nadváhou často trpí různými neduhy. Čím více konzumují otrávenou stravu ukládající tuk, která vede k obezitě, tím více se hromadí i ostatní nemoci.

Zahlenění vzniká pitím nebo požíváním hlenotvorných látek. Když se jich vyvarujeme, současně se oprostíme od chorob, které z nich vyplývají.

Dieta z organismu odstraní příznaky nemoci, které vznikají ukládáním škodlivých sloučenin v kloubech, svalech, buňkách a žlázách.

Rovněž ukládání cholesterolu v arteriích a žilách se zabrání čisticí dietou se zázračným účinkem.

Zmizí všechny kožní choroby. Kupříkladu nejrůznější boule, abscesy, vředy a vyrážky. Základní podmínkou je podporovat snahu přírody odvést škodliviny a nepřijímat jídlo navíc.

Také všechny druhy infekčních onemocnění jsou výsledkem nahromaděných jedů, které se do těla dostávají v uvolněné formě rozkladem potravy nebo následnými metabolickými procesy.

Proto co nejrychlejší odstranění jedů snahu organismu čelit chorobě horečkou činí zbytečnou. Infekčním onemocněním člověk neunikne. Často jsou metodou přírody jak odstranit přebytečný materiál.

Ano, tato dieta je redukčním prostředkem, ale je také něčím mnohem mocnějším. **Použijeme-li ji proti jedné chorobě, současně odstraníme i ostatní.**

Zdravé a silné tělo člověk buduje správnou výživou a špatnou opak.

Citrony

(Citrus lemonum)

Citrony jsou vynikajícím zdrojem vitamínu C a flavonoidů. Též obsahují menší množství vápníku, fosforu, draslíku a ka-rotenu. Pro svoji kyselou chuť mohou v kuchyni nahradit ocet.

- Citrónová šťáva působí antisepticky a v domácí medicíně má mnohonásobné použití při nachlazení, bolení v krku, laryngitidě (zánětu hrtanu), revmatismu, alergiích a průjmech.

- Likviduje bakterie, čistí krev, zpevňuje cévní stěny, podporuje hubnutí a chuť k jídlu, podává-li se před jídlem. Obvykle se citrónový džus připravuje rozmícháním šťávy ze dvou citronů ve vodě a přidáním lžice medu. Užívá se při terapii ledvinových kamenů a písku, kdy se šťáva pije na lačno. Pro tyto účely se smíchá šťáva z 5-10 plodů s vodou a pije se průběhu dne po dobu 2-4 týdnů.

Citrónová šťáva se přidává do salátových zálivek, čaje a připravují se z ní osvěžující nápoje. I dobře omytá citrónová kůra je užitečná. Nastrouhaná se užívá k ochucování pečiva a kandu-je se. Aby se co nejvíce využilo jedinečného nutričního obsahu citronů, dává se přednost čerstvým plodům před konzervovanou citrónovou šťávou.

Chilli

(Capsicum frutescens / minimum, cayennský pepř, paprika cayenská)

Původně vytrvalá rostlina rostoucí v tropickém pásmu. Nyní se pěstuje jako jednoletá bylina prakticky všude na světě. Plody, obecně známé pod názvem chilli, mají paprikový tvar a obsahují capsaicin, který působí stimulačně.

- Tlumí bolest a rozpouští krevní sraženiny.
 - Podporuje chuť a trávení, odstraňuje únavu, podporuje pocení a odolnost proti nachlazení.
 - V mírném množství má prášek léčivý účinek na žaludeční a dvanáctníkové vředy a podporuje růst tkání tím, že stimuluje syntézu histaminu.
- Také pomáhá odstraňovat bolesti při arthritidě, astmatu, cukrovce, vysokém krevním tlaku, infekčním zánětu ledvin, sinusitidě (zánětu nosních dutin) a dalších chorobách horních cest dýchacích.

Nota bene

Následující aplikace je jen podnětem. Každý ji využívá na základě svobodné vůle. Protože každý organismus reaguje rozdílně, musí být každý ošetřován individuálně.

Limónádová dieta

Indikace:

- K rozpadu a odstranění jedovatých látek a krevních sraženin, které vznikly v nějaké části těla,
- k čištění nervů a zažívacího traktu,
- všech žláz a buněk, k vyloučení všech přebytečných látek, které tvrdnou v kloubech a svalech,
- k ulehčení tlaku a odbourání poruch v nervech, arteriích i celé cévní soustavě,

- k tvorbě zdravé krve,
- aby každý věkový stupeň zůstal mladý a elastický.

Kdy se používá?

- Když se choroba vyvinula,
- při všech akutních a chronických potížích,
- když trávicí systém potřebuje klid a čištění,
- když se problémem stala nadváha,
- když je nutná lepší asimilace a stavba tkaniv těla.

Jak často se má používat?

4x nebo 5x ročně udělá zázrak při všech uvedených těžkostech. V méně těžkých a v lehkých případech se drží nejméně 10 dní, v těžkých až 40 dní. Limonáda obsahuje všechny výživné složky, které jsou v této době potřebné.

Mistr čistič

Recept:

2 lžice citrónové šťávy (asi 1/2 citronu)

2 lžice čistého javorového sirupu (žádný cukrový sirup s falšovaným aroma)

1/10 čajové lžičky kayenského koření (červený pepř)

Všechno dejte do 300 ml sklenice a tu přiměřeně naplňte teplou vodou. (Pokud dáváte přednost studené, můžete použít ji.)

Veźměte čerstvé citrony. Žádné šťávy z krabiček!

Kayenský pepř se použije kvůli vysokému obsahu vitamínu C a jeho C komplexu. Rozpouští hlen a při tvorbě krve uvolněním tvoří teplo. Kdo na ostrý pepř není zvyklý, začíná se špetkou a dávku zvyšuje podle snášenlivosti.

Javorový sirup je vyváženou formou pozitivního a negativního cukru. V žádném případě nepoužívejte jiný cukr. (*Když javorový sirup nelze dostat, viz pod Diabetes.*)

K oslazení se mohou použít i jiné druhy cukru. Ovšem za předpokladu, že nejsou rafinované a zachovaly si přírodní formu. Ideální je čerstvě extrahovaná šťáva z cukrové třtiny:

300 g čerstvé šťávy z cukrové třtiny

2 lžice citrónové šťávy

1/10 čajové lžičky kayenského pepře

Jinou možností (jen když nic jiného nelze dostat) je datlový cukr, rozdrčené datle.

Speciální instrukce pro diabetiky

Cukrovka je problémem způsobeným špatnou výživou — jako třeba bílým cukrem, bílou moukou atd. V tomto případě je limonáda s melasou ideálním prostředkem. Návod je třeba dodržovat svědomitě. **Melasa** dodává potřebné složky, které slinivka potřebuje k tvorbě inzulínu. Současně může být jeho podávání redukováno.

Příklad:

Na 1 sklenici limonády při současné redukci inzulínu o 10 jednotek vezměte necelou polévkovou lžici melasy. Dávku léku den po dni snižujte a dávku melasy zvyšujte na 2 plné lžice na sklenici. Když je tohoto poměru dosaženo, může být inzulín vynechán. Dále melasu nahradí javorový sirup. Cukr v krvi a moči pravidelně kontrolujte, abyste odstranili případnou úzkost. K podpoře a stimulaci jater, slinivky a ledvin mohou být použity Vita flex i terapie barvou. Dodané minerály jsou tak lépe využívány.

Mnoho lidí zjistilo, že už inzulín nepotřebují. Musejí ovšem **svědomitě** dodržovat následující kroky doporučené diety.

Část citrónové kúry a vnitřek ovoce dejte do mixéru. Podporuje se tak čistící a projímavý účinek. (Poznámka: u chemicky upravených plodů vnější vrstvu odstraňte. Zvláště nejste-li si jisti, že jste dostali čisté plody.) Obsah v citrónové kúře posiluje krev, odstraňuje silné krvácení a trombózy. (Buď bez starosti, menstruace probíhají normálně.)

Coby příjemná změna a podpora čištění může být v průběhu kúry použit i čaj z máty peprné. Její chlorofyl působí jako čistič. Odstraňuje tělesný pach a pach z úst během čištění.

Jaké množství se má pít?

Vypij 6 až 7 sklenic během dne. Máš-li hlad, dej si ještě jednu "sklenici. V průběhu diety se nemá jíst žádná jiná strava. Protože limonáda obsahuje vyvážené množství minerálů a vitaminů, člověk netrpí hladem.

Žádné vitaminové tabletky! Veškerá pevná strava musí být přeměněna do tekuté formy dřív, než může být dopravena z krve do buněk těla. Limonáda je stravou v tekuté formě.

Obézní mohou užívat méně sirupu, při podváze víc. Lidem z nižší hmotností, kteří se obávají ztratit více na váze, budiž řečeno: jediné, co můžeš ztratit, jsou hleny, odpad a choroba. Zdravé tkanivo se neodbourá. Kdo chce přibrat, řídí se dietou.

Poměr složek, které se doporučují na sklenici, nikdy neměň. Pro ty, kteří by chtěli zhubnout, je 6 sklenic dost. Podle přání se zvlášť ještě může pít voda.

Podpora čištění

Tato dieta slouží k Čištění. Čím více přitom člověk podporuje přírodu, tím lépe. Když je tvůj organismus v nepořádku, je to proto, že není dostatečně vyčištěn. Máš jedinou možnost - svědomitě dodržuj dietu.

Především tě upozorňuji, že 2x, 3x nebo vícrát za den budeš mít stolicí. To se může zdát zbytečné, když člověk nejí pevnou stravu; ale je to snaha přírody z buněk a organismu vyloučit odpad. Škodlivé látky musejí být nějakou cestou vypuzeny. Jinak by to bylo stejné,

jako kdyby člověk zametl celý dům, a potom z něho špínu nevynesl. Čím důkladnější čištění, tím větší úspěch.

Pro většinu je *projímavý čaj* nejlepší očišťov stře v. Stře vo by mě lo být vyčiště no na začátku. Hned ráno na začátku kúry a večer. Zmíně ný čaj je možné dostat ve všech lékárnách.

Vnitřní koupel ze slané vody

Stejně potřebná jako vnější je i vnitřní koupel. Výplachy stře v bys měl během kúry vynechat. Jsou nepotřebné a zdaleka ne neškodné.

Existuje daleko lepší metoda očisty stře vního ústrojí. Je méně škodlivá než většinou používané prostředky a nemá žádné škodlivé vedlejší účinky. Čistí celé stře vo, zatímco ostatní projímadla zasáhnou jen tlusté, a i to jen částečně. Ostatně, slaná voda je levnější než ostatní prostředky.

Použití:

Do 1/4 litru vlažné vody se dají 2 čajové lžičky mořské soli. Nikoliv obvyklá kuchyňská sůl. Ani sůl s jodem nemá stejný účinek. Roztok se pije ráno nalačno. Sůl a voda nejsou odděleny a celý stře vní trakt tak vyčistí do jedné hodiny. Při vyprázdnění jsou vylučované látky viditelné. Slaná voda má stejnou specifickou hmotnost jako krev. Proto ledviny nepřijmou vodu a krev sůl. Toto čištění se může provádět tak často, jak je potřebné.

Pokud by roztok nepůsobil okamžitě, může se zkusit s větším nebo menším množstvím soli a s dodatečnou vodou se solí nebo bez ní. To účinek často zvyšuje a v žádném případě to neuškodí. Stře vo se musí dobře propláchnout, ale výlučně přírodními prostředky.

Rovněž je vhodné pít večer projímavý čaj k odstranění nečistot ze stře v a ráno se propláchnout slanou vodou. Pokud byste ji z nějakého důvodu nemohli pít, musíte ji pít večer a ráno si dát „čistící“ čaj (laxans).

Má se během limonádové diety ještě něco jíst?

Výsledek dodatečné stravy je sporný. Existuje pro to mnoho důvodů. Protože ucpává lymfatické uzliny, není sama schopna zpracovat nejlepší výživné látky. Tím, že organismus čistíme, pročišťujeme buňky, žlázy zbavujeme škodlivých toxinů a meta-bolitů a orgánům umožňujeme plnit jejich funkci. V limonádě jsou obsaženy všechny důležité faktory výstavby:

49 % obsažených látek posiluje srdce a podporuje činnost ledvin a nadledvinek.

Obsažený *kyslík* podporuje vitalitu.

Vodík aktivuje senzorický nervový systém.

Kalcium posiluje a buduje plíce.

Fosfor přispívá k tvorbě kostí, působí na mozek a tím stimuluje schopnost myšlení.

Sodík podporuje tvorbu tkaniva.

Magnézium alkalizuje krev.

Železo vytváří červené krvinky a koriguje tak všechny druhy anémií.

Obsah *chlóru* čistí krevní plazmu.

Křemík podporuje činnost štítné žlázy a zvyšuje tak dýchací potenciál.

Během detoxikace se mnozí lidé cítí rozervaně a několik dní nemocně, což není způsobeno limonádou, nýbrž uvedenými nečistotami. Někdy může dojít k závratím a k zvracení, nebo k zesíleným bolestem v různých kloubech, případně se člověk třese. Slabost není způsobena nedostatkem výživných prvků, ale škodlivými látkami, které musejí být vyplaveny. Je-li to nutné, mohou být zařazena období klidu, i když většina lidí se svým každodenním povinnostem může bez těžkosti věnovat.

Přestože citrony jsou kyselé ovoce, po strávení a asimilaci jsou alkalické. ***Představují nejlepší prostředek na alkalické vyrovnaní dlouhodobě narušené přirozené acidobazické rovnováhy lidského organismu.*** Neexistuje tedy žádné nebezpečí nadbytku kyseliny, jak se mnozí obávají.

Pro alkoholiky, kuřáky a jiné drogově závislé bude dieta neocenitelným požehnáním. Biochemická regulace a čištění zabraňují přitěžujícím abstinenčním jevům. Tímto způsobem se odstraní potřeba nepřirozených stimulátorů a prostředků odstraňujících deprese. Obvyklá touha, vyvolaná drogami, se dietou ztratí.

Je to skutečně nádherný pocit, být nezávislý na devitalizujících složkách moderního života jako jsou čaj, káva a různé koly. Abyste se zmíněných zlovyků zbavili, použijte limonádovou dietu.

Správné ukončení detoxikace

Správný průběh limonádové diety je velmi důležitý pro normální výživu. Držte ji tedy svědomitě. Po mnoha letech strávených v tropickém a subtropickém podnebí jsem zjistil, že lidé se více přeorientovali na syrovou stravu: ovoce, ořechy a zeleninu. Následující rady jsou pro ně:

1. a 2. den po dietě

Vypijte asi 8 sklenic čerstvé pomerančové šťávy. Pijte pomalu! V případě žízně si lze dodatečně dát vodu s pomerančovou šťávou. *3. den*

Ráno pomerančovou šťávu. K obědu syrové plody. K večeři ovoce, syrovou zeleninu a salát. Nyní jsi už připraven jíst normálně.

Pro ty, kteří se dlouhodobě nepřirozeně živí pokrm z masa, mléka, vylepšenou a devitalizovanou stravou, je určen tento postup:

1. den

8 sklenic pomerančové šťávy podle chuti. **Pijte pomalu!**

2. den

Několik sklenic pomerančové šťávy, když je třeba, dodatečně vodu. Během odpoledne navíc zeleninovou polévku (ne ze sáčku) podle následujícího receptu:

Zeleninová polévka

Vezmi různé druhy zeleniny, jeden nebo dva druhy luštěnin, brambory, celer, mrkev, kořenovou zeleninu, cibuli atd. Ke zlepšení chuti lze přidat sušenou zeleninu a polévkový prášek. Rovněž je možné přisypat chilli, kari, červený pepř, rajčata, zelený pepř a kaši z cukety.

Může se přidat hnědá rýže, **ale žádné** maso. Podle chuti se dají použít i jiné druhy koření. Sůl jen omezeně — zvykejte si na přirozené aroma.

Tuto polévku jezte jako večerní jídlo. Hlavně vývar a trochu zeleniny. K polévce si můžete dopřát režné oplatky (střídmě!).

Žádný chléb nebo suchary.

3. den

Ráno pomerančovou šťávu. K obědu čerstvé ovoce. K večeři ovoce, syrovou zeleninu a salát.

4. den

Ráno pomerančovou šťávu. Dopoledne trochu více polévky. Můžete si ji navařit v dostatečném množství předem a potom ji uschovat v chladničce. Večer podle potřeby jezte zeleninu, saláty nebo ovoce. **Žádný chléb, ryby ani vejce; žádný moučník, čaj, kávu nebo mléko.** Mléko tvoří nadměrné množství hlenů a má sklon k tvorbě toxinů v celém těle.

(Mléko je v důsledku nedostatku specifických enzymů pro dospělého člověka těžko stravitelné. Ví se, že jeho požitím mohou vzniknout nejrůznější komplikace v žaludku a střevech, např. křeče. Kasein v kombinaci s kalcium těžko asimiluje a může způsobit revmatickou horečku, artritidu a neuritidu. Neúplně strávené zbytky mléka se ve volné formě dostanou do krevního oběhu a ukládají se v buňkách, tkánivech a kloubech, což může vést k bolestivým těžkostem.)

Jak se dostanu k mým bílkovinám?

Protože se znovu objevuje otázka aminokyselin a živočišných bílkovin, budiž řečeno, že starost o proteiny je přehnaná, neboť lidský organismus se skládá jen ze 16 % z bílkovin. Odpověď je tedy velmi jednoduchá. Především je třeba poukázat na skutečnost, že bílkoviny primárně sestávají z dusíku. V atmosféře, tj. ve vzduchu, je 4krát více dusíku, než kyslíku a vodíku dohromady. Právě tak jako ze vzduchu přijímáme vodík a kyslík, jsme současně schopni přijímat a asimilovat velké množství dusíku. Proto ho potřebujeme jen malé množství.

Správnou výživou, kombinovanou se vzduchem, jsme schopni produkovat vlastní aminokyseliny. Jako to dělají zvířata.

Výživa kojenců

Kojenci by měli být, pokud je to možné, kojeni zdravě se stravující matkou. **Neexistuje žádná rovnocenná náhrada mateřského mléka.** Kravské a kozí mléko je jen pro jejich mláďata, nikoliv pro děti lidí. Zmíněná mléka produkují hlen a vyvolávají choroby, stejně jako u dospělých, a také způsobují nachlazení a infekce.

Správná výživa, zpětné impulzy a terapie barvou matce, která nosí dítě, zabezpečí dostatečnou tvorbu mléka. Kde není k dispozici mateřské mléko, může být vhodnou náhradou kokosové (*viz recept*). Mezi jídly dítěti dejte asi 200 ml limonády připravené podle uvedeného receptu. Ve věku do 6 měsíců by se mělo použít dvojnásobné množství vody.

Prefabrikovaná kojenecká strava je pro potřebný vyvážený vývoj a růst zdravého kojence nevhodná.

- Opakovaně a nezávisle uskutečněné lékařské studie jednoznačně konstatovaly, že tyto potraviny jsou (konzervována dětská výživa) velmi nežádoucí.

- Raději připravte čerstvou stravu z ovoce, zeleniny, bobulí a semen.
- Kojenec nemá potřebu jíst živočišné nebo rybí produkty.
- Namísto cukru nebo medu, když je třeba sladit, použijte čistý javorový sirup.

Váš kojeneček si zaslouží jen to nejlepší z čerstvé potravy. Snaha mít zdravé dítě přináší potěšení a pouze malé množství problémů. Pokud ovšem postupujete podle tohoto modelu. Současně se vyvíjí celoživotní zvyk zdravě se stravovat.

Je půst o vodě prospěšný?

Často se setkáváme s otázkou vhodnosti půstu o vodě. Zásadně jsem proti několikadennímu nebo několikatydennímu půstu o vodě. Je to příliš nebezpečné a zbytečné. Požadovaného výsledku vnitřního očištění lze dosáhnout jinak.

Mnozí lidé konzumují nevhodné, nebo dokonce toxické, tj. otrávené pokrmy. Čím déle u nich zůstanou, tím větší budou mít potíže. Limonádová dieta má přednosti půstu, o nějž usilujeme. Současně může odstranit možné nedostatky ve výživě.

Je nutné si půst ulehčit klidem nebo setrváním v posteli. U limonádové diety však není třeba být neužitečným prvkem společnosti - naopak: můžeš vést aktivní, normální život. Mnozí těžce pracující zjistili, že jsou schopni pracovat také během limonádové diety. Někdy dokonce i víc a usilovněji, tvrději než při normální stravě.

Když člověk dosáhne čistého, zdravého těla a potom si přeje se postit z čistě duchovních důvodů, nemůže 30 nebo dokonce 40 dní způsobit žádné škody. ***Nejprve ale fyzické tělo musíme postupně detoxikovat opakovanými očišťujícími limonádovými dietami.*** Následně je nezbytné si zajistit co nejlepší kondici.

Vaši přátelé a známí v limonádové dietě najdou odpověď na svoje bolesti, choroby a jiné těžkosti. Dokonce i tehdy, když žádné nemají,

se ti, kteří nikdy nebyli nemocní, budou cítit lépe. Dopřej přátelům toto dobrodění.

Jednoduchý druh výživy

Abyste během přípravy a asimilace stravy dostali to nejlepší, dodržujte jednoduché, jasně definované zákony nebo pravidla. Jsou přirozené a lehce srozumitelné.

Jen když postupujeme a žijeme podle nich, bude naše krev čistá a naše mysl jasná. Budeme-li žít podle těchto jednoduchých zákonů, můžeme zapomenout na neduhy a už nikdy nebudeme pomoc nebo úlevu muset hledat u vnějších zdrojů. Vynikajícího zdravotního stavu bylo dosaženo v tisících případech - u každého druhu nemoci. Všechny choroby a chorobné stavy reagují a mizí, když objevíme zdravou cestu. Čištění, výstavba a udržování těla jsou mistrovským dílem jednoduché formy výživy.

Před výstavbou a udržováním musí být tělo úplně očištěno od škodlivých toxinů a zácpy.

Ve formě limonádové diety nabízím to nejlepší z oblasti čištění a léčení lidského organismu. V jednom článku časopisu National Enquirer byl 22. 7. 75 uveden následující text od Jeanna Dixona:

„Jeden z největších medicínských průlomů tohoto desetiletí vzešel z obyčejných citrusových plodů. Vědci z nich vyrobili nový fantastický zázračný prostředek, určený pro široké spektrum nemocí, které lidstvo postihují už po staletí. Člověk se naučí, že jedna složka plodu může posilnit naši přirozenou odolnost vůči mnoha chorobám.“

Ve skutečnosti účinná látka v citrusových plodech nečiní tělo odolné vůči chorobám, **nýbrž svými očištnými účinky odstraňuje jejich příčiny.** Tyto nové zázračné chemikálie jsem objevil už před mnoha lety. Ve formě limonádové diety se s úspěchem používají už na celém světě.

Není potřeba vytvářet další chemikálie, protože Bůh už odvedl lepší práci, než v jakou by nějaká skupina lidí mohla doufat, že někdy vykoná. A je úplně jedno, jaké má vzdělání a schopnosti. Látky existující v citrusovém plodu mají nejvyšší účinnost, neboť současně jsou přítomny i jiné potřebné složky. Když jsou

vyloučeny nebo izolovány různé látky, může škodlivými vedlejšími účinky, které maří původní plán očisty a výstavby, dojít k poruše rovnováhy. Jen když sníme nejlepší stravu v její původní formě, budeme z ní mít nejvyšší užitek.

Ideálním účelem každé plnohodnotné výživy je dostat všechny vitaminy, minerální a výživné látky v přirozené formě, aby zabezpečily normální funkci těla a osvobodily ho od nemocí a jiných nedostatků.

Protože hodně lidí je zatíženo množstvím nemocí, musejí tělo vyčistit dřív, než začnou důkladně zpracovávat správnou výživu. Nemocní a trpící se nejprve musejí obrátit na nejlepší z očistných diet, na Mistra čističe tj. na limonádovou dietu.

O užitku vitaminů

Vitaminy a minerální látky byly vždy nutnou složkou přirozeného života. Ale člověk, nespokojený s božím plánem, se věc pokusil zlepšit tím, že je z čerstvé, živé stravy vyloučil, dále je zpracoval a zkombinoval, aby odpovídaly jeho představám.

Stále nespokojený s finálním produktem se člověk usiloval vitaminy vyrobit synteticky. *Je to velký obchod - stali jsme se „polykači pilulek“, at' už jsou potřebné, nebo ne.* Nikdo opravdu neví, zda jsou skutečně nutné. Mnozí je užívají, protože se domnívají, že by něčeho mohli mít nedostatek.

Otázka, jak by vitaminy a minerální látky měly být vyváženy, vedla k názorovým rozporům. Nicméně byly vyrobeny a zpracovány i bez

jasné shody o jejich hodnotě a užitku. Musely se prodávat, aniž by se myslelo na možné vedlejší účinky, vyplývající z předávkování a nevyváženosti.

Miliony dolarů se získávají z výroby a prodeje bez ohledu na skutečné potřeby spotřebitele.

Přitom uvedenému procesu se lze vyhnout. Náš stvořitel už

odevzdal lepší dílo, které zajišťuje, že všechny potřebné vitaminy a minerální látky obdržíme v plně vyvážené formě. Vždy, když člověk zkouší boží předpisy a plány zlepšit, je výsledek odsouzen k neúspěchu.

Jednoduchá pravidla plnohodnotné výživy zahrnují všechny vitaminy a minerální látky, které potřebuje celé lidstvo a všechna zvířata. Náš stvořitel každému zvířeti určil správný pokrm, sloužící k jeho dokonalé výživě. To platí i pro člověka. Když se jí vhodně připravená strava, neexistuje nic, co by na ní lidé mohli zlepšit.

Jíme-li správné pokrmy, produkuje si tělo všechny potřebné vitaminy samo. **Je nutné zdůraznit, že nesmíme jíst více, než organismus skutečně potřebuje.** Správně rostlá strava, z půdy bohaté na minerály, má všechny minerální látky. Proto nepotřebujeme jídla obohacená vitaminy, která jsou vyrobena synteticky, ani dodatečné minerální látky.

Všechny rafinované a znehodnocené potraviny musejí být z naší výživy úplně vyloučeny. Pokud tak neučiníme, potom a jen potom potřebujeme doplnit další prvky. Kolik a v jaké kombinaci, pravděpodobně nebude jisté ani po dlouhých a komplikovaných testech. Nepřirozená výživa tedy bude vždy nedostatečná. Jde o ubohou náhradu za správnou cestu.

Návrhy menu

Náš tělesný systém od 24. do 12. hodiny provádí očistný proces. Program výstavby probíhá od 12. hodiny do 24. hodiny. Proto musí to, co během těchto period přijal, uvést do souladu s přirozeným

postupem. Následující návrhy jsou přizpůsobeny tomuto přirozenému procesu.

Snídaně:

Nic nepotřebuje tělo víc než čerstvou limonádu nebo čerstvou pomerančovou či grapefruitovou šťávu. Nemáte-li na ni chuť, zkuste příležitostně čaj z máty peprné. Dodává pocit čistoty a neobyčejně povzbudí.

Oběd:

Oběd je možné bez újmy na zdraví vynechat. Hodně lidí malou porci ovoce považuje za úplně dostačující. Pokud si přejeme více, můžeme sníst malý zeleninový nebo ovocný salát. Polévku (doma uvařenou, přirozeně vegetariánskou) nebo šťávu z rajčat, teplou či studenou, lze jíst se zeleninovým salátem. Kokosové nebo mandlové mléko si můžeme dopřát k ovocnému salátu.

Recepty na kokosové a mandlové mléko a celou řadou dre-singů najdete na následujících stranách.

Večeře:

Jednoduchá se skládá ze zeleninové polévky, potom dvou nebo tří lehce dušených zelenin. Příležitostně zkus speciální pokrmy, jako jsou zeleninová směs (Eintopf — hustá polévka), různé druhy jídel z celozrnné rýže (kari rýže, španělská rýže), nebo fazole (z Lima fazole nebo červené fazole) případně recept s čočkou či cícerem (cizrna). Ale samozřejmě žádné maso. Vegetariánské kotlety a všechny podobné obchodně připravené směsi nahrazující maso by se měly používat jen velmi, velmi omezeně.

Vynikajícím doplňkem k obědu a k večeři jsou všechny druhy bobulí.

Kokosové mléko

Může se použít u všech receptů, které předepisují mléko. I jiná ořechová mléka jsou dobrá. Jsou vynikající a dává se jim přednost

před živočišným. Raději používej čerstvé ořechy místo konzervovaných nebo mletých.

Pro přípravu kokosového mléka mixér do poloviny naplň teplou vodou, přidej 2 lžice javorového sirupu a špetku soli. (Obě přísady mohou být vynechány).

Do běžícího mixéru (střední až vysoká rychlost) přidávej kokosový ořech nakrájený na kousky, až je zásobník plný.

Ovocnou dužinu preced a ještě jednou smíchej s teplou vodou. Opět přefiltruj a tentokrát dužinu vyhod'

Tímto způsobem vyrobené kokosové mléko je chutným, výživným nápojem pro děti a dospělé. Je vhodnější než živočišné.

Kokosové mléko, zkapalněné spolu s čerstvým ovocem, kterému dáváš přednost, se přidává do řady lahodných nápojů.

Kokosovo-sezamové mléko

(vhodné pro všechny krémové omáčky)

6 lžic (čajových lžiček) mletého kokosu

9 lžic čerstvých sezamových semínek

sezamový nebo bodlákový olej

Obě suché složky zkapalni tak, aby nepadaly do středu mixéru. Ten několikrát zastav a posuň je na nože, jestliže se drží na stěnách.

Do zapnutého mixeru přidej sezamový nebo bodlákový olej. Až hmotu přikryje (asi 6 čajových lžiček), nechej ho 2 minuty běžet a potom přidávej teplou vodu tak dlouho, dokud nedosáhneš požadované konzistence. Podle chuti lze přidat 1 lžici javorového **sirupu** a špetku soli.

Na omáčku:

Začni s kokosovým nebo kokosovo-sezamovým mlékem; na zahuštění přidej bramborovou mouku a dochuť kořením podle chuti. Může se rovněž použít na krémové polévky (houbová a celerová atd.) a eintopfky (brambory, květák atd.). Podle fantazie vyzkoušej obměny.

Mandlové mléko

Začni se 450 g oloupaných mandlí (suchých) v mixéru, až nepadají do středu. Když se za jeho chodu drží na stěnách, posuň je nožem do středu. Přidej sezamový nebo bodlákový **olej**, až je hmota přikrytá (asi 7 čajových lžiček), ještě 2 minuty mixuj a potom přidej teplou vodu, až dosáhneš požadované konzistence. 2 nebo 3 sklenice vody by měly stačit, podle chuti lze přidat 1 nebo 2 lžíce javorového sirupu a špetku soli.

Výsledkem je lahodný nápoj, který se může také použít pro každý mléčný recept.

Majonéza

Začni kokosovo-sezamovým mlékem, ale přidejte trošku vody, aby byla středně hustá. Přidej: *5 lžic jablečného octa 1 lžici javorového sirupu 1 čajovou lžičku papriky 1 čajovou lžičku chilli 1 čajovou lžičku hořčičného prášku 1/2 čajové lžičky bazalky sůl podle chuti*

Dressing na zeleninový salát č. 1

Jako výchozí základ použijte předcházející majonézu a přidejte vzácná koření jako koprová semínka, kari, kayenský pepř, fenyklová semena, oregano. Můžete přidat několik rozmixovaných kousků kopru nakládaného v octě a sladké koření, aby dostal chuť tisíce ostrovů.

Dressing na zeleninový salát č. 2

3/4 šálku olivového, sezamového, bodlákového oleje 1/2 šálku octa (jablečného nebo vinného)

2 lžíce citrónové šťávy

3 lžíce javorového sirupu 1/2 čajové lžičky papriky 2 čajové lžičky hořčice

1 čajová lžička bazalky

1 čajová lžička koprových semínek

1 /2 čajové lžičky kardamomu

2 lžíce bramborové mouky (není nutná; podle chuti)

Nejprve olej a ocet smíchej s javorovým sirupem, potom přidej ostatní přísady. Dále bramborovou mouku, pokud chceš dressing hustější a krémovější. Namísto navržených bylinek a koření lze použít jiné podle citu, abys vytvořil rozmanité dressinky.

Francouzský dressing

K majonézovému dressingu přidej jedno velké rajče nebo šálek rajské šťávy.

Dressing na ovocný salát

Začni se základním kokosovo-sezamovým mlékem a přidej: *1/2 šálku javorového sirupu 2 zralé banány*

1 šálek ananasových kousků (pokud možno čerstvých) Jako zvláštní chuťové přísady se mohou přidat muškátový ořech nebo skořice.

Dressing Cole Slaw **(americký salát z bílého zelí) č. 1**

Začni se základním majonézovým dressingem a přidej:

1 čajovou lžičku koprových semen

2 lžíce octa

1/2 čajové lžičky fenyklových semen

Dressing Cole Slaw č. 2

1/4 šálku oleje (lisovaného za studena)

1/4 čajové lžičky zázvoru

1/4 šálku javorového sirupu

1/8 šálku jablečného octa

sůl

šťáva z jednoho citronu

1 plátek ananasu

2-3 lžíce bramborové mouky

Uvedené přísady, kromě bramborové mouky, 5 minut mixuj. Do zapnutého mixéru pomalu přidávej pomalu bramborovou mouku, dokud se nedosáhne požadované konzistence.

Dodatek

Účinky feferonek

Feferonky jsou vynikajícím přeborníkem v boji se sraženinami. Důkaz tohoto tvrzení pochází z Thajska, kde lidé papriky používají jako koření a jako předkrm, a tak svou krev zásobují sloučeninami z feferonek několikrát denně. Thajští výzkumníci usoudili, že to může

být hlavní důvod, proč je mezi Thajci tak řídké smrtelné ucpání tepny sraženinou.

Hematolog dr. S. Visudhiphan a jeho kolegové z jedné nemocnice v Bangkoku provedli pokus, aby tuto teorii dokázali. Obohatili domácí rýžové nudle pálivou paprikou - do 200 g nudlí (asi 1 a 1/3 šálku) přidali 2 čajové lžičky čerstvé mleté pálivé papriky. Potom tyto okořeněné nudle podávali 16 zdravým studentům medicíny. 4 další lidé pro kontrolu jedli nudle neochucené. U osob, které jedly nudle okořeněné paprikou, rozpouštění sraženin téměř okamžitě vzrostlo, ale během asi 30 minut se vrátilo na normální úroveň. U těch, kteří jedli jen čisté nudle, se nestalo nic.

Účinek pálivých paprik trval jen krátce, avšak doktor Visudhiphan věří, že časté dráždění paprikami čistí krev od sraženin, a proto jsou Thajci neprůchodností cév obecně ohroženi méně.

Vitamínu C a krevní tlak

Jezte potraviny s množstvím vitamínu C, protože krevní tlak může zvýšit i nedostatek této živiny. Odborník na hypertenzi, dr. Ch. J. Bulpitt z nemocnice v londýnské čtvrti Hammersmith tvrdí, že vitamín C v ovoci a zelenině je mocný preventivní lék proti vysokému krevnímu tlaku. Poukazuje na řadu důkazů, podle nichž je výskyt vysokého krevního tlaku a smrtelných případů mrtvice nejvyšší mezi lidmi, jejichž příjem vitamínu C je nejnižší.

Výzkumník Paul F. Jacques z Vládního výzkumného centra vlivů výživy na stárnutí při Tuftsově univerzitě souhlasí s názorem, že vzniku vysokého krevního tlaku předchází nízký příjem potravin bohatých na vitamín C. V jedné studii zjistil, že starší

lidé, kteří denně přijímali vitamín C z 1 pomeranče, byli ke vzniku vysokého krevního tlaku 4-násobně náchylnější než ti, kteří tohoto vitamínu přijímali čtyřnásobné množství. U osob, které na vitamínu C šetřily, byl systolický krevní tlak o 11 bodů vyšší a diastolický vyšší o 6 bodů. Při dalším výzkumu dr. Jacques došel k závěru, že nízká hladina vitamínu C v krvi zvyšuje systolický tlak o 16% a tlak diastolický o 9%.

„Nedostatečný přísun vitamínu C nějakým způsobem zvyšuje krevní tlak," říká dr. Jacques. Proto máte-li vysoký krevní tlak, určitě denně jezte nejméně takové množství vitamínu C, které je obsaženo v 1 pomeranči. Existují důkazy i o tom, že příjem velmi vysokých dávek vitamínu C, vyšších, než je nutno k napravení jeho nedostatku, může krevní tlak ještě více snížit. Dr. Jacques také zdůrazňuje, že v ovoci a zelenině jsou kromě vitamínu C i jiné látky, které mohou pomoci udržet krevní tlak pod kontrolou.

Ovoce a zelenina snižují krevní tlak

Draslík, který se nachází zejména v ovoci, zelenině a v potravinách z moře - je další silný lék proti vysokému krevnímu tlaku. Není pochyb o tom, že přidání draslíku do stravy může krevní tlak snížit a jeho odejmutí jej může zvýšit. Zaměření na potraviny s nízkým obsahem draslíku vlastně vysoký krevní tlak může způsobit. Kvůli potvrzení této hypotézy jedlo na Lékařské fakultě Templovy univerzity 10 mužů s normálním krevním tlakem stravu s přiměřeným obsahem draslíku a potom stravu s obsahem draslíku omezeným, každou z nich po dobu 9 dní. Když byli tito muži o draslík připraveni, zaznamenali průměrné zvýšení krevního tlaku (jak diastolického, tak i systolického) o 4,1 bodu - z 90,9 na 95. Když jejich strava obsahovala plno sodíku, krevní tlak jim vystoupil dokonce ještě více. Draslík tedy pomáhá udržet pod kontrolou i účinky pokrmů s vysokým obsahem sodíku. Nedostatek draslíku vede k zadržování sodíku, které může časem vysoký krevní tlak způsobit.

Dostatečný příjem draslíku také může snížit potřebné dávky léků. Studie provedená na Neapolské univerzitě v Itálii zjistila, že po roce diety s vysokým obsahem draslíku potřebovalo 81% pacientů ze skupiny ke zvládnutí vysokého krevního tlaku jen polovinu původního množství léků. Dále 38% lidí z této skupiny mohlo přestat brát léky úplně. Jednoduše jedli 3 až 6 porcí jídla bohatého na draslík denně, a tak příjem draslíku zvýšili o 60%.

Udivující síla v citrusech

Jezte pomeranče, grapefruity a citróny, naléhá na nás toxiko-log dr. H. Pierson, odborník na stravu a rakovinu, který dříve působil v americkém Národním institutu pro boj s rakovinou. Doktor Pierson nazývá citrusové plody dokonalým balíkem protirakovin-ných látek, protože obsahují každou třídu přírodních látek (karo-tenoidy, flavonoidy, terpeny, limonoidy a kumariny), které samy o sobě u zvířat neutralizovaly silné chemické karcinogeny. Jedna analýza zjistila, že citrusové plody obsahují 58 známých protira-kovinných látek, více než kterákoliv jiná potravina. Dr. Pierson dále uvádí:

„Na citrusech je krásné to, že několik skupin chemických látek rostlinného původu bude s vysokou pravděpodobností působit mnohem účinněji... jako přírodní směs, než když se použijí odděleně.“

Jinými slovy, celé citrusové plody jsou báječným koktejlem protirakovinných látek. Silným antioxidantem je glutathion. V celých pomerančích se tento prověřený nepřítel nemocí vyskytuje ve vysokých koncentracích. Když se však z nich vymačká šťáva, koncentrace glutathionu se prudce snižuje. Pomeranče také obsahují ze všech potravin zdaleka nejvyšší koncentrace glu-karátu, další látky, která potlačuje rakovinu. Někteří odborníci vysoce oceňují široké rozšíření citrusového ovoce, díky němuž v USA došlo k dramatickému poklesu výskytu rakoviny žaludku.

Vitamínu C není nikdy dost

Jezte ovoce a zeleninu bohaté na vitamín C - riziku rakoviny prsu i většiny jiných druhů rakoviny mohou v každém věku zasadit významnou ránu. Vitamín C je pro rakovinu prsu obávaný nepřítel. Podle analýzy 12 významných studií o vztahu rakoviny prsu a stravy, kterou sestavili výzkumníci z kanadského Národního institutu pro boj s rakovinou, mají potraviny s vitamínem C vynikající ochranné

účinky. *Příjem příliš nízkého množství vitamínu C má ve skutečnosti větší důsledky než příjem příliš vysokého množství tuků.*

Na základě těchto zjištění výzkumníci předpověděli, že kdyby ženy v ovoci a zelenině přijímaly nejméně 380 mg vitamínu C denně, riziko rakoviny prsu by se u nich pravděpodobně snížilo o 16%. Toto množství je zhruba šestinásobek doporučené denní dávky vitamínu C, přesto je snadné je získat, když budete jíst hodně ovoce a zeleniny.

Výzkumníci také zjistili, že ochranné účinky vitamínu C jsou silnější u žen po přechodu, které také sníží množství tuku ve stravě, a to zejména nasycených tuků v mléce a masu. Závěr badatelů zní, že pokud sníte spotřebu nasycených tuků na 9% příjmu kalorií, riziko rakoviny prsu u vás poklesne o 10%. Avšak pokud by ženy po přechodu do svého těla dodaly i 380 mg vitamínu C denně, jejich riziko rakoviny prsu by se pravděpodobně snížilo o dramatických 24%.

Jedna rozsáhlá italská studie označila ochranné účinky zelené zeleniny, která je bohatá na vitamín C, beta karoten a jiné antioxidantní karotenoidy, před rakovinou prsu jako zvláště silné. U žen, které každý den jedly více než jeden kousek zelené zeleniny, bylo riziko rakoviny prsu ve srovnání s ženami, které jedly méně, jen třetinové.

Proč se po feferonkách cítíte tak dobře?

Ostré feferonky vámi mohou zatřást více než citelně. Kapsaicin, ona pálivá látka ve feferonkách, může vyvolat produkci endorfinů v mozku, díky kterým se dočasně dostanete do rauše, říká dr. P. Rozin, psycholog z Pensylvánské univerzity, který o reakcích na feferonky provedl rozsáhlý výzkum. Doktor Rozin vysvětluje, že když sníte feferonky, z neznámých důvodů kapsaicin „popálí“ nervová zakončení v jazyku a ústech a donutí je vyslat do mozku falešný signál bolesti. Mozek se snaží tělo před vnímanou bolestí ochránit a

odpoví tak, že vyloučí přirozené látky proti bolesti, čili endorfiny, které podobně jako dávka morfinu způsobí opojení. Další sousto feferonek vyvolá další uvolnění endorfinů, což se stále opakuje a podle doktora Rozina tak vzniká příjemný stav. Dr. Rozin zastává názor, že někteří lidé se kvůli tomuto stavu stávají na feferonkách závislí a jedí čím dál tím pálivější papriky. Tvrdí, že na feferonkách se závislí můžete stát proto, že se po nich cítíte tak dobře.

Vitamin C bojuje s bronchitidou

Pokud se vás týká chronická bronchitida, ve svém jídelníčku zvyšte zastoupení potravin bohatých na vitamín C. Takové potraviny mohou pomoci ochránit plíce před poškozením a následnou oslabující bronchitidou, tvrdí dr. J. Schwartz z Americké agentury pro ochranu životního prostředí. A chronická obstrukční bronchitida, „nemoc kuřáků“, při které se dýchací cesty zanítí a ucpou hustým hlenem, což pak zhoršuje dýchání, může být částečně způsobena nedostatkem antioxidačního vitamínu C, který ochraňuje buňky.

Významná studie 9000 dospělých nedávno provedená doktorem Schwartzem tuto teorii podporuje. Objevil, že u lidí, kteří denně snědli potraviny obsahující 300 mg vitamínu C, byla pravděpodobnost vzniku chronické bronchitidy nebo astmatu ve srovnání s těmi, kteří ve stravě přijali pouze 1/3 tohoto množství (asi 100 miligramů), jen 70%. Dávka, která obě skupiny rozlišovala, se nachází v 1 ananasovém melounu nebo 2 čtvrtlitrových sklenicích pomerančové šťávy.

Strava s vysokým obsahem vitamínu C je zvláště důležitá pro kuřáky cigaret, u nichž je, pokud kouří dostatečně dlouho, riziko chronické obstrukční bronchitidy vysoké. Rada výzkumů potvrzuje, že kuřáci mají abnormálně nízkou hladinu vitamínu C v krvi, pravděpodobně proto, že jejich tělo při snaze působit proti toxickým oxidačním látkám z cigaretového kouře rychle spotřebuje. Kuřáci ve skutečnosti spotřebují 3,5-krát více antioxidačního vitamínu C než nekuřáci.

Dr. Schwartz spekuluje, zda by vitamín C mohl být chybějící článek - alespoň částečné vysvětlení, proč 10 až 15% kuřáků cigaret podléhá

chronické obstrukční chorobě plicní, zatímco jiní kuřáci jí netrpí. Možná si ti šťastnější nezničí plíce zčásti proto, že účinky kouření otupí větším příjmem antioxidantů z ovoce a zeleniny. Dr. Schwartz a jiní odborníci věří, že při ochraně plicní tkáně před poškozením, které může vést k chronické obstrukční bronchitidě a rozedmě plic, mají takové antioxidanty rozhodující vliv.

Doktor Schwartz také uvádí, že k nemocem dýchacího ústrojí, včetně rozedmy, může přispět i silně solená strava. Důvod je ten, že příliš vysoké množství sodíku porušuje rovnováhu sodíku a draslíku a vyvolává přehnanou reakci průdušek a nervového systému, což může vést k zánětům a onemocnění plic.

Ovoce a zelenina zamezí sípání

Pokud chcete, aby se vám lépe dýchalo, jezte hodně ovoce a zeleniny bohatých na vitamín C. I ty mohou pomoci astma zvládnout, pravděpodobně tak, že zmírňují záněty. Analýza stravy 9000 dospělých zjistila, že lidé, kteří jedli nejvíce potravin plných vitamínu C, a kteří proto měli nejvíce tohoto vitamínu v krvi, byli k dýchacím potížím způsobeným astmatem nebo bronchitidou náchylní nejméně.

Přesněji řečeno, příjem nejméně 300 mg vitamínu C denně snižoval riziko astmatického sípání a bronchitidy o 30%. Toto množství vitamínu se nachází ve 3 dvoudecilitrových sklenicích pomerančové šťávy nebo 3 šálcích vařené brokolice. Například v USA však většina lidí dostává pouze 1/4 této dávky.

Čemu vděčí vitamín C za svůj účinek proti astmatu?

Dr. Schwartz předpokládá, že tyto schopnosti mají mnoho příčin, včetně antioxidačních vlastností této látky, která je mimo jiné schopna neutralizovat kyslíkové volné radikály, jež mohou podněcovat záněty. Vitamin C také může urychlit metabolismus histaminu (histamin se tvoří během alergických reakcí) a působit na hladké svalstvo, jež se zúčastňuje bronchospasmů. Vitamin C navíc působí na prostaglandiny, které pomáhají zvládat záněty. Při jiných

pokusech vysoké dávky - od 500 do 1000 mg denně - ulevily ucpání průdušek, čímž zabránily astmatickým záchvatům a zlepšily dýchací funkce.

Vyzkoušejte feferónky

K dosažení okamžité úlevy od astmatu snězte ostré, pálivé potraviny. Dr. I. Ziment, odborník na plicní choroby z Kalifornské univerzity v Los Angeles tvrdí, že pálivá paprika, kořeněná hořčice, cibule a česnek mohou astmatikům ulehčit dýchání, protože rozevřou dýchací cesty. Vysvětluje, že takové potraviny mají „mukokinetické“ účinky, které ztenčují vazký hlen, jenž by jinak ucpal malé průdušky, a astmatikům tak ztížil dýchání.

Dr. Ziment je přesvědčen, že jeden způsob, jak pálivé potraviny pracují, je ten, že stimulují nervová zakončení v trávicím traktu, která řídí uvolňování vodovitých tekutin v ústech, hrdle a plicích. Tyto sekrety pomáhají ztenčit vrstvu hlenu, který pak neucpává dýchací cesty, je možno jej vyloučit, a umožnit tak normální dýchání.

Kořeněné potraviny navíc působí proti astmatu i jinými způsoby. Zjistilo se, že kapsaicin, pálivá látka v ostré paprice, má při požití protizánětlivé účinky; při vdechnutí působí u lidí s mírným astmatem jako bronchodilatans. Protizánětlivý účinek má i cibule a česnek.

Omlazení starého spermatu

Pokud se spermii nepodaří oplodnit ženu, může pro to být několik důvodů. Mohlo by jich být příliš málo a mohly by mít abnormální vlastnosti, nízkou kvalitu nebo pohyblivost; mohou mít sklony shlukovat se, což je stav zvaný aglutinace, takže se nemohou rychle

pohybovat. Všechny tyto problémy se s věkem zhoršují. Rychlejší, silnější sperma patří mladým. Kvalita spermií začíná definitivně klesat u mužů kolem 24 let. V jedné studii se srovnávali 45-letí muži s 18-letými a jejich sperma mělo o 30% menší počet a pohyblivost spermií, o 50% více abnormálních spermií a o 50% nižší životaschopnost. Následkem toho byly 3/4 starších mužů neplodné.

Elixír mládí pro unavené sperma

Závažné studie ukazují, že dostatečný příjem vitamínu C může sperma vylepšit, znovu je oživit a rozhýbat. Studie na zvířatech nepopíratelně ukazují, že nedostatek vitamínu C silně poškozuje varlata, což se odráží v závadném spermatu. U lidí zvýšení příjmu vitamínu C obnovuje plodnost. Je dobře známo, že muži, u nichž aglutinace spermií dosáhne 25%, nemohou zplodit děti. Ale když dr. W. A. Harris, profesor porodnictví a gynekologie na pobočce Texaské univerzity v Galvestonu, takovým mužům po dobu 6 týdnů podával 1000 mg vitamínu C denně, dosáhl ohromných výsledků. Počet jejich spermií se zvýšil téměř o 60%; spermie byly o 30% pohyblivější, pokleslo procento abnormálních spermií - a nejlepší důkaz je ten, že všichni muži, kteří dostávali vitamín C, do konce dvouměsíční zkoušky svou ženu oplodnili. To se žádnému členu kontrolní skupiny, která vitamín C nedostávala, nepodařilo.

Jak mnoho vitamínu C je k omlazení stárnoucích spermií třeba? Na odpovězení této otázky se zaměřila další studie dr. Harrise a jeho kolegů, dr. E. B. Dawsona a L. C. Powellové. Vyzkoušeli dvě dávky, 200 mg a 1000 mg denně. Pokus provedla na mužích ve věku 35 až 45 let, z nichž byli všichni zdraví, ale neplodní. Lékaři došli k závěru, že vyšší dávka vitamínu C účinkuje rychleji, ale po pár týdnech i nižší 200 mg dávka obnovovala plodnost spermií stejně účinně. Takže zabírají obě dávky, říká doktor Dawson, ale „vyšší dávka prostě účinkuje asi třikrát rychleji“.

Předpokládá se, že vitamín C účinkuje hlavně proto, že je to antioxidant, který semeno ochraňuje před znehodnocením útoky

odpadních molekul, jimž se říká kyslíkové úplné radikály. Například se zdá, že shlukování, které sterilitu způsobuje, je vyvoláno okysličením. Vědci zaznamenali, že látka zvaná „nespecifický aglutinin spermatu" (NSA) chrání spermie tak, že se připojí na jejich povrch. Ale pokud je NSA okysličen volnými radikály, nemůže se již ke spermatu připojit. Spermie se následkem toho shlukují, což jim brání v pohybu nebo motilitě.

Není možné určit dávku na omlazení spermií pro všechny muže, protože množství vitamínu C potřebného k uchování náležité funkce jejich spermatu značně závisí na tom, jak mnoho je daný muž vystaven toxickým sloučeninám, jako jsou látky znečišťující vzduch, těžké kovy, sloučeniny ropy a cigaretový kouř. Tyto toxiny se po léta hromadí ve tkáních semenných žláz, kde se tvoří sperma.

Muž, který pracuje v ropné rafinerii nebo vykouří 2 balíčky cigaret denně, potřebuje k zachování detoxikovaného spermatu více vitamínu C než muž, který chemikáliím tak mnoho vystaven není. Toto hromadění také pomáhá vysvětlit, proč muži ztrácejí plodnost s věkem.

Dr. Dawson odhaduje, že 16% všech mužů starších 25 let trpí shlukováním spermií, což znamená, že trpí nedostatkem vitamínu C a jsou neplodní. Dr. Dawson zaznamenal, že silní kuřáci mohou kvalitu svého spermatu ve všech směrech zlepšit, když budou denně dostávat nejméně 200 mg vitamínu C.

Získat tuto dávku, jejíž účinnost byla prokázána, ze stravy je snadné. Navíc možná účinkují i nižší dávky, i když to není ověřeno, protože se to nezkoušelo. Muži, kteří byli někdy vystaveni škodlivým chemikáliím, by pár měsíců mohli užívat 1000 mg vitamínu C denně, aby své sperma vyčistili od toxických chemikálií a urychlili návrat plodnosti. Potom by kvalitu spermatu mohly udržovat nižší dávky přítomné v běžných potravinách.

Doktor Dawson upozorňuje, že vitamín C plodnost obnovuje jen u mužů, kteří nemají jiné fyzické problémy, jež zabraňují početí. Radí, že než se plně spolehnete na účinnost vitamínu C, měl by lékař tyto možnosti vyloučit.

Dodatek dle J. Car per: Potraviny - zázračné léky