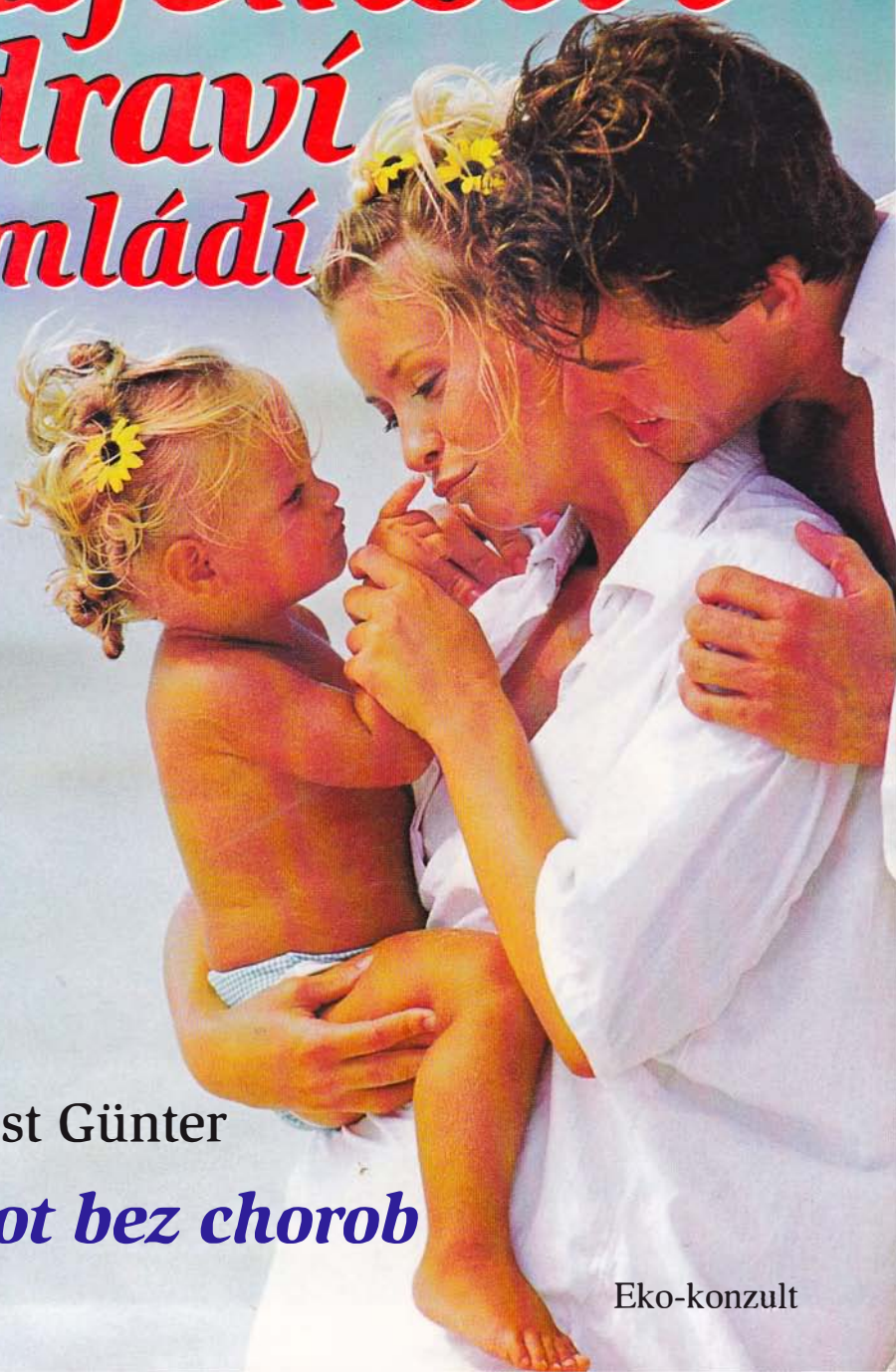


# Tajemství zdraví a mládí



Ernest Günter

**Život bez chorob**

Eko-konzult

Ernest Günter

**TAJEMSTVÍ  
ZDRAVÍ  
a  
MLÁDÍ**

*Z mé obsáhlé zdravotnické literatury je Život bez chorob to nejlepší.*

**Anita Schrodť, Pórtschach**

*Vaše knížka je to nejlepší, co jsem za svého čtyřicetiletého studia zdravotnické literatury vůbec našel.*

**Eduard Kbhler, Ochtrup**

*Chtěl bych Vám poděkovat za Vaši knihu. Je výborně napsaná. Na téma výživy jsem ještě nic lepšího a přesvědčivějšího nečetl.*

**Otto David, Hamburg**

*Přednedávnem se mi dostala do rukou Vaše obsažná kniha Život bez chorob. Je to vůbec nejlepší kniha o výživě.*

**Otto Drechsler, Mnichov**

*Vaše kniha o syrové stravě je vynikající. Budeme ji každému doporučovat.*

**Dům zdravých potravin**

*Chtěla bych Vám ze srdce poděkovat za to, co jste mi svojí cennou knihou poskytli. Jak nesprávně jsme se právě my, sportovci, živilí! Většíně porážek, které jsme utrpěli, jsme se mohli vyhnout.*

**Helga Hósl, Mnichov**  
**vícenásobná mistryně v tenisu**

*Vaše kniha je jednoduše nepřekonatelná.*

**Jan Sokol, Curych**

**Ernest Günter**

## **I. část**

# **Tajemství zdraví a mládí Život bez obav Přirozená strava Léčení syrovou stravou**

Ernest Gtinter, 1988

Translation: MUDr. F. Barta, PlíDr. M. Holíčková, 2000

# Předmluva překladatele

*Knížka, kterou právě začínáte číst, není literární dílo. Její autor není spisovatel. To by vás však nemělo odradit, protože píše o velmi aktuálním problému - o otázce zdravého života, nebo chorob a předčasné smrti.*

*Většina autorů, zabývajících se otázkami zdravé výživy, v rozporu s uvedenou teorií zpravidla toleruje kompromisy bez toho, aby připomenula, že jsou přípustné jen během přechodu na přirozenou syrovou stravu. Délku tohoto přechodu si každý může určit individuálně - podle věku a zdravotního stavu, tedy podle naléhavosti.*

*Nesporná přednost Gunterovy publikace je v tom, že logicky a nekompromisně říká celou pravdu o škodlivosti dnešního „normálního“ způsobu stravování. Současně dává i návod na to, jak předcházet chorobám, případně, jak je léčit. Informaci o příčinách chorob se nám sice dostává, ale jen v minimálních dávkách, přičemž nejpodstatnější příčinné souvislosti zůstávají nezodpovězeny. Doporučuje se nám, abychom to, co zdraví výslovně škodí, používali Jen po trošce", Jen s mírou". Tato práce dává soubornou odpověď na naše otázky.*

*I když se všemi závěry autora není možné bez výhrad souhlasit, anatomické a fyziologické danosti není možné vyvrátit. Když se zamyslíme nad současnými tendencemi chemizace v medicíně, ve farmaceutickém průmyslu, v potravinářství, zemědělství, živočišné výrobě a v různých jiných odvětvích, vyvstává otázka:*

*Není přílišné prosazování ekonomického hlediska na úkor zdravé výživy hazardem se zdravím dnešních i budoucích generací?*

*Jestliže autorovy myšlenky vyvolávají diskusi o tom, zda civilizační choroby nevznikají v důsledku neadekvátní stravy moderního člověka, dosáhla jeho práce určitě svého cíle.*

# Předmluva autora

*Předkládaná práce je výsledkem dlouholetého studia a bádání v oboru léčby.*

*Čím to je, že tolik lidí trpí různými chorobami, zatímco zvířata žijící ve volné přírodě jsou ušetřena všech nemocí?*

*Autor žil více než deset let v Americe. Věnoval se otázkám zdravé výživy a sesbíral mnoho praktických zkušeností tamějších badatelů. Výsledky byly tak překvapivé, že si je nesmí nechat jen pro sebe.*

*Knih o zdravé výživě je dost. Tato je však mimořádná, protože přináší cosi nové, podstatné a průkopnické. Pro mne je důležité, aby se čtenáři otevřely oči, aby poznal pravé příčiny nemocí, aby se mohl před nimi chránit.*

*Co všechno by dal těžko nemocný za své uzdravení! Až nyní se dozví, jak moudře by byl jednal, kdyby se byl ve dnech, kdy byl zdravý, staral o svůj největší poklad.*

*Protože závěry jsou jen stručné, po prvním přečtení není možné si všechno zapamatovat. Proto by se měl i zdravý čtenář při studiu jednotlivých statí koncentrovat na poznatky, jak se chránit před možným budoucím utrpením. Některé důležité skutečnosti jsou zdůrazňovány opakováním.*

*Ernest Günter  
Thórigen, Švýcarsko*

## Předmluva k 17. vydání

*Proč je tolik lidí nemocných?*

*Proč jsou všechny nemocnice přeplněné a stále se musejí stavět další?*

*Co je hlavní příčinou všech onemocnění?*

*Pravdivou odpověď Vám dá tato knížka. Hlavní příčinou je nepřirozená, nesprávná výživa.*

*Nemusíte onemocnět, můžete se vyléčit i z nejtěžší choroby, dokonce i tehdy, když se lékaři už vzdali dalšího léčení. Není to lež, nýbrž pravda pravdoucí. Zvažte si však, že při tomto způsobu léčení nepodstoupíte žádné riziko a výsledkem budete překvapení. Knižka PŘIROZENÁ STRAVA Vám poskytuje návod a množství receptů, ale dána i odpovědi na všechny Vaše otázky. Přesvědčí Vás, že vařením se znehodnotí, dokonce zničí dvě třetiny (2/3!) potravin. Při dnešním způsobu stravování si sice naplníte žaludek, ale nemá to výživnou hodnotu. Proto se lidé přejídají, otravují svůj organismus a přibírají. Za takových okolností člověk dříve nebo později onemocní. A právě v tom tkví zákeřnost tzv. civilizačních chorob.*

*Jedna šťastná pacientka mi napsala: „Trpěla jsem srdeční chorobou, stálými bolestmi hlavy, nespavostí a depresí. Moje oční choroba přispěla ještě k tomu, že můj život byl už téměř nesnesitelný. Ani odborný lékař mi nemohl pomoci. Denně jsem užívala deset různých druhů léků, dokud mi známá nepřinesla Vaši knížku. Tato šťastná náhoda způsobila úplný obrat v mém životě.“ Pacientka se úplně vyléčila. Svou vděčnost projevila tím, že si objednala několik těchto knížek a rozdala je nemocným.*

*Mohl bych uvést celou řadu pacientů vyléčených z „nevyléčitelných nemocí“, jako jsou srdeční nemoci, rakovina, cukrovka, revmatismus. Lékem na ně je neznehodnocená přirozená strava, jakou příroda nabízí živým tvorům.*

*I vážný problém celosvětové výživy by se dal snadno vyřešit, kdyby se obilí a z něho připravené pokrmy jedly v syrovém stavu místo toho, aby se pekly nebo aby se vyrábělo maso v podnicích živočišné výroby. Jeden kilogram syrového obilí má větší výživnou hodnotu než 10 kg masa. Na výrobu 1 kg masa je třeba 10 kg obilí. Syrovou zeleninou a vůbec syrovou stravou rostlinného původu je možné uživit pětkrát tolik lidí než stejným množstvím vařené stravy.*

*Problémy hladovějících národů v rozvojových zemích by se daly snadno vyřešit poznatky získanými z této knížky. Současně by se vyřešila i otázka nedostatku paliva, která způsobuje zejména v Africe velké těžkosti.*

*E. Guntev, Thórigen 1986*

## Upozornění

*Dnes je už překonané stanovisko, podle něhož kravské mléko, mléčné výrobky a vejce jsou ideální lidskou potravou. Zní to téměř neuvěřitelně, ale člověk je jediný savec, který i po ukončení kojeneckého věku „potřebuje“ mléko, navíc mléko cizího savce. Přirozený pud člověka je civilizací tak deformovaný, že už nerozezná, co jeho zdraví škodí. Na základě výzkumů Světové zdravotnické organizace (World Health Organisation - WHO) a Organizace pro výživu a zemědělství (Food and Agriculture Organisation - FAO) maso a všechny potraviny živočišného původu, tedy i mléko, mléčné výrobky, vejce a ryby, obsahují živočišné tuky a cholesterol, které způsobují civilizační choroby, především infarkt, mozkovou mrtvici a rakovinu, tedy choroby, na které předčasně umírá nejvíc lidí.*

*MUDr. Ferdinand Bárta*

## Léčení chorob je dražší

Nejdříve uvedeme několik krátkých svědectví bývalých pacientů, které autor předtím neznal, ani je neviděl. Všichni se uzdravili podle jeho pokynů. Do těchto svědectví mohou zájemci nahlédnout, případně můžeme oznámit jejich adresy.

„Měla jsem těžkou nervovou, srdeční a žaludeční chorobu. Lékaři mi neuměli pomoci. Když jsem si přečetla Vaši knihu, začala jsem se jí řídit, i když jsem měla jen malou naději. Po týdnu jsem už lépe spala a dnes se už celkově cítím lépe. Mám čtyři děti, o které se opět mohu starat.“

**Paní A. O. z K.**

„Měl jsem těžkou artrózu s nehybností ohýbačů. Před operací bederního ohýbačů jsem se rozhodl léčit se dietou. Každý měsíc jsem se cítil lépe a nyní jsem už zdravý. Už podnikám túry do hor.“

**Pan J. M. z G.**

„Ležel jsem na oddělení pro umírající. Krvácel jsem z úst, ze sliznic, z očí, nosu a uší. Hrozilo mi zadušení, měl jsem zduřelé krční lymfatické žlázy a bílých krvinek kolem 500 000. Odešel jsem z nemocnice a za půl roku jsem se vyléčil z těžké leukémie.“

**Pan H. S. z B.**

„Dvacet let jsem trpěl na poškození plotýnky. Nyní už nemám žádné těžkosti.“

**Pan C. K. z R.**

„S touto stravou jsem měla dobré zkušenosti při krvácení z dělohy a u kožní rakoviny. Dnes jsem už zdravá.“

**Paní H. K. z A.**

„Trpěla jsem revmatismem. Stav se mi velmi zlepšil.“  
**Paní E. F. z B.**

„Jako padesátiletý jsem onemocněl na rakovinu tlustého střeva. Diagnóza lékaře zněla: Pokročilá rakovina střeva, třeba ihned operovat, jinak bude pozdě. V nouzi jsem začal studovat knihy o léčení přirozenými prostředky. Potom jsem se rozhodl místo operace pro syrovou stravu. Po třech měsících jsem přestal krváčet. Surová strava mi tak chutnala, že jsem u ní zůstal. Od té doby přešlo 40 let bez toho, že bych byl nemocný. Dnes mám 91 let a nemám žádné stařecké těžkosti. Vidím dobře a jsem úplně zdravý.“

**Pan Egli zemřel ve věku 97 let.**

„Diagnóza: rakovina prostaty. Po třech měsících syrové stravy se cítím lépe. Zesílil jsem, nemám bolesti a cítím se dobře.“

**Pan O. D. ze Z.**

„Jsem mnohem výkonnější než předtím, nejsem celý den unavená a už bych se nechtěla vrátit k normální stravě.“

**Paní C. G. z F.**

„Koleno vrzalo..., dřep nebyl možný..., dnes jich udělám sedm a bez vrzání.“

**Pan M. Z. z G.**

„Spánek se mi podstatně zlepšil.“

**Paní H. R. ze Z.**

## Poznámky

Zdůvodnění, návody a recepty léčebných a profylaktických metod uvádíme dále. Tyto recepty byly sestaveny podle starořeckého lékaře Hippokrata, který se ještě i dnes považuje za nejproslulejšího lékaře všech dob. Jeho heslo znělo: „Nechť jsou vaše pokrmy vašimi léky.“

Tento lékař doporučoval zdravým i nemocným syrovou stravu, která organismus zbavila jedů, nadbytečných kyselin a současně mu dodala životodárnou sílu. Metoda se však musela aplikovat delší dobu.

Podle našich zkušeností má trvat průměrně 6 - 8 týdnů, ale u rakoviny a cukrovky půl roku až celý rok. Úspěch Hippokratovy metody spočívá v tom, že se léčí příčina choroby a tím celý organismus, nejen příznaky. Přitom je tento způsob léčení úplně neškodný a snadno ho lze praktikovat.

Syrová strava je jediný léčebný postup, který léčí a současně je i pokrmem. Protože je taková strava velmi chutná, vyhovuje i zdravým, kteří si chtějí upevňovat zdraví.

Během přechodu na syrovou stravu se už v průběhu 2 - 3 týdnů ztratí pocit únavy a u obézních dojde i k poklesu hmotnosti. Ovšem lidé trpící podvýživou se přiblíží ideální váze.

U fyzicky těžce pracujících se zvýší výkonnost, přičemž nemají obvyklý pocit zíně. Z praktického hlediska je nejvhodnější, když se celá rodina rozhodne pro syrovou stravu.

Co k tomu potřebujete? Abychom mohli začít s kúrou, potřebujeme následující potraviny:

- O Asi po 1kg pšenice, ječmene, rýže, kukuřice, neloupané rýže,
- O slunečnicová a dýňová jádra, ořechy, lněná semena, proso, pohanku,
- O za studena lisovaný slunečnicový, kukuřičný nebo sezamový olej.
- O Dále brambory, mrkev, cibuli, česnek,

O hlávkový salát a různou listovou zeleninu,

O banány, jablka a různé ovoce.

Na semletí obilných a jiných zrn doporučujeme vyhradit si mlýnek na mák nebo šrotovník na obilí.

Česnek konzumovaný 2 - 3krát denně zabrání ateroskleróze a ustálí krevní tlak na normální výšce. Komu překáží pach česneku, může si ho pokrájet na drobné kousky a bez kousání ho polknout s malým množstvím tekutiny, nejlépe bezprostředně před jídlem.

Recepty na přípravu snídaní, obědů a večeří uvádíme na straně 58.



# Přirozená strava řeší i problém rakoviny

*Civilizační choroby vznikají převážně následkem nesprávné výživy a je možné jim zabránit jen přirozenou stravou*

(Dr. H. P. Rusch).

Je známo, že americký lékař Dr. Gerson vyléčil z rakoviny stovky pacientů. Jak toho dosáhl? Zpočátku jim denně dával jen 1-2 litry míchané zeleninové šťávy, převážně z mrkve. V posledních letech se přirozenou stravou dosáhly výborné výsledky při léčení těchto chorob: *rakovina, srdeční choroby, zápalý ohýbačů, žlučnickové kameny, cukrovka, nemoci žaludku a střev, tuberkulóza, kožní choroby, skleróza multiplex, choroby prostaty a většina ostatních nemocí.*

Tato metoda znamená nejen profylaxi pro zdravé, ale především vyléčení i beznadějných případů za předpokladu, že se použije včas a důsledně. Uvedu případ vyléčení pokročilé rakoviny, který mi za mého dlouholetého pobytu v Americe nejvíce utkvěl v paměti.

D Čtyřicetiletý R. J. Cheatham trpěl rakovinou kůže. Opakovaně ho operovali, a když nemoc opakovaně propukala, lékaři se ho jako beznadějného případu vzdali. Opustil oddělení pro umírající, kde leželo ještě 15 dalších nemocných s rakovinou. Jak později vzpomínal, ani jeden z těchto pacientů už nežije. Doma se mu dostala do rukou kniha o léčení chorob půstem, zeleninovými pitnými kúrami a syrovou stravou. Použil tuto metodu, úplně se vyléčil a dnes vede velký léčebný dům Bonita Springs na jihu Floridy, kde se pacienti léčí způsobem, který on sám úspěšně vyzkoušel.

□ O možnosti léčení rakoviny se dočteme i v knize dánské lékařky Kristiny Nolfiové *Moje zkušenosti se syrovou stravou*. Autorka onemocněla na rakovinu prsu. Jako lékařka věděla, jak riskantní jsou metody léčení rakoviny ozařováním a operací, proto raději volila z každého hlediska neškodný způsob léčení syrovou stravou. Tak s nasazením vlastního života dokázala, jaký účinek má důsledně dodržovaná přirozená strava. *Jaká byla její osobní zkušenost?* Během prvních dvou měsíců se sice nádor velikosti slepičího vejce nezmenšil, ale pacientka se cítila lépe. Potom se nádor postupně začal zmenšovat a v průběhu dalších tří měsíců se úplně ztratil. Po roce si byla svým vyléčením tak jistá, že se vrátila k předešlé vařené stravě, ale s vyloučením masa. Za několik měsíců se cítila unavená, měla špatnou náladu a s hrůzou zjistila, že v prsu se objevil drobný nádor. Když si uvědomila, že jde o recidivu rakoviny, vrátila se k přísně syrové stravě a znovu se vyléčila. **Tehdy pochopila, že sama vegetariánská strava nechrání před civilizačními nemocemi. Když jde o zdraví, ba i o život, není možné dovolit si kompromisy.**

Odpověď na otázku, zda jsme schopni vykonávat těžkou fyzickou práci, žijeme-li jen na syrové stravě, je jednoznačně kladná. S touto stravou je výkonnost mnohem lepší než při jakékoliv jiné. Dokonce je v poslední době často slyšet, že špičkoví sportovci dosahují nejlepší výkony s přirozenou stravou. Protože bychom mohli uvést ještě mnoho případů uzdravení syrovou stravou, musíme si položit otázku:

*Proč se tato jednoduchá a neúčinnější metoda předcházení a léčení nemocí před veřejností utajuje?*

Když byl asi před 50 lety objeven význam vitamínů pro naši výživu, věda z toho udělala velkou senzaci. Tak se stalo všeobecně známým, jaké škody způsobuje zdraví nedostatek vitamínů. Proč byla potřebná tato propaganda? Protože vitamíny bylo možné vyrábět v továrnách a udělat z nich velký obchod. Roku 1940 americký vědec Eduard



Howell objevil enzymy, bez nichž není život na naší planetě možný. Věda však tento důležitý objev přiměřeně nehodnotila a ani nenasadila takovou propagandu jako u vitamínů. Proč? Vysvětlení je jednoduché. Enzymy jsou přítomné v přirozené, nevařené stravě a ve velkém je nelze vyrábět. To znamená, že se z nich nedá udělat velký obchod. Protože se pacienti mohou syrovou stravou uzdravit zadarmo, není třeba tento způsob léčby propagovat. Chemický, farmaceutický ani potravinářský průmysl by z toho neměly žádný užitek. *A co lékaři?* Většina z nich není informována o obrovské léčivé hodnotě syrové stravy. Navzdory velkému pokroku vědy lékaři a s nimi i pospolitý lid byli ponecháni v nevědomosti.

Ale právě to, co bylo méně zajímavé pro průmysl, je velmi zajímavé pro ty, kteří chtějí zůstat zdraví. Proto žádáme naši vládu, aby se nedala ovlivňovat několika zájmovými skupinami a řekla lidu celou pravdu týkající se zdravotních problémů. Velké úspěchy dosažené vyléčením rakoviny a jiných vážných nemocí syrovou stravou, a ne chemickým průmyslem se před veřejností utajují. Takových knih jako „Zprávy o 50 případech uzdravení z rakoviny“ od Dr. Gersona si ústavy pro výzkum rakoviny nevšímají, přestože lid věnuje na tyto cíle stovky milionů ročně. Vynikající lékaře, průkopníky v zdravotnictví, zaměřené na návrat k přírodě, propagátory čisté, chemikáliemi neotrávené výživy, lékaři a představitelé chemických koncernů většinou zesměšňují a pronásledují.



Už z uvedeného je vidět, že většina lékařů není informována, protože sami, podobně jako jejich pacienti, předčasně umírají na infarkt, rakovinu a civilizační choroby vůbec. A ti ostatní, například představitelé velkých chemických koncernů a různých farmaceutických monopolů, pokládají vysoké dividendy za vyšší hodnoty, než je zdraví člověka.

**Musíme si uvědomit, že choroby a předčasná smrt nejsou „ranou osudu“, ale důsledky porušení zákonů přírody samotným člověkem.** Pravda, existují i takové choroby, které nebyly vyvolané jen nepřirozenou stravou, ale i v těchto případech sehrálo důležitou úlohu podlomení přirozené odolnosti proti nim. Vraťme se však k enzymům.

## Co jsou to vlastně enzymy a v čem je jejich význam?

Enzymy jsou organické látky, které vznikají v rostlinných a živočišných organismech a umožňují rozložení a využití naší přirozené potravy i různé metabolické procesy v 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. Když tělu nedodáváme potravou další enzymy - exogenní, jejich zásoba se vyčerpá, vznikají choroby, organismus předčasně stárne a umírá.

- ® Protože enzymy jsou termolabilní, vařením se ničí. Organismu je můžeme dodat jen ve formě syrové stravy.
- ® Nejvíce enzymů je v obilních zrnech, luštěninách a v jádrech (slunečnicová, dýňová, ořechy). V zelenině a ovoci je jich o něco méně, ale zelenina a ovoce obsahují více vitamínů, které jsou potřebné pro normální funkci enzymů.
- ® Nedostatkem enzymů se poruší tvorba hormonů ve žlázách, odstraňování škodlivého odpadu v játrech a ledvi-

nach, proces vzniku zdravých a odstraňování nemocných a odumřelých buněk v tkáni věch.

- Ⓜ S nedostatkem živých enzymů souvisí vznik civilizačních nemocí, především aterosklerózy a jejích smrtelných následků i rakoviny.
- Ⓜ Když se v organismu vyčerpají endogenní enzymy a nedodají se včas exogenní enzymy, nastane předčasné stárí. Z toho vyplývá, že při dostatečném zásobování enzymy se organismus vzpruží, těžkosti stárí zmizí, buňky se regenerují, pokožka se stane elastickou, funkce žláz se obnoví a postupně se omladí celý organismus, a to i v sexuální sféře.
- Ⓜ Mimořádně, přirozená strava je i nejlepším kosmetickým prostředkem. Enzymy urychlují obnovování buněk, čímž zabraňují vytváření vrásek, udržují hebkost a mladistvý vzhled pokožky.

Obavy, že plynulé zásobování enzymy by bylo v zimě nemožné, nejsou opodstatněné. Kdyby se i vyskytly těžkosti při obstarávání čerstvé zeleniny a ovoce, nezapomínejme na brambory, mrkev, červenou řepu, česnek, cibuli, zelí atd. a na nejbohatší zdroj čerstvých enzymů - na naklíčené obilniny a luštěniny.

Mateřské mléko obsahuje v prvních dnech pětkrát více enzymů než později. Předvídatost přírody je obdivuhodná. Novorozeně totiž potřebuje v první etapě života mimořádně zvýšenou dávku enzymů.

V našich úvahách jsme už uvedli, jakou obdivuhodnou úlohu mají enzymy a že jejich funkce podléhá zákonům přírody. Proto ponecháme na posouzení čtenářům, zda jejich ničení vařením, pasterizováním a konzervováním není zločinem proti samotné přírodě. Tyto procesy znehodnocu-



jí i minerální látky, vápník, fosfor, síru, železo a mnohé další, což způsobuje celou řadu nemocí. Chemici sice tvrdí, že vařením se minerální látky nemění, což je pravda, jenže po vaření už nejsou přítomny enzymy, které s nimi byly organicky spojené. Proto je už organismus nemůže využít, stanou se škodlivým odpadem.

### **Důsledky nedostatku enzymů - nedostatek minerálů**

V jedné zoologické sbírce v Schaffhausenu je možné vidět na lebkách psů a koček mnoho případů zubního kazu, zatímco zvířatům žijícím ve volné přírodě zůstávají zuby zdravé, protože tato zvířata nežerou nic vařeného. Syrová strava zabraňuje nejen vzniku zubního kazu, ale i artróze, ischiasu, poškození páteře a jiným onemocněním kostí, která jsou důsledkem nedostatku minerálních látek ve vařené nebo konzervované stravě.

V některých švýcarských základních školách už při nástupu do prvních tříd má jedna osmina žáků chybné držení těla způsobené nepřirozenou stravou. Dokud se neodstraní pravá příčina onemocnění, nepomohou tu ani léky, ani lázeňské procedury.

### **Překyselení organismu**

Současně s nedostatkem minerálních látek jde i o překyselení organismu, které je příčinou dalších chorob. Ve vařené stravě nastává koncentrace kyselin a odpadů, které se dostávají do krve a měly by být vyloučeny z organismu. Jenže v důsledku přetížení vylučovacího ústrojí se tento odpad usazuje ve svalech, ohýbacích, tepnách, žlučníku, ledvinách, kůži atd. Tak vznikají kožní choroby, revma, ateroskleróza, nemoci srdce, žlučnickové kameny a podobně.

### **Snížená odolnost vůči infekcím**

Neuvěřitelně může znít další konstatování, že i všechny infekční choroby zapříčiňuje zaplavení organismu kyseli-

námi a odpadem z nepřirozené vařené stravy. Strach před choroboplodnými zárodky a viry je neopodstatněný za předpokladu, že si člověk nezničil přirozenou, vrozenou odolnost proti všem nemocem. U dětí, které jsou odmalička na syrové stravě, nejsou potřebná ani různá, často nebezpečná očkování. I bez nich zůstávají odolné nejen proti infekčním, ale i proti všem civilizačním chorobám. Když máme svoje děti rádi, veďme je vlastním dobrým příkladem a výchovou ke zdravému způsobu života.

### Vzpamatujme se

Když si uvědomujeme, že sousedův papoušek nesmí dostat pražené oříšky, protože by onemocněl, proč se nezamyslíme nad tím, zda je mohou dostat naše děti, které jsou nám přece dražší? *Proč se zatajuje pravda lidem, kteří z nedostatku enzymů a vitamínů trpí různými nemocemi a předčasně umírají?* Nevyužily by se miliony, věnované lidstvem na výzkum rakoviny, rozumněji, kdyby se použily na šíření osvěty, týkající se nejčastější příčiny vzniku rakoviny - nepřirozené „civilizované“ stravy? Představitelé velkých monopolů se domnívají, že by to vedlo k národohospodářské katastrofě, protože velké chemické a potravinářské závody a mnohé nemocnice by musely zavřít svoje brány. Pro prosperitu těchto podniků jsou totiž nevyhnutelně potřebné armády nemocných. Protože většina lékařů se orientuje na léčení „chemií“, musíme se domnívat, že jejich odbornou přípravu usměrňuje chemický průmysl. Je skandál, že jisté politické straně ve Švýcarsku se podařilo zabránit založení školy, určené na výchovu lékařů se zaměřením na přírodní léčení. Zřejmě je spolková vláda v této věci bezmocná. Co však na to řekne lid, když se dozví pravdu?

Mnoho lidí má organismus natolik zamořený škodlivým odpadem, že se jejich život končí náhle, v nejlepších letech, na následky vážných onemocnění, případně na infarkt.

Často jsou to lidé, kteří prý „nikdy“ nebyli nemocní. Jejich zdraví však bylo jen zdánlivé, protože následky nepřirozené stravy, tj. nedostatek neznehodnocených enzymů, vitamínů a minerálních solí, se často projeví až po mnoha letech, když je už pozdě. Tehdy už nepomohou ani léky, ani ozařování, ani transplantace orgánů. Je jen přirozené, že i srdce transplantované do otráveného organismu brzy selže. **Při každé nemoci je nemocné celé tělo.** Dokud se bude tento poznatek zanedbávat a stále se budou dělat jen pokusy léčit příznaky chorob, a ne celý organismus, budou takové pokusy marné.

Někdo by mohl namítat, že se vyskytují jedinci, kteří se nestravují podle zásad přirozené výživy, a přece se dožívají poměrně vysokého věku. Nezapomínejme, že jde o velmi vzácné výjimky jednotlivců, kteří žijí v každém ohledu střídavě, ale i oni jsou vystaveni různým chorobám a těžkostem stáří.

## jak vzniká rakovina?

Mezi vznikem rakoviny a nepřirozenou stravou je nápadná souvislost. Nedostatek enzymů zapříčiňuje poruchu dělení buněk. Dochází k tvorbě chybných buněk a k jejich chorobnému bujení. Tak vznikají různé nádory, jako rakovina, myomy a j. Jinak zdravé buňky se náhle začnou neorganizovaně rozmnožovat, přerůstají přes zdravé sousední orgány, čím poruší jejich funkce. Vznik rakoviny podporují i chemikálie, umělá hnojiva, insekticidy, konzervační jedy, chemická léčiva, chlór a fluor v pitné vodě, nikotin, kuchyňská sůl a různé jiné jedy. Protože tyto jedy jsou schopné konzervovat potraviny a usmrcovat mikroby, je jen samozřejmé, že jsou schopné zničit i enzymy. **Znehodnocením a zničením enzymů se vyloučí jejich kontrolní činnost při dělení buněk, a tak dochází k tvorbě abnormálních, rakovinových buněk.** Existují různé

druhy rakoviny. Každý druh vzniká chorobným rozmnožováním buněk bez toho, že by přitom 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 manipulací neznehodnocené enzymy z přirozené stravy. Není možné je vyrobit v chemických továrnách, mohou je dopěstovat rolníci a zahradníci zaměřeni na biologickou výrobu.

Nepřímým důkazem našich úvah je i skutečnost, že u přírodně žijících národů se nevyskytuje ani rakovina, ani civilizační choroby. Takovým národem jsou např. Hunzové, žijící v odlehlém údolí Himaláji. Tam byly chemikálie, umělá hnojiva a konzervárny neznámými pojmy. Mléko a vůbec potraviny konzumovali v syrovém stavu. Když později k tichému údolí Hunzů vybudovali přístupovou cestu, dostala se sem i civilizace. Dovezly se konzervované potraviny, bílý cukr, kuchyňská sůl, alkohol atd. - a zdraví malého národa bylo podkopáno.

## Abnormality a potraty

Jsme přesvědčeni, že i abnormální děti s různými deformitami se rodí jako důsledek nedostatku enzymů. Podobě jako u rakoviny i v tomto případě vznikají nedokonalé zárodečné buňky. Naproti tomu organicky zdravé nastávající matky živící se přirozenou stravou rodí zdravé děti a jejich porody jsou lehčí. Nevyskytují se u nich potraty ani předčasné porody. Vzhledem k tomu, že zvýšením chemizace zemědělství a potravinářského průmyslu se zvýšil výskyt rakoviny, měli bychom se důrazně dožadovat produkce biologicky čistých, nezávadných potravin. Když se ve statistice úmrtí rakovina dostala na druhé místo a finanční prostředky na výzkum příčin rakoviny pocházejí z lidu, absolutní povinností vědců je uznat význam enzymů, a tedy přirozené syrové stravy při vyléčení mnoha případů rakoviny.

To jsou nepopiratelné skutečnosti, které už není možno dále tajit. Znovu cituji knihu Dr. Gersona Zprávy o vyléčení 50 případů rakoviny. I tento lékař léčil především syrovou stravou. Dokud se neuzná a neodstraní hlavní příčina rakoviny, nepomůže ani chemoterapie, ozařování ani operace. Naopak, ozařovaná tkaniva jsou natolik poškozená, že už je těžko možné léčit je syrovou stravou. Lékařka Dr. Nolfiová věděla, proč odmítá ozařování a operaci.

„Je povinností spolkové vlády kontrolovat, jak se používají miliony, které věnuje na zemědělský výzkum," píše časopis Volksgesundheit v dubnu 1971. „Kdyby se jen část sumy, která jde na tyto účely, vysloveně odčlenila na biologický výzkum, lid by s tím určitě souhlasil." Důkazem toho je i šest milionů, které národ daroval na výzkum rakoviny. Je to projev zoufalství vyvolaný strachem před rakovinou. Je to vidět i z toho, že jen co se biologicky vypěstované produkty objeví na trhu, hned se prodají.

## Jsme přesyceni jedy?

Na podzim roku 1968 byla v nemocnici v Aarau vyšetřena skupina kojících matek. Zjistilo se, že v jejich mléku bylo průměrně o 15 % více insekticidů, než povoluje mezinárodní norma pro kravské mléko určené pro dospělé. Časopis „Reform + Diät" k tomu poznamenal: „Je nepochopitelné a nezodpovědné, když v takové situaci zdravotnické orgány nepodniknou nic na prosazování biologického, jedů zbaveného zemědělství. Zatímco se v jiných státech vylepšují zákony na ochranu konzumentů, u nás naopak se mají na bioproduktech zakázat označení „vypěstováno bez jedů, bez insekticidů". Jinými slovy, podniká se všechno, aby těch několik stovek poctivých zemědělců, kteří pěstují bioprodukty, bylo znemožněno. Musíme se zeptat, kdo vlastně vládne v naší zemi? Komu vlastně záleží na tom, aby znemožnil založení škol pro biologické zemědělství, pro al-

ternativní medicínu? Komu záleží na tom, aby se mléko a mléčné produkty pasterizovaly? Jistě ne našemu lidu, který volá po nápravě.

## Případ uzdravení mého otce

Syrovou stravou a hladovkou se mohou vyléčit nejrůznější choroby. Hluboce na mne zapůsobilo uzdravení mého otce, který trpěl srdeční chorobou a vodnatostí. Tehdy jsem ještě nebyl přívržencem syrové stravy ani jsem neměl zkušenosti s alternativní medicínou. Logickou úvahou jsem však přišel na to, že organismus pacienta musí být důkladně pročištěn částečnou hladovkou, zákazem konzumování masa a kuchyňské soli. Otec měl teprve 56 let a už byl určitou dobu nemocný. Moje rady odmítl a jeho léčením byl pověřen nejlepší lékař v okolí. Občas mu píchl injekci, později častěji. Předepsal mu i dietu s omezením masa a soli. Pravda, bez úplného zákazu masa a soli je taková dieta iluzorní. Dobře víme, že když lékař povolí něco užívat „s mírou“ nebo jen „trochu“, znamená to, že tuto míru si může pacient určit sám. Stav pacienta se očividně zhoršoval. Zdálo se, že už ani lékař nevěří v jeho uzdravení; kromě injekcí mu už nedával nic. Nohy měl opuchlé jako soudky; následkem vodnatosti se dostavila dýchavičnost. Otec už vůbec nemohl stát. Ale jeho stav se ani nemohl zlepšovat, dokud měl žaludek plný škodlivých jídel, která byla vlastní příčinou jeho nemoci. Pokaždé, když jsem mu radil přejít na jinou dietu, jeho odpověď zněla: „Lékař to ví lépe.“ Tehdy jsem poprvé zažil, jak tvrdošijně je člověk schopný bránit své zlovyky, a přitom si ani neuvědomuje, že vlastně páchá sebevraždu.

Často jsem si myslel, že větší utrpení, než podstoupil můj otec, už ani nemůže existovat. Celé noci sténal. Když už nemoc vrcholila a konec se zdál být blízko, zeptal se mne: „Co vlastně míníš tou dietou?“ Náhle jsem pochopil, že je

ochotný přijmout moje rady. Dával jsem mu jen cibuli a chléb s tence natřeným máslem a k tomu šálek urologického čaje. Po 24 hodinách mu začaly splaskávat nohy a dýchavičnost se zmírnila, takže už mohl spát. Za týden otoky zmizely, bérkové vředy, které měl už několik let, se zahojily a další týden už pěšky přešel do sousední, 2 km vzdálené vesnice. Byl to jakoby zázrak po takové těžké nemoci. Postupně jsem mu jídelní lístek rozšiřoval, ale vynechal jsem stravu, která způsobila jeho nemoc. Čestně vyhlašuji, že jsem tento případ popsal pravdivě a nic jsem nezveličil.



- Ⓡ Syrovou stravou se mohou vyléčit nejen těžké choroby, ale i menší zdravotní nepříjemnosti, jako jsou bolesti hlavy, vyrážky, zápach z úst, únava, zácpa a jiné.
- Ⓡ Kdo by si chtěl odvyknout od černé kávy, kouření, lihových nápojů, tomu doporučujeme začít s hladovkou.
- Ⓡ Přirozená strava je účinným prostředkem i proti nespavosti. Kdyby člověk i méně spal, následující den není unavení ani ospalý.
- Ⓡ Při vážnějších onemocněních se předpokládá, že léčení potrvá o něco déle, protože i přechod na přirozenou stravu může jednotlivcům trvat delší dobu. Musí se však postupovat důsledně.
- Ⓡ Na začátek doporučujeme radikálně omezit maso a živočišné tuky i potraviny z bílé mouky, vařená vejce, pasterizované nebo vařené mléko, bílý cukr, čokoládu a kuchyňskou sůl.
- Ⓡ Slunce, voda a pohyb na čerstvém vzduchu mají i u syrové stravy velký význam. Nezapomínejme, že včasná prevence nemocí je vždy lepší než opožděné léčení.

## Jaká strava je pro člověka nejvhodnější?

Byly doby, kdy se lidé živili masem ulovených zvířat a tuto potravu už i vařili, případně pekli. Je neopodstatněné a mylné usuzovat, že organismus člověka by byl uzpůsobený masité a vařené potravě. Proč zvířata, která žijí ve svém přirozeném prostředí, nejsou nikdy nemocná, a proč se v civilizovaných národech sotva najde člověk, který by byl skutečně zdravý?

Když v zoologických zahradách ze strachu před nakažlivými chorobami začali zvířata krmit vařenou potravou, zvířata se stala neplodnými, onemocněla a hynula. Z toho, pokud jde o zvířata, se lidé poučili. Potom byla zvířata zdravá a měla i zdravá mláďata. Bohužel, člověk se z toho pro sebe nepoučil.

- Když srovnáme zažívací orgány člověka, býložravců, všežravců a šelem, zjišťujeme, že člověku jsou vývojově nejbližší antropoidní, hominidní opice, tedy lidoopi.
- Zatímco například gorila má přesně stejné zažívací orgány jako člověk, u tygra stejné hmotnosti, jakou má člověk, dosahuje délka střev jen pětinu délky střev člověka.
- Rozdílné jsou i zuby a formy čelistí. Sliny člověka jsou zásadité (alkalické), masožravců kyselé.
- Zaludeční šťáva šelem je podstatně kyselejší než u člověka. Pes sežere ptáka s kostmi i s peřím, takovou potravu i stráví, protože má na to přizpůsobené orgány.
- Masitá strava prochází střevy člověka, protože je má pětkrát delší než masožravec, příliš dlouho, takže se hnilobně rozkládá a vzniklé jedy způsobují různé choroby. Zaludeční šťáva člověka je na stravení masa příliš slabá.
- Šelmy na rozdíl od člověka mají drápy na chytání a roztrhání zvířat.
- Jsou tu i na první ohled méně nápadné, ale velmi podstatné rozdíly mezi býložravci a masožravci. Krev a celé

vnitřní prostředí býložravců je 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, jako je ovoce, bobule, semena, jádra, kořínky, hlízy, listy. **Uvedené rozdíly dost jasně dokazují, že člověk se stravuje nesprávně a tím si způsobuje všechny choroby, které nazval civilizačními chorobami.**

Je mnoho mladých manželek, které ze samé lásky připravují svým manželům jen „tu nejlepší“ stravu. Po letech slyšíme smutnou zprávu, že někdo ze známých nebo příbuzných zemřel ve věku 30, 40 či 50 let na infarkt, mozkovou mrtvici, rakovinu nebo nějakou civilizační nemoc. Velké sumy se vynaložily na jejich léčení, ale pacientům se už pomoci nedalo. Tyto mladé ženy to zajisté myslely dobře, ale svojí nevědomostí nechtěně odsoudily své manžely na předčasnou smrt. V konečném důsledku v těchto denně se opakujících tragických případech nejde o náhodné „rány osudu“, ale o nedostatek informací o prapříčině zvrácenosti stravování dnešního civilizovaného člověka. Tím, že člověk porušil zákony přírody, ztratil instinkt, aby rozeznal a vyhnul se tomu, co je jeho zdraví škodlivé. Zvířata žijící ve svém přirozeném prostředí takový pud mají. Všeobecný návrat k přírodě je možný jen systematickou výchovou dětí a mládeže v rodině a škole.



## Škody způsobené vařením potravy

Nedávno mi kdosi vítězoslavně oznamoval, že v okolí Bernu zemřela 40letá žena, která prý žila na syrové stravě. Vysvitlo však, že dotyčná byla vegetariánka. Maso sice nejedla, ale stravu si vařila. A to je podstatný rozdíl. Jak jsme už uvedli, první podmínkou správné výživy je nejíst maso, ale samo o sobě to nestačí. Vařením se totiž znehodnocují nejdůležitější složky potravy, v první řadě enzymy.

Americký vědec Garten v knize *Bolesti a choroby* píše, že uvařené zelí obsahuje už jen jednu čtvrtinu své původní hodnoty. Vedle enzymů se znehodnotí především vitamíny a minerální látky, takže vařená zelenina nakonec neobsahuje už nic výživného.

- Například vitamín C, který je velmi termolabilní, se vařením úplně zničí. Bez něho nemůže probíhat oxidizování v buňkách ani zneškodňování cholesterolu v krvi.
- Při jeho nedostatku vzniká zubní kaz a ateroskleróza - snižuje se i odolnost proti infekčním chorobám a rakovině.
- Nejvíce vitamínu C obsahuje např. křen, zelená paprika, petržel, zelí, jahody, pomeranče, květák a citrony, ale jen za předpokladu, že jsou syrové, nekonzervované.
- Bílkoviny vařením nejenže ztrácejí dvě třetiny výživné hodnoty, ale při jejich trávení se vytvářejí kyseliny a odpad, který se ukládá v organismu.
- A tak jsou lidé navzdory plným žaludkům podvyživení. Za peníze vydané za potraviny dostanou na stůl jen méněcenná jídla.

Dr. Kellog, známá autorita v oblasti výživy, řekl: „*Člověk je jediný živý tvor, který vědomě páchá sebevraždu tím, že svoji potravu otráví dřív, než ji sní.*“ Vařením se znehodnotí i ovocné cukry a škrob. Surové ovoce (ne však uvařené) je vhodné i pro diabetiky, což je další důkaz škodlivosti vaření potravin. Ovoce by se vůbec nemělo sterilizovat; na konzervování je vhodnější mrazení. Zahřátím se ještě

více poškozují tuky a oleje a způsobují aterosklerózu. Za studena lisované rostlinné oleje však zabráňují vzniku aterosklerózy a jejím smrtelným následkům.



Vařením se změní i přirozené aroma a chuť pokrmy a je potom potřebné ochucovat je především solením a slazením bílým cukrem. Oba způsoby ochucování jsou však zdraví velmi škodlivé. Je to skutečně žalostná náhrada za znehodnocení přirozené syrové stravy.

Ⓜ Vařením se objem potravin značně zmenší (surové stravy stačí jedna třetina až jedna čtvrtina, aby se objemově vyrovnala vařené stravě).

Ⓜ Pokud jde o výživnou hodnotu, větším objemem jí nelze vůbec dosáhnout. Konečně za větší množství potravin je třeba více zaplatit.

Ale nakonec výdaje na léčení nutně v důsledku nesprávného stravování vícenásobně převýší výdaje na potraviny. Čísly by se však ani nedalo vyjádřit utrpení, které způsobí nepřirozené stravování. Jak mnoho je člověk ochotný obětovat za trochu pochybného požitku. A přitom chuť je možné přeorientovat velmi snadno, protože je to jen věc návyku.

Pro člověka informovaného o tom, že jde o otázku života ve zdraví nebo živoření v chorobách a o předčasnou smrt, nemůže být problémem přejít na syrovou, přirozenou stravu. Dobře si pamatuji, jak jsem při tom sám postupoval. Tehdy jsem měl nejraději sardinky. Když jsem se začal přeorientovávat, koupil jsem si týdně jen jednu krabičku a postupně jsem je kupoval stále řidčeji. Po půl roce jsem na ně úplně zapomněl, už jsem měl jiná oblíbená jídla. **Co znamenají život a peníze bez zdraví?** Tato úvaha by nám měla ulehčit naše rozhodnutí.

# Těžká fyzická práce a syrová strava

Při debatách o syrové stravě často slyšíme: „Měl bys těžko pracovat, potom by se uvidělo.“ (Tj., zda bych vydržel při plné syrové stravě). Příležitostně jsem těžce fyzicky pracoval a syrová strava se mi velmi osvědčila i při této práci. Člověka přitom netrápí ani vyčerpanost, ani žízeň.

Podle zpráv v Německu nyní zkoumali těžce pracující z hlediska výkonnosti. Jedna skupina jedla hodně masa, druhá syrovou stravu. Kdo z nich déle vydržel stejně velké zatížení? Právě ti, kteří konzumovali syrovou stravu. Doklady jsou k dispozici u autora.

Dvojnásobný olympijský vítěz v plavání na dlouhých tratích Roos z USA, který získal zlaté medaile v Římě a v Sydney, napsal knihu, v níž uvádí, že jeho strava je na 90 % syrová, s úplným vyloučením masa. Svoji mimořádnou vytrvalost připisuje syrové stravě a připomíná, že do závodů vložil všechny síly jen tehdy, když těsně před cílem uviděl, že jeho soupeři jsou už vyčerpaní.

- Ⓡ Všeobecný názor, že maso dává sílu, je mylný. Ve skutečnosti je jen podobným povzbuzujícím prostředkem jako káva, která sice zpočátku povzbudí, ale brzy nastane ochabnutí.
- Ⓡ Bylo by úplně mylné srovnávat naši stravu se stravou dravců, kteří žerou syrové maso s kůží a srstí, protože jejich organismus je uzpůsobený právě na takovou potravu.
- Ⓡ Vařené maso však obsahuje jen zlomek výživné hodnoty syrového. Vařením se zničí nebo znehodnotí dvě třetiny bílkovin. Sám pokládám vařené maso za jednostranný, méněcenný pokrm.
- © Je tragické, že dokonce i někteří lékaři doporučují kojencům masitou výživu.
- Ⓡ Je možné namítat, že vysokého věku dosáhnou i někteří milovníci masa. Všude se vyskytují výjimky a rovněž střídmost sehrává svou roli.

Ⓡ Na výrobu 1 kg masa je potřebných 10 kg obilí; přitom obilí je desetkrát výživnější. Problém výživy lidstva by se dal lehce vyřešit.

Většina vařených jídel obsahuje právě tolik soli, jako speciální krmivo na výkrm zvířat. U člověka, a zejména u těžce pracujícího, je to podobné jako u zvířat na výkrm: sůl u nich vyvolává abnormální pocit hladu a stálou žízeň. Oba pocity je třeba zahnat, což vede k obezitě. Další nevýhodou je, že sůl váže v těle tekutinu, kterou člověk při námaze vypotí spolu se solí. Tato trápení jsou u syrové stravy neznámá. Nyní už víme, proč u syrové stravy vydržíme dvojnásobnou námahu a podstatně méně se unavíme. Jak výhodný by byl tento způsob výživy pro vojsko! Přisun proviantu by se zjednodušil na minimum (viz stravování vojáků Římské říše).

## Znehodnocení mléka pasterizováním

Pasterizování vynašel v minulém století Louis Pasteur, francouzský chemik. Ohříváním potravin na 80 °C se měly usmrtit choroboplodné zárodky. Tím se však potraviny znehodnotí, dokonce se stanou škodlivými. Časopis „Mind and Matter“ o tom už r. 1958 napsal: „V zemědělské škole ve Skotsku dělali pokusy s pasterizovaným a syrovým mlékem.

1. Osm nově narozených telat dostávalo od prvního dne pasterizované a dalších osm syrové mléko. Z první skupiny už po prvním měsíci uhynula dvě. Třetí se zachránilo tím, že se u něho pokus přerušil. Čtvrté zahynulo dva dny po skončení pokusu a ostatní z první skupiny se zachránila syrovým mlékem. Telata druhé skupiny, která dostala nemanipulované, syrové mléko, zůstala zdravá.
2. Američtí vědci Potenger a Simonsen dělali pokusy s kočkami. Tento pokus probíhal během několika generací. Zatímco kočky krmené syrovým mlékem se vyvíjely normálně, mláďata živená pasterizovaným mlékem dostala



křivici (rachitis), která byla u většiny i příčinou smrti. U koček, které nedostaly syrové mléko, se často objevovaly potraty už i v první generaci. I povahově se tyto kočky podstatně změnily. Staly se agresivními, škrábaly a kousaly. U 53 % byla degenerovaná štítná žláza.

Jak vyplývá z pokusů, pasterizováním nebo vařením mléko ztrácí svoji výživnou a zdravotní hodnotu. Kanadský biolog H. Tobě v knize „Enzymy, jiskry života“ píše, že ohřátím (nad 40 °C) a chemickými procesy ztrácejí potraviny všechny pro život důležité enzymy. Takto se mohou hlavní složky mléka (vápník, železo, fosfor) vstřebat (asimilovat) v našem těle jen v minimálním množství. Zbytek je jen balastem, který znečišťuje krev. Choroboplodné zárodky, které navzdory manipulaci zůstávají v krvi, způsobují různé choroby. Pasterizováním se tedy dosáhne pravý opak toho, co se mělo dosáhnout.

Anglický badatel J. H. Oliver dosvědčuje tyto skutečnosti slovy: „*Suchá ratolest je napadnuta bakteriemi a červy. Proč není napadnuta zdravá, plná šťáv a života? Bakterie mají za úkol odstranit odpad v přírodě. No jen co napadnou odpad v naší krvi a buňkovém tkanivu, myslíme si, že ony způsobily chorobu.*“ Když profesor Emerich vypil obsah ampulky s bacily cholery a ty mu vůbec neuškodily, potvrdil tím poznatek J. H. Olivera.

Jedna matka dbala na to, aby její dítě dostávalo syrové mléko jen od jedné krávy. Po určité době se však zjistilo, že právě tato kráva byla nemocná na tuberkulózu. Dítě určitě vypilo miliony bacilů tuberkulózy bez toho, že by mu byly uškodily. Totiž tím, že žilo na syrové stravě, bylo tak odolné, se v jeho organismu bacily nemohly rozmnožit. J. H. Oliver píše, že mléko je mistrovské dietetické dílo. Ale když se pasterizuje, stane se kloakou nemocí 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 uskutečněnými na 750 chlapcích během 3 - 4 let se dosáhly překvapivé výsledky. U skupiny 58 dětí, které od 6. roku dostávaly prvotřídní syrové mléko, se nezjistil po těchto letech ani jeden případ zubní nemoci.

Americký badatel Arnold de Vries v knize Elixír života píše o různých pokusech uskutečněných v Anglii a v Americe na univerzitách a v nemocnicích. Děti, které dostávaly výlučně pasterizované mléko, v krátké době onemocněly na skorbut (nedostatek vitamínu C), rachitidu (nedostatek vápníku), poruchy trávení, průjmy a jiné nemoci. Pasterizované mléko nechrání před tuberkulózou. V dětském domovu, kde větší skupina chlapců dostávala syrové mléko, onemocněl na tuberkulózu jen jeden chlapec. Arnold de Vries uvádí přesné údaje. Z těchto případů je jasné, že vaření a pasterizování mléka nás stojí miliardy.

Před lety jsem bydlel na Floridě v USA. Jednou jsem se pokoušel pro churavějící sousedovy děti obstarat syrové mléko, ale nepochodil jsem. Rolníci mi mléko nechtěli prodat, protože to tamější zákon zakazuje. Nevědomost občanů umožnila několika spekulantům uzákonění takového návrhu. **Jedinou předností pasterizování je to, že tako-**



**vé mléko se může převážet bez toho, že by zkyslo. Ale konzumentovi se tím způsobuje nenahraditelná škoda.**

Jednou z nejdůležitějších minerálních solí je vápník. Nejvíce ho potřebují kosti a nervy. Devadesát procent lidí trpí nedostatkem vápníku. Důsledkem toho jsou různé choroby, jako jsou ischias, artróza, choroby páteře, ohýbačů, srdce, nervů i zlomeniny kostí. Abychom předešli těmto nemocem, potřebujeme denně konzumovat syrové mléko a zeleninu.

Na mnoha místech v Německu už není dostat syrové mléko. Švýcarsko je na tom o něco lépe, i když už i tu je možnost koupit syrové mléko stále menší. Když nedojde k nápravě, i tu budeme brzy bez syrového mléka. Už nyní se pije mnohem víc pasterizovaného mléka, i když je dražší.

- Ⓜ Všeobecně se neví, že toto mléko je znehodnocené, a proto zapřičiňuje nemoci.
- Ⓜ Mnozí nevědí ani to, že pitnou kúrou syrovým mlékem lze vyléčit mnohé těžké nemoci.
- Ⓜ Jako nápoj hasící žízeň je syrové mléko jedinečné a podstatně lacinější než velmi sladké limonády.
- Ⓜ I jogurt se vařením při výrobě částečně znehodnocuje (enzymy, vitamíny, bílkoviny, vápník) a silně kyselá reakce zbavuje organismus dalšího vápníku.
- Ⓜ Naproti tomu syrové mléko je dobrý zdroj vápníku.

Kromě toho jeho alkalická reakce neutralizuje, podobně jako u zeleniny, škodlivé kyselé jedy v těle. Takto léčí choroby. Nikdo nemůže popřít tyto skutečnosti. Plnotučné mléko, pokud není pokažené, je v malém množství neškodné.

Někdo může namítat, že by všechno bylo v pořádku, kdyby tu nebylo to riziko! Na příkladech jsme ukázali, že rizikem je pasterizované, a ne syrové mléko. V Bulharsku, Rumunsku a jiných východních státech bylo syrové a plnotučné mléko dlouho hlavní potravinou. Nikdo tam nemyslel na riziko. Za to, že se tam mnoho lidí dožívalo věku více než 100 roků, možno vděčit právě syrovému mléku.



Banghova choroba je tak zřídka, že je vzhledem na všechny přednosti syrového mléka zanedbatelná. **Propagandu proti syrovému mléku dělají jednotlivci z bezohledných, sobeckých zájmů. Dokonce žádají, aby se zakázalo.** Myslím si, že především by se měla zakázat auta, která skutečně zapřičiňují nejen velký počet zraněných a zmrzačených, ale i mrtvých.

Syrové mléko čistí organismus, proto je hygienické. Cizí bakterie, které by v něm mohly být, jsou neškodné. Mléko se nekazí, nehnije, ale kysne vlivem bakterií mléčné kyseliny. Není třeba se tedy obávat, když syrové mléko není zcela čerstvé. I tak si zachovává svoji plnou hodnotu. Nejenže si uchová výživnou hodnotu, ale je schopné očistit i střeva od hnilobných a choroboplodných zárodků. **Naproti tomu pasterizované mléko podléhá hnilobě a nemá léčivé schopnosti.**

Metody dojení jsou prý nehygienické. Je přece známo, že více než dvě třetiny mléka se dojí strojově. Jsou to tedy jen názory odpůrců syrového mléka. Mléko se před plněním do lahví v mlékárnách také filtruje. Pasterizováním se zničí enzymy a mléčná kyselina; tím je mléko vystaveno znečištění bakteriemi a je už pokažené. V naší rodině se pravidelně pije po hlavních jídlech šálek mléka. Je to nejlepší, nejsnáze stravitelná, poměrně laciná a přitom plnohodnot-

ná potravina. Moje 16letá dcera dostávala v prvních týdnech po narození zcela obyčejné, ředěné syrové kravské mléko. Dodnes nebyla nemocná, i když nebyla nikdy očkováná, a skvěle se vyvíjí. Chtěl bych energicky protestovat proti názorům Waltra Sommerse, že by děti mohly dostat od syrového mléka vyrážky, osýpky, rubeolu, spálu atd. Na svém vlastním dítěti jsem dokázal pravý opak takového tvrzení. **Syrové mléko chrání před chorobami tím, že váže kyseliny vnitřního prostředí.** Skutečnost, že se obyvatelé východního Balkánu, jejichž hlavní potravinou je syrové mléko, dožijí vyššího věku, dokonale vyvrací Sommersovou teorii. Odmítat pití mléka z etických důvodů je jiná otázka. Proto se ještě nemusí napadat jeho kvalita.

Chtěli bychom vyzvat konzumenty do boje za záchranu syrového mléka. Bez spolupráce těch, kteří poznali pravdu, a bez masové propagandy proti nenápadnému, ale systematickému úsilí o vyloučení syrového mléka ze sortimentu potravin, nastane situace, kdy si už syrové mléko vůbec nebudeme moci koupit. Případ Floridy bychom měli brát vážně. Tam rolníci téměř přišli o svoje dvory a domy, když je zlomyslní lékaři obvinili, že prodejem syrového mléka zapříčinili choroby dětí. Před podobnou situací budou za několik let postaveni i naši rolníci, když se už dnes nešáhne po účinné protiakci. Protože prodej tvarohu a másla vyrobeného ze syrového mléka spolková vláda zakazuje, jistému rolníkovi z kantonu Neuenburg se stalo téměř totéž, co rolníkům na Floridě. Když prodal soukromníkům tyto zakázané produkty, přišla za ním police a sebrala mu všechny zásoby. Přitom tento rolník obdělával půdu bez umělých hnojiv a jiných chemických jedů, což zaručovalo výbornou kvalitu jeho produktů. I proto měly mimořádně dobrý odbyt. Toto se stalo v tzv. svobodné zemi Viléma Telia (Švýcarsko) roku 1976.

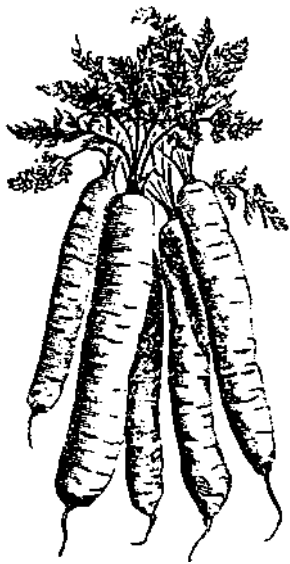
Tedy s mlékem přímo od rolníka, což je nejspolehlivější zdroj dobré kvality, je u nás už konec. Zůstávají nám jen

mlékárny, kde ještě zatím je možné dostat syrové mléko. Ale dokdy? Proto podporujeme mlékárny, protože jinak jedna po druhé zaniknou. **Ještě poznamenejme, že tzv. uperizované a homogenizované mléko je ještě škodlivější než pasterizované.** Ohřátím na velmi vysokou teplotu se v mléku poškodí až zničí i bílkoviny a jiné důležité komponenty.

## Proč žijí lidé dnes déle?

Mnozí si myslí, že naši předkové před 100 lety se stravovali mnohem zdravěji. Protože se průměrný lidský věk od té doby prodloužil, lidé to pokládají za důkaz, že dnešní způsob výživy je dobrý a nemůže negativně ovlivňovat zdraví člověka. Najdou se i takoví, kteří tvrdí, že chemický a farmaceutický průmysl přispívají k tomu, že se lidský věk prodloužil. Podívejme se na to blíže. Víme, že naši předkové před 50 - 100 lety svoji potravu vařili. Výjimku tvořilo jen ovoce, které se však ani nepovažovalo za potravu. Protože se vaření pokládalo za vhodnou úpravu na usnadnění trávení, znamenalo to: Vařit co nejdéle! Když potom před 100 lety Louis Pasteur vynášel pasterizování před choroboplodnými zárodky, vznikla vlna strachu před bacily a tento strach přetrvává dodnes. Noviny, knihy, kurzy vaření i lékaři upozorňovali na to, že všechno se musí pasterizovat a vařit. Až když uznávaný lékař Dr. Bircher-Benner před několika desetiletími zavedl do stravování kaši z máčených obilných zrn (múslí), saláty a syrové ovoce, začalo se období zdravějšího způsobu života.

Za mých mladých let, tedy už před 70 lety, se dostalo na náš stůl jen vařené a pražené jídlo, tedy potraviny většinou znehodnocené. Zakazovali mi pít syrové mléko, třebaže jsme ve stáji chovali zdravé krávy. Vařeným mlékem, chlebem ani bílým rafinovaným cukrem se nešetřilo. I když podle tehdejšího názoru moje strava byla velmi



zdravá, přece jsem vícekrát onemocněl na těžké dětské nemoci. Už jako 10letý jsem musel chodit k zubaři. Později, navzdory častým kontrolám, jsem měl zuby stále horší. Jako 16letý jsem už musel nosit brýle. Ve škole jsem trpěl třemou a byl jsem velmi zapomnětlivý. Byly to příznaky oslabených nervů. Potom jsem utrpěl nervový šok s následky na celý život. Poškození meziobratlových plotének s následným ischiasem se po změně životosprávy upravilo.

Mléko a obilí obsahují dostatek fosforu a vápníku, které jsou důležité na výživu nervů. Po takovém množství mléka a chleba, které jsem konzumoval jako dítě, mohly být moje nervy, oči, zuby atd. odolnější, dokonce zdravější. Od přírody jsem byl vysoký a silný, ale přesto moje onemocnění svědčila o chybné výživě. **Dnes, kdy se mi už otevřely oči, tvrdím, že správná výživa mne mohla ušetřit uvedených nemocí a slabostí.** Jsem přesvědčený i o tom, že jako dítě bych byl méně plakával a byl bych býval lepším žákem. Mohu konstatovat, že moje dítě od třetího týdne, od kdy dostávalo syrovou stravu, vlastně sotva plakalo.

Smutná kronika mého dětství se opakuje dodnes. Nespočetně mnoho dětí zemřelo předčasně na důsledky zločinné výživy. Přitom rodiče za nic nemohli, nebyli informováni. Před 100 lety prý každé třetí dítě zemřelo před dosažením šestého roku věku. Sám tvrdím, že u většiny pacientů, kteří pomalu umírají v ústavech pro duševně nemocné, by to nebylo došlo tak daleko, kdyby byli dostávali syrovou, nevařenou stravu. Je jisté, že i zděděné vlohy hrají důležitou úlohu. Ve většině případů jde však o důsledky nesprávné

výživy. Potom i menší duševní otřes vyvolává katastrofu. Bylo by vhodné, kdyby v takových ústavech, ve věznicích i nemocnicích poznali pravou příčinu nemocí a snažili se zavést vhodné léčení. Běžná masitá strava je úplně nevhodná, protože je příčinou převážné většiny nemocí.

Ke zvýšení průměrného lidského věku přispěly různé okolnosti. Už před 60 lety se začalo s osvětou o zdravé výživě a životosprávě. Vydávaly se knihy o přirozené léčbě a zdravé výživě. Uspořádávaly se přednášky a kurzy. I někteří lékaři změnili svoje názory. Sport a lepší hygiena též měly svůj účinek. Díky moderní chirurgii a lepšímu ošetřování přibýly pacientům 1-2 roky života. Rozhodující skutečností byl rychlý ústup dětské úmrtnosti, protože máme k dispozici lepší léčiva, ale i okolnosti, že děti dostávají více banánů a vůbec syrového ovoce. Nezapomínejme však na to, že je neporovnatelně lepší chorobám předcházet, než je léčit.

- Ⓡ Farmaceutický průmysl přispěl k prodloužení lidského věku tak, že sice pomáhá život prodlužovat, ale choroby vyléčit neumí.
- Ⓡ Většinou se léčí jen příznaky chorob, ne celý člověk.
- Ⓡ Chemické prostředky mají často nebezpečné vedlejší účinky. I když choroba pomine, objeví se znovu, anebo místo jedné propukne několik dalších.
- Ⓡ Příčina choroby se musí odstranit, jinak léčení nemá smysl. Ať už je příčina psychického, nebo jiného původu, k vzniku choroby přispěla určitě nesprávná výživa.

Na vysvětlení dnešního způsobu léčení můžeme uvést tento příklad: „Člověk sedí v lodce nad hlubinou. Do lodky otvorem vniká voda. Místo toho, aby ohrožený ucpal díru, lopatkou nabírá vodu a vylévá ji ven. Tato práce, která je nad jeho síly, ho tak vyčerpává, že se nakonec utopí.“ Voda představuje znečištění organismu nahromaděné nevhodnou potravou a jedovatými léky do takové míry, že se člověk musí zadusit. Lopatka symbolizuje moderní lékařskou

vědu a chirurgii. Před 100 lety člověk neměl ani tu lopatku, takže umíral předčasně.

Mnoho lidí nevěří, že syrová strava může mít tak zázračný účinek. Tento zázračný prostředek však existuje. Byl mnohokrát ověřený a vyzkoušený, jen jeho rychlé šíření naráží na dvě překážky.

- *První* je ta, že většina lékařů ho ignoruje, a proto o něm nejsou pacienti informováni. Ani na lékařských fakultách se nepřednáší o tom, že zaživací systém člověka není předurčený na stravení nepřírozené masité a vařené stravy. Člověk je plodožravec - frugivor. Jeho organismus je přizpůsobený potravě rostlinného původu (ovoce, obilná zrna, zelené listy, hlízy atd.). Z toho vyplývá, že i většina lékařů je neinformovaná.

- *Druhou* překážkou je sám člověk, který více miluje svoje chuťové požitky než vlastní zdraví. Přitom ochotně zapomíná na budoucí dlouholeté živoření a předčasnou smrt.

## Bílý cukr

Složky každé přirozené potraviny jsou ve vzájemném harmonickém poměru. Je to důležité pro trávení, protože složky se navzájem doplňují. Například na trávení pšeničného zrna jsou nepostradatelné otruby, protože vitamín B a vápník, které jsou jejich složkami, jsou potřebné pro trávení škrobu a cukru nacházejících se uvnitř zrna. Jestliže vitamín B a vápník chybějí, musí je dodat tělo, čímž se organismus oslabuje. Tak nastává porucha rovnováhy.

**Zákon přírody vyžaduje, aby potrava zůstala nerafinovaná, nekonzervovaná, nevystavená zvýšené teplotě a neloupaná, tedy v přirozeném stavu.**

Tento zákon se surově porušuje při výrobě cukru v cukrovarech. Takový cukr obsahuje už jen uhlohydráty. 20 - 30 prvků, které jsou složkami cukrové řepy, případně třtiny, se vařením znehodnocuje a je pro organismus ztra-

ceno. Cukr se velmi rychle dostane do střev a do krve, v důsledku čeho se ztrácí únava. To by bylo výborné, kdyby tento stav trval déle. Jenže brzy nastane ještě větší únava, ba až ochabnutí organismu. Při náhlém zvýšení hladiny krevního cukru se zvýší i příliv inzulínu do krve, to vyvolá snížení hladiny cukru pod normál s následnou zvýšenou únavou. Co dělat proti této opětovné únavě?

Rychle pomůže kousek čokolády nebo trochu sladkého nápoje a **tak to jde dokola**. Jednou cigaretou nebo šálkem kávy se dosáhne podobného účinku. Játra náhle vyšlou rezervní cukr do krve, to způsobí příjemný pocit osvěžení. **Lidské orgány snášejí určitý čas takové znásilňování, ale potom se vyčerpají a už nejsou schopné normálně reagovat.**

Po sněžení cukru se člověk velmi rychle cítí nasycen, protože cukr má vysokou energetickou hodnotu. Ale protože neobsahuje vůbec žádné enzymy, vitamíny ani minerální soli, mnohem víc škodí, než prospívá. **Cukr tedy škodí organismu podobně jako omamné jedy.** Důsledkem jsou civilizační choroby. Znamý americký lékař Dr. Quinley píše, že výroba a dovoz bílého cukru by se měly zakázat stejně jako omamný jed heroin. Potvrzuje to i Dr. Walker ve své knize *Jak zůstaneme mladí*. Stálý konzum bílého cukru pomalu vede k podobným důsledkům jako omamné jedy. Někdo by mohl namítat, že konzumuje jen velmi malé množství bílého cukru. Zapomíná však, že cukr obsahuje téměř každá konzervovaná potravina. Průměrná denní spotřeba cukru se odhaduje na čtvrt kilogramu na osobu. Není správné darovat zejména starším lidem dort jako projev pozornosti a lásky. Ty jim totiž jen předčasně pomohou do hrobu.

Cukr ožebračuje organismus o vápník; děti z něho onemocní a dostávají zubní kaz. Místo čokolády by měly dostat ovoce, především jablka, ořechy, slunečnicová a dýňová semena, syrové ořechy, máčená obilná zrna, ovocné šťávy,

syrové mléko, mrkev, nepečený chléb.

Odhaduje se, že asi 90 % lidí trpí nedostatkem minerálních solí, především vápníku, což je důsledkem konzumování bílého cukru. Cukr vyvolává

- bolesti hlavy
- únavu
- přecitlivělost
- sklon k depresi
- zapomnětlivost
- zácpu
- impotenci
- zubní kaz
- nemoci ohýbačů a páteře
- neurózy, duševní choroby a z nich vyplývající sebevraždy
- současně podporuje vznik všech nemocí.

Jsem přesvědčen, že **bílý cukr škodí lidem ještě víc než alkohol**. Je nepochopitelné, že jeho výrobu a konzum vlády podporují, místo toho, aby ji vysoko zdanily. Prvořadou úlohou by bylo lidi informovat a přesvědčit o jeho škodlivosti. Proč lékaři a zubaři v tomto směru podnikají tak málo na poli osvěty? Někteří badatelé tvrdí, že bílý cukr přispívá ke vzniku infarktu. Podobný účinek mají i těstoviny, bílý chléb a vařené ovoce, které se při trávení mění na cukr.

## Bílý chléb a černý chléb

Proviant starořímských vojáků pozůstával výlučně z pšeničných zrn. Každý voják nosil s sebou v sáčku pšeničci, z které si denně bral svou dávku. Během dlouhých pochodů zrna pomalu, ale dokonale rozžvýkal. Kromě pšenice dostal už jen pitnou vodu.

Z této zprávy římských spisovatelů vyplývá i to, že pšenice je plnohodnotná potravina a že dlouhý čas postačí na plnou výživu. Z této zázračné potraviny se dnes mele bílá

mouka a z ní se peče bílý chléb. Lidé si snad mysleli, že dokonalý dar přírody mohou ještě vylepšit. Podívejme se blíže, co z něho zůstalo.

® Otruby i klíčky obsahují všechno, co je cenné v obilném zrnku. Vnitřní část zrna, z které je bílá mouka, se skládá jen ze škrobu.

© Ze škrobu se dá vyrobit jen dobré lepidlo. Jako potrava je bezcenný. Jím se krev překyselí a je vhodnou půdou pro vznik chorob.

® Bílá mouka se často ještě dodatečně taky bělí a konzervuje. Při pečení se přidá i kuchyňská sůl.

® Vysoká teplota potom zničí i poslední zbytky hodnotných složek zrna. Hotový produkt se nazývá bílý chléb!

A to, co bylo v zrně nejcennějšího, otruby, se dá do pomýjí pro prasata. Kdo pravidelně konzumuje takový chléb a pečivo, by měl současně myslet na to, kolik se nachodí k lékaři a zubaři. Je to skutečně drahý chléb a draze koupený požitek; je to podvod. (*Poznámka: Otruby jsou pomleté slupky obilných zrn. Šrot, který uvádíme v receptech, jsou semletá celá zrna.*)

Bílý chléb a suchary se dávají nemocným a starým lidem, protože jsou prý snáze stravitelné. Rolníci nevědí, že jedí znehodnocený chléb, a to, co je v zrně cenné, dávají prasatům. Tak se přímo pěstují choroby. Je to způsobeno nedostatkem osvěty. *Zda s takovým stavem souhlasí naše vláda? Kde zůstala osvěta kompetentních míst?*

Je všeobecně známo, že obilí je velmi bohaté na vitamíny, zejména na vitamín B, který je nepostradatelný pro správnou funkci lidského organismu. Aby mohli mlynáři vyrobit bílou mouku, musejí ji zbavit otrub a klíčků, tedy zdrojů všech vitamínů, minerálních látek a enzymů. Někteří pekaři přišli na to, že se mouka znehodnocuje, a vyzvali mlynáře, aby přidávali do mouky synteticky vyrobené vitamíny. Tak vznikl tzv. obohacený chléb. To zní sice lákavě, ale ve skutečnosti je to zločin. Nejprve se mou-

ka znehodnotí, a potom se má obohatit synteticky vyrobenými anorganickými látkami bez živých enzymů, které se v našem těle nemohou vstřebat a jsou tedy škodlivé. To potvrzuje i skutečnost, že američtí námořníci, kteří onemocněli v ponorkách na skorbut, se nevyлéčili podáváním synteticky vyrobených vitamínů, ale jen čerstvou syrovou stravou.

**Celozrnný chléb je sice zdravější než bílý, ale také ho není možné považovat za plnohodnotný pokrm.** Protože se při pečení znehodnotí všechny enzymy, patří takových chléb do kategorie vařených jídel. Pacienti trpící revmatickými nemocemi by vůbec neměli jíst takový chléb. Ve starověku si jedině Židé připravovali zdravý celozrnný chléb. Těsto vyváleli na tenké placky, které sušili na slunci. Zajisté by to uměli i naši pekaři a budou to dělat, když budou konzumenti žádat. Když uvážíme, že asi 80 % obyvatelstva požaduje bílý chléb, vidíme, jaká by to byla úloha pro naše zdravotnické orgány, informovat podvedený lid o skutečném stavu věci. Jistý odborník se vyjádřil, že je nápadné, že právě lékaři a lépe situovaní lidé konzumují více černého chleba než chudobné, neinformované masy lidí. Jak jsme už uvedli, bílý chléb podporuje vznik srdečního infarktu tím, že se nadbytečné cukry mění v organismu na tuky, čím se zvyšuje hladina cholesterolu v krvi, v důsledku čeho dochází ke zvlápenatění srdečních vlásečnic. I žlučnickové kameny se skládají převážně z cholesterolu.

## Kuchyňská sůl

„Vy jste solí země.“ Jak se solí ochucují jídla, tak mají být křesťané kořením pro lidstvo. Když se v podobenstvích v Bibli místy uvádí sůl, to ještě neznamená, že se tím vyřešila otázka, zda je sůl zdravá, nebo ne. Z biblického citátu můžeme vyvodit jen tolik, že fádňi pokrm se dá solí okořenit. Pravda, v dobách, kdy byla Bible napsána, byla

pravděpodobně známá jen mořská sůl. Mezi kuchyňskou a mořskou solí je však podstatný rozdíl. Zatímco se mořská sůl skládá asi ze stovky prvků, kuchyňská sůl jen ze dvou, jedním z nich je chlór, který je v té koncentraci, v jaké se v ní nachází, tak škodlivý, že vypití sklenice koncentrovaného roztoku může člověka usmrtit.

*Kdo ještě neslyšel o tom, že nemocným se předpisuje neslaná dieta?*

**Když je sůl tak škodlivá pro nemocné, platí to i pro zdravé.**

Kuchyňská sůl je anorganická, to znamená, že není ani živočišného, ani rostlinného původu. Neobsahuje tedy žádné enzymy. Úlohou rostlin je měnit anorganické látky na organické. Ty potom mohou sloužit naší výživě. Člověk ani zvířata nejsou schopni žít se rozemletými skalami nebo železným prachem. Podobně nejsme schopni strávit ani kuchyňskou sůl. Svědčí o tom i skutečnost, že když se neusadí jako cizí těleso, aby později vyvolala choroby, nezměněná se vyloučí z těla. Jako jsou pro nás jedy dusičnan vápenatý a superfosfát, stejně je pro nás jedem i kuchyňská sůl. Zjistilo se, že člověk je schopný asimilovat (vstřebávat) nepatrné stopy anorganických látek, např. z 1 polévkové lžice kuchyňské soli milióntinu gramu. Tuto nepatrnou asimilační schopnost využila biochemie, která minerální soli miliónkrát ředí a nabízí jako lék. Na co je však dobrá tato oklika, když v syrové stravě máme k dispozici všechny minerální látky v dostatečném množství a navíc v organické podobě?





Sůl, kterou člověk potřebuje, konzumuje v syrové stravě. **Kuchyňskou sůl člověk vůbec nepotřebuje.** Důkazem jsou opice, které žijí bez kuchyňské soli zdravěji než člověk.

Kdyby byla příroda určila, že potřebujeme sůl, zajisté bychom měli v zahradě strom, na němž by rostla, a nemuseli bychom ji dolovat z 200 metrové hloubky nebo destilovat z mořské vody ve vzdálenosti několika set kilometrů. To by mělo stačit jako důkaz. Indiáni ani jiné v přírodě žijící národy nevěděli o kuchyňské soli nic, dokud se k nim nedostala naše civilizace.

Víme, že kuchyňská sůl vyvolává žízeň. Voda je potřebná, aby snížila koncentraci a jedovatost soli. To má vážné následky. Tkániva a stěny tepen jsou prosáknuté, zvýší se krevní tlak. Zvýší se i tělesná hmotnost a kůže dostane chorobný vzhled. Člověka trápí hlad a žízeň. Z 15 až 20 gramů soli, kterou denně ve vařené stravě přijmeme, mohou zdravé ledviny vyloučit jen 5 - 7 gramů. Proto se člověk abnormálně potí a špatně snáší vyšší teploty. Zbytek soli se usazuje v těle a vyvolává různé choroby, především sklerózu. Kuchyňská sůl ničí i vitamíny a enzymy, čím podporuje vznik rakoviny.

□ Dr. Dahl v Brookhavenu v USA dělal pokusy s potkany. Třicet pět samiček krmil rok solenou stravou. Všem se zvýšil krevní tlak. Po skončení pokusu se však krevní tlak nesnížil. Na vyléčení vysokého tlaku už nestačila neslaná dieta. Tu pomůže jenom syrová strava bohatá na enzymy nebo hladovka.

□ Dr. Wearland v knize *Kuchyňská sůl škodí zdraví* píše: „Po válce přišel na smrt nemocný, přesolený voják k lékaři, který léčil přírodní metodou. Lékař mu předepsal půst. První týden dostal voják jen vodu. Druhý týden voják den-

ně vyloučil vždy ještě pět gramů kuchyňské soli.“ Odkud měl v těle tolik soli, když ji už delší čas nepřijal? Vidím, jak se jed v těle shromažďuje a vyvolává choroby. Některé kyseliny pod vlivem chladu vykrystalizují, usadí se v ohýbácích a způsobují revma.

**Používání soli ve výživě má svoji analogii v moderním výkrmu zvířat.** Krmivo se míchá s různými anorganickými, nevstřebatelnými solemi, především s kuchyňskou solí. Postupuje se podobně jako při umělém hnojení. Vlivem vody, která se hromadí v tkanivěch, i koncentrované škrobové výživy zvířata rychle tloustnou, dalo by se říci, že jedy a vodou se nafukují jako balon. Co normálně trvá rok, takto se dosáhne za tři měsíce. Přirozeně, jen pokud jde o falešnou váhu. Je jasné, že takové maso se při pečení rychle scvrkne. Bez kuchyňské soli, která vyvolává žízeň a hlad, by takový rychlý výkrm nebyl možný. Mnoho lidí se vykrmuje podobně působením kuchyňské soli. Nechybí přitom ani koncentrované a škrobové krmivo, které se dodává ve formě chleba a těstovin. Při takové výživě by dobytek musel onemocnět a hynout, kdyby se včas nedostal na jatka.

Pravda, u člověka to má jiné důsledky. Mnozí lidé sice redukují svoji hmotnost tím, že jedí hodně masa, ale nevědí, že tak svému organismu škodí ještě více, protože u nich vzniká zvýšené překyselení a různé choroby. Dá se říci, že kuchyňskou solí, když se dávkuje v takové míře, jak je to dnes zvykem, si člověk způsobí vznik každé možné choroby. I rány se hojí hůře. Problém soli se může vyřešit jen přechodem na syrovou stravu.

Kuchyňská sůl je pro náš organismus tak cizí, jako synteticky (chemicky) vyrobené léky. Náš organismus je částí přírody. Tak jako pravda a lež, ani náš organismus se nemůže ztotožnit s jedovatými, cizími látkami. Naše tělo nemá svůj původ ani v chemické továrně, ani v solné bani, ani v hrnci na vaření. **Skutečně žít a léčit ho může jen příroda.** Sotva existuje chemicky vyrobený lék bez škodli-



vých účinků, které dalece převyšují jeho zdánlivé přednosti. Totéž platí o kuchyňské soli.

## Proč nemáme pít horké nápoje?

Jistá rada nemoudře praví, že jídla a nápoje se mají konzumovat za tepla. Zel, lidé si už zvykli abnormální považovat za normální a užitečné. Horké a ledové, jen ne takové, jaké nám nabízí příroda!

Horká jídla, ale především nápoje, poškozují a ničí sliznice. Kromě toho, podobně jako ostré lihoviny, oslabují přirozený chuťový pocit, takže jídla, která nejsou silně kořeněná a solená, budí dojem fádnosti. Už nedokážeme pociťovat příjemnou chuť ovoce a syrové stravy, protože neposkytují požitek pro chuťové buňky. Tak jedna abnormálnost vyvolává druhou, na velkou škodu pro naše zdraví.

Horké nápoje šokují nervy a vybičují srdce, což vyvolává falešný pocit tepla a energie. Přitom skutečný přívod tepla je zanedbatelný. Naproti tomu syrová strava dává trvale energii bez toho, že by škodila zdraví. Jednou jsem byl pozvaný na čaj. Podávali ho tak horký, že jsem se ho bál dotknout. Můj spolustolovník ho však polkl, jako by pil studenou vodu. Měl jsem dojem, že ústa, hltan a žaludek má vystlané tvrdou kůží. Nemyslíte si, že za podobné násilnosti se příroda dříve nebo později vymstí?

Pravda, proti chladnějšímu nápoji v létě nebo teplému v zimě nemožno nic namítat.

## Hospodaření s kyselinami

Revmatická onemocnění jsou dnes velmi rozšířená. Pro člověka se stala přímo metlou. Syntetické léky tu pramálo pomáhají a často vyvolávají ještě jiné vážné nemoci. **I v tomto případě skutečným léčením je odstranění příčin choroby. Potom si příroda už pomůže i sama.**

Příčinou revmatismu, ale i většiny ostatních nemocí je překyselení organismu (acidóza). Naše krev a celé vnitřní prostředí jsou původně zásadité povahy. Když ve stravě převažují kyselinotvorné potraviny, přijde k přetížení orgánů, které vylučují škodliviny. Jde především o ledviny. **Při trvalém překyselení** se v těle ukládá kyselina močová a jiné cizorodé látky, které zatěžují orgány. Z některých kyselin se ve svalích a ohýbacích vytvářejí drobné krystalky, které při pohybech způsobují bolesti. Tento jev by se dal přirovnat k působení písku v ložiscích strojů.



Nejhorším důsledkem překyselení organismu je nedostatek vápníku. Ten se totiž spotřeboval na neutralizování přebytečných kyselin. Vápník potom chybí v kostech a v ohýbacích, ale i v zubech a v jiných orgánech. Z nedostatku vápníku často dochází ke zlomeninám a poškození páteře. Vápník je potřebný i pro správnou činnost srdce a nervů.

## Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny

Hladina alkality krve a vnitřního prostředí se udržuje poměrem zásadotvorných a kyselinotvorných potravin; jejich vzájemný procentuální poměr má být asi 80 : 20. Strava civilizovaného člověka je do takové míry zvrácená, že z 90 % se skládá z kyselinotvorných a jen ze 2 % ze zásadotvorných potravin. **Důsledkem této skutečnosti je překyselení organismu a převážná většina civilizačních nemocí.**

Abychom se uměli aspoň zhruba orientovat, je dobré vědět, jaké povahy jsou jednotlivé potraviny. Někteří badatelé sestavili tabulky potravin podle jejich chemické povahy.

### Stoprocentně kyselinotvorné jsou:

- maso
- živočišné tuky
- ztužené rostlinné tuky
- za tepla vyrobené oleje
- bílý chléb a pečiva
- limonády
- bílý cukr
- kuchyňská sůl
- kyselé ovoce
- rebarbora
- všechny těstoviny z bílé mouky
- čokoláda

### Stoprocentně alkalicky (zásaditě) reagují:

- všechny druhy zelenin
- cibule
- česnek
- brambory
- jedlé kaštiny
- pšeničné otruby
- klíčky
- všechny druhy sladkého ovoce
- citrony

Všechny ostatní potraviny kolísají mezi těmito extrémy, přičemž mléko je - stejně jako krev - zásadité povahy.

### Neutrální jsou:

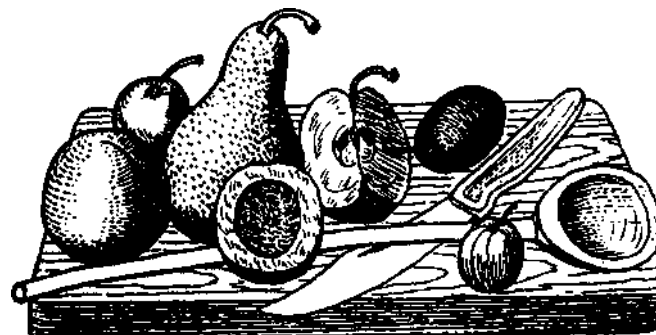
- zralé banány
- melouny
- rajčata

Vařením se alkalická hodnota potravin snižuje. Nesmíme se však stát otroky tabulek. Když sníme něco kyselinotvorné, nic se nestalo, protože reakce se po alkalicky reagujícím pokrmu rychle vyrovná. Nemocní však musejí být opatrnější.

□ Několik let jsem žil na Floridě. Měl jsem tam zahradu s tropickým ovocem. Spoléhal jsem se na tabulky, podle nichž ovoce je všeobecně alkalické. Jedl jsem hodně grapefruitů. Byl jsem překvapen, že po čase se mi začaly kazit zuby a objevilo se revma, a to navzdory mé stoprocentně syrové stravě. Když jsem se vrátil do Švýcarska a přestal jsem jíst grapefruity, brzy přestaly revmatické bolesti, ale zuby se už nedaly zachránit. To však neznamená, že bychom se museli zřítí ovoce, které reaguje kysele, jen ho nepoužíváme na kúry.

Nemocným na revma, ischias, zubní kaz a na chorobu kostí doporučujeme, aby se drželi potravin, které jsou v tabulce uvedeny jako alkalicky reagující. Velmi doporučujeme i zeleninový a šrotový nápoj (viz dále). **Komu skutečně jde o zdraví, vystříhá se všeho vařeného.**

Bohužel, převážná většina lidí trpí na překyselení organismu. To se lehce zjistí lakmusovým papírem namočeným v moči. Protože hladina kyseliny v krvi se nesmí měnit, nadbytečná kyselina, která se nemůže vyloučit, se usadí v těle. Na tuto základní chybu, základní příčinu všech nemocí, trpí asi 95 % obyvatelstva. Nejspolehlivějším měřítkem a důkazem toho je, že 98 % občanů trpí zubním kazem. Překyselení znamená nedostatek alkálií, především



nedostatek vápníku. Jedinou možností, jak se chránit před zubním kazem, je alkalická strava (80 %). Co platí pro zubní kaz, platí stejně pro všechny choroby.

## Je přechod na syrovou stravu možný?

Většina lidí pokládá přechod na syrovou stravu za nemožný. Raději snášejí bolesti zubů, nepřírozená a škodlivá očkování i choroby. **Až když je choroba smrtelná, když jsou už bolesti nesnesitelné, když už ani lékaři, ani léky nepomáhají, nemocný je ochotný změnit svoje stanovisko.** Mnohým se dá skutečně ještě i tehdy pomoci. Sám bych však takový stav považoval za příliš riskantní.

*„Kdyby lékař nařídil syrovou stravu, to by bylo něco jiného, ale to, co napíše jen nějaký fanatik, není pro mne směrodatné. Ostatně ani náš lékař se nestravuje jinak než my, i on občas onemocní a nakonec zemře na infarkt nebo jinou chorobu. Tedy být občas nemocný je zcela normální. Nakonec literatura o přirozené výživě mne vůbec nezajímá.“*

Asi tak mluvil můj vlastní otec, když onemocněl. Ale když už hleděl smrti do očí, přemýšlel jinak. Pravda, v takovém případě už může být pozdě. Naštěstí i dnes jsou lékaři typu Hippokrata, kteří pátrají po příčině choroby, a neléčí jen její příznaky.

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

## Zásobování surovinami

Mnozí si myslí, že syrová strava se skládá výlučně z ovoce a salátů, a protože je dnes kroupí jedy, nedoporučuje se konzumovat je. Syrová strava je však tak pestrá, že i obyvatelé měst se jí mohou snadno zásobit.

Ⓡ Kromě ovoce a zeleniny je mnoho druhů obilných zrn, která přicházejí do úvahy jako hlavní potravina.

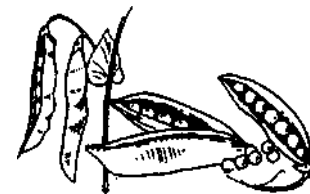
- Ⓡ Dále jsou to olejnatá semena, ořechy, oříšky, syrové mléko, tvaroh a různé druhy šrotu a klíčků.
- Ⓡ Kdo nemá zahradu, ale chtěl by mít i v zimě čerstvý salát, nechá několik hodin až dní klíčit semena na papírové vatě polité vodou. Polívat třeba jednou až dvakrát denně. Za několik dní rostliny vyrostou do výšky několika centimetrů a mohou se používat.
- Ⓡ V Číně a v Japonsku je tato metoda už dávno známá. Na klíčení jsou nejvhodnější semena řeřichy, lucerky, hořčice, čočka, obilná zrna a sója.
- Ⓡ Saláty a kořeninové rostliny se dají vypěstovat i v bytě, v bedničkách naplněných humusem, které se uloží v teplých místnostech blízko oken.
- Ⓡ K zásobám pro surovou stravu patří i kukuřice, neloupaná rýže, žito, ječmen a proso.

## Co potřebujeme k syrové stravě

### Bílkoviny

Zjistilo se, že u syrové stravy stačí mnohem méně bílkovin než při míchané, protože vařením se dvě třetiny bílkovin zničí nebo sražením se stanou nestravitelnými. Syrové maso obsahuje 25 % bílkovin, vařené jen 9 %. Syrový oves se svými 15 % je tedy lepším zdrojem bílkovin než vařené maso. Kromě bílkovin je v masu jen málo výživné hodnoty. Oves a olejnatá jádra (25 % bílkovin) konzumovaná v syrovém stavu jsou plnohodnotnou potravinou, kterou je možné žít se i trvale, třeba je jen doplňovat čerstvým ovocem a saláty.

Z obilnin nejbohatší na bílkoviny je oves (15 %). *Více bílkovin než syrové maso obsahuje sója, syrové oříšky, olejnatá jádra, ořechy, klíčky, syrové mléko, kyselé mléko a syrový tvaroh.* Sýry se



připravují zahřátím. Syrová sója nemá příjemnou chuť. Vyklíčením se však stává vhodnější na přípravu salátů. Syrový hrách sice nemá zvlášť příjemnou chuť, ale není jedovatý, jak si mnozí myslí.

### **Obilná zrna mají být syrová**

Zda jsou zrna a semena syrová, je možné ověřit tím, že je dáme naklíčit. Když jsou totiž pokosená kombajnem, mohou být sušená horkým vzduchem, což by mohlo způsobit jejich znehodnocení.

- Před ovesnými vločkami je třeba dát přednost syrovému ovsu, protože vločky jsou konzervované parou.
- Proso obsahuje kromě křemíku hodně hořčiku, draslíku a fluoru. Jsou to důležité zásadité prvky. Denně bychom měli konzumovat 2 - 3 lžice prosa.
- Pokud jde o rýži, kupujeme neloupanou, přírodní rýži, která není znehodnocená. Loupaná rýže způsobuje v Orientu chorobu beri-beri.
- Dejte přednost přírodnímu ječmenu před loupaným.
- Slunečnicová, sezamová a dýňová jádra a ořechy jsou výbornou náhradou masa, jsou velmi zdravá.

### **Vločky a klíčky**

Bohužel syrové obilné vločky se nedají vyrobit. Ovesné i jiné obilné vločky se při výrobě konzervují parou a tím se znehodnocují. Už neobsahují účinné enzymy ani vitamíny, protože ty jsou termolabilní, což znamená, že se teplotou vyšší než 45 °C ničí. Přesto je doporučujeme konzumovat. Obsahují totiž vlákninu, která je v potravě nevyhnutně potřebná. Bez nich činnost střev ochabne, dochází k zácpě, která je východiskem mnoha chorob, i těch nejtěžších.

- K ovesným nebo jiným obilným vločkám přidáme čerstvé pomletý obilný šrot. Takto připravený pokrm je plnohodnotný.
- Syrové čerstvé klíčky jsou nejbohatším zdrojem enzymů a vitamínů. Přidáváme je do salátů, obilných kaší,

pomazánek a podobně. V zimě jsou výbornou náhradou v případě nedostatku čerstvé listové zeleniny a ovoce.

### **Rostlinné oleje, koření, léčivé rostliny**

Plnohodnotný olej musí být lisovaný za studena a nesmí obsahovat konzervační přísady. Prakticky přichází do úvahy slunečnicový, sójový, kukuřičný, olivový a lněný olej. Rostlinné tuky a margariny se vyrábějí za tepla a tím ztrácejí svou hodnotu.

- Citron a med jsou přípustné. Když se však užívají soustavně, způsobují překyselení organismu.
- Sušený petrželový, kopřivový a řeřichový prášek je možné v zimním období používat jako náhradu za saláty a koření.

Koření a léčivé rostliny rozeznáváme čerstvé a sušené. Podle možnosti je používáme raději vždy jen čerstvé. V Americe jsem poznal ženu, která byla pyšná na to, že v koutě zahrady má vysazený záhonek čerstvého koření. Měla tu i několik léčivých rostlin. Jméno každé rostliny - řekl bych „miláčků" - dobře znala. Každý, kdo ví o léčivých účincích rostlin, se jim bude rád věnovat. Většinou jde o trvalky, které vyžadují méně práce. Tyto rostliny je možné pěstovat i v bedničkách.

### **Nejčastěji používané kořeninové rostliny**

*Celer* - má příjemnou chuť a je velmi zdravý.

*Petržel* - je neznámější a nejzdravější koření.

*Pažitka* - je účinná na ledviny a žlázy.

*Fenykl* - je vhodný do salátů. Čaj z něho působí proti větrům a kašli.

*Řeřicha* - se může použít jako salát. Čistí krev.

*Majoránku a tymián* - je možné použít do každého salátu.

Čistí krev a povzbuzují činnost žláz.

*Kmín* - má podobné vlastnosti jako fenykl.

*Bazalka* - povzbuzuje nervy.

*Rozmaryn* - má podobné vlastnosti jako česnek, je velmi zdravý.

*Šalvěj* - je mnohostranný léčivý prostředek. Nejvíce se používá na čaj.

*Máta peprná* - se pije jako čaj.

*Hořčice, listy a semena* - jsou velmi zdravé, výborné jako koření. Denně čajová lžička semen s trochou vody působí dobře na žaludek a střevo.

*Pelyněk* - se pije jako hořký čaj na žaludek a střevo.

*Meduňka* - působí na nervy, ledviny a žlázy. Je vhodná i jako koření do salátů.

*Ředkvička* - je vhodná do salátů. Má velmi dobrý léčivý účinek proti zahlenění průdušek, žlučnickovým kamínkům, revmatismu a nemocem jater.

Většinu těchto kořeninových rostlin je možné v sušeném stavu uložit na zimu.



### **Cizí koření:**

- kari koření
- paprika
- koriandr
- vanilka
- muškátový ořech

Kromě nich existuje ještě mnoho léčivých rostlin. Hippokrates řekl, že našimi léky by měly být naše pokrmy. To znamená, že při správné, přirozené, rostlinné výživě si člověk zachová zdraví.

### **Sůl jako koření**

Při syrové stravě člověk používá jen minimální množství soli. Je-li však někdo nemocný, má revma, vysoký krevní tlak nebo nemoc ledvin, nesmí vůbec solit.

### **Kvasnice jako koření**

Protože droždí není syrové, používáme ho jen jako koření. Jako koření je nepostradatelné, protože je bohatým zdrojem vitamínu B. Jeho denní dávka by však neměla být větší než 1 polévková lžice. Jde o pивní nebo torulové droždí zbavené hořkosti.

### **Cukr, med, fíky**

Bílý rafinovaný cukr nemá být ani v jedné domácnosti. Syrový hnědý třtinový cukr, med, zahuštěný hruškový nebo jablečný cukr, případně agaragar je možné použít v malém množství. Ovocný a mléčný cukr jsou zdravé. Cukry v každé formě včetně medu obsahují kyseliny. Proto i med se může užívat jen v omezeném množství. Ředěný med zubům méně škodí. Fíky a datle obsahují mnoho minerálních solí, proto je doporučujeme. Kromě mléka obsahují mnoho vápníku datle a mák.

### **Mléko a tvaroh**

Čerstvé syrové mléko je lahůdka. Z něho se dělá i tvaroh. V mléku je nejdokonalejší bílkovina vůbec, ale jen pokud nebylo převařené ani pasterizované. Masitou stravu odmítáme, způsobuje překyselení organismu. Mléko je slabě alkalické, proto neutralizuje kyseliny škodící organismu. V našich, zejména městských poměrech se dá koupit jen pasterizované mléko. I když je znehodnocené, je zdrojem vápníku a svojí alkalickou reakcí neutralizuje škodlivé kyselé prostředí. Vždy však dáváme přednost syrovému mléku před pasterizovaným.

## Suchý a máčený šrot

Připravují se z něho nejrůznější kaše. Místo drahých speciálních mlýnků můžeme použít naše mlýnky na mák, kávu apod. Kromě běžných obilných zrn můžeme použít lněná semena, proso, oves, sezam. Můžeme přidat olej, droždí, koření, cibuli. Sladíme lžičkou medu nebo hrozinky, nakrájenými jablky nebo banánem.

Máčenou kaši připravujeme ze zrn semletých nahrubo. Přidají se ořechy, slunečnicová semena. Vody se přidá jen tolik, aby kaše nebyla příliš řídká.

## Chléb

U syrové stravy se obilí používá ve formě šrotu, protože chléb už tu nehraje důležitou roli. Pšeničný chléb je kyselinotvorný a jsou v něm znehodnocené enzymy a bílkoviny. Můžeme ho nahradit chlebem sušeným na slunci nebo na radiátoru.

## Česnek a cibule

Je důležité, aby přívrženci syrové stravy denně snědli asi půl cibule a 2 - 3 stroužky česneku. *{Není potřebné. - Pozn. vydavatele}*. Když se zpočátku projeví plynatost, omezíme příjem bílkovin a místo jídla vypijeme sklenici vody. Plynatost, větry a zácpa jsou příznaky toho, že jíme příliš mnoho. Při těžkostech s trávením je lepší jíst častěji menší množství. Nezapomínejme, že syrová strava rychleji zasytí. Totéž platí i pro česnek. Zápachu z úst po česneku nejlépe předjdeme tím, že česnek nožem rozdrobíme a bez žvýkání ho zapijeme. Zápach česneku zmírňuje hlávkový salát, kmín a syrové mléko. Česnek je dobrý i proti nespavosti. Století starci tvrdí, že za svůj vysoký věk vděčí česneku.



Cibule i česnek zabraňují i infekčním chorobám, které přicházejí ústy. Cibule dezinfikuje ústní dutinu a česnek zažívací trakt. Česnek mixovaný v potravě ztrácí svůj silný zápach.

## Syrové potraviny, které se hůře snášejí.

Je pochopitelné, že po několik desetiletí trvajícím nesprávné výživě některý žaludek reaguje na syrovou stravu citlivě. Protože játra a zažívací žlázy jsou oslabené, některé druhy ovoce mohou vyvolat zvýšené kvašení. Nejčastěji k němu dochází u sladkého ovoce (hrozny, třešně, hrušky, meruňky, broskve, švestky, fíky, datle a pomeranče). Naproti tomu se zeleninou se dobře snášejí jablka, banány, citrony, melouny, ananas a všechny bobule. Dokonalým rozžvýkáním i snížením množství potravin je možné předejít kvašení. Je nápadné, jak rychle se u přirozené výživy regeneruje činnost zažívacího traktu. Saláty by se měly jíst dobře požvýkané, hlavně jako předkrm.



# Recepty

Při přípravě syrové stravy se nemusíme přesně držet receptů. Můžeme je volně měnit a vylepšovat podle vlastní chuti. Jistá čtenářka mi napsala: „U syrové stravy se mi velmi líbí, že ponechává široké pole fantazii a umožňuje tak rozmanitost, pestrost, o níž se mi ani nesnilo.“ Pod šrotem uváděným v receptech je třeba rozumět semletá celá zrna.

## Ovesná kaše

- 4 polévkové lžíce ovesného šrotu
- 1 polévková lžíce sezamového nebo mandlového šrotu
- 2 polévkové lžíce oleje
- 1 polévková lžíce medu nebo třtinového cukru
- 1 kávová lžička anýzu nebo kmínu
- 1 banán

Posypat semeny slunečnice.

## Máčený sladký šrot

- 4 polévkové lžíce šrotu
- 2 polévkové lžíce oleje nebo tvarohu
- 2 polévkové lžíce hrozinek
- 1 rozmačkaný banán nebo 1 postrouhané jablko
- 1 kávová lžička medu
- trochu posekané cibule
- 1 kávová lžička citrónové šťávy
- 1 kávová lžička droždí

Posypat kousky ořechů nebo mandlí. Pšenice je huře stravitelná, proto se může použít kukuřičný šrot.

## Pikantní šrot

- 6 polévkových lžic máčeného šrotu
- 1 polévková lžíce droždí

- 1 polévková lžíce koření
- 2 polévkové lžíce oleje
- 2-3 polévkové lžíce cibule, česneku, hořčičných semen, ředkvičky nebo feferonek

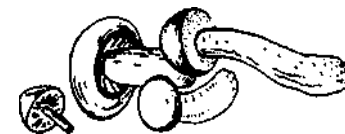
## Jiný způsob úpravy šrotu

- 2 polévkové lžíce máčeného šrotu
- 1 syrové vejce
- 2 polévkové lžíce pšeničných klíčků
- 1 polévková lžíce šrotu z lněných semen
- 1 polévková lžíce pohanky
- 1 polévková lžíce kořeninového prášku (švédsky)
- 1 polévková lžíce droždí
- 2 polévková lžíce oleje
- cibule
- hořčičná semena

Podobně je možné kombinovat klíčky různých druhů zrn obilnin například s banány, jablky, hrozinky, mlékem, kyselým mlékem (jogurtem), tvarohem, pomeranči apod.

## Recept na hřiby

100 g žampionů pokrájet na malé kousky, přidat olej a obalit okořeněným droždím.



## Hřiby se zeleninou

50 g hřibů nakrájet, jemně nastroumat 100 g celeru, posekat 1/4 feferonky, přidat trochu slunečnicových semen, cibule a droždí. Ozdobit kloboučky hřibů.

## Tvaroh s droždím

(chutná jako vařený mozeček)

- 4 polévkové lžíce tvarohu
- 2 polévkové lžíce oleje

*1 polévková lžíce droždí  
špetka soli*

Dobře promíchat. Tvaroh můžeme kombinovat s rajčaty, mrkví, banány, cibulí, droždím, se sójou, s neloupanou rýží, prosem atd.

## Proso nebo rýže na sladko

*2 polévkové lžíce prosa nebo rýže*

*1 polévková lžíce ovsu*

*1 polévková lžíce sezamu, jemně sešrotovat*

*přidat 1-2 polévkové lžíce klíčků*

*1 banán*

*med*

*nadrobno pokrájené jablko*

*2 polévkové lžíce smetany*

Obložit pokrájeným banánem.

## Jídla připravená v mixéru

Různé bylinky a salátové listy, které nejsou dost jemné na normální saláty, je možné připravit v mixéru. Potom se přimíchá ještě cibule, česnek, slunečnicová semena, semletá lněná semena, trochu banánů, práškové koření, křen, droždí, oříšky nebo mletý sezam a olej. Příklad:

*2-3 jablka mixovat s trochou mléka*

*1 polévkovou lžící hrozinek*

*1 polévkovou lžící sezamu*

*přidat 4-5 polévkových lžic droždí*

*1-2 polévkové lžíce pšeničných klíčků*

*1 polévkovou lžící namáčených slunečnicových jader*

*1 polévkovou lžící rozmačkaného banánu*

Promíchat.

## Múсли

(švýcarská kaše) s prosem

*2 polévkové lžíce šrotu z prosa*

*1 polévková lžíce slunečnicových jader  
1 polévková lžíce šrotu z lněných semen  
1 postrouhané jablko  
1 polévková lžíce hrozinek  
trochu citrónové šťávy  
2 polévkové lžíce olivového oleje  
1 měkký banán*



Hotové posypat strouhanými ořechy. Podobně je možné kombinovat cibuli, česnek, mléko, piniová jádra, fíky, datle, ořechy, sezam, různé ovoce, tvaroh, mléčný cukr, okurky, mrkev, pomeranče, obilná zrna máčená 12 hodin.

## Polévky

### Rajčatová

*Půl litru šťávy z rajčat*

*3 polévkové lžíce posekané cibule*

*3 polévkové lžíce nahrubo semletých ořechů*

*2 polévkové lžíce smetany*

*pažitka*

Ohřát asi na 40 °C ve vodní lázni (teplota těla).

### Zeleninová

*1 šálek zeleninové šťávy nebo mrkvové kaše*

*2 stroužky česneku rozmixované v troše mléka*

*1/2 šálky mléka*

*1 polévková lžíce slunečnicových jader nebo ořechů  
droždí, olej, koření*

### Čočková

*3 polévkové lžíce máčené čočky*

*3 polévkové lžíce klíčků*

*2 polévkové lžíce lněného šrotu*

*1 rajče*



*1 banán*

*1 polévková lžíce oleje*

*1 polévková lžíce droždí*

*1 čajová lžička kmínu*

*trochu papriky*

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

## Nepečený chléb

*1 kg žitného šrotu*

*200 g hrozinek*

*1 dl oleje*

*2 kávové lžičky soli*

*trochu kmínu*

Všechno namočit do trochy vody. Necháme si trochu šrotu pro případ, že by těsto bylo příliš měkké. Všechno semeleme v mlýnku na maso nebo dobře promísíme. Protože se chléb nebude péci, ale sušit, z těsta se vyválejí 4 - 5 mm silné placky, které se položí na síto. V létě se chléb suší 4 - 5 hodin na slunci, v zimě ho můžeme sušit na radiátoru. Hotový chléb se může uskladnit v ledničce.

- Místo čistě žitného šrotu se může libovolně míchat pšeničný, rýžový a ječmenný šrot a malé množství lněného šrotu.
- Místo vody se může použít strouhané jablko.
- Místo hrozinek a vody je možné přidat rajčata, mrkev atd.
- Proso není na přípravu chleba vhodné, protože rychle zhořkne.

## Vánoční pečivo

*200 g datlí*

*200 g fík, švestek*

*200 g hrozinek*

Všechno semlít v mlýnku na maso a smíchat s 200 g ořechů, 200 g hrozinek, s trochou citrónové kůry a koře-

ním. Podle potřeby přidat olej. Natlačit do olejem vytřené formy a nechat stát asi 1 hodinu.

## Mandlové zákusky



*150 g mouky*

*150 g semlitých mandlí*

*150 g datlí*

*150 g předem namočených, pokrájených fík*

Datle a fíky semlít, všechno smísit, vyválet a vykrajovat formičkou.

## Koláč

(na 30 cm plech)

*300 g hrozinek*

*200 g mouky*

Hrozinka semlít a smísit s moukou. Vyválet a položit na moukou posypaný plech. Sušíme na síťce. Potom plníme na tenko pokrájenými plátky banánu, posekanými mandlemi, vrstvou bud rozmačkaného, nebo celého ovoce. Sladíme medem.

Podobně se mohou připravit různé pochoutky z banánů, jablk, hrozinek, kokosové moučky, datlí, ořechů atd.

## Krémy a pomazánky

### Mandlový krém

*1 polévková lžíce medu*

*4 polévkové lžíce tvarohu*

*1 polévková lžíce mléka*

*1 polévková lžíce mletých ořechů*

Dobře promíchat a obložit ořechy nebo brusinkami.

## Jablkový krém

2 jablka

1 banán

1 polévková lžíce hrozninek

1-2 polévkové lžíce ořechů

trochu medu

1 šálek mléka

Mixujeme a obložíme kolečky banánu



## Jahodový krém

1 šálek tvarohu

1 šálek rozmačkaných jahod

trochu medu

Dobře promíchat, posypat mletými ořechy a obložit jahodami.



## Pomazánka z ředkvičky

1 šálek tvarohu

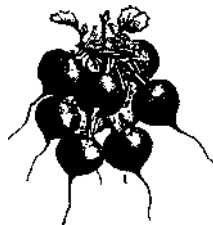
1 polévková lžíce posekané cibule

3 polévkové lžíce strouhané ředkvičky

1 polévková lžíce droždí

sůl, různé koření (např. kmín)

Posypat strouhanou mrkví.



# Saláty a majonézy

## Majonéza z droždí

1 polévková lžíce droždí

2 polévkové lžíce oleje

1/4 postrouhané cibule

rozmačkaný česnek

1-2 polévkové lžíce strouhaného křenu

sůl, koření, trochu mléka

## Majonéza z tvarohu

2 polévkové lžíce tvarohu vymíchat s mlékem,

1 polévkovou lžící oleje,

cibulí, pažitkou, petrželí, trochou medu

Místo tvarohu a mléka se může použít podmáslí nebo kyselé mléko se smetanou.

# Salát

2 šálky posekané kapusty nebo hlávkového zelí

1/2 šálku ředkvičky

zelená paprika, rajče, cibule

3 polévkové lžíce posekané petržele

Přidat majonézu.

## Míchaný salát

2 šálky na kostky pokrájených jablek

1 šálek posekaného celeru

1/2 šálku ořechů

1/2 šálku hroznů (zbavených jader).

Smícháme s majonézou a podáváme na salátových listech. Zdobíme ořechy.

Na přípravu salátů je možné použít kapustu, zelí, ředkvičku, papriku, rajčata, pór, petržel, jablka, celer, hlávkový salát, mrkev, cibuli, česnek, květák, kopřivu, listy pampelišek, šťovík, chřest atd.

# Nápoje

## Zeleninový nápoj

Dobře umyté zbytky zeleniny, které jsme nepoužili do polévek a salátů:

- listy zelí, kapusty, salátu, kopřivy, jeteliny, pampelišky, různé léčivé rostliny, brambory, červená řepa (cvikla), skořápky z vajec
- Posekat, roztlouci a vložit do hrnce naplněného vodou a uložit na chladné místo (sklep). Z vody se denně odčerpá a znovu se doplní, dokud se zelenina úplně nevyluhuje. Všechny léčivé soli a vitamíny přejdou do vody. Tento nápoj pijeme při hladovce (viz dále) a léčivých kúrách. Doporučujeme ho, je to zdravý nápoj.

## Šrotový nápoj

5 polévkových lžic šrotu namočit do 1 litru vody na 10 - 12 hodin.

Potom přecedit. Šrot se může ještě jednou přelít vodou a znovu po 10 - 12 hodinách použít.

Šrotový i zeleninový nápoj jsou silně alkalické. Mohou se ochutit přidáním ovocných šťáv. Abychom předešli revmatismu a mnoha jiným chorobám, doporučuje se denně vypít jeden litr šrotového nápoje. Podobně se dají připravit různé nápoje s použitím mrkvové, pomerančové, banánové, jahodové a jiné šťávy.

## Léčivé zeleninové šťávy

I šálek šťávy kapustové, celerové, mrkvové a z červené řepy před jídlem.

Léčí srdeční, žaludeční a jiné choroby.



## Posilující nápoj

Velkou sklenici pomerančové nebo mrkvové šťávy smíchat se 2 žloutky. Tento nápoj může nahradit jedno jídlo.

U mléčných nápojů se místo vody použije mléko s přísá-

dou citrónové, jablečné, malinové nebo jahodové šťávy, k tomu přidat trochu medu a vanilky.

Možné jsou i jiné kombinace s mrkví, pomeranči, rajčaty a podobně.

## Poznámky k jídelnímu lístku

- ® U syrové stravy vystačíme denně s jedním hlavním a dvěma menšími jídly. Syrová strava se totiž nedá srovnávat s „normální“ - se znehodnocenou vařenou nebo pečenou stravou.
- ® U „normální“ stravy je žaludek rozšířený, zvětšený. Po přechodu na syrovou stravu se po několika týdnech anatomické poměry znovu upraví.
- ® Na překlenutí přestávek mezi jídly se doporučuje jíst několik slunečnicových nebo dýňových jader nebo ořechů anebo jedno jablko.
- ® Určitě by se mnozí rádi zbavili stálé únavy a zlovyků, jako je používání koření, pití lihových nápojů a kávy. Je možné to udělat při přechodu na syrovou stravu.
- ® Proti nadýmání, které se může zpočátku vyskytnout, je vhodné pít zeleninový nebo ovocný nápoj. U mladších, zdravých lidí se doporučuje hladovka (viz dále).
- ® Některé druhy obilí (pšenice) jsou hůře stravitelné, proto je vhodnější použít proso nebo pšeničné klíčky, které jsou více alkalické, jsou výživné a chutné.
- ® Kořeninový prášek pozůstává ze sušených léčivých rostlin, my ho současně považujeme za potravinu. To zodpovídá zásadě proslulého lékaře Hippokrata, podle něhož naše léčiva mají být potravou a naše potrava lékem. Kdo nemá přístup ke zdravým, čerstvým rostlinám, může jako náhradu použít tento prášek.
- ® Hotová jídla bychom měli z estetického hlediska vždy ozdobit petrželovou natí, ředkvičkou, banánem, rajčetem apod.

® Někteří odborníci, např. také Are Waerland, doporučují pít před snídaní zeleninovou vodu. Do úvahy přicházejí máčené klíčky, kopřiva, léčivé rostliny.

# Hladovka

## Příklad jídelního lístku na jeden den

### Snídaně:

#### Múslí

*2 polévkové lžíce hrozinek*

*1 polévková lžíce pšeničných klíčků*

*1 polévková lžíce slunečnicových jader (nebo pohanky)*

*1 kávová lžička fenyklu*

Všechno smícháme a přes noc necháme namočené v troše vody. Ráno se přidá 1 zralý banán, 1 polévková lžíce olivového oleje, několik kapek citrónové šťávy, 1 kávová lžička medu, případně ještě 1 kávová lžička mletých lněných nebo prosných semen. Může se přidat i strouhané jablko.

### Oběd:

#### Rajčatová polévka

*1-2 stroužky česneku se umixují, přidají*

*se 2 polévkové lžíce posekané cibule, 3 polévkové lžíce nahrubo mletých ořechů, 2 polévkové lžíce kyselé smetany a 2 polévkové lžíce pažitky nebo petrželové natě.*

### Večeře:

*2 zralé banány*

*2 polévkové lžíce olivového oleje*

*2-3 stroužky česneku*

*šálek malin nebo jahod se šlehačkou*

Ze surovin, které jsme už předtím uvedli, je možné každý den kombinovat pestrou stravu podle vlastní fantazie.

Půst je nejstarší a neúčinnější léčebný prostředek. Když zvíře onemocní, postí se. U horečky se člověk postí automaticky. Půst znamená očistu, odstranění příčin nemoci. Půst čistí organismus ještě rychleji než syrová strava. Hladovkou se dá předejít i některým operacím. „Čím více nemocného krmíme, tím více mu škodíme," řekl Hippokrates. Podle Bible se v dávných dobách hodně postilo, protože postění nepřinášelo jen zdraví, ale i posílení. V Americe jsou velká sanatoria, v nichž se léčí hladovkou nebo dietou. Bez lékařského dozoru však hladovka může být nebezpečná, proto si ji mohou dopřát především bohatší lidé. Aby však byla přístupná pro každého, uvedeme návod, jak při ní postupovat.

U hladovky je jen jedno nebezpečné úskalí, o němž musíme vědět. Je to náhlé, neopatrné přerušení nebo ukončení půstu.

Opětovný přechod na plnou, původní stravu musí trvat právě tak dlouho, jako trvala hladovka.

Zpočátku se konzumuje jen malé množství tekuté stravy, jejíž dávky se opatrně zvyšují. Kdo zachová tento pokyn, nic neriskuje. Naopak, jestliže hladovka trvala dostatečně dlouho, uzdraví se. Lepší výsledky se dosáhnou, když se během hladovky místo obyčejné vody pije zeleninový nápoj, a to 2 dl každou půlhodinu. Nápoj má být temperovaný asi na teplotu těla (35 - 40 °C).

® Při přípravě zeleninového nápoje je nejlepší použít léčivé rostliny, které se doporučují při té které nemoci (viz dále). Když se takto postíme, asi po třech dnech se ztratí pocit hladu. Při pití zeleninového nápoje může dotyčný vykonávat méně namáhavé práce.

® Hladovka se nedoporučuje při nervových nemocech, rakovině a ve stáří.

- ® Opatrným lidem se zpočátku doporučuje jen kratší hladovka, trvající několik dní. Při dalších hladovkách se délka dá stupňovat.
- ® Několikadenní půst se doporučuje i před přechodem na syrovou stravu. Tento způsob je výhodný i při odvykání si od kouření, alkoholismu a černé kávy.
- © Lidé, kteří si už zvykli na syrovou stravu, jsou v případě války a hladovky, když jsou potravinové obchody prázdné, ve velké výhodě. S pytlek pšenice a prosa vydrží dlouhou dobu bez toho, že by hladověli.
- ® V ještě větší nouzi mohou půstem nebo s malým množstvím potravy přežít ve zdraví i dlouhou dobu. V takových dobách lidé umírají spíš od strachu než vyhladověním. Člověk totiž vydrží bez potravy i 100 dní.
- ® Na konci hladovění lidé umírají spíš na to, že náhle snědí větší množství potravy místo toho, aby zachovali pravidlo pomalého přechodu.

## Léčení nemocí

Protože léčení chronických nemocí jen přechodem na syrovou stravu může být zdlouhavé, doporučujeme použít i léčivé rostliny, které lidová zdravotní věda předepisuje při určitých nemocech.

### Zápal tlustého střeva

- Vhodné jsou: banány, zeleninová šťáva, hustější kličková voda s přísadou hořkých léčivých rostlin (pelyněk).
- První zásadou je všechno dobře rozžvýkat nebo rozmixovat. Doporučuje se i hladovka.
- Pije se heřmánkový, rybízový a kalmový čaj; při průjmů čaj ze sušených ostružin.

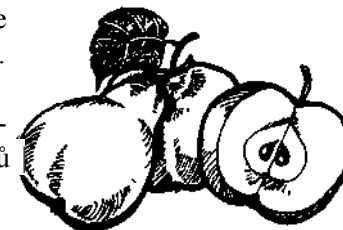
## Žaludeční vřed

- Víckrát denně je třeba pít šťávu ze syrových brambor, zelí, červené řepy a cibule v malých dávkách.
- Dokud je nemoc v akutním stádiu, je zakázána pevná strava. Povolená je zeleninová a kličková šťáva každou půlhodinu.
- Nemoc je důsledkem překyselení. Postupně se mohou jíst zralé banány se šrotem z lněných semen.

## Zácpa

Mnohé choroby jsou následkem zácpy. Nemá smysl léčit se, dokud není v pořádku stolice. Stolice jednou denně je minimum, lepší je, když je dvakrát až třikrát denně. Má být měkká, ale plastická. Při zácpě dochází k hnilobě; škodlivé látky přecházejí do krve. Soustavné používání projímadel škodí střevům.

- Léčení se začíná půstem se zeleninovým nápojem a klystýry.
  - Po několika dnech si dáme na *snídani* 2 polévkové lžíce lněných semen, 1 kávovou lžičku kmínu a fenyklu a 1 - 2 polévkové lžíce hrozin - všechno máčené.
  - Potom 2 - 3 polévkové lžíce kličků, trochu oleje a medu. Můžeme přidat jedno jablko.
  - *Oběd*: Kaše ze syrových brambor nebo salát z jablk, banánů a tvarohu.
  - *Večeře*: 6 - 7 máčených fík.
- Lněná semena v malém množství se doporučují jen ráno.



## Srdeční choroby

V krvi jsou mimo jiné dvě důležité složky, které podmiňují zdravotní stav srdce a tepen - jsou to cholesterol a lecitin, které musejí být v určitém vzájemném poměru. Když

se potraviny vaří, zničí se tím enzymy a stoupne hladina cholesterolu. Přebytečný cholesterol se ukládá na stěnách tepen a překáží volnému proudění krve. Tak dochází ke zvýšení krevního tlaku. Srdeční sval je v důsledku ucpaní vlásečnic nedostatečně vyživovaný.

## Angína pectoris

Uváznutím malé krevní sraženiny v zúžené tepně nastane přerušování oběhu v příslušné oblasti. V důsledku toho dochází k srdečnímu infarktu. Zvápenatěním tepen vzniká i vysoký krevní tlak. Ateroskleróze se předejde syrovou stravou.

Nejen tuky, ale i vejce a jiné potraviny obsahují cholesterol. Aby se předešlo srdečním onemocněním, nestačí vyhýbat se mastným jídlům. Organismu se musí dodat i dostatečné množství čerstvého (nevařeného) lecitinu. Toho dosáhneme při syrové stravě. Vaječný žloutek obsahuje mnoho cholesterolu. Když se z mléka vyrobí máslo, koncentruje se cholesterol v másle. Tvaroh vyrobený z pasterizovaného mléka je též znehodnocený a ztrácí část léčivé síly.

Lecitin ztrácí vařením svoji účinnost, podobně jako se olej znehodnotí denaturováním. To přispívá k tomu, že polovina obyvatelstva umírá na srdeční choroby a téměř druhá polovina na jiné civilizační choroby. To však je zaviněno tím, že se potraviny vaří.

Nemocní na srdce mají zakázána následující jídla:

*maso*

*živočišné tuky*

*za tepla vyrobené rostlinné tuky*

*máslo*

*sýry*

*za tepla lisované rostlinné oleje*

*bílý cukr*

*bílý chléb*

*těstoviny a pečivo z bílé mouky*

*kuchyňská sůl*

Při takové dietě se může choroba zastavit. Předpokladem vyléčení je přechod na syrovou stravu. Potom se cholesterol usazený na stěnách tepen pomalu odstraní. Cholesterol je 100 % kyselina.

## Škodlivost rafinovaných olejů

Škodlivý vliv tepla na potraviny je nejnápadnější u olejů. Zatímco ohřátý olej je zvláště škodlivý, olej lisovaný za studena má vysokou léčivou hodnotu. Podobně jako přirozený lecitin očistí takový olej tepny od usazeného cholesterolu. Nejškodlivější je hydrogenizovaný olej a tuk, který se při výrobě vysoce přehřeje. Tak se dosáhne účinné konzervování. Jeden americký biolog označuje takový olej za „vraha číslo 1“ civilizovaného lidstva. Říká, že takové tuky jsou v Americe nejrozšířenější. V mnoha hotelích a na lodích jiné už ani nepřicházejí do úvahy. Pro svoji trvanlivost se výborně hodí na továrenskou výrobu potravin. V Evropě je situace podobná, což je zřejmé z toho, že i tu umírá každý druhý člověk na srdeční chorobu. Při nákupu oleje se nevyplatí koupit nejlacinější.

Bílý cukr, bílý chléb a těstoviny, z nichž se v těle vytváří tuk a cholesterol, se ve velké míře zúčastňují na vzniku infarktu a žlučnickových kamenů.

## Revmatické choroby, ischias a poškození páteře

Přečtete si ještě jednou statě o hospodaření s kyselinami a o hladovce. Uvedeme návody i na jiné očistné kúry. Tyto očistné kúry je třeba si dělat pravidelně.

### Suchá koupel nebo malá sauna

Pod stoličku, na niž si sedneme, dáme elektrický vaříč nebo malý radiátor. Přikryjeme se přikrývkami tak, že jen hlava zůstane volná. Teplota má být 40 - 45 °C. Takovou

parní koupel aplikujeme půl hodiny. Potom si lehneme pod příkrývku a potíme se dále 1 hodinu. Vynikajícím způsobem čistí organismus od toxinů.

### Vodní koupel ve vaně

Stálým pouštěním teplé vody se udržuje teplota na 40 - 42 °C. Po půl hodině koupání se potíme dále v příkrývkách 1 hodinu. Když jde jen o jednotlivý úd, koupeme ho v heřmánkovém nebo šalvějovém odvaru. Teplota vody může být vyšší (jakou sneseme). Opakujeme obden.

### Teplý zábal

Plachta se namočí do teplého odvaru ze sena, vyždímá a ovine kolem těla až po krk. Na to přijdou vlněné příkrývky. Následují 3 hodiny oddechu na posteli. Opakujeme obden.

### Studený tří čtvrtinový zábal

Takový zábal v odvaru ze sena velmi dobře uklidňuje nervy. Postup je totožný s předcházejícím.

## Revma rukou

U revma rukou doporučujeme tento postup: Do starých rukavic (palčáků) nebo ponožek dáme teplou kaši ze syrových brambor, cibule a vařených lněných semen tak, aby nemocné ruce jakoby plavaly v této kaši. Na rukavice natáhneme igelitové sáčky. Zábal se aplikuje na noc. Je velmi účinný.

- Při těchto chorobách je velmi důležitý vitamín C v potravě. Kopr a petržel obsahují více vitamínu C než citróny.
- Při léčení revmatismu jsou užitečné i různé druhy zelí, šípky, dubové listy, šalvěj.
- Dalším účinným prostředkem je rybí olej.
- Brambory, zvláště jejich slupka, a cibule mají výborný léčivý účinek, a to jak zvenku, tak i použité vnitřně.

- Zkušenost nás učí, že je velmi prospěšné každou léčebnou proceduru zahájit krátkou hladovkou nebo syrovými zeleninovými šťávami.

□ Pacientka nemocná na artrózu vyprávěla po návratu ze známých lázní, jakými všemožnými procedurami prošla, ale několikrát denně dostávala maso jako hlavní jídlo. Je samozřejmé, že doma pokračuje v takové dietě, a třebaže po různých procedurách pocítí přechodné zlepšení, po roce musí kúru opakovat.

□ Chci ještě upozornit na různé druhy zelí, na pampelišku a kopřivu, mák i na fíky, syrové mléko a jádra slunečnice, která jsou bohatá na vápník. Aby se vápník v těle vstřebal (asimiloval), potřebuje k tomu vitamín D, který se aktivizuje rybím olejem nebo ultrafialovými paprsky (slunění).

- Revmatici mají zakázáno kyselinotvorné ovoce.
- Zato ale mají jíst syrovou zeleninu a její šťávy, i brambory, které nahromaděné kyseliny v těle neutralizují.
- Doporučuje se jim denně vypít 1 litr kličkového nebo zeleninového nápoje. Taková kúra dělá zázraky.



# Zkušenosti s léčením rakoviny

O vzniku rakoviny a jejím léčení jsme obsáhleji psali na začátku knihy. Aby se léčení urychlilo, **nemocný potřebuje stravu, která obsahuje hodně enzymů a současně je alkalická** (zásadotvorná), tedy při látkové výměně netvoří kyseliny. Toto všechno obsahuje čerstvě lisovaná zeleninová šťáva. Továrensky vyrobené šťávy jsou konzervované zahřátím na 80 °C. Tím se zničí nejen většina vitamínů, ale i enzymy. Doporučuje se denně vypít 1 litr šťávy. Především se použije mrkev, červená řepa, celer, ředkev, kapusta, brambory a zelí.

- Šťáva musí být vždy čerstvě připravená. Vypije se každou půlhodinu několik doušek.
- Pitná kúra trvá šest týdnů, u rakoviny žaludku 8 týdnů.
- Potom se přejde pomalu na obvyklou syrovou stravu.
- V přestávkách mezi jídly se mohou žvýkat slunečnicová nebo dýňová jádra.
- Taková kúra se předepisuje i u ostatních nemocí. U rakoviny se radikální, totální hladovka nedoporučuje.
- Rakovina může vyvolat různě silné bolesti. Pokud se tomu dá vyhnout, doporučujeme místo utišujících léků obklady z rozemletých kapustových listů nebo s bahnem.
- Přiměřené slunění má též léčivý účinek, ale před ozařováním rentgenovými a jinými paprsky nemůžeme dost důrazně varovat.

Pokud se to jen dá, odmítáme i operační zásahy s výjimkou rakoviny hltnu a žaludku, které znemožňují průchod potravin. Po operacích se rakovina obvykle šíří dále a ozařováním se poškodí nejen rakovinová, ale i všechna přilehlá tkániva a tak vzniknou další nenapravitelné škody.

- Nedá se popřít ani **pozitivní vliv sugesce** a zvláště auto-sugesce, protože je známo mnoho případů uzdravení pod jejich vlivem. **Podstatná ale je změna stravovacích návyků!**

□ Před nějakým časem byla populární i léčba rakoviny tzv. metodou Dr. Kuhla. Tu je odpověď na metodu dr. Kuhla, kterou se pokusil léčit rakovinu. Názory a přednáškami Dr. Kuhla jsem se i já dal zmýlit, ale vlastní zkušenost mne z omylu vyvedla. Některá kyselá jídla a nápoje zbabví po delším užívání tělo vápníku. To jsem ani já zpočátku nebral vážně. Na Floridě jsem jedl hodně grapefruitů, v důsledku toho jsem ztratil všechny zuby a dostal jsem revma. A tak jsem postupem času pochopil, že v metodě Dr. Kuhla nebyla léčivým faktorem kyselina, ale skutečnost, že šlo o syrová jídla. Mírně kyselé mléko a kyselé zelí jsou zdravé, protože obsahují hodně vápníku, který váže kyseliny. Důkazem, že Kuhlova metoda byla falešná, je on sám. Zemřel jako 64letý na mozkovou mrtvici a na následky kyselinotvorné stravy.

□ Jsou i pokrokoví lékaři léčící dietou, kteří nepoznali význam syrové stravy (enzymů), ani škodlivost kyselinotvorných potravin. Když se např. Dr. Nolfiová po uzdravení vrátila k částečně vařené stravě, objevila se u ní rakovina znovu. Z toho vyplývá, že úplně se vyléčí jen ten, kdo koná důsledně. Bohužel, Dr. Nolfiová nedosáhla věku 80 let,





i přes syrovou stravu, protože ještě neznala škodlivý vliv kyselin. Existují ještě i jiné systémy výživy (Waerland), jimiž se dá předejít chorobám. Uznávám zásluhy velkých pionýrů na tomto poli, jako Waerlanda, Bircher-Bennera a jiných, ale novější poznatky přinášejí s sebou zdokonalení starých metod. Pro výzkum tu zůstává ještě široké pole působnosti. Předpoklady potřebné na vyléčení rakoviny shrneme do 5 bodů:

**1** Naše krev byla původně alkalické povahy. Naše strava má být tedy aspoň přibližně tomu přizpůsobená. Syrová zelenina, brambory, klíčky a syrové mléko (které se už brzy u nás nebude dát koupit) odpovídají uvedenému požadavku. Taková strava je schopná **neutralizovat přebytečné kyseliny v organismu.**

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

2. Na regeneraci (obnovu buněčných tkání) jsou potřebné **živé enzymy ze syrové stravy.** Naproti tomu vařená strava nejenže nemá žádnou vitální sílu, ale v pravém smyslu slova vyživuje rakovinové buňky. Na nás samotných závisí, kdo zvítězí, zda naše vlastní buňky, nebo rakovinové.

O Rakovinové buňky vznikají tak, že organismus ztratí kontrolu nad množstvím degenerovaných buněk. Ty začínají růst příliš rychle, neorganizovaně, přerůstají orgány a tím ruší jejich normální činnost.

O Kontrolu nad těmito pochody vykonávají enzymy. Když se přisun enzymů v důsledku nesprávné (vařené) stravy sníží až zamezí, přestane i jejich kontrolní činnost.

O Logickým protiopatřením je urychlené dodání živých enzymů v podobě přirozené syrové stravy.

*Jak probíhá tento patologický proces v lidském organismu dále?* Celé měsíce zuří nerovný boj v těle nemocného. Rakovina se nezadržitelně šíří. Konečně, když už lékaři po ozařování a operacích zbabraný případ vzdali, začne nemocný uvažovat o jiných možnostech a má velké štěstí, když ho má kdo informovat.

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

3. Chemickými jedy (konzervační látky, syntetické insekticidy atd.) otrávené potraviny jsou zbaveny živých enzymů. Kromě toho, když se jedy z krevního oběhu nezlikvidují v játrech, usadí se v jednotlivých buňkách. Z předcházejících statí už víme, co se potom stane. Jediným správným východiskem je skutečně jen biologické zemědělství, zahradnictví a ovocinářství.

**4** Čtvrtý bod se týká **střídmosti.** I při syrové stravě se dá jíst příliš mnoho a tím zatěžovat orgány.

5. **Potné kúry.** Často se na mne obrazejí pacienti, kteří začali kúru zeleninovým nápojem nebo šťávou a přitom mají různé nepříjemné reakce. Jednoho svrbí kůže, druhý má závratě, jako by měl úplnou hladovku. V těle uvolněné kyselinotvorné jedy hledají, kudy by se dostaly z organismu. Často jsou přitom nemocné i ledviny, takže svoji funkci mohou plnit jen částečně. Proto **musíme podpořit funkci kůže při vylučování škodlivin.** To se dosáhne uměle vyvolaným pocením a častým sprchováním.

## Nezoufejte!

Ještě slovo k těm pacientům, u nichž je podezření, že by mohli mít rakovinu. Bývají otřeseni slovy: „Ozařovat, operovat, jinak může být pozdě.“ Autor dospěl k závěru,

kde ozařování bylo „úspěšné“, že tam vůbec nešlo o rakovinu. Jsou známé i takové případy operací, při nichž se musí dát za případem otazník.

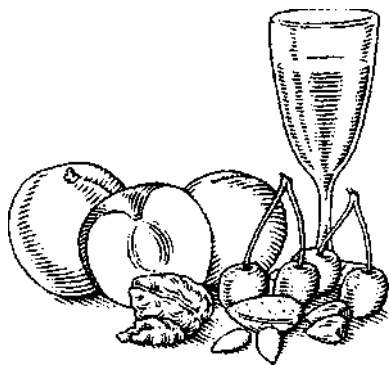
Jsou i pacienti, kteří vyzkoušeli syrovou stravu a za 1 - 2 měsíce neviděli žádné zlepšení, ale co je důležité, ani zhoršení svého stavu. Slovy Jinak bude pozdě" by se nikdo neměl dát zastrašit. Paní Dr. Nolfiová píše ve své knize, proč se nechtěla dát operovat. Ozařování nepřicházelo ani do úvahy. Byla lékařka a musela vědět proč. Chtěli bychom zdůraznit, že **při onemocnění na rakovinu by se měli pacienti důsledně podrobit už uvedené kúře aspoň na dva měsíce a až potom přejít úplně na syrovou stravu.**

□ *Jedna zkušenost:* Pacient se žaludečním vředem, jehož se už lékaři vzdali, se začal léčit tu doporučenou kúrou. Po měsíci se cítil tak dobře, že začal jíst už i tužší syrové pokrmy. Došlo k recidivě a pacient zemřel. Autor je přesvědčen, že by se byl uzdravil, kdyby byl v kúře pokračoval aspoň 2 - 3 měsíce.

Nedejte si ujít tuto příležitost! Každému musí být jasné, že prostředek, který je schopný léčit rakovinu, je právě tak, nebo i víc, schopný léčit nemoci srdce, prostaty, krve a ostatní choroby.

**Základní příčina chorob je vždy stejná: Nesprávná výživa a její důsledek - překyselení organismu.**

Jak nemoudré je léčit jen příznaky a nevíšmat si základních příčin chorob, ukazují případy recidiv.



# Léčení různých jiných nemocí

## Žlučnickové a ledvinové kameny zmizí i bez operace

Z čeho jsou žlučnickové kameny? Převážně z téhož cholesterolu, který způsobuje infarkt a jiné vážné nemoci. Dále jsou v kamíncích různé vařením znehodnocené minerální soli, například vápník. Zastoupená je i kuchyňská sůl a kyselina močová. Naše orgány jsou skladištěm odpadu, který vzniká vařením konzervované, denaturované potravy. Všechn ten odpad je kyselý povahy.

- ® Jak jsme už několikrát připomněli, léčit chorobu znamená odstranit její příčinu. Tou jsou vařená, pečená a konzervovaná jídla. I když syrová strava má vždy léčivý účinek, v případě kamenů její účinek, vzhledem na možnost bolestivých záchvatů, je příliš pomalý.
- ® Proces léčení lze urychlit půstem a potními kúrami, i dietou pozůstávající z cibule, ředkviček, česneku, vždy s olivovým olejem lisovaným za studena. Olivový olej se může brát i tak, že se z něho užívá každou hodinu 1 kávová lžička.
- ® Nemocní na žlučník a ledviny mají zakázané všechny druhy těstovin, včetně celozrnného chleba a bílého cukru. Nepečený chléb je dovolený.
- ® Doporučuje se zeleninová šťáva, mixovaná zelenina, především syrové brambory a jejich šťáva. Bramborová slupka je velmi bohatá na draslík.

## Léčení cukrovky, poruch hmotnosti, chorob jater a žláz

Naše žlázy jsou odkázané na živé enzymy syrové stravy rostlinného původu. Hormony ve žlázách se vytvářejí

působením enzymů. Většina lékařů na to nebere ohled, protože nevěří v možnost vyléčení cukrovky, a odsuzuje diabetiky k trvalému užívání inzulínu a k masité stravě. Nemocný potom neumírá na cukrovku, ale na pomalé překyselení organismu a na aterosklerózu. Tento postup je nesprávný, protože nemocné žlázy se mohou vyléčit jen nefalšovanou syrovou stravou.

- ® Bílý cukr, bílá mouka, vařená škrobová jídla (mouka), masitá strava, kouření a černá káva jsou hlavními nepřáteli žláz a nervů.
- ® Hlavní příčinou vzniku cukrovky je vaření, pasterizování a denaturování potravin. Důsledkem těchto procesů je zničení enzymů.
- ® Případné dědičné vlohly mohou mít též vliv na vznik choroby, ale bez nepřirozeného způsobu stravování by nikdy nedošlo k jejímu vzplanutí.
- ® Co nemocní od rodičů zdědili, je v první řadě zlovyk nesprávného stravování a až potom vrozená náchylnost.

## Pokyny pro léčení

- Jez všechno syrové, nestarej se o tabulky ani kalorie nebo jiné předpisy; můžeš je klidně spálit.
- I když zpočátku sladké ovoce o něco zvýší hladinu cukru, kvůli tomu se ho celkem nevzdej! Je to jen přechodný jev. Ovocný cukr se totiž nedá srovnávat s bílým cukrem. Podle nejnovějších poznatků ovocný cukr spotřebuje jen velmi málo inzulínu.
- Med a bílý cukr však neužívej, protože velmi rychle přejdou do krve.
- Místo tuků a masa přicházejí do úvahy ořechy, jádra slunečnice, klíčky pšenice, proso, ječmen a jiná zrna.
- Na pití doporučujeme zeleninový nápoj, který je v kombinaci s hladovkou velmi účelný.
- Delší hladovkou se rychleji regenerují všechny orgány.

- Dávky inzulínu se nemohou náhle podstatně snížit, ani zastavit.
- Protože u nadváhy, stejně jako u podváhy jde o poruchu žláz, i jejich léčení bude v hlavních črtách stejné jako u cukrovky. Velmi hubení se brání myšlence, že by se měli postit. Obava, že by to nevydrželi, je omyl. I jejich hubené tělo má dost rezerv.
- Bezdětná 40letá žena po 40denním půstu a přechodu na syrovou stravu otěhotněla.
- Proti neplodnosti nejčastěji stačí už i syrová strava sama.
- Syrová strava je jediným účinným prostředkem proti nemocem jater. Proti neurózám ji však nemožno doporučit jako jediný prostředek. Třeba k nim přistoupit komplexně. Návyk na kávu, alkohol a kouření poškozuje žlázy. Přechodem na syrovou stravu se žlázy zotaví a pomine i závislost na těchto návykových jedech, takže se velmi ulehčí odvykání. Nejrychlejším a nejúčinnějším prostředkem je však hladovka.



## Nespavost

Nikdo ani nepomyslí na to, že by vařená strava, bílý cukr a bílý chléb mohly být příčinou nespavosti. Přesto by však neuróza sama, bez spolupůsobení nepřirozené stravy, nespavost nevyvolala. Syrová strava pomáhá léčit nebo aspoň zlepšit tuto chorobu. Jak je to možné? Tím, že částečně nahradí spánek, takže navzdory kratšímu spánku nejsme unavení, a tím, že vyživuje nervy, vede ke zlepšení stavu.

D Sám jsem jednou trpěl nespavostí. Náhodou jsem proti ní objevil účinný a zdravý prostředek. Do mixovaného poledního jídla jsem přidal 3 větší strouž-

ky česneku. K mému velkému překvapení následující noci jsem spal víc než o hodinu déle. Přídavek česneku se mi tedy dobře osvědčil.

□ S lepším spánkem, díky česneku, se zlepšila zácpa. Česnek je po každé stránce velmi zdravý a rozhodně má vliv na prodloužení života.

□ Na zaspávání a utišení nervů se užívají valeriánské kapky, čaj z chmele, meduňky, pomerančových květů atd.

□ Musíme však varovat před užíváním uspávacích prostředků. Hypnotika ničí nervy a škodí srdci.

## Operacím slepého střeva se dá vyhnout

Dr. A. Keller píše v knize „Léčení zápalu slepého střeva bez operace“ následující: „*Za dvacet let jsem ošetřil více než 200 případů zápalu slepého střeva od nejlehčích až po nejtěžší, tedy i perforované. Ani jeden případ jsem neoperoval, ani jeden z pacientů nezemřel na tuto nemoc.*“ Operace, jak víme, jsou vždy problematické a mnozí pacienti na ně umírají. Dr. Keller klade hlavní důraz při ošetřování na důkladné vypláchnutí střev 6-8 klystýry denně. Voda se zadrží v střevech vždy asi 10 minut. Pacient při klystýrech i po nich leží na pravé straně. Když se odstraní i poslední zbytky stolice, dochází ke zlepšení. První dva dny se dávají horké obklady. Během léčení se dává pít jen neslazený čaj. Dr. Keller tvrdí, že příčinou této choroby je masitá a vařená strava, především těstoviny. U operovaných případů se ještě nikdy nenašly v červovitém výběžku slepého střeva třešňové pecky, ale vždy jen ztvrdnutá stolice.

## Ani prostatu není třeba operovat

Před léčením prostaty si přečtěme ještě jednou stát o cukrovce. Prostata je též žláza, podobně jako slinivka břišní (pankreas). Kromě pokynů v uvedené stati doporučujeme teplé obklady nebo sadací koupele. Půst a regulo-

vání stolice jsou totiž velmi důležité. Doporučujeme delší půst a vzápětí syrovou stravu. Osvědčilo se i pomalé žvýkání dýňových jader. Vyléčení je jisté, ale trvá určitý čas. Půst je jako operace bez nože.

## Angína

Při prvních příznacích kloktat slanou vodou. Když se už nedá zabránit vzplanutí choroby, dávají se horké senné obklady. Kůži před popálením chránit mokrým šátkem. Cumlat česnek nebo šalvějové listy.

## Bércové vředy, hnisání prstů, hnisavé rány

Denně koupat údy v horkém heřmánkovém nebo jitrocelovém odvaru. Koupele udržovat teplou přiléváním horkého odvaru. Obklady s rybím olejem. Půst urychlí hojení.

## Duševní disharmonie (rozladěnost)

Při léčení všech nemocí je důležitá duševní rovnováha. Jinak je všechna námaha marná. I hluboké dýchání a pohyb na slunci jsou důležité.

Všem pacientům doporučujeme málo jíst a při pocitu hladu pít zeleninový nápoj, skoro tak jako u půstu. Pokyny pro léčení rakoviny jsou platné téměř u všech nemocí. U duševních chorob se nemá postit.

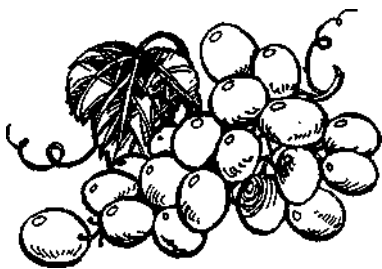
## Chudokrevnost

Syrová šťáva, šťáva z mrkve, červené řepy, kopřivy, pampelišky a špenátu. Nedoporučují se anorganické železné preparáty.



## Katar průdušek

Plicní čaj, do čaje přidat 1 kapku jódové tinktury. Vícekrát denně vypít několik doušek teplého odvaru z cibule. Nápoj temperovat. Střídatě teplé a studené koupele nohou.



## Záducha

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

## Zápal čelní dutiny

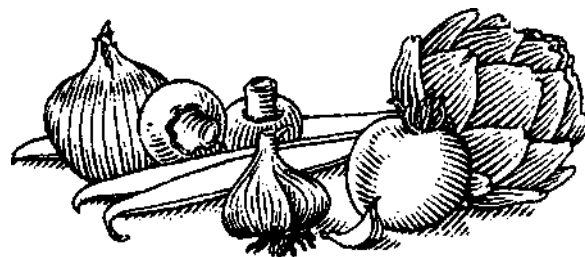
Přikládat sáčky s teplým pískem nebo solí. Profylakticky (na předcházení) doporučujeme ráno oplachovat tvář studenou vodou.

## Zápal středního ucha

Teplé obklady s cibulí, kapustovými listy střídat s přikládáním horké bramborové kaše. Horké obklady na lýtka z odvaru sena. Žádné studené (ledové) obklady.

## Zápal plic

Teplé zábaly z odvaru sena. Plicní čaje. Kneip řekl: „Oheň je třeba hasit studenou vodou.“ V horečce dal pacienty na krátko (na několik sekund) položit do studené koupele a hned je zabalit do plachet a příkrývek. Potom následoval oddech na lůžku a choroba byla vyléčená.



## Leukémie - viz rakovina

## Noční pomočování

Uzlem umístěným na zádech dítěte zabránit tomu, aby spalo na zádech. Večer málo jíst a pít. Suchá kaše: pšeničný šrot, ovesný šrot, hrozinka, olej, med, kmín, pomerančová šťáva.

## Prochladnutý chřipka

Večer 3 stroužky česneku v neslazeném plicním čaji. 1-2 dny pít denně zředěnou šťávu z 10 pomerančů. Půst a potné kúry.

## Šedý zákal

Syrová strava, droždí, pšeničné klíčky, zelenina. Doba léčení je asi 1 rok. Při této zdlouhavé nemoci jsou mimořádně důležité potné kúry (sauna apod.).

## Tuberkulóza plic

Syrová strava bohatá na enzymy. Občasný 2denní půst. Plicní čaj. Úprava stolice. Dále se doporučují: jablka, zeleninový nápoj, kličková voda, zeleninová šťáva, syrové mléko. Hodně pohybu na čerstvém vzduchu.

# Výživa malých dětí

Když jsem psal tuto stať, měla moje dcerka 6 měsíců. Dnes (1986) je 16letá, nikdy nebyla očkováná, nikdy nebyla nemocná.

- Ⓜ Od začátku byla krmena syrovým mlékem ředěným s 1/3 kličkovou vodou. Brzy jsme začali přidávat 10 - 20 g meruňkové šťávy a potom šťávu z červené řepy a salátu.
- Ⓜ Jednou denně dostávalo naše dítě 2 - 3 čajové lžičky pomerančové, hroznové a rajčatové šťávy nebo rozmačkaný banán s pomerančovou šťávou.
- Ⓜ Postupně jsme zvyšovali dávky mléka a přidávali jsme i zeleninovou a ovocnou kasičku.

**Výživa v prvních měsících je mimořádně důležitá**, protože tehdy se položí základy zdraví pro celý život. Uvažme jen, že v prvním roce života dítě prospí až 20 hodin denně. Když se tento čas častým pláčem zkrátí, nervozita se stane chronickou a bude se zhoršovat při přechodu na nepřírozenou stravu s množstvím bílého cukru a bílého chleba.

Naše dcera po příchodu z nemocnice, kde byla živena sušeným mlékem, byla trochu nervózní. Hodně plakala a málo spala. Zřejmě trpěla v důsledku vařené stravy na nedostatek vápníku. Přechod na syrové mléko působil velmi pomalu. Proto jsme do každé dávky přidali 2 lžičky čaje, který se skládal z meduňky (melissa), chmelu, kozlíku, rozmarýny a heřmánku. Pláč přestal a spánek se upravil. Od té chvíle bylo dítě v nejlepším pořádku.

Je hodně kojenců, kteří často zvracejí. Je to též projev nervozity, která může souviset s kvalitou mléka. Surové mléko v uvedeném složení může i tu pomoci.

Existuje i tzv. výběrové mléko, které pochází ze zaručeně čistých stájí, proto je i jeho cena dvojnásobná. Když však pochází z takových podniků, v nichž se v zemědělství

používají chemikálie, nezaslouží si svůj název. Tuberkulózy a Banghovy choroby se dnes už nemusíme bát, zejména když jsme na syrové stravě, která nám zaručuje přirozenou ochranu.

- Ⓜ Strach před choroboplodnými zárodky a vůbec před chorobami je zbytečný, protože dítě živené přirozenou stravou je tak odolné, že mu choroboplodné zárodky nemohou škodit. Ve Švýcarsku jsou krávy a mléko tak přísně kontrolované, že se sotva může vyskytnout infikované mléko.
- Ⓜ Nemusíme se obávat ani ne celkem čerstvého syrového mléka, protože se nekazí, ale kysne. Bakterie kyseliny mléčné 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 a nemusíme převařovat vodu a předměty, dokonce hračky, s nimiž dítě přijde do styku. Je neškodné, když dítě bere všechno do úst, protože má přirozenou odolnost.
- Ⓜ Choroby vznikají znečištěním vnitřního prostředí, vařením stravy, ne však vnějším znečištěním. Právě vařením a pečením se potrava znehodnotí a způsobuje choroby.
- Ⓜ Konečně by se měli lidé vymanit z neopodstatněného strachu před bakteriemi. Proto je správné, ba žádoucí, udělat dětský organismus obranyschopným přirozenou výživou a životosprávou.

**Není možné dost důrazně varovat nic netušící mladé matky** před konzervovaným sušeným mlékem, kasičkami, dokonce před masovými a šunkovými konzervami. Tyto konzervy jsou často „obohacené“ syntetickými vitamíny, které mají nahradit vařením zničené přirozené vitamíny a enzymy.

Při takové výživě musíme počítat s nejrůznějšími dětskými chorobami. Asi proto musejí být děti očkovány ředěnými choroboplodnými zárodky, které u nich způsobí často nenapravitelné škody. *Nebylo by rozumnější dát dětem syrovou, živou stravu přirozenou ochranu před chorobami?*

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

*Co na to říkají lékaři?* Mlčí. Proč asi? Zdůvodnění jsme už uvedli na předcházejících stranách. Je jisté, že se nemocem dá předcházet, že se nemocní, dokonce i těžce nemocní mohou uzdravit. Jak jsme už uvedli, každý člověk si může pomoci sám. To platí i pro děti.

Kdyby se lékaři rozhodli pro tyto metody předcházení nemocem, byli by sami poškozeni. *Jaké stanovisko by asi zaujali představitelé potravinářských, chemických a farmaceutických koncernů, kdyby byly ohroženy miliardové obraty?* Tyto podniky spolu s lékařstvím jsou velmocemi, které vlády i tisk poslouchají. Autor se několikrát pokusil uveřejnit články a možnostech prevence a léčení nemocí. Byly však soustavně odmítané. Vidíme, že takové možnosti jsou před pospolitým lidem utajované. Pokud se však neodstraní základní příčina nemocí, nemůže být účinná ani jejich léčba.



# Svědectví

*Přiznání lékaře: „Selhání lékařské vědy mne v posledních letech přesvědčilo o tom, že cesty, které vedou k uzdravení, jak je ve své práci popisujete, jsou nejen alternativní, ale jedinou možnou správnou cestou.“*

MUDr. W. S.

Vzpomeňme jen marnou námahu školské medicíny a stovek jejích výzkumných ústavů vynakládanou už dlouhá desetiletí na objevení pravé příčiny a účinného prostředku při léčení rakoviny.

*„Vegetariánství nechrání dost účinně před chorobami. Třebaže jsme žili přísně vegetariánsky, můj muž onemocněl na těžké revma. Všechny pokusy o vyléčení byly neúspěšné, dokud se nám - díky osudu - nedostala do rukou Vaše knížka a dokud jsme nepřešli radikálně na syrovou stravu. Po třech týdnech můj muž už neměl bolesti. Sama jsem trpěla těžkou poruchou spánku. Díky této stravě přešla v krátkém čase i moje nespavost. Je to nejlepší kniha z této oblasti, jakou jsem četla.“*

U. a Sch. v D.

Vyléčení těchto vegetariánů dokazuje, že vařená strava byla pravou příčinou jejich nemocí.

*„Úplně jsem se vyléčil z onemocnění prostaty. Při změně stravy jsem upřednostnil dýňová jádra a pyl květů.“*

W. M. v B.

*„Po artróze mi v dolní končetině nezůstalo ani stopy. Trpěl jsem i bércovými vředy. Ty se mi též zahojily.“*

M. W. v P.

„Díky zeleninovým šťávám se při lékařské kontrole zjistilo, že žaludeční vřed úplně zmizel.“

F. G. v S.

„Už déle než dva roky jsem měl na tváři vyrážku. Působením syrové stravy byla vyrážka po 4 týdnech pryč.“

W. S. v P.

„Cukr v moči je opět normální, znovu jím med. S nohou je to též lepší. Vděčně myslím na to, že se mi dostala do rukou Vaše knížka.“

G. B. v B.

„Artróza - mám se podstatně lépe, bolesti zmizely. Znovu mohu lépe spávat.“

Fr. M. v B.

„Už jsem přešla na úplně syrovou stravu a moje revmatické bolesti se skutečně zmírnily. Vaše kniha o syrové stravě je jedinečná. Věřím, že lidem pomůže lépe než tisíc lékařů.“

H. H. v E.

„Byla jsem tlustá. Nyní mohu znovu nosit pěkné šaty.“

B. P. v H.

„Míval jsem velmi silné bolesti hlavy, ty pominuly. I únava zmizela a výborně spím.“

T. E. v 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 po přechodu na syrovou stravu a po svém

vyléčení objednala už několik výtisků této knihy. Vyléčila se z většího počtu nemocí a je tak nadšená, že získala pro tuto myšlenku hodně zdravých i nemocných. Jmenovaná říká: „Měla jsem poškozené srdce, trvalé bolesti hlavy, trpěla jsem nespavostí, únavou, depresemi a nesnesitelným, roky trvajícím pálením očí, takže můj život byl utrpením. Všichni specialisté selhali. Denně jsem musela polknout deset různých tabletek, dokud mi jedna milá osoba nepřišla Vaši knížku, což potom způsobilo úplný obrat.“

## Rakovina prsu

„V roce 1976 jsem byla operovaná na prs. V březnu 1978 jsem znovu uviděla uzlík, který se za 3 týdny velmi zvětšil. Tehdy jsem dostala Vaši knihu a rozhodla jsem se pro sto-procentní syrovou stravu. Už po 8 dnech jsem zpozorovala, že uzlík měkne. Po dalších 8 dnech byl uzlík už jen velikosti třešně a po 14 dnech už jen velikosti lískového oříšku. Byla jsem velmi šťastná a celkově jsem se výborně cítila. Krátce potom uzlík zcela zmizel. Kromě toho jsem se vyléčila z ekzému, který mne velmi trápil“

S. Frauenberger, Wasserburg/Inn.

## Vyléčený z „nevléčitelné“ nemoci srdce

Měl jsem už tři infarkty. Poté, co už téměř rok žiji podle Vašich pokynů, nemám téměř žádné srdeční těžkosti.“

E. Kohn, Edingen

Syrová strava je tedy jediným prostředkem, který je schopný odstranit cholesterol usazený v tepnách. Jen co přestaneme konzumovat vařenou stravu, začne se proces hojení. Živé alkálie syrové stravy rozpustí usazené kyseliny v tepnách srdečního svalu. To je předpoklad hojení. Vařená strava je z větší části kyselinotvorná, syrová je zásadotvorná.



## Vyhojený „nevyléčitelný“ zápal ohýbačů

„Díky Vaší knížce a uvedeným receptům se moje žena vyléčila z revmatického zápalu ohýbačů. Má se dobře a může normálně pracovat.“

P. Million, Horgau - Auerbach u. Augsburgu

Naše tělo je částí přírody. Když se živí nezkaženou, přirozenou stravou, zůstává zdravé. Prof. Bier píše: „Naše tělo se udržuje samo a léčí se samo.“ Léčí se tedy bez léků, jen co jsou dané přirozené předpoklady.

## Vyléčení z cirhózy jater a z hučení v uších



„Půl roku jsme na syrové stravě, zcela podle pokynů Vaší knížky „Život bez chorob“ a mému muži přestalo hučet v uších. Sama už necítím žádné těžkosti, které vyplývaly z cirhózy jater.“

Vaši M. a G. Schock

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

## Vyléčená z artrózy a tloušťky

„Poté, co jsme se před 6 týdny začali stravovat podle Vašich receptů, mému muži, který trpí artrózou, se jednoznačně zmírnily bolesti. Při této stravě se i já cítím dobře. Bez toho, abych hladověla, jsem ztratila několik kg na váze.“

Jak je to vlastně s tloušťkou? Syrová strava je nejjistějším a nejzdravějším prostředkem na hubnutí. Přitom není

potřebné ani hladovět. Člověk se při této kůře necítí unavený, naopak má pocit, jako by omládl. Podstatné je přitom oživení žláz.



## Vyléčený z psoriázy

„Od dvanácti let jsem trpěl na psoriázu (kožní choroba). Můj stav se z roku na rok zhoršoval. Když jsem měl 26 let, byla už psoriáza rozšířená po celém těle. V noci mne budovalo silné svrbění a škrábal jsem se až do krve. Po přečtení Vaší knížky jsem hned přešel na syrovou stravu. Po 3 měsících mne už tělo nesvrbělo. Po 4 měsících se vyrážky zmenšovaly. Po 7 měsících zůstaly už jen nepatrné skvrny velikosti špendlíkové hlavičky. Byl jsem šťastný, trápilo mne, že jsem ztratil 12 kg na váze. Báł jsem se, že ještě více zhubnu, proto jsem se zčásti vrátil k normální stravě. Po čase se stalo to, co se muselo stát. Psoriáza se znovu objevila po celém těle jako houby po dešti. Tehdy jsem Vám telefonoval; doporučil jste mi speciální dietu, abych už nehubl. Po třech měsících jsem se znovu zbavil psoriázy a přibral jsem 5 kg.“

E. Schuster, Bern.

Jakmile zmizí překyselení organismu, psoriáza už nemá živnou půdu a musí odumřít.

## Vyléčený z paradentózy a z revmatismu

„Třebaže jsem byl léčen odborným lékařem, trpěl jsem 20 let paradentózou. Tři měsíce po přechodu na syrovou stravu mi přestaly dásně krváčet a bolet. Po roku, k velkému překvapení lékaře, je opět všechno v pořádku. I zápach z úst a revmatické těžkosti pominuly.“

Ing. H. Blaschke

## Žlučnickové kameny

Jedna paní z východního Švýcarska mi volala, že je přihlášená na operaci žlučníku, protože má velké žlučnické kameny. V posledním okamžiku se jí dostala do rukou moje knížka, v níž četla o přirozené možnosti vyléčení její choroby. Poradil jsem jí, aby odložila operaci o jeden měsíc a mezitím aby pila každou půlhodinu zeleninovou šťávu a aby se postila. Po měsíci už nemyslela na operaci. Po dalších dvou letech mi oznámila, že nebyla operovaná a má se dobře.



## ještě několik užitečných pokynů

### Angína

Petrolejový obklad na krk; obklad ovinout suchým šátkem. Tento obklad může být nahrazen cibulovým. Nejradikálnější je ozáření ultrafialovými paprsky; kloktat octovou nebo citrónovou vodu.

### Bércové vředy

Pokyny z předešlých stran, k tomu obklady z rozetřených brusinek a cibulová pitná kúra.

### Česnek

Opakujeme jeho důležitost pro prodloužení života. Denně 3 velké stroužky. Hodí se i ke sladkým jídlům (med), zvláště spolu s banány. Zápach se dá potlačit i tak, že po jídle žvýkáme semena kmínu, petržel nebo několik bobulí jalovce.

### Katar průdušek

Nadrobno poseknou cibuli vylisovat a každou hodinu užít 1 kávovou lžičku. Účinný je i postrouhaný křen pomíchaný s medem; užívat každou 1-2 hodiny po 1 kávové lžičce. Nic nejíst, jen ráno a večer 1 kávovou lžičku máčených lněných semen.

### Paradentóza

Sto procentní syrová strava. Žvýkat šalvějoví lisly.

### Porucha meziobratlových plotének, ist lias

Syrová strava; léčení trvá půl roku.

## Rýma

Tato choroba se nesmí zanedbat, protože by se mohla stát chronickou. Je nezodpovědné chodit s rýmou mezi lidí. Při prvních příznacích je třeba vypít mléko s 2 - 3 kapkami jódové tinktury, postit se a aplikovat potné kúry. Tak se dá zabránit vzplanutí rýmy a následující ráno je možné jít do práce. Kdyby tyto procedury už nezabraly, je třeba opakovat potné kúry a zůstat v posteli. I zahřátí nosu elektrickou poduškou je velmi účinné.



Ernest Günter

## II. část

**100 svědectví  
uzdravených  
i z nevléčitelných  
nemocí,  
jichž se lékaři  
už vzdali**

### Vypadávání vlasů

Občas vtírat petrolej. Pít čaj z kopřivy a cibule. Denně namíchat do stravy 3 - 4 lžice prosa.

### Zápal močového měchýře

Nohy udržovat v teple. Teplý byt. Vyhýbat se studeným nápojům. Rozmačkanou petrželovou nať přiložit na oblast měchýře. Pít urologický čaj, během dne žvýkat dýňová jádra.

### Zlatá žíla

Třikrát denně 1 lžička rybího oleje; žvýkat hořčičná semena.

### Žlučníkový záchvat

Aplikovat teplo a 3krát denně za lžičku rybího oleje.

# Předmluva

Léčení přirozenou stravou není nic nového. Tuto metodu poznali už staří Řekové. I dnes jsou ještě národy, které žijí na přirozené stravě. Málokdy jsou nemocné a dosahují podstatně vyššího věku. Lidské tělo a jeho zaživací orgány, podobně jako je tomu u mnoha zvířat, jsou stvořeny pro syrovou, přirozenou stravu. Kdo se vrátí k této stravě, osvobodí se od nemocí.

Většina lékařů není nadšena původním způsobem výživy člověka, protože nikdo by už nebyl nemocný, případně by si pacienti uměli pomoci i sami. Nemocné však tato metoda zajímá. Když se náhodou dozvědí o možnosti léčit se stravou, zajímají se o ni tím více, že se takto dají vyléčit i tzv. „nevléčitelné“ choroby.

Uvedená svědectví jsou ozvěnou na známou knížku *Přirozená strava - Život bez chorob*. Doufáme, že i tato publikace bude mít takovou příznivou odezvu jako *Přirozená strava*, jejíž náklad už překročil 100 000 výtisků a je považována za jednu z nejlepších svého druhu. Mnozí lidé, kteří se řídili pokyny této knihy, se uzdravili, a to i z rakoviny a jiných „nevléčitelných“ chorob.“ Na povzbuzení nemocných uvedeme velký počet svědectví vyléčených.

Znovu konstatujeme, jak je důležité, aby nám poslali svoje svědectví pokud možno všichni uzdravení. Bohužel dostáváme je jen od málokterých. Většina zapomene na dobrodiní, kterého se jí dostalo, nebo je jednoduše nevděčná. Když se už zadarmo vyléčili, měli by myslet na trpící, pro které je takové svědectví balzámem na jejich bolesti. Myslíme na to, co všechno jsou jiní ochotni obětovat, a přece se nevléčí. Především se nevléčí proto, protože se neléčila příčina jejich chorob, jen její příznaky.

88letý vyznavač syrové stravy z Jižní Ameriky, který v tomto věku ještě hraje tenis, chválí publikaci *Přirozená*

strava. Z jeho dopisu je zřejmé, proč si tuto knihu tak oblíbil. Píše nám:

*„Vaše kniha Přirozená strava je nejcennější knihou mé velké knihovny, protože hovoří o otázce syrové stravy velmi obsírně, důkladně a pravdivě. Jiní autoři by na vyjádření podobného tématu potřebovali napsat celou řadu knih.“*

*Walter Hordan, Sao Paulo, Brazílie*

Syrová strava má velký význam i pro sportovce. Vícenásobná německá mistryně v tenise Helga Hósl z Mnichova píše:

*„Chtěla bych Vám srdečně poděkovat za to, co jste mi svojí skvělou knihou Tajemství zdraví, poskytl. My, sportovci, jsme se stravovali úplně nesprávně. Většinou porážek jsme se mohli vyhnout. V jiném dopise píše: Přesnost úderu nám pramálo pomůže, když je tělo vyčerpané. Předtím mi chyběla vytrvalost, kterou mi darovala až přirozená strava.“*

Podobně se vyjadřuje i americký plavec na dlouhé tratě Roos, též přívrženec syrové stravy, který získal v Sydney i v Římě dvě zlaté medaile. Ve své zprávě píše:

*„Vždy, když jsme se už blížili k cíli a ostatní byli téměř úplně vyčerpaní, zvýšil jsem tempo a proplaval jsem cílem jako vítěz.“*

I jiní píší ve svých děkovných listech, že po přechodu na syrovou stravu prvním a nápadným jevem bylo, že nebyly unavení.

Autor je skálopevně přesvědčený, že i novu chorobu AIDS se dá léčit jen syrovou, přirozenou syrovou. Jen/e MV rovou stravu považujeme za „prašivou ovci“, M ni/, nechce



me mít nic společného a neumíme si ani představit, že by ji mohla uznat oficiální věda. I kdyby se pacient vyléčil z těžkého případu AIDS díky syrové stravě, stalo by se totéž, co u rakoviny: *Případ by se utajoval a věda by pokojně bádala dále.*

Jsou už přesvědčivé důkazy o tom, že člověk žijící na syrové stravě vůbec ne onemocní. Co tedy může nemocné vyléčit, to tisíckrát snáze nemoci zabráni. **V případě všeobecného rozšíření syrové stravy by totiž nastal totální bankrot velkých potravinářských koncernů a v dnešní lékařské vědě a ve zdravotnictví by vypukl poplach.**

Ve smyslu Bible je možné léčit nemocné i modlitbou a pevnou vírou. Léčení nemocí přirozenou stravou je též v souladu se zásadami Bible. To by si měla veřejnost všimnout. Je nápadné, že nemocní vyléčení jinými metodami než přirozenou stravou znovu onemocní, protože se léčí jen příznaky chorob, nemění se však výživa, která jejich choroby zapříčinila. Jde tedy o nevědomky páchanou sebevraždu. To však určitě nebyla Boží vůle.

**Člověk zhřešil proti Bohu, tedy porušil zákon přírody** a současně i zásadu přirozené výživy. To umožnilo chorobám zmocnit se lidského těla. Představme si, že bychom do nádrže auta, které je vyrobené na benzínový pohon, nalili petrolej. Motor nemůže fungovat a nakonec se zničí. Podobně je tomu i s člověkem. Když se začal stravovat jinak, než mu přikazoval zákon přírody, přivodil si tisíce nemocí, kterými trpíme a v jejichž důsledku předčasně umíráme. Bůh dal lidem rozum a zvířatům přirozený pud, aby rozeznali, co je jejich zdraví škodlivé a co je potřebné.

## Zákon přírody je zákonem Božím

I když se původní zákon přírody v Novém zákonu už výslovně nepřipomíná, přesto platí stejně. Máme svobodnou vůli. Můžeme ho zachovávat, ale nemusíme. Důsledky svého rozhodnutí musí člověk snášet sám. Strava, kterou si člověk vaří, je ze dvou třetin znehodnocená. Odkdy lidstvo upadlo do hříchu, ničí přírodu i tím, že si potravu znehodnocuje a otráví. Takto chce vyhovět svému falešnému chuťovému požitku. Jak je tomu s masem jako potravinou? I kdybychom je jedli syrové, trávicí systém člověka není přizpůsobený na jeho stravení. Lidská střeva jsou pětikrát delší než střeva masožravce srovnatelné hmotnosti a jsou na rozdíl od střev masožravců drsná. Masitá strava prochází tedy střevy člověka podstatně déle, dochází přitom k jejímu hnilobnému rozkladu a vzniklé jedy způsobují různé vážné choroby. I zácpa je vyvolaná nepřirozenou stravou. Rakovina tedy nevzniká náhodou.

## Moje vlastní zkušenosti

Vaření je škodlivé z mnoha hledisek. Při vařené stravě člověk, přestože má plný žaludek, trpí podvýživou. Má zácpu a balastem znečištěné vnitřní prostředí. Strava je upravená tak, že zuby se stanou zbytečnými. Už 20 let, od kdy jsem na syrové stravě, jsem nebyl nemocný ani jeden den. Naši dceru, která má nyní 19 let, jsme od útlého dětství vychovávali na přirozené syrové stravě. Nikdy nebyla očkována, nikdy nebyla nemocná, neměla ani dětské choroby, protože se jí zachovala přirozená odolnost proti nemocem.

## Trvalé zdraví

Už se nemusíme bát ani rakoviny, ani infarktu, ale ani chřipky. Při syrové stravě se tyto choroby nevyskytují.

Můžeme zapomenout dokonce i na všechny ostatní nemoci a celý náš organismus omládne. Jak k tomu dojde, se dozvíme později. Tato strava je i neúčinnějším kosmetickým prostředkem, protože kůže při ní zůstává mladá a hebká. Na syrové stravě se nedá vydělat, nedělá se jí proto žádná reklama. Když ještě uvážíme, že můžeme žít o 10 - 20 let déle, a to bez těžkostí, které přináší stáří a politováníhodná bezvládnost, neměl by už nikdo otálet s přechodem na přirozenou stravu. **Trvalé zdraví je přece cennější než všechno bohatství světa.**

## Sen se stává skutečností

Zodpovědně tvrdíme, že udržet si zdraví je možné. Následují svědectví o tom, že přirozená strava je schopná zdraví i navrátit. Je nesrovnatelně účinnější než léčiva vyrobená v chemických továrnách a její velkou předností je, že nemůže škodit. **Při přirozené, syrové stravě se rychle zbavíme únavy a dráždidla jako černá káva, alkohol, tabák se stanou pro člověka zbytečnými.**

Těžce fyzicky pracující lidé jsou při této stravě ve velké výhodě ve srovnání s těmi, kteří jedí maso. Slunečnicová a dýňová jádra, ořechy, lískové oříšky, mandle dodají aspoň tolik energie jako masitá strava. Nezpůsobují však rakovinu ani civilizační choroby a člověk při takové stravě podává nejen větší výkon, ale není po ní ani unavený. A že lidské orgány nejsou uzpůsobené na zpracování masité stravy, už snad nemusíme připomínat.

Choroby nejsou ranami osudu, jak se mnozí domnívají, ale člověk šíje, i když nevědomky, zavinil sám. Tu se plně uplatní stará pravda. **Každý je strůjcem svého štěstí.** Sen se oprav-



du může stát skutečností, takže nemocní mají reálnou naději, že se uzdraví.

Dříve než uvedeme více než sto případů uzdravení z nejrůznějších nemocí, bychom chtěli vysvětlit, jak dochází při syrové stravě k uzdravení, případně, jak nemoci vůbec vznikají.

## Kletba vaření

Vaření potravin způsobilo největší tragédii lidstva, protože to byl začátek vzniku nemocí. Tady se poprvé porušil „zákon o výživě“ uváděný ve Starém zákonu, 1. Mojžíš 1, 29. Rozumní vědci dokázali, že 2/3 potravy, totiž enzymy, vitamíny a minerální soli, se vařením znehodnotí a stanou se pro organismus škodlivým balastem. Důsledkem toho je **podvýživa při plném žaludku**, která vyvolává nejrůznější choroby. Připomeňme jen zubní kaz, poškození páteře a kloubů, onemocnění žláz s následnou cukrovkou a chorobami štítné žlázy.

## Jak vznikají naše potraviny

Jak víme, rostliny dostávají svoji výživu z půdy a ze vzduchu. Jde o anorganické prvky z půdy, z kamenů, ale i o živé, organické látky z humusu i o dusík a kyslík uhličitý ze vzduchu. Tyto prvky v původní podobě jsou pro lidskou výživu nevhodné. Listy rostlin jsou malé chemické továrny, které působením slunečních paprsků změní mrtvý materiál z půdy a ze vzduchu na organické, tedy živé látky vhodné pro lidskou výživu. Rostliny se zvětšují, rostou a vytvářejí semena a ovoce, které se hodí na výživu lidí. Zaživací orgány z nich vytvářejí za po-



moci katalyzátorů - enzymů - látky, které jsou potřebné pro růst a regeneraci buněk. Bez enzymů je zdravý život nemožný.

## Šílenství vaření

Je hrozné, co si člověk vařením potravy přivodí. Enzymy, které nám Stvořitel daroval na zachování zdraví, se vařením úplně ničí. Velmi potřebné výživné soli zůstávají bez působení enzymů mrtvými minerály. Přirozené hodnoty potravin vyjdou nazmar. Vzpomeňme si na auto, které chceme udržet v chodu nevhodnou pohonnou směsí. Krátký čas sice ještě může podávat minimální výkon, ale nakonec vypoví službu. Podobné souvislosti jsou mezi nepřirozenou výživou člověka a jeho chorobami. Jen živé enzymy mohou zabránit vzniku rakoviny a ostatních civilizačních nemocí.

## Další kletbou vaření je balast

Dobře víme, že zelenina se vařením scvrkne a že této měkké potravy se sní dvojnásobné až trojnásobné množství. Takové jídlo se ani nemusí žvýkat. Staří lidé většinou už ani nemají zuby, protože o ně přišli v důsledku konzumování vařené stravy. **Když se sní vícenásobné množství jídla, vznikne i více odpadu.** Vylučovací orgány ho potom nestačí odstranit a tak dochází k intoxikaci organismu. Podobným pochodem vznikají ledvinové a žlučnickové



kameny. Škodlivý balast se může usazovat i v kloubech, což je příčinou revmatických onemocnění. Vlasečnice, především v srdečním svalu a v mozku, se postupně zužují a při jejich ucpání vzniká infarkt nebo mozková mrtvice.

## Další znečištění vnitřního prostředí

I v mozku se hromadí balast ve formě kyselého odpadu a ten způsobuje aterosklerózu s následným krvácením do mozku. To může být smrtelné, ale nejčastěji zapříčiňuje jednostranné ochrnutí končetin. Poruší se i trávení, protože při masité potravě dochází k hnilobnému rozkladu střevního obsahu. Protože vařená strava je vždy kyselotvorná, způsobuje vředy a v konečném stádiu rakovinu. Nadbytečné množství konzumované potravy zapříčiňuje obezitu. Znečištění organismu a jím způsobená podvýživa podněcují vznik nemocí. Jak dlouho budeme žít, o tom rozhoduje stav našich vlasečnic. Když žijeme v souladu se zákony přírody, vyhneme se skleróze i předčasně smrti.



# Svědectví o uzdravení

Uveřejněním svědectví o uzdravení a děkovných listů chceme povzbudit čtenáře a posílit jejich víru ve vlastní uzdravení změnou běžné výživy. Pro ty, kteří se považují za zdravé, mají naše rady sloužit jako prevence. Uvádíme jen krátké výtahy z dopisů. V první řadě jde o revma. Tato choroba je dnes běžnými metodami nevléčitelná. Každý nemocný se stane aspoň částečně bezvládným. Pacienti se jen málokdy dozvědí, že se mohou vyléčit a v krátké době zbavit bolesti.

- ® Revma je důsledek dlouhodobé intoxikace organismu cizorodými látkami, které způsobují překyselení vnitřního prostředí.
- ® Je omyl pokládat je za následek prochladnutí. Způsobuje je dlouhodobá nepřirozená výživa. Prochladnutí je jen vyvolávajícím momentem, při němž kyseliny ve svalech a ohýbacích vykrystalizují a způsobí bolesti.
- ® Přirozená, syrová strava je zásadotvorná, obsahuje neznehodnocené enzymy a neutralizuje kyseliny, které vlastně způsobují bolesti.
- ® Dostupné léky a léčebné prostředky jen dočasně utišují bolesti, ale nemoc nevléčí.
- ® Vyléčení pacienti rádi zůstávají u přirozené stravy, protože vědí, že takto se chrání i před ostatními nemocemi.
- ® Je téměř neuvěřitelné, že i deformace údů, vyvolané revmatickým onemocněním, mohou za několik let po přechodu na syrovou stavu úplně vymizet.

## 1. Revma

*Od srpna 1982 jsem trpěla revmatismem. Poslední roky jsem měla tak silné bolesti, že jsem celé noci nemohla spát. Každý pohyb mne bolel. Několik kloubů mi tak oteklo, že jsem si často nemohla about boty. Na váze jsem ztratila 4 kilogramy.*

*Vyzkoušela jsem mnoho léků. Ani homeopatické, ani antroposofické metody, ani lázně nepomáhaly. Můj stav se nezlepšil ani po akupunktuře. Během Waerlandovy stravy se mi bolesti jen vystupňovaly. Internista mi předepsal kortizonové preparáty. Proti bolestem jsem užívala Voltaren. Všechno bylo marné, můj stav se jen zhoršoval.*

*Pan Dr. J. A. z Lindachu mi doporučil přečíst si Vaši knihu Přirozená strava. Už několik let jsem sice byla na vegetariánské stravě bez masa, bílé mouky, cukru, ale přesto jsem onemocněla. 3 týdny po přechodu na syrovou stravu mi náhle přestaly bolesti a opuchy ohýbačů. Od toho památného dne 4. 11. 1986 až dodnes jsem už neměla bolesti. Nemohla jsem to pochopit a stále jsem se bála, že je to jen krátký sen.*

*Od té doby přešly už dva měsíce a nenastala recidiva. Mohu znovu nosit nákupní tašky, vést domácnost, dokonce i lyžovat a klidně spát. S touto stravou se cítím jako znovuzrozená a můj život má zase smysl. Včera jsem podnikla 4hodinový výlet a neměla jsem žádné těžkosti. Přibrala jsem i na váze.*

*Srdečně děkuji za knihu, která mi vrátila chuť do života, a doufám, že i mnoha jiným pomůže z bezvýchodné situace.*

*J. P., Heidensheim Benz, SRN*





Autor by se chtěl ještě zmínit o jiném případě revmatismu, který měl možnost pozorovat v Americe. Pacient byl v podobné situaci jako zmíněná žena. I on se vystříhal všech škodlivin, ale jeho stav se nezlepšoval, přestože byl na syrové stravě. Zeptal jsem se ho, zda je skutečně na syrové stravě. Vysvitlo, že konzumuje černý chléb, protože si myslel, že ten nemůže škodit. Až když ho vynechal ze svého jídelníčku, rychle se vyléčil. Pečený chléb je totiž kyselínotvorný. Zdravý je chléb sušený na slunci nebo na radiátoru podle receptu uvedeného v této knize.

## 2. Vyléčený ze zápalu kloubu, dny a z nemoci žaludku

15 let jsem trpěl zápalem kloubů. Hlavu jsem mohl obrátit jen na jednu stranu. Drobné klouby prstů jsem měl zduřelé a bolestivé. Léky, bahno, masáže a cvičení nepomáhaly. Jeden dobromyslný lékař mi dal Vaši knihu *Přirozená strava* a doporučil mi, abych použil Vaše rady. Hned jsem tak učinil. Léčení jsem zahájil hladovkou, kterou se organismus tak důkladně pročistil, že mi po 10 dnech přestaly žaludeční těžkosti. Bolesti prstů, šije a ramen v krátké době rovněž vymizely. Po otocích na prstech nezůstalo ani stopy. Dlouholeté bolesti se po roku syrové stravy už nezopakovaly.

*The. Br., Arosa, Švýcarsko*

## 3. Injekce proti revmatismu, bolesti zad, zácpa

Po přečtení Vaší knihy jsem úplně změnil výživu a za 6 týdnů jsem byl vyléčen z těžkých následků otřesu mozku a vedlejších účinků injekcí proti revmatismu, které mi poškodily játra a způsobily žaludeční katar, takže jsem už nemohl nic jíst. Necítím už ani bolesti páteře, které mne dlouho trápily. Podobně se mi upravila i stolice po dlouho-

*M. St., Graz, Rakousko*

## 4. Vyléčení z těžké artrózy kolen

### a bederních kloubů

### Osvobození od invalidního vozíku

*Před třemi lety jsem už nemohl chodit pro těžkou artrózu kolen a bederních kloubů. Byl jsem odkázán na invalidní vozík. Když se mi artróza ještě více zhoršila, dostala se mi do rukou Vaše knížka *Přirozená strava*. Po 10 měsících syrové stravy jsem začal znovu chodit. Srdečné díky za knihu. Pošlete mi prosím další 3 výtisky.*

Následují dva případy vyléčené cukrovky. I tato choroba se pokládá za nevyléčitelnou. Funkce slinivky břišní je v důsledku vařené stravy porušená, nedodává organismu dost inzulínu. Přiměřenou stravou se pankreas znovu regeneruje. Nemoc je tedy vyléčená.

V syrové stravě je cosi tajuplné. Diabetici snášejí všechny druhy syrového ovoce. Když se však ovoce uvaří, potřebuje cukrovkář ještě i inzulín.

Tato skutečnost dokazuje, že **cukrovka vzniká v důsledku neadekvátní, nepřirozené stravy** a může být vyléčená jen syrovou stravou a ničím jiným. Bohužel, tito pacienti dostávají jednostrannou masitou stravu a to je pro ně ortel smrti. Jediným účinným prostředkem je 100procentní syrová strava. Při přechodu se však nesmí podávání inzulínu přerušit. Musí se jen postupně snižovat dávka, protože k regeneraci žláz je potřebný dostatečně dlouhý čas.



## 5. Cukrovka

*Od té doby, co jsem přešel na přirozenou stravu, poklesla u mne hladina cukru z 302 na 188. Můj domácí lékař přijal Vaši knihu s vděčností.*

*F. St., Stuttgart 40*

## 6. Cukrovka a její vedlejší příznaky

Průvodními příznaky cukrovky jsou vysoký krevní tlak, obezita, poruchy zraku a zácpa. Tyto příznaky jsou důsledky masité stravy. Všechny choroby zmizely po přechodu na syrovou stravu. Děkuji Bohu, že všechna tato moje trápení (těžkosti) skončila. Dnes bych už nechtěl jinou stravu, protože chutná výborně a chrání před nemocemi.

*R. G. Basilej*

## 7., 8., 9. Následuje případ vegetariána, který trpěl na strumu, nemoc jater a žlučnickové těžkosti

I tento případ je důkazem, že **samotné vegetariánství nechrání před nemocemi**. Vegetariáni sice nejedí maso, ale potraviny si vaří a důsledkem toho je podvýživa. Když štítná žláza nedostává přiměřenou výživu, má tendenci zvětšit se, aby mohla produkovat hormony. Tak vzniká struma. I játra jsou v tomto případě žlázou, která onemocněla v důsledku podvýživy.

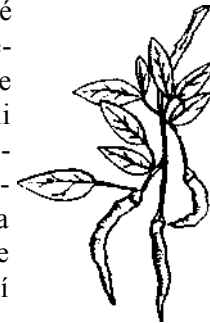
*Už 40 let jsem na vegetariánské stravě a 3 měsíce na syrové stravě. Od té doby nastal nápadný obrat. Mnoho let jsem trpěl poruchami funkce štítné žlázy, ale v poslední době se mi vole zmenšuje a nemám už žádné zaludeční, jaterní ani žlučnickové těžkosti.*

*E. R., Tuttingen, Německo*

## Vysvětlení

Všechny choroby žaludku a střev jsou podmíněny překyselením. Strava, která byla uvařená, se stala kyselinotvornou. I kyselé ovoce je podobně kyselinotvorné. Zaludeční vředy se dají vyléčit za deset dní šťávou ze zelí. Při žaludečních chorobách se musí všechno dobře rozžvýkat, případně rozmixovat.

Vzpomínám si na případ, kdy šlo o velké žlučnickové kameny. Už byl určený den operace. Pacientce se dostala do rukou moje kniha o přirozené stravě. Telefonovala mi a žádala mne o radu. Řekl jsem jí, aby operaci odložila a pila zeleninové šťávy. Po měsíci už neměla těžkosti a operace ztratila opodstatnění. Operaci žlučníku je třeba se vyhnout, protože bez žlučníku je trávení tuků porušené na celý život.



## 10. Psoriáza - lupénka

Tato kožní nemoc se považuje za nevléčitelnou. Je způsobena překyselením organismu, proto se může vyléčit jen zásadotvornou potravou. Mírným půstem se zeleninovými šťávami ze zelených listů zelí, salátu, kapusty se choroba v poměrně krátké době vyléčí.

*Svědectví o uzdravení. Jedna milá paní mne upozornila na Vaši knihu Přirozená strava. Můj manžel měl už 28 let a po celém těle psoriázu. Všechny léčebné metody už na sobě vyzkoušel. Připravila jsem mu potřebné zeleninové šťávy a syrovou stravu. Už po týdnu celou noc klidně spal. Předtím se stále budil, protože ho svrbělo tělo. Jsme nadšeni výsledky tohoto způsobu stravování. Chceme udělat radost i našim známým a objednáваме 10 výtisků Vaší knihy.*

*L. K. Wessenkirchen, Rakousko*

## 11. Další svědectví

*Už 40 let trpím psoriázou. Nyní po přechodu na částečně syrovou stravu se mám lépe a věřím, že se úplně vyléčím. Srdečné díky za knihu, budu ji každému doporučovat.*

*M. K., Kúsnacht, Švýcarsko*

V následujících případech jde o pokusy s léčením bez syrové stravy:

Od svého 12. roku jsem měl lupénku. Můj stav se stále zhoršoval. Když jsem měl 26 let, měl jsem celé tělo, hlavu, ramena a nohy, posypané vyrážkami, v noci mne budilo svrbění a do krve jsem se škrábal. Potom jsem dostal Vaši knihu a hned jsem začal se syrovou stravou. Po 3 měsících svrbění ustalo.

V průběhu 4 měsíců se vyrážky zmenšily a po 7 měsících byly už jen jako špendlíková hlavička. Byl jsem šťastný, ale trápilo mne, že jsem zhubl 12 kg. Z obavy, že budu dále hubnout, jsem se částečně vrátil k normální stravě. Stalo se, co se dalo očekávat. Vyrážky se vrátily a zasypaly celé tělo. Tehdy jsem Vám volal a Vy jste mi předepsal dietu, po níž nejenže jsem už neztratil na váze, ale po 3 měsících jsem byl bez vyrážek a přibral jsem 5 kilogramů.

*E. S., Bern, Švýcarsko*

#### **Poznámka:**

Návod, jak přibrat při syrové stravě, je uveden pod číslem 98.

## 12. Angína pectoris, únava, bolesti křížů

### Pacient osvobozený do různých těžkostí

Posledních 10 let jsem hodně churavěl. Bral jsem tabletky na utišení nervů, proti střečním nemocem, na posílení srdce a různé jiné léky. Měl jsem tlak 240 mm. V prosinci jsem byl už tak unavený, že jsem nemohl nést tašku. Injekce, masáže, nic už nepomáhalo. Měl jsem i angínu pectoris se stálými bolestmi srdce.

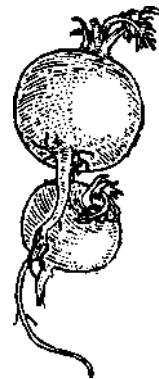
V lednu jsem začal dietu podle rad Vaší knihy. Výsledek se dostavil velmi rychle. Po 14 dnech se ztratila únava, potom postupně bolesti v kříži. Dnes, asi po roce, už nemám žádné těžkosti a dělám i nejtěžší práce v zahradě bez toho, že bych se unavil. Na oběd jím jen ořechy nebo olejnátá jádra.

*H. E., Alf, Německo*

#### **Poznámka**

Je téměř neuvěřitelné, čeho lze dosáhnout syrovou stravou bez masa. Skoda, že o tom mnozí pacienti nevědí!

## Léčení rakoviny



V knize Přirozená strava jsme se obšírně zabývali vznikem a léčením rakoviny, takže nyní uvedeme jen několik doplňků. Největším dobrodiním syrové stravy je její preventivní a léčebný účinek proti rakovině. Už se nemusíme bát rakoviny. To je výborné! Někdo by si mohl myslit, že takové tvrzení je jen žert, ale skutečnost je zcela jiná. Kdyby šlo jen o prevenci, i v tom případě by se vyplatilo přejít na syrovou stravu, ale ve skutečnosti se metodou, kterou doporučuje kniha Přirozená strava, vyléčilo několik set lidí z rakoviny. Těchto případů si však věda nevšimá, dokonce je utajuje.

**Každému by mělo být jasné, proč věda nemůže akceptovat takový způsob léčení.** Často jsme vděční lékařům, ale v tomto případě narážíme na zed.

- Ⓜ Léčení syrovou stravou je příliš laciné a kromě toho takovou metodou se mohou léčit pacienti sami.
- Ⓜ I farmaceutické prostředky a produkty potravinářského průmyslu by se staly zbytečnými. (Přitom je všeobecně známo, že obchod s léky je hned po obchodu se zbraněmi nejvýznamnějším obchodem.)
- Ⓜ Nemocnice by se téměř vyprázdnily. Když uvážíme, kolik lidí žije z nemocných, znamenalo by rozšíření těchto metod katastrofu, zdravotnickou katastrofu! **Proto se léčení syrovou stravou potlačuje, proto je zesměšňované.**

Jsem skálopevně přesvědčený, že syrová strava je jedním prostředkem proti nové chorobě AIDS, a to jak profy-

laktickým, tak i léčebným. Svědectví o vyléčení pacientů nemocných na AIDS bychom uvítali.

## Ozařování

Místo toho, aby se začalo léčení syrovou stravou, pacienti nejprve ozáří. Ozařováním se zničí okolní zdravá tkáň - va a rakovina se tak snáze šíří. Dosáhne se opak toho, co bylo plánované. Dílo zkázy se tím urychlí.

Ozařováním se poškodí i krev a tím se vytvoří podmínky pro vznik metastáz. Doprovodnými příznaky jsou únava a celkový pocit nemoci. Ozařování tedy nemůže pomoci, proto ho nikomu nedoporučujeme. Jeden případ mi zvláště utkvěl v paměti. Viz případ č. 23.



## Chemoterapie

Potom se nasadí chemoterapie. Viry mají být bombardovány chemickými zbraněmi. Protože však rakovinné viry neexistují, je to útok do prázdna. Co organismus naléhavě potřebuje, jsou živé enzymy, které jsou přítomné jen v syrové, nemanipulované stravě rostlinného původu. Chemické jedy ještě více otráví už i tak znečištěné vnitřní prostředí, oslabí ho a připraví půdu pro šíření rakovinných buněk.

## Operace

Při úrazech a v naléhavých případech jsou operace nutné. Když nádor uzavře potravě přístup do žaludku, člověk by zemřel hladem, proto je třeba nádor odstranit. Jde totiž o první pomoc. V jiných případech rakoviny jsou operace zbytečné. Bylo by to jen symptomatické léčení, protože je nemocný celý organismus. Léčit se musí příčina nemoci, nejen její příznaky. Příčinou je tu nesprávná, nepřírozená

strava. Jen vařením neznehodnocené enzymy mohou přivodit uzdravení.

Je mi znám případ pacientky, která prý měla rakovinu žaludku a operací se z ní vyléčila. Její nemoc vyvolalo užívání léku proti jiné nemoci. Jsem přesvědčen, že nešlo o rakovinu a operace nebyla odůvodněná. V takových případech se hovoří o úspěšné operaci. U rakoviny, jak jsme už uvedli, jsou operace kontraindikované.

## Skutečné vyléčení

Rakovina se může vyléčit jen radikální změnou stravovacích zlovyků, to znamená vyloučením příčin choroby. I když je případ pokročilý, může se ještě udělat pokus s potravou, v níž jsou koncentrované čerstvé enzymy. Takovou potravou jsou syrové zeleninové šťávy, převážně ze zelených listů, které často pomohou i v beznadějných případech. Neštěstím pacientů s rakovinou je skutečnost, že choroba je zjištěna často ve velmi pokročilém stádiu.

## 13. Rakovina plic

*Moje pětiletá dcera onemocněla na rakovinu plic. Od listopadu ji léčili v nemocnici injekcemi, po nichž jí vypadaly vlasy, dostala vysokou horečku a musela dostat transfuzi. Před vánočními se lékaři vzdali a vrátili mi ji v beznadějném stavu. Tehdy jsem dostala Vaši knihu *Přírozená strava* a začala jsem znovu doufat. Po poradě s Vámi jsem jí dávala denně 1 litr mrkvové šťávy vedle ostatní syrové stravy. Tato kúra trvala 7 týdnů. Dcerka se rychle zotavovala, dostala zdravou barvu a dobrou náladu. Její uzdravení bylo přímo zázračné. Pán Bůh Vám zaplať.*



X. A., Lamprechtshausen, Rakousko

## 14. Rakovina prsu

Četla jsem Vaši knihu Přirozená strava a hned jsem se rozhodla přejít na syrovou stravu. Za měsíc jsem už mohla přestat užívat tabletky, na které jsem byla stále odkázaná kvůli silným bolestem v prsou. Je to pro mne neuvěřitelné. Je to jako zázrak, že stravou se dají vyléčit i nejtěžší choroby. Cítím se výborně, za co Vám srdečně děkuji.

*A. E., Hollriegelskreut, Německo*

## 15. Rakovina rodidel

*Byla jsem operovaná, dostala jsem mnoho ozáření, ale můj stav se jen zhoršoval. Lékaři se mne vzdali a lidový léčitel mne též považoval za beznadějný případ. Dal mi však Vaši knihu. Po jejím přečtení jsem se hned přeorientovala na syrovou stravu a čerstvé zeleninové šťávy. Došlo k postupnému zlepšení a po 5 letech jsem se úplně uzdravila. Dnes mám 69 let.*

*M. L., Ludwigsburg, Německo*

## 16. Rakovina prsu, nemoc jater a bolesti ledvin

V levém prsu jsem měla nádor velikosti slepičího vejce. Byla to vůle Boží, že se mi dostala do rukou Vaše knížka Přirozená strava. 6 týdnů jsem na syrové stravě. Nádor v prsu je měkčí a už nemám bolesti. Cítím se mnohem lépe než předtím. Měla jsem i bolesti v oblasti jater a ledvin, takže jsem v noci nemohla spávat. I tyto bolesti přestaly.

*A. S., Oberarz, Německo*

## 17. Rakovina prostaty

*3 roky přešly od té doby, co jsem přešel na syrovou stravu. Rakovina prostaty, kterou jsem předtím trpěl, je stále ve stavu klidu.*

*F. Z., Alblingen, Švýcarsko*

## 18. Leukémie

*Skoda, že jsem se s Vaší knížkou nesetkal dříve. Po 3 měsících diety podle Vašeho návodu jsem šel na kontrolu krevního obrazu. Nebyla v něm ani stopa po leukémii. Sotva si umíte představit, jakou jsem měl radost.*

*W. M., Pfaffhausen, Curych*



## 19. Nádor na mozku

Pan Konyen, který měl nádor na mozku a syrovou stravou se úplně vyléčil, je i s rodinou přešťastný. Ošetřující lékař řekl paní Konyenové, že její muž bude žít už jen týden.

*E. W., Pfaffeweiler, Německo*

## 20. Nejhorší druh rakoviny

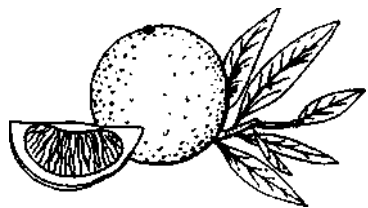
*Moje sestra onemocněla na melanosarkom na pravém stehně. Po operaci rakovina bujela dále. Tehdy začala se syrovou stravou podle návodu ve Vaší knize. Díky tomu se velká operační rána zahojila a tvrdé červené otoky vymizely. Lékař tomu nechtěl věřit, protože šlo o nejhorší druh rakoviny a k tomu ještě ve velmi pokročilém stádiu.*

*E. S., Solingen, Německo*

## 21. Pětiletý chlapec vyléčený z nádoru na mozku

*Rodiče píší:* Byly to hrozné chvíle, když jsme ho jednoho rána zavezli do nemocnice a večer jsme se dozvěděli diagnózu: nádor na mozku. Znělo nám to, jako by syn už byl mrtvý.

První den dostal léky a připojili ho na přístroje. Druhého dne nám oznámili: „Operace je vyloučená, nádor je v centru mozku.“ Třetího dne jsme se dozvěděli: „Operace je nevyhnutná, nebo Váš syn zemře v krátké době.“ Byli jsme nerozhodní. Náš chlapec byl ve velmi špatné fyzické kon-



dici. Po týdnu se zjistilo, že nádor se zvětšil asi o dva centimetry. Měli jsme hned podepsat, že souhlasíme s operací, což jsme však odmítli. Mezitím jsme dostali Vaši knihu Přirozená strava a ta nám dodala

novou naději. **Lékaři nás nazvali vrahy a hlupáky.** Nedali jsme se ale zastrašit a syna jsme vzali domů.

Hned jsme začali se syrovými zeleninovým šťávami, které působily jako zázrak. Z týdne na týden jsme pozorovali postupné zlepšení. Dvacátého dne jsme přestali podávat šťávy a přešli jsme na syrovou stravu. Tehdy už mohl syn udělat několik kroků a přestalo dvojité vidění, dolní čelist mu už nevisela, znovu cítil levou ruku a levou nohu. Už přešly 4 týdny a náš syn ještě žil, třebaže mu lékaři dávali 2 - 3 týdny života.

Přešly další 4 týdny na syrové stravě a náš syn už může sám chodit. Můžeme tvrdit, že je vyléčený a že to hraničí se zázrakem.

Jeho otec píše: Syn a já jsme byli masožravci, ale od toho hrozného období je celá rodina i s 13letou dceru na syrové stravě. Mohu říci, že je to výborné. Spolu se synem jsem byl posledních 5 dní na syrových šťávách a přitom jsem bez těžkostí ztratil ze své nadváhy 8 kg. Je to jednoduše skvělé. Díky Bohu, ale i Vám, pane Güntere, za Vaši knihu. Objednávám současně ještě 10 knih, protože zájem o ni je v našem kruhu známých velký.

*Rodina G., Arnoldsstein, Rakousko*

## 22. Rakovina prsu a ekzém

V březnu jsem si všimla v levém prsu uzlíku, který se za 3 týdny velmi zvětšil. Naštěstí jsem měla Vaši knihu o syrové stravě, kde píšete o případu Dr. Nolfiové, která

onemocněla na rakovinu prsu. Hned jsem si objednala knížku této lékařky, která si vyléčila rakovinu prsu syrovou stravou. Její svědectví mi dodalo odvahy, abych následovala jejího příkladu. Už po 8 dnech jsem si všimla, že uzal v prsu měkne, už je jen velikosti třešně. Po dalších 14 dnech se zmenšil na velikost lískového oříšku. Byla jsem šťastná a při této stravě jsem se cítila výborně. Po krátkém čase uzlík zcela zmizel.

Kromě toho jsem se vyléčila z ekzému na prstech a nehtech, který mne trápil 6 let.

*F. S., Wasserburg, Německo*

## 23. Rakovina jazyka

Jde tu o hrozná svědectví, které jsem dostal už před 15 lety. Dotyčná pacientka mezitím už zemřela, ale ne na rakovinu. Toto svědectví musím přesto uveřejnit, protože je výstrahou před ozařováním. Jde o dokonale zbabraný případ.

*Mám 52 let. Před 4 roky jsem onemocněla na rakovinu jazyka. Dva měsíce jsem byla v nemocnici, kde mne 24krát ozařovali, dokud jsem nezačala krváčet z hrdla. Rakovinový nádor však přesto rostl. Potom jsem dostala toxické tabletky, od nichž jsem onemocněla na žaludek, vlasy mi padaly v chumáčích. Protože jsem měla silné bolesti, dostávala jsem injekce. Pan profesor vyhlásil, že mne nemohou operovat. Mezitím přešly 2 roky. Krk jsem měla silně opuchnutý a ztvrdnutý, hrtan jedna rána. Jazyk jsem měla tak scvrklý, že jeho přední část spolu se špičkou úplně zmizela. V důsledku toho jsem už nemohla srozumitelně mluvit. Tak jsem trpěla déle než rok. Dostávala jsem jen utišující prostředky, protože se mne lékaři už dávno vzdali, nikdo nevěřil v mé uzdravení. Byla jsem smrtelně bledá, pevná jídla*



jsem nemohla ani rozžvýkat, ani polknout. Rychle jsem upadala a počítalo se s mou brzkou smrtí. Stalo se však jinak. Někdo mi přinesl Vaši knihu o přirozené stravě a hned jsem začala se syrovými šťávami místo polévek, které jsem předtím jedla. Bez utišujících tabletek jsem bolesti nemohla vydržet. Proto jsem použila obklady se zelnými listy a občas s bahnem tak, jak ve své knize radíte. Bolesti do značné míry ustoupily.

Dnes, po 8 měsících syrové stravy v kombinaci s banány, jiným ovocím a rozmixovanou zeleninou se mi rakovina vyléčila a otok zmizel. Nesmyslnému ozařování děkuji za to, že nemohu normálně mluvit a polykat. Ozařováním jsem přišla o všechny dolní zuby, zatímco zuby horní čelisti zůstaly neporušené. I čelistní svaly jsou spálené a ztuhnuté, takže ústa mohu otevřít jen na 1 cm. Tak jsem doplatila na ozařování. Děkuji Vám za knihu, ale především Pánu bohu za zdravou výživu.

E. A., Bern

## 24. Rakovina střev

Tento případ je zajímavý z toho důvodu, že nemocný, odsouzený na smrt, sám přišel na to, že rakovina je zaviněná nepřirozenou stravou a pomohl si sám. Po vyléčení žil ještě 47 let a zemřel 97letý. Svědectví jsem dostal před 9 lety, když měl pan E. 91 let. **Jeho případ může být příkladem pro ty, kteří si myslí, že ve stáří nemohou pro svoje zdraví nic podniknout.**

V roce 1930 jsem si všiml, že mám krvavou stolici. Lékař zjistil, že mám rakovinu tlustého střeva. Obstaral jsem si příslušnou literaturu, která potvrdila moje tušení, že příčinou nemoci je nesprávná výživa. Tehdy jsem byl „překrmený“, vážil jsem 81 kg. Krvácení bylo stále silnější. Jiný lékař zjistil, že jde o pokročilou rakovinu a doporučil ihned operovat. Já jsem se však rozhodl jinak.

- O V říjnu jsem začal sedmidenní půst.
- O Potom jsem se živil následovně: Ráno za 2 hrsti rozdrobeného špenátu nebo nějaké jiné listové zeleniny. Listy jsem promíchal s 3 polévkovými lžícemi sešrotovaných máčených lněných semen.
- O Toto jsem jedl 3krát denně, k tomu ještě trochu salátu z červené řepy a stále jsem měl v ústech kousek lékořice.
- O Proti žízní jsem pil čaj z kopřivy, jeteliny a přesličky.
- O Každý týden jsem se postil od soboty do pondělního rána. V krátkém čase jsem zhubl na 55 kg.
- O Navzdory mnohým varováním jsem vydržel u této diety celý rok. Svého zaměstnání, byl jsem přednosta stanice, jsem se nevzdal.

Krvácení se postupně zmírnilo a po třech měsících přestalo. Z mých kolegů nežije už ani jeden. Z patnácti jedenáct zemřelo na rakovinu a z nich deset nedosáhlo ani 50 let. Mám 91 let a během všech těch let jsem vůbec nebyl nemocný. Zůstal jsem samozřejmě u syrové stravy.

W. E., Curych

Mám ještě celou řadu svědectví o vyléčení různých druhů rakoviny, ale pro změnu uvedu nyní jiné choroby. Chtěli bychom zdůraznit, že pro vyléčení nemocí je vždy potřebná očista organismu. Surová strava splňuje tuto podmínku a současně i vyživuje. Správně řekl starověký lékař Hippokrates: Naše potrava má být lékem a tento lék má být i naší potravou. To může splnit jen surová strava.

- Kdo chce očistu urychlit, může se i postit. Pro ulehčení půstu můžeme místo léčivých čajů nebo vody použít ještě vyživovaný, takže se nepostí.



- Podle mého názoru můžeme půstem nazvat hladovění tehdy, když se vypije nejvíce půllitru zeleninové šťávy a ostatní potřeba tekutin se kryje léčivými čaji nebo vodou. Takový půst snášejí i nemocní na rakovinu.
- U nemocí srdce, nespavosti nebo ve vysokém věku se nemá postit. Tehdy přicházejí do úvahy syrové zeleninové šťávy. O těch píše podrobněji dr. Walker v knize Syrové zeleninové šťávy.
- Syrovou šťávou je možné vyléčit všechny nemoci, včetně infekčních nemocí. Výjimkou jsou nervové nemoci kromě sklerózy multiplex. Duševní nemoci se mají léčit psycho-terapií.

## Srdeční infarkt

Nejčastější příčinou smrti je srdeční infarkt nebo srdeční mrtvice. Její příčinou je ucpaní krevních vlásečnic, které vyživují srdeční sval. Při zúžení těchto vlásečnic pociťuje člověk bolesti srdce, které nazýváme angína pectoris.

Když je postižená jen malá část srdečního svalu, může pacient přežít. Když však odumře větší část, znamená to smrt. Mnozí pacienti překonali 2 až 3 menší infarkty, ale nevědí, zda následující nebude smrtelný. **Infarkt znamená stále nebezpečí. Proto je potřebné co nejdřív přejít na syrovou stravu, kterou se nejen zastaví další zužování vlásečnic, ale odstraní se už vzniklá vrstva cholesterolu.** Až takový účinek mají totiž enzymy syrové stravy. Jsou to fermenty, které jsou schopné zastavit růst rakovinových buněk. Tady vidíme, jak hloupý je člověk, když tyto živé enzymy vařením usmrtí. Není jiný účinný prostředek proti infarktu. Věda sice vyhlašuje, že angína pectoris je léčitelná, ale to tvrdí jen proto, že nechce mít nic společného s enzymy a se syrovou stravou, která chrání před nemocemi.

## 25. Infarkt se už nezopakoval

*Vaše kniha Přirozená strava mi poskytla cenné poznatky, kterými jsem mohl pomoci i jiným. Měl jsem tři infarkty, ale po roce syrové stravy už nemám žádné srdeční těžkosti.*



*E. K., Ehingen-Nasgenstadt, Německo*

## 26. Infarkty a vysoké hodnoty krevního cukru

Můj muž měl už dva infarkty a má cukrovku. Po několika měsících syrové stravy se cítí výborně. Má 75 let a já jsem 60letá. Nyní můžeme znovu vykonávat těžkou fyzickou práci.

*M. S., Sachsenheim, Německo*

## 27. Anginózní bolesti

Jak jsem Vám už psala, zdravotní stav se mi podstatně zlepšil. Moje bolesti byly důsledkem nedostatečného prokrvení věnčitých srdečních tepen. Bez poznatků uvedených ve Vaší knížce bych nebyla věděla, že moje choroba je způsobená nesprávnou výživou a vyléčit ji může jen svědomitě a důsledně aplikovaná strava. Bylo by žádoucí, aby se lidé konečně dozvěděli celou pravdu.

*K. L., Frankfurt*

## 28. Nízký krevní tlak

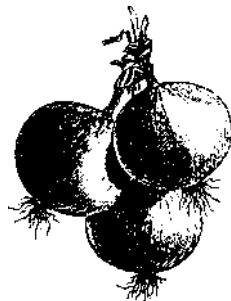
Po třech týdnech syrové stravy se staly léky proti nízkému krevnímu tlaku pro mne zbytečnými.

*A. F., Bleustein (Ulm)*

**Poznámka:** Dostali jsme i mnoho svědectví o tom, že syrovou stravou se normalizoval vysoký krevní tlak. Na pevný pohled to vypadá tak, jako by enzymy uměly uvažoval. Zůstáváme v úžase nad tím, jak moudře je všechno v pn



rodě uspořádané. Kdo by mohl ještě pochybovat o tom, že syrová strava je pro člověka jediná přírodou určená výživa?



## 29. Vyléčený z angíny pectoris

Ihned, jak jsem se dozvěděla o této možnosti, jsem začala dávat manželovi syrovou stravu, protože už dlouho trpěl angínou pectoris. Po týdnu se jeho stav lehce zlepšil a nyní se už cítí celkem dobře i bez tabletek. Už je na čase, aby se celá rodina přeorientovala.

*F. B., Thalwil, Švýcarsko*

# Různá jiná svědectví

## 30. Jak zabránit předčasnému porodu

*Díky syrové stravě jsem donosila dítě. Začátkem sedmého měsíce jsem měla každých 5 minut porodní bolesti. Důsledně jsem se stravovala syrovou potravou a díky ní jsem předčasně neporodila. Nyní jsem na konci těhotenství a už jsem neměla žádné těžkosti.*

Dr. Kirmeier, lékař z Pasová, který mne léčil, pomohl už mnoha bezdětným manželstvím k vytouženému cíli „naordinováním“ syrové stravy. Enzymy, které syrová strava obsahuje, obnovují činnost žláz.

*G. S., Karlsruhe*

## 31. Únava, nespavost, obezita, revma, deprese

*Pět týdnů jsem na syrové stravě a jako zázrakem ze mne spadla únava, nespavost a deprese. Pomáhá mi i při hubnutí a léčení revmatismu.*

*H. Š., Mnichov 70*

## 32. Kouření

Dva měsíce žiji na syrové stavě. Přechod byl pro mne podivuhodně lehký. Příjemným průvodním jevem bylo, že mi náhle přestaly chutnat cigarety. Od té doby nekouřím a odvyknutí bylo tak snadné! Děkuji za knihu.

*R. R., Moers, Německo*

## 33. Kniha je výborná

Před 10 týdny jsem si koupil Vaši knihu *Přirozená strava*. Mohu říci, že je nepřekonatelná. Ostatní knihy podobného druhu mohu klidně odložit. Používám ji od prvního dne a jsem na čistě syrové stravě. Bohužel, mám zubní protézu, proto si musím jídla často upravovat v mixéru.

*M. H., Augsburg*

## 34. Chronický zápal kloubů

*Knihou *Přirozená strava* jsem nadšený. Trpěl jsem chronickým zápalem kloubů. Čtyři měsíce jsem na syrové stravě. Silné bolesti přestaly, přestože léky neužívám. Syrová strava mi velmi chutná, i doma připravovaný chléb je výborný. Velmi se mi zlepšila sedimentace. Doufám, že se upraví úplně.*

*M.*

*G.*

*Klagenfurt*

## 35. Artróza, obezita

Před 6 týdny jsme se začali stravovat podle Vašich pokynů. Můj muž trpí artrózou a stav se mu nyní zjevně zlepšil. I já se při syrové stravě cítím velmi dobře. I když ne-



hladovím, zhubla jsem několik kilogramů. Chtěla bych Vám srdečně poděkovat za to, že jste tuto knihu napsal.

*L. B., Bettvnfvld*

### 36. Artróza s nehybností

*Měli mi operovat koleno a bederní kloub. Po syrové stravě se pohyblivost kloubů postupně zlepšovala a po roce jsem znovu úplně zdravý. Srdečně děkuji za knihu.*

*J. M., Geuensee, Švýcarsko*

### 37. Vysoký tlak, bolesti hlavy, únava, nespavost

Před 2 měsíci se mi Božím řízením dostala do rukou Vaše cenná kniha Přirozená strava. Měla jsem velmi vysoký krevní tlak a silné bolesti hlavy. Musela jsem užívat různé léky. Změnou stravy se můj zdravotní stav zcela normalizoval. Chronická únava zmizela též a spím už mnohem lépe. Jsem Pánu Bohu, ale i Vám, pane Gúntere, z celého srdce vděčná.

*M. B., Waldkirch, Německo*

### 38. Pšeničné klíčky

Vaše pšeničné klíčky jsou vynikající. Nedají se ani srovnat s jinými. Škoda jen, že u nás v Německu nejsou dostat.

*N. M., Rohrdorf, Německo*

*Jiné svědectví:* Vaše pšeničné klíčky působí na moje nervy jako balzám.

*A. G., D-SHA-Biberfeld*

### 39. Paradentóza

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit léčebný účinek syrové stravy, zvláště účinek pšeničných klíčků a syrového mléka. Téměř 20 let jsem trpěl těžkou paradentózou, přestože jsem se stále léčil u zubního lékaře. Po 3 měsících syrové stravy mi dásně přestaly krváčet a bolet. O rok později, k velkému překvapení zubaře, mám dásně v pořádku. Zápach z úst a revmatické bolesti též přestaly, nebyvám

nachladnutý a nemám ani problémy se žaludkem. Celkově se cítím svěží, umím se lépe koncentrovat, mám lepší kondici, méně se unavím. Při syrové stravě stoupá fyzická výkonnost. Každý mistr „kuchařského umění“ vlastně systematicky ničí nejučinnější složky potravin.

*Dipl. Ing. H. B., Lupfig, Švýcarsko*

### 40. Syrovátka

Mohu Vám oznámit, že jsem velmi spokojený s účinkem syrovátky, protože zase dobře spím. Pošlete mi 4 kg tohoto prášku a návody na syrovátkovou kúru.

*H. S. Konolfingen, Bern*

*Jiné svědectví:* Po třech týdnech syrovátkové kúry rakovina kůže velikosti 20haléře na spánku úplně zmizela (dávkou 1,5 litru syrovátky denně).

*A. G., Feldbach, Curych*

**Poznámka:** Syrovátka je vedlejší produkt při výrobě sýru. Obsahuje zásadotvorné složky mléka. Naproti tomu sýr obsahuje bílkoviny a je kyselinotvorný.

### 41. Mrkvová šťáva

Zdravotní sestra podává zprávu o uzdravení 78letého pacienta nemocného na rakovinu. 7 týdnů jsem navštěvovala muže nemocného na rakovinu střev. Po operaci byl v beznadějném stavu, protože nádor a bolesti se zvětšovaly. Podle pokynů Vaší knihy začal pít denně 7 dl syrové mrkvové šťávy s trochou čaje z léčivých bylin. Po 4 týdnech už nemá bolesti, může spát bez narkotik. Jeho stav se zlepšuje a doufám, že



po návratu z dovolené Vám budu moci podat podrobnou zprávu. Děkuji za výbornou knihu. Recepty jsou velmi dobré a jídla chutnají skvěle.

*H. Z., Hennef 41, Německo*

## 42. Syrová strava je lacinější

*Od té doby, co žiji na syrové stravě, ušetřím peníze i čas. Kromě toho mi stačí poloviční dávka potravin.*

*B. B. Hannover*

**Poznámka:** Kdyby věděli staří mládenci, jak jednoduchá a levná je tato strava! Mrkvový salát s trochou droždí a oleje, k tomu jednoduché jídlo z ovsu nebo prosa, případně místo večeře nějaké ovoce. Když si ještě pomyslím, že se zbavíme únavy, stojí to za to. Umývání hrnců úplně odpadá.

## 43. Hezčí nehty, méně nervozity

Moje dcera říká, že po jídlech z prosa má hezčí nehty a je méně nervózní. Půl banánu, trochu česneku nebo cibule s olejem a něco prosa tvoří spolu dobré jídlo.

*W. N. L., Wolfhalden, Švýcarsko*

**Poznámka:** Vzpomeňme si na pokus s kočkami, které dostávaly pasterizované mléko. Byly nervózní, škrábaly, kousaly, protože byly podvyživené. Syrová strava upokojuje a dobře se po ní spí. Řekni to svému nervóznímu šéfovi!

## 44. Vyléčený z podvýživy

*Děkuji za rady, které jste mi ve své knize o výživě poskytli a které mi pomohly zbavit se podvýživy.*

*S. M., Erbach, Německo*

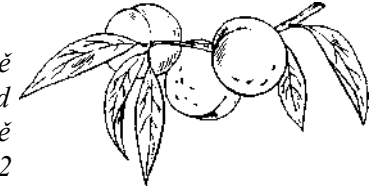
**Poznámka:** Výživa organismu i chuť do jídla jsou regulované žlázami. Při obezitě se doporučuje půst, při podvýživě

se předepisují hořké čaje na povzbuzení chuti do jídla. Podle zkušenosti jemně mixované stravy se sní dvojnásobné množství. Když jsou žlázy řádně živené syrovou stravou, automaticky regulují hmotnost a chrání před chorobami.

## 45. Obezita

*S Vaší knihou o syrové stravě mám ty nejlepší zkušenosti. Od 1. února jsem na syrové stravě a do 22. března jsem zhubla 12 kilogramů, i když jsem nehledověla. Nejenže se cítím velmi dobře, ale při lyžování - mém oblíbeném sportu - mám dokonce vyšší výkonnost.*

*S. O., Mnichov 90*



**Poznámka:** Při rychlém hubnutí se mohou vytvořit vrásky, ale nemusíme se bát, protože regenerováním kůže syrovou stravou se vrásky brzy ztratí a potom vypadáme o 10 let mladší. Všechny jiné odtučňovací kúry jsou podvodem, protože původní hmotnost se velmi rychle vrátí.

Syrová strava je nejzdravější kúrou na obnovení a udržení krásy. Vnější kosmetické prostředky jsou klamem, protože nemají trvalý účinek a proces stárnutí kůže jen urychlují.

□ Vzpomínám si na dvě dámy, které se s úspěchem podrobily odtučňovací kúře masovou dietou a saláty. Aby si štíhlost zachovaly, pokračovaly s touto dietou i doma. Obě dostaly leukémii a zemřely.

## 46. Bolesti kostí, nespavost, nečistá pokožka

*Zdravotní stav se mi zlepšuje. V syrové stravě jím hodně cibule. Pokožka se mi vyčistila a vyhladila. Srdce se mi upokojilo. Bolesti kostí přestaly, kulhal jsem na pravou nohu. Spím výborně; díky Bohu, že se mi dostala do rukou*

*Vaše knížka. Syrová strava mi chutná; chutná mi lépe než*

*P. H. Pullingen, Německo*

**Poznámka:** Co nám chutná, je věci návyku. Změnit stravu si vyžaduje trpělivost a trochu pevné vůle. Dostane se nám však stonásobné odměny. Zabijeme dvě mouchy jednou ranou: máme chutné jídlo a dobré zdraví.

## 47. Silné bolesti hlavy, nespavost, únava

*Jsou tomu 4 měsíce, co jsem četla Vaši knihu Přirozená strava. Samozřejmě, že jsem vyzkoušela syrovou stravu, a to s velkým úspěchem. Měla jsem velmi prudké bolesti hlavy, bývala jsem stále unavená a špatně jsem spávala. Všechny tyto negativní jevy zmizely a cítím se nádherně.*

*T. E., Ruti (Švýcarsko)*

**Poznámka:** Když je příčinou bolesti hlavy intoxikace organismu, syrová strava rychle pomáhá. Když jsou však bolesti podmíněné psychicky, je to složitější problém.

## 48. Květinový pyl

Prosím Vás, pošlete mi podle možnosti 2 kg květinového pylu. Velmi ho potřebuji. Při delším užívání má pyl obdívuhodně povzbudivé účinky.

*M. S., Sachsenheim, Německo*

## 49. Cukrovka

*U nás je opět všechno v pořádku. Přirozená strava nám velmi chutná. Děkujeme Vám, že Vaší zásluhou jsme se dostali k živé, zdravé výživě. Tabletky, které jsem bral na povzbuzení slinivky břišní, aby produkovala inzulín, už nepotřebuji a nezjistil jsem žádné negativní účinky této změny. Skutečnost je právě opačná: Moje žlázy dodávají nyní tělu dostatečné množství inzulínu.*

*A. H. W., Wilen, Švýcarsko*

**Poznámka:** Při přechodu na syrovou stravu musí diabetik postupovat opatrně. Nemůže náhle přestat užívat inzulín, protože jeho produkce ve vlastním organismu se obnovuje jen pomalu. Doporučujeme dávku jen postupně snižovat. Jak jsme už uvedli, při syrové stravě se zotaví všechny žlázy. Máme svědectví i o vyléčení jater i štítné žlázy.



## 50. Nemoc jater

*Před sedmi lety jsem byla pro cirhózu na kraji hrobu. Potom jsem ležela tři čtvrtě roku v nemocnici v pokoji pro umírající. Mému muži řekli: „Vaše žena může žít nejvíce tak půl roku.“ Potom jsem dále chřadla, dokud mi někdo, díky Bohu, nepřinesl Vaši knížku. Přechod na syrovou stravu způsobil potom zářející zlepšení a uzdravení. Dnes bez problémů pracuji v zahradě.*

*M. S., Sachsenheim, Německo*

## 51. Bolesti v oblasti jater, závislost na černé kávě, zácpa

*Po přečtení Vaší knihy jsem přešla na syrovou stravu. Byla jsem závislá na černé kávě; nyní piji meltu. Cítím se mnohem lépe a bolest v oblasti jater přestala. Stolici mám nyní už pravidelnou. Děkuji Panu Ježíši, že mi otevřel oči a prohlédla jsem, jak nesprávně jsem se stravovala.*

*M. B., Basilej*

**Poznámka:** Zácpa může způsobit nejrůznější těžké choroby, proto se proti ní musí v každém případě něco podniknout. Když stolice dlouho zůstává v hrubém střevu, rozkládá se a toxické meziproducty se dostanou do krevního oběhu a touto cestou do celého organismu. Zácpu způsobu-

je nejčastěji masitá strava. Já sám jsem takto žil a chodil jsem po světě s kloakou v břichu. Tento případ se opakuje u většiny civilizovaných lidí. U mne se zácpa upravila po přechodu na syrovou stravu. Bylo to před 20 lety. Od té doby jsem neměl žádnou horečnatou nemoc. Dnes bych už nemohl žít bez přirozené stravy. Mám 80 let a jsem přesvědčený, že při vařeném, znehodnocené stravě bych už dávno nežil. Můj otec, který žil na masité stravě, se nedožil ani 60 let.

## 52. Chvála knížky Přirozená strava

Během lázeňského léčení jsem si koupila a přečetla Vaši knihu Přirozená strava. Mých 30 zdravotnických knih mohu nyní odhodit. Knižka mne tak rozrušila, že jsem nemohla spát. Nyní jsem se už trochu upokojila a chci, přestože mám 70 let, změnit svoji výživu.

*K. O., Sirnach, Švýcarsko*

*Nic mne dosud nepřesvědčilo o tom, že angína pectoris a tbc plíc jsou vyléčitelné. Vaše kniha však ano. Abych se vyléčil, jsem rozhodnutý změnit životospřávu ve smyslu Vašich pokynů.*

*M. B. s rodinou*

## 53. Narušené nervy

Syrové pšeničné klíčky jsou pro moje nervy skutečně to nejlepší, co jsem dosud vyzkoušel. Už bez nich nemohu být. Objednávám si dalších 2 kilogramy.

*C. G., SHA-Biberfeld, Německo*

## 54. Syrovátka - uspávací prostředek, cukrovková dieta

Pošlete mi 4 balíčky syrovátkového prášku. Užívám ho jako prostředek na spaní s výborným účinkem. Pomáhá

i při cukrovkové dietě. Prosím přiložit i několik návodů.

*H. S., Konolfingen (Bern),  
Švýcarsko*



## 55. Spánek

*Od té doby, co jsem na syrové stravě, spím výborně 8-10 hodin. Předtím jsem v noci vždy několik hodin probděl, nyní se v noci zotavím. Pane Giintere, i Vy si zasloužíte Nobelovu cenu!*

*E. W., Pfaffenweiler, Německo*

## 56. Nespavost, cukrovka

*Od mládí jsem trpěl těžkou nespavostí. Po přechodu na syrovou stravu před několika týdny došlo u mne k nápadnému zlepšení. Piji i syrové mléko a jím česnek. Jsem Vám velmi vděčný za Vaši jasně napsanou knížku.*

*Moje sestra, která trpí těžkou cukrovkou, se má po syrové stravě mnohem lépe.*

## 57. Syrová strava je sytá

Stále mne udivuje, jak málo potravy stačí při syrové stravě, a přece se vždy nasytím a jsem výkonný.

*R. R., Ruppertshofen, Německo*

## 58. Artróza

*Před několika týdny, když jsem už pro bolesti sotva mohla chodit, dostala jsem Vaši knihu Přirozená, strava. Trpím na artrózu většiny ohýbačů a byla jsem ve stálém lékařském ošetření. Po sérii 20 injekcí nejnovějšího léku se můj špatný zdravotní stav ještě zhoršil. Od nesnesitelných bolestí současně ve všech ohýbacích jsem už ztratila nadeji a radost ze života.*

*Ve smyslu Vaší knihy jsem radikálně změnila svoje stravovací návyky. Měla jsem postní dny s obilným nápojem a za 2 týdny jsem už byla téměř úplně bez bolesti. Moje rodina byla stejně překvapená jako já sama. Stala jsem se jiným člověkem. Když však povolím a „zhřeším“, mám zase bolesti, které mi ukáží cestu správným směrem. Jsem 59letá a pracuji v domácnosti. Velmi srdečně Vám děkuji za tuto knihu.*

*G. G., Fribourg, Švýcarsko*

## 59. 83letá vyléčená ze zápalu ohýbačů, únavy

Krátký čas po změně výživy mne jako zázrakem přestal bolet ramenní ohýbač. Co mne však ještě více potěšilo, znova cítím chuť jídel. Celý poslední rok jsem skoro nevěděla, co jím. Lékař mi řekl, že v tomto případě se už nedá nic dělat. Nyní se každý den těším na syrové jídlo připravené podle Vaší knihy. Jako 83letá jsem začala znovu pěstovat zeleninu, přičemž se vůbec neunavím. Srdečně díky za knihu.

*D. B., Worben, Bern, Švýcarsko*

## 60. Astma

*Po 3 týdnech syrové stravy nastalo podstatné zlepšení mého už 7 let trvajícího astmatu (záducha). Zahlenění plic značně ustoupilo a cítím se velmi dobře. Mí přátelé a známí nechtějí věřit svým očím. Jako projev radosti bych chtěla darovat několik Vašich knížek.*

*I. J., Frankfurt 80, Německo*

**Poznámka:** Jsou různé druhy záduchy. Syrovou stravou se nejnázne léčí ten druh, který je způsobený zahleněním plic, protože se pročistí celý organismus. Ale i astma na nervovém podkladu se dá zmírnit kúrou s rybím olejem a syrovou stravou.

## 61. Vaše kniha je jedinečná

Je výborné, že v takové stručné formě je shrnutý v podstatě celý problém výživy.

*M., Augsburg*

## 62. Mimořádný případ

*Zdravotní stav mé ženy se po 4 měsících syrové stravy velmi zlepšil. Má 52 let a téměř není orgánu, který by nebyl nemocný. Má chronickou pankreatitidu (zápal břišní slinivky), nemocná játra a žlučník, má bolesti ledvin, zácpu, nespavost, cukrovku a bolestivou artrózu. Z doby války a zajetí má precitlivělé nervy. Přísně se drží Vašich předpisů. Nějaký čas už nemá bolesti, těší se ze života, má chuť do práce, nepotřebuje lékaře, zkrátka je z ní zcela jiný člověk. Má ráda tuto stravu, která jí vrátila zdraví, a chce u ní zůstat. Srdečně Vám děkujeme.*

*K. a P. M., Augsburg*

O půl roku později, když si tento pán objednal další knihy, dodal postskriptum. Moje žena se má velmi dobře, nemá žádné těžkosti.

Za dalších pět let se zopakovala podobná poznámka: Moje žena se má stále dobře, Vy jste ji zachránil.

*P. M.*

## 63. Náchylnost na chřipku, únava

*Poprvé jsem prožila zimu bez prochlazení nebo chřipky. Na tyto choroby jsem trpěla každý rok. Zmizela i únava, kterou jsem cítila každý večer. Už roky jsem se neměla tak dobře a nebyla jsem v tak dobré kondici.*

*Srdečně díky a pozdravy z Tessinu.*

*E. M., Preganzon*



## 64. I zdraví se dávají na syrovou stravu

Vaše argumenty v knize Přírozená strava nás přesvědčily. Už 4 týdny jsme na syrové stravě a nikdy bychom se nechtěli vrátit k zlovykům moderní výživy.

**Poznámka:** Mohou být různé pohnutky pro změnu způsobu stravování. U pana a paní G. to byly čistě chuťové důvody. Když jsme si už zvykli na syrovou stravu, může nám i lépe chutnat než vařená. Jiní se přeorientovávají ze strachu před rakovinou, chorobami, těžkostmi ve stáří. Předcházet nemocem je však lepší, než se z nich léčit.

## 65. Bércové vředy, vodnatost, bolesti hlavy

*V uplynulých letech jsem si hodně vytrpěl kvůli bércovým vředům. Kromě běžných léků jsem dostal i injekce, ale můj stav se ne a ne zlepšit. V této situaci jsem dostal Vaši knihu. Zpráva o utrpení a vyléčení Vašeho otce mi dodala novou naději a krok za krokem jsem změnil svoji výživu. Mezitím mi nohy, které byly plné vody a hnisu, úplně splaskly a vyléčily se. Mám 48 let a vážil jsem 87 kilogramů, dnes už jen 65. I trvalé bolesti hlavy mi úplně přestaly. Předtím jsem byl velmi náchylný na prochladnutí. Dnes jsem už odolný. Moje žena a já děkujeme Stvořiteli za jeho zázračný lék a Vám za cennou knihu.*

*G. B., Haiger-Steinach, Německo*



**Poznámka:** Nejradikálnější kúrou proti vodnatosti je hladovka. Přitom se musí vypít něco tekutiny, syrovátky nebo obilné vody. Při nespavosti nebo slabých nervech se nedoporučuje postit se. Můj otec dostal tehdy jen urologický čaj vedle cibulové stravy. Je důležité odtučněním odlehčit práci srdce. Starejte se o to, abyste měli pravidelnou stolici.

## 66. 87letý vyléčený z angíny pectoris

Před 5 měsíci jsem úplně změnil stravu. Jako důsledek nedostatečného prokrvení věnčitých srdečních tepen jsem míval nepříjemné svíravé bolesti srdce. Můj zdravotní stav se podstatně zlepšil a bolesti už vůbec nemám. Bez poučení, které jste mi poskytli ve Vaší knížce, bych jistě nebyl tak svědomitě zachovával zásady syrové stravy. Ba vůbec bych nebyl věděl, že moje choroba se dá přírozenou stravou vyléčit.

Za svoji knihu si zasloužíte poděkování celého lidstva. Bylo by žádoucí, aby to i stát uznal a šířil v tomto směru osvětu. Mnoha bídám a bolestem by se předešlo a přitom by se ušetřily těžké miliony.

*K. L., Frankfurt n. M.*

## 67. Chronická zácpa

*Od dětství jsem trpěl zácpou. Často jsem myslel, že jde o uzavření střev. Přesto jsem se dožil 79 let. Před několika lety jsem však přešel na syrovou stravu a cítím se jako ryba ve vodě. Z Vaší dobré knihy jsem se mnoho dozvěděl. Doporučuji ji každému sousedovi a známému.*

*Srdečné díky.*

*E. Br.*

## 68. Žaludeční a střevní těžkosti

Srdečné díky za Vaši překrásnou knihu. Samozřejmě, že jsem úplně změnil výživu. Byl jsem překvapený, jak lehké to šlo, přestože jsem přímo lpěl na svém nezdravém způsobu stravování. Nejen já jsem se osvobodil od bolestí žaludku, ale i moje matka.

*M. K., Kappelrodeck, Německo*

## 69. Polyp, křečové žíly

*V první řadě bych chtěla poděkovat za tuto mimořádnou knihu. Kdo se drží Vašich rad, může se zbavit všech boles-*

ti. Můj muž měl dvakrát polyp, musel chodit na vyšetření. Nyní je všechno v pořádku.

*Já sama jsem měla poruchy trávení, křečové žíly a bolestivou deformaci palce na noze. Po roce syrové stravy jsme nadšení výsledkem.*

*E. W. L., Horní Rakousko*

## 70. Zvětšení prostaty

*Poprvé nyní mi manžel řekl, že se má lépe. V noci vstal na záchod už jen čtyřikrát. Předtím to bylo až desetkrát.*

*Waerlandova metoda, podle níž žijeme už 20 let, zřejmě nechrání tak dokonale před nemocemi. Už začátek byl dobrý, když jsem při Vaší dietě v krátké době zhubla o 6 kg. Jsem překvapená a šťastná. Děkuji vám.*

*M. R., Rikon, Curych*

## 71. Chvála knihy

Četla jsem knihy od Kollata, Birchera-Bennera, Brechta a tuctu jiných autorů. Konečně jsem na vánoce dostala Vaši knihu. Mohu Vám k ní upřímně gratulovat. Dosud jsem neměla v rukou lepší.

*H. D., Hagen, Německo*

## 72. Jak jsem se zbavil křečí v nohou

Svědectví autora této publikace: Velmi mne trápily křeče nohou. Zvláště nyní ve vysokém věku. Víím, že mnozí, převážně starší lidé mají takové bolesti a nikdo jim neumí pomoci. Surová strava znamenala jen malé zlepšení, dokud jsem nepřišel na příčiny.

### 1. příčina

V noci během spánku jsem měl často odkryté nohy. Koupil jsem si tedy velké „nordické“ příkrývky, aby se mi daly ovinout kolem nohou. To mi však nestačilo. Obstaral

jsem si ovčí kožich, který jsem si též omotal okolo nohou. Po nepokojném spánku se ještě i tak stávalo, že jsem měl nohy odkryté. Potom jsem si dal zhotovit velkou desku, kterou jsem připevnil na postel v nohách, takže jsem se mohl o ni opřít. Tak jsem dosáhl toho, že jsem měl celou noc nohy v teple. Bylo mi podstatně lépe, ale křečí jsem se nezbavil. Občas jsem si opláchl holeně a chodidla teplou vodou, to mi přineslo určitou úlevu.

### 2. příčina

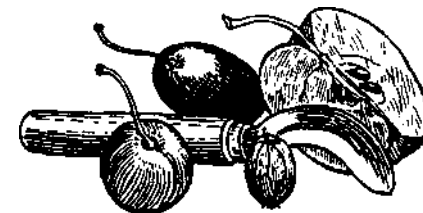
Nedostatek vitamínu A. Na to jsem přišel takto: Vzpomněl jsem si, že v mladých letech jsem chodil do drogerie kupovat nerafmovaný rybí tuk pro naše prasata, která dostávala křeče. Rybí tuk byl nejlepší lék proti jejich nemoci. Prasata spala na betonové podlaze. V dětství jsme též dostávali před jídlem lžičku rybího tuku. Přešlo 70 let a já jsem si na něj vzpomněl; pomyslel jsem si, že by mohl snad pomoci i mně. Když jsem ho nabral do úst, nemohl jsem ho polknout, tak byl odporný. Vzpomněl jsem si, že existují kapsle s rybím tukem. Tak jsem se úplně zbavil nočních křečí.

*Ernst Günter*

## 73. Závratě

Mám 70 let a mívala jsem silné závratě. Lékař už vyslovil, že se to nedá léčit. Nesměla jsem sama jít na ulici, ale i doma jsem velmi trpěla. Ani v noci jsem neměla pokoj. Měla jsem pocit, že se se mnou kolébá postel.

Šťastnou náhodou mi někdo přinesl Vaši knihu a dal mi návod na syrovou stravu. Po několika měsících byly závratě pryč. Jsem nekonečně vděčná Pánu Bohu a Vám, pane





Güntere, za uzdravení. Držím se i nyní, po 6 letech. Samozřejmě jsem zůstala u syrové stravy.

*E. W., Loerach, Německo*

Diagnóza MUDr. V. Sch. v Loerachu; 24. 1. 1984:

*U uvedené pacientky jde o těžkou mozkovou sklerózu s následnými závratěmi a nejistou chůzí. Podle mého názoru je pacientka ve smyslu zákona úplně bezvládná.*

## 74. Meniérova nemoc. Nápoj z obilnin

Pozorně jsem přečetl Vaši knihu a už Vám mohu oznámit úspěch Vaší metody. 3 roky jsem měl Meniérovu nemoc se závratěmi a s poruchou rovnováhy. Při syrové stravě jsem stále pil i obilný nápoj připravený z pšeničného šrotu. Co nedokázaly léky vyrobené v chemických továrnách, toho jsem dosáhl uvedenou výživou. Nyní jsem šťastný, že mohu chodit na procházky bez hole. Mám 78 let.

*G. P. F., Bern*

## 75. Závratě

Nyní, když se stravuji podle zásad uvedených ve Vaší knize, cítím se v každém ohledu lépe. Předtím jsem často dostával závratě. Měl jsem pocit, že se předměty v pokoji točí v kruhu. Tento pocit úplně přestal. Chtěl bych Vám poděkovat za knihu o syrové stravě.

*R. T., Steinfurt*

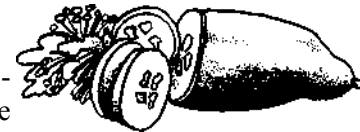
## 76. Strach z rakoviny

Začátkem prosince jsem přečetla knihu, která mne tak nadchla, že jsme se rozhodli i s rodinou od vánoc přejít na syrovou stravu. Všechny bolesti i strach z rakoviny jako by odvál vítr. Naše 3 děti se při této stravě cítí též výborně. Těší mne zejména to, že mám znovu radost ze života.

*R. S., Berlín 49*

## 77. Zubní kaz, nespavost, revma

Po 3 letech požitku ze syrové stravy a syrového mléka se v mém předtím stále opravovaném chrupu už neobjevil nový kaz. I revma zmizelo beze stopy. I když jsem nespal vždy nejlépe, mohl jsem. Ale běda! Když jsem zkusil jíst míchanou stravu, revmatické bolesti se vrátily. Nyní už vím, jaká strava byla člověka určena. Díky za knížku.



*Ireně K., Marktoberdorf, Německo*

## 78. Revma

*Bolesti byly hrozné. Už roky dostával můj muž ty nejsilnější léky proti revmatickým bolestem. Asi 6 let bral kortison. Jeho stav se očividně zhoršoval. Chodil už jen s pomocí dvou berlí. Několik týdnů je na syrové stravě a pije hodně syrového mléka. Nyní došlo ke zvratu.*

*Po mnoha letech začal můj muž chodit na svoje každodenní procházky jen o jedné berli. Když to tak půjde dál, bude brzy úplně zdravý. Kdo to nezažil, sotva si umí představit radost, kterou pociťujeme. Děkujeme Vám a především Pánu Bohu, že nás vyslechl.*

*E. a M. G., Lechaschan*

### **Poznámka: Problém - mléko**

Jak vidíme, stále se hlásí pacienti, kteří mají se syrovým mlékem dobré zkušenosti. Žádný vegetarián ani vegán nemůže popřít, že syrové mléko má svoje dobré vlastnosti. Ze všech potravin obsahuje nejvíce vápníku a navíc je zásadotvorné. Pisatelka svědectví, u které se po pravidelném pití syrového mléka už neobjevil zubní kaz, měla pravdu. Její organismus konečně dostal dost vápníku. Jiný pacient se zbavil těžkého revma, když pil mnoho syrového mléka,



teré je zásadotvorné a neutralizuje kyselino tvorné potraviny, které, jak je známo, jsou jednou z příčin revmatismu.

Přirozeně, nesmíme

zapomenout ani na ostatní syrovou stravu. Ještě nikdy v životě jsem nezjistil, že by mléko bylo někomu škodilo. **Musím však zdůraznit, že vždy jde jen o syrové mléko, nikdy ne pasterizované. Surové mléko obsahuje všechny složky, které lidské tělo potřebuje.**

Sám mám tu zkušenost, že po sklenici mléka lépe spím. Dá se to vysvětlit tím, vápník a vitamín B vyživují nervy.

Naše dcerka Ingeborg byla na syrovém kravském mléku vychovaná, protože manželka neměla dost mléka. Samozřejmě, mléko jsme jí v kojeneckém věku ředili. Dcerka nebyla nikdy nemocná, neměla ani jednu dětskou nemoc, třebaže nebyla očkovaná, a nepoznala, co je to zubní kaz. Takové jsou moje zkušenosti, které mi nemůže vyvrátit žádný vegán. Zuby potřebují vápník, který však v „normální“ stravě chybí.

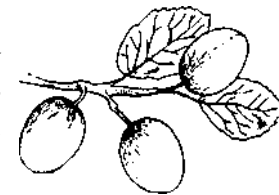
*Měl bych být snad neupřímný a hovořit o škodlivosti mléka jen proto, abych vyhověl některým vegetariánům a vegánům, a proto, aby moje knížka šla lépe na odbyt?*

Ne, to nemohu udělat. Názor těchto přátel zvířat o mléku je přímo zničující. Pomlouvají je a podle nich sotva existuje nemoc, která by nebyla způsobena mlékem. Přitom nedělají rozdíl mezi syrovým a pasterizovaným mlékem.

Vegáni jsou extrémní vegetariáni; mohlo by se říci, že přímo zbožňují zvířata. Nenosí koženou obuv ani vlněné šaty jen proto, protože pocházejí od zvířat. Jsou tito lidé upřímní, když odsuzují něco, co vůbec nepoznají?

## 79. Rakovina

Moje žena měla být za dva týdny operovaná, potom měla dostat 32 ozáření. Protože jsme nedávno četli Vaši knihu, chtěla nejprve vyzkoušet syrovou stravu. Jak píšete, rakovina se po přechodu na syrovou stravu už nezhoršuje. Tedy bez rizika, že by mohlo být už pozdě, jsme zkusili tuto metodu. Přesně dodržovala Vaše pokyny a výsledek byl sto procentní. Chvála Bohu a díky, že přirozená strava je tak účinná.



*A. B., Esslingen, Německo*

## 80. Zápal srdečních chlopní, poruchy rytmu

*Děkuji za poslanou knihu. Dva měsíce jsem na syrové stravě. Od té doby se můj stav stále zlepšuje. Zápal chlopní doznívá. Doufám však, že při syrové stravě se brzy zcela uzdravím. Tento způsob léčení je jediný, v který věřím. Na začátku choroby jsem 3 týdny užíval léky, ale měl jsem se velmi špatně. Měl jsem těžkou poruchu srdečního rytmu. Občas jsem si myslel, že už je se mnou konec. Byl jsem zoufalý. Tehdy se mi dostala do rukou Vaše kniha a rozhodl jsem se tabletky už neužívat a přejít na syrovou stravu. Od toho dne jsem ty hrozné záchvaty už neměl.*

*E. P., Vídeň*

## 81. Bércové vředy, porucha cirkulace, cirhóza

*3 roky jsem na syrové stravě. Měla jsem bércové vředy, které se ve velmi krátkém čase zahojily. Krevní oběh v rukou se mi zlepšil, takže mi už netrnou. Artróza bederních kloubů úplně zmizela. Jsem velmi vděčná. Prosím, pošlete ještě 2 pytle sušených pšeničných klíčků. Mají zázračný účinek.*

*M. W., Pfäffikon, Curych*

## 82. Hodgkinova choroba

Jeden Jihoslovan, který bývá v Rakousku, se přičinil o to, že „Přirozená strava“ byla vydaná i v jejich řeči. Tu je jeho svědectví o vyléčení.

*Jsem Vám z celého srdce vděčný, protože jste mi zachránil život. Pravděpodobně jsem jediný případ, který se vyléčil z poruchy imunity - Hodgkinovy choroby (Dg.: LP Immu-nozytom, St. 4).*



Podle mého názoru porucha imunity u AIDS se dá též vyléčit jen syrovou stravou. Vysvitá to z logiky, kterou uvádíte ve své knize.

*Ing. Toni Mulej, Graz*

**Poznámka:** Jsem si jistý, že AIDS se dá nejen předejít, ale i vyléčit syrovou stravou. Věda by však tento způsob prevence a léčení nepřijala. Syrová strava ji vůbec nezajímá.

## 83. Pšeničné klíčky

Pšeničné klíčky, které jsou u Vás dostat, jsou výborné. Stále jsem mívala nízký tlak a byla jsem ospalá. Po jejich užívání to přestalo.

*H. C. Salavaux, Švýcarsko*

## 84. Svalová síla

Po 6 týdnech syrové stravy se mi dvojnásobně zvýšila svalová síla.

*H. H. Backnang, Německo*

## 85. Furunkulóza

*Asi 10 let, od svého 16. roku, trpím na furunkulózu. Byl jsem u sedmi lékařů a též na kožní klinice v Tybinkách. Nikdo mi neuměl pomoci.*

*Loni jsem vyhledal jednoho léčitele, který mi dal Vaši knihu Přirozená strava a řekl: Tobě může pomoci jen syrová strava. Uvidíš, že jen tak se vyléčíš. A skutečně: Od té doby jsem zdravý.*

*Musím přiznat, že zanechání zakořeněných stravovacích zvyklostí si vyžaduje železnou vůli, ale stojí za to, trochu se namáhat. Syrová strava mi už nyní chutná výborně.*

*M. K., Haigerloch, Německo*

## 86. Žlučnickové kameny

*Trpěla jsem žlučovými kameny. Náhodou se mi dostala do rukou Vaše kniha. Co tam píšete, je tak samozřejmé, že jsem hned přešla na syrovou stravu. Od té doby se cítím mnohem lépe a se žlučником už nemám žádné problémy.*

*E. H., Winsen, Německo*

**Poznámka:** V knize Přirozená strava je uvedeno svědectví paní, která se vyléčila z velkých žlučnickových kamenů. Skládají se ze stejné mastné kyseliny, která ucpává vlásečnice srdečního svalu a způsobuje infarkt. Tato látka se nazývá cholesterol. Když syrová strava může zabránit vzniku infarktu, může odstranit i žlučové kameny.

Žlučnickové kameny by se neměly nikdy operovat, protože při tom se odstraní celý žlučník, což má za následek nemožnost rezervování žluči. Při trávení tuků jsou potom těžkosti, takže pacient je po celý život odkázaný na dietu.

## 87. Chvála knihy

Vaši knihu čtu nyní potřetí. Začíná ve mně klíčit zcela nový pohled na život. Kdo tuto knihu nečetl, propásl velkou příležitostí. Dynamiku a mimořádnou sílu syrové stravy popisujete tak jasně a přesvědčivě, že musí fascinovat každého, kdo si chce zachovat zdraví, a o to více nemocné, pro které je poslední nadějí.

Není to obyčejná kniha, kterou je možné po přečtení odložit. Člověk by v ní měl denně listovat, protože tam najde vždy nové podněty a léčebné možnosti. Nyní už tvoříme pěknou skupinu lidí stejného smýšlení. I nováčci mají možnost sestavit z uvedených receptů chutné jídelníčky pro pestrou a zdravou výživu.

I nadále sleduji Vaši činnost s velkým zájmem.

G. M., Salzburg

## 88. Struma

*Můj muž začíná právě 5. týden půstu se zeleninovými šťávami (mrkev, zelí, červená řepa a jiné). Všechno je v pořádku a doufáme, že i zbývající dva týdny zůstanou bez těžkostí.*

*Těší nás, že Vám můžeme oznámit: Po 7 týdnech půstu na syrových zeleninových šťávách mu zmizela struma, kterou měl 50 let.*

**Poznámka:** Jak jsme už uvedli, všechny žlázy se dají vyléčit. Štítná žláza i játra. I o vyléčení prostaty jsme dostali svědectví.

## 89. Prostatita

*S velkou vděčností Vám mohu napsat, že můj muž se už má dobře. Rok je na syrové stravě a lékař praví, že neví, proč by měl být operovaný na prostatu. Umíte si představit, jak jsme šťastni.*

K. S., Ditzingen, Německo

## 90. Prostatita

Co nedokázala Waerlandova metoda, dosáhl jsem Vaší syrovou stravou. Vyléčil jsem si prostatu. Jsem Vám povděčný za Vaši knihu.

H. W., Curych



## 91. Migréna, ploténka, porucha krevního tlaku

*Migréna, kterou jsem desetiletí urputně trpěla a která mne ochromila zpravidla třikrát do týdne, zmizela bez stopy. Chvála a díky! Sotva tomu mohu uvěřit. I porucha krevního oběhu a bolesti způsobené ploténkou přestaly, třebaže se už uvažovalo o operaci. Musím připomenout, že vedle syrové stravy jsem denně vypila 1 kávovou lžičku Agar-agaru rozpuštěného ve vodě. Jaká bych byla bídna, kdyby nebylo Vaší knížky o přirozené stravě. Vegetariánská strava mi nepomáhala.*

S. D., Weil n. Rýnem, Německo

## 92. Celozrnný chléb

Až po vyloučení celozrnného chleba, který jsem měl tak rád, tedy jen čistě syrovou stravou, jsem se vyléčil z nemilé choroby prostaty.

W. H., Curych

## 93. Hrb

Hrb vzniká deformací hrudních obratlů z nedostatku vápníku. Vařená strava je vždy kyselinotvorná. Působením kyselin se uvolní vápník uložený v kostech. Vařením se ničí enzymy, bez nichž se vápník z potravin nemůže vstřebat. Tak jsou kosti postupně zbaveny vápníku a z potravy nedostávají náhradu. Kostí se stanou křehkými. Spontánně vznikají hrby a zlomeniny kostí.

*Svědectví:* Už mnoho let mám hrb. Hrudní obratle se mi deformovaly a krční posunuly. Tlakem na nervy a důležité orgány vznikají bolesti hlavy, omezení pohyblivosti, ztuhnutí svalů šíje, nespavost, porucha koncentrace, nervozita, ustavičné bolesti.

Lékař řekl, že mám tak slabé obratle, že třeba počítat s jejich další deformací a s následnými obrnami, protože moje choroba je v posledním stádiu a je nevyléčitelná.

To byly neradostné vyhlídky. Tehdy mne přítel upozornil na Vaši knihu. Hned jsem přešel na syrovou stravu, abych organismu dodal potřebné výživné látky. Výsledek byl překvapivý. Postupně se zmírnily bolesti a únava, chuť a čich se zlepšily, krevní tlak se normalizoval, schopnost koncentrace se zlepšila, náchylnost na prochlazení zmizela, stolice se upravila. Pomalu se můj stav stále zlepšuje. Hrbu se sice už nezbavím, ale jsem přesvědčený, že se nezvětší, třebaže mi to lékař předpověděl. Nyní jsem znovu normální člověk, za což Vám velmi srdečně děkuji.

Minulý týden měla moje sestra svatbu. Po tři dny, které jsem byl u ní, jsem si sám připravoval jídlo a sedal jsem si za bohatě prostřený stůl. Přitom jsem nepocítil chuť na tuto prokletou stravu, která mi způsobila tolik utrpení.

*F. E., Offenburg 15*

## 94. Pokročilá nemoc prostaty

Pro bolesti jsem už sotva chodil. Tehdy přišla pomoc v podobě syrové stravy podle návodu Vaší knihy. Potom jsem se živil téměř výlučně dýňovými jádry, květinovým pylem a syrovou stravou. Dnes jsem už úplně zdravý.

*W. M., Bleienbach, Kanton Bern*

## 95. Stálá bolest hlavy, únava, slabost, vyrážky

Před 4 lety jsem přešel na syrovou stravu a tím jsem se zbavil uvedených těžkostí. K mým těžkostem se přidalo revma a ztratil jsem chuť do života. Vaše kniha úplně změnila můj život; nemohu Vám ani dost poděkovat. Prosím, pošlete mi ještě 1 kg syrových pšeničných klíčků. Mají zázračný účinek. V reformních obchodech syrové nejsou dostat.

*K. B., Kreuzlingen, Bodamské jezero*

## 96. Únava a nevolnost

Nový způsob výživy má u mne zázračný účinek. Jejím vlivem přeshla únava a pocit nevolnosti. Jsem vděčná Bohu, že stvořil pro nás tuto zdravou výživu.

*R. S. L., Zumikon, Curych*



## 97. Únava, ztráta na váze

*Syrová strava má zázračný účinek. Únava a nevolnost mne už netrápí, ale zhubla jsem, což nebyl můj cíl. Můžete mi poradit? Ráda bych zůstala při syrové stravě.*

*Ingeborg S., Brémy*

## 98. Podvýživa

Je třeba jíst více. Mám takovou zkušenost: Když se syrová strava umixuje a připraví se z ní jemná kaše, je možné téhož pokrmu sníst dvojnásobné množství, a to ještě bez následného nadouvání. Aby se kaše musela i žvýkat, přimíchají se do ní slunečnicová jádra. Doporučujeme jíst zralé banány, avokádo, máčená hrozinka, oves a zeleninu. Denně 3 - 4 lžíce syrových pšeničných klíčků utiší nervy a jsou dobrým prostředkem na spaní, protože obsahují hodně B vitamínu. Hořký čaj též zvýší chuť do jídla. Květinový pyl je též dobrý proti nechutenství.

*Ernst Günter*

## 99. Vytrvalost

Pane Günter, máte pravdu, když tvrdíte, že při syrové stravě je člověk vytrvalejší a výkonnější. V srpnu jsem přešel na syrovou stravu. Za několik dní jsem startoval ráno v 8 hodin na bicyklovou túru přes Interlaken na Beatenberg a ve 12 hodin jsem byl doma, o půl hodiny dříve než předtím při dodržení stejné trati. Nejvíce mne potěšilo,

že jsem necítil žízeň, přestože bylo velmi teplo. Jsem přesvědčený, že jsem takový výkon mohl podat jen zásluhou syrové stravy.

K. C., *Niederhünigen (Bern)*

**Poznámka:** V mnohých svědectvích byla řeč o únavě, která se při syrové stravě zmenšuje, a o vytrvalosti, která se zvyšuje.

Únava je projevem podvýživy, navzdory plnému žaludku. Organismu chybí železo, vápník, hořčík a jiné prvky. Tyto pro organismus potřebné minerální soli jsou v dostatečném množství přítomné v syrové stravě, ale vařením se znehodnotí, takže je organismus nemůže naplno využít. Bez enzymů není možný zdravý život, protože bez nich nemůže normálně probíhat látková výměna v buňkách. Bez enzymů se stanou škodlivým balastem i ty potřebné minerální soli. Je to tragika dnešního „moderního“ způsobu výživy. Kdo se neunaví, je výkonnější fyzicky i psychicky.

Při syrové stravě se stane zbytečným solení, protože syrové potraviny rostlinného původu obsahují všechny potřebné minerální látky v dostatečném množství, a to ve formě pro organismus nejvhodnější.

Opakuji tedy, při syrové stravě není potřebné jídla solit. V důsledku toho se sníží i žízeň a únava. **Fyzicky těžce pracující jsou v rozporu se všeobecně rozšířeným názorem při syrové stravě výkonnější a vytrvalejší.** Je jen přirozené, že potřebují ve stravě více olejnatých jader než lidé se sedavým zaměstnáním. Předsudky třeba odložit a raději vyzkoušet na sobě účinky syrové stravy.

## 100. Artróza kolena u 85letého

*Před 7 měsíci přešla naše celá rodina na syrovou stravu. Všichni se máme lépe. Stav mého 85letého muže se natolik zlepšil, že znovu chodí bez hole a bez bolesti. Funkce střev je též mnohem lepší a různé jeho drobné bolesti zcela přestaly. Srdečně Vám za to děkuji.*

M. S. S., *Itingen*

**Poznámka:** Nikdy není pozdě, ale nikdy není ani příliš brzy. Právě ve stáří, když životních sil ubývá, je potřebné dodat organismu více neznehodnocených výživných látek. Ty dává každému přirozená strava. Tak si může každý přidat ke svému věku dalších 10 zdravých let. **Být starý bez nemocí a chřadnutí je krásné.** Smrt se potom podobá dohoření svíčky. Je lepší, když je člověk tehdy smířen s Bohem.

Často dostáváme svědectví o vyléčení artrózy, která vzniká z nedostatku určitých látek zničených vařením. Přitom hraje důležitou úlohu i to, že syrové, zásadotvorné potraviny rostlinného původu se vařením stávají kyselotvornými.

## 101. Artróza

*Trpěl jsem na silnou artrózu. Objednal jsem Vaši knihu Přirozená strava, kterou jsem si přečetl se velkým zájmem. Nejprve jsem se postil 30 dní, potom jsem přešel na syrovou stravu. Po půl roce jsem úplně zdravý a nemám žádné bolesti, takže už chodím na výlety do hor a jsem šťastný.*

F. L., *Grosshochstetten (Emmental)*

**Poznámka:** Vždy je dobré syrovou stravu začít pěstem nebo syrovými zeleninovými šťávami podle knihy Dr. Normana Walkera. Takový začátek urychlí uzdravení. Název knihy Dr. N. Walkera je: Syrové zeleninové šťávy.

## 102. Vyléčený ze sklerózy multiplex

Chtěla bych velmi srdečně poděkovat za Vaši knihu Přirozená strava. Před pěti lety onemocněl můj muž na sklerózu multiplex. Lékaři řekli, že tato choroba je nevyléčitelná a vede k úplné bezvládnosti. Byla to hrozná prognóza pro 48letého muže. Naštěstí jsem dostala Vaši knihu a hned jsme začali se syrovou stravou. Místo toho, že by se můj muž dostal na invalidní vozík, pracuje znovu 8 hodin denně. Tisíckrát Vám děkuji za poskytnutou

pomoc. Necht' Vám Pán Bůh odplatí v životě i po smrti. Samozřejmě i já jsem se dala na syrovou stravu.

*E. M., Sinzheim-Winden, Německo*

**Poznámka:** Pisatelka tohoto svědectví se nezmiňuje o tom, jak dlouho trvalo léčení. V tomto případě mohlo trvat asi rok, protože choroba ještě nebyla zastaralá. Protože nemoc je důsledkem nesprávné výživy, vyléčit se může jen zdravou výživou.

### 103. Vyrážky na tváři

Dva roky jsem měl vyrážky na tváři. Nic mi nepomáhalo. Po 4 týdnech syrové stravy vyrážky zmizely. Vaše kniha je jedinečná. Srdečné díky!

*W. S., Baumholder, Německo*

### 104. Závislost na černé kávě

Vaše kniha Přirozená strava je srozumitelná i pro staré lidi, lehko se dá uvést i do života. Mám 60 let a půl roku jsem na syrové stravě. Bůh mne osvobodil od podvodu, kterým je strava moderního člověka, zapříčiňující choroby. Tato strava vyhovuje jen zakořeněným chuťovým zlovykům. Zásluhou zdravé výživy jsem se osvobodil i od závislosti na černé kávě. Protože nebývám unavený, nepotřebuji už ani tento jed. Jistě to není Boží vůle, abychom si pomalu ničili nervy tímto škodlivým návykem. To není v souladu s Božím slovem.

*X. Y.*

### 105. Abnormální krevní obraz

Po půl roce syrové stravy vykazuje můj krevní obraz znovu normální hodnoty. Jsem opět zdravý, cítím se jako ještě nikdy v životě a mohu pracovat bez toho, že bych se unavil.

*M. S., Sachsenheim, Německo*

### 106. Zlepšený krevní obraz

Četl jsem Vaši knihu Přirozená stava a po 8 týdnech přirozené, syrové stravy se můj krevní obraz podstatně zlepšil.

*A. S., Konstanc, Německo*

### 107. Odtučňovací kúra s požitkem

Vaše kasičky mýslí jsou výborné. Nikdy bych nebyl věřil, že by odtučňovací kúra mohla být tak příjemná. Už za první měsíc jsem ztratil na váze 4 kg.

*J. J., Konolfingen (Bern)*

### 108. „Přirozená strava“

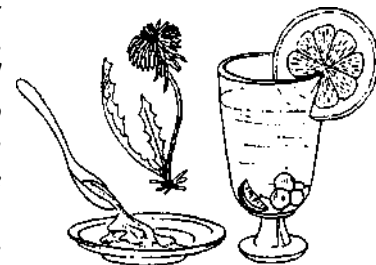
Vaše kniha je jasná a jednoznačná. Obdivuji Vaši logiku a styl. Obsahově překonává kniha všechno, co bylo dosud v dietetice napsáno.

*J. + E. S. - T., Bäch, Kanton Schwyz*

### 109. Leukémie

*Byl jsem víckrát vyšetřený na klinikách. Všichni známí hematologové se shodli v názoru, že můj stav je beznadějný. Týden dostávám cytostatika, ale mám takový pocit, že tyto léky moji smrt jen o něco oddálí. Stav se mi zatím nezlepšil. Moje žena a dcera zemřely na rakovinu. Moje 43letá manželka měla sarkom ledvinové pánvička a moje dva púletá dcera mozkový nádor. Nyní jsem na řadě já s rakovinou krve. 6 let jsem byl pilotem ve válce, přežil jsem ji, a nyní tato smrtelná choroba!*

*Psal jsem o své nemoci do různých zemí. Největší ústav pro výzkum rakoviny v Texase mi odpověděl: „Co dokáží američtí odborníci na leukémii je*



přesně totéž, co umějí i neameričtí profesori." Tedy jednoduše vyjádřeno: Nic. Tehdy jsem dostal do ruky Vaši knihu o syrové stravě.

Pane Güntere, vzhledem na Vaše rozsáhlé výzkumy a praktické zkušenosti určitě nenajdu lepšího profesora, než jste Vy. Vaši knihu důkladně prostuduji.

Podle názoru profesorů při mém astronomickém počtu bílých krvinek mohu v každém okamžiku padnout mrtvý na zem. Koupil jsem si už i místo na hřbitově.

Později napsal dopis:

Před rokem jsem ještě ležel v pokoji pro umírající na klinice a čekal jsem na nelítostnou smrt. Krev mi tekla z úst, sliznic, z očí, uší a hrozilo mi zadušení. Lymfatické uzliny jsem měl velmi zvětšené. Měl jsem 500 000 bílých krvinek. Tehdy jsem dostal Vaši knihu. Navzdory svému hroznému stavu jsem ihned opustil kliniku, přešel jsem na syrovou stravu a za půl roku jsem byl zdravý.

Škrobové potraviny jsem zcela vyloučil a živil jsem se podle Vašich pokynů téměř výlučně sladkým ovocem.

Z 15 nemocných na rakovinu, kteří se mnou leželi v pokoji, jsem jediný, který se vyléčil, ale i těm ostatním by se bylo dalo pomoci.

S upřímným poděkováním a přátelskými pozdravy Váš  
Sch. I. D.

**Poznámka:** Tomuto pacientovi jsme doporučovali ovocnou dietu, protože při ní vzniká velmi málo balastu a nejsou problémy se stolicí. I česnek je velmi užitečný.

## 110. Chvála česneku

Vyrostl jsem na sedláckem dvoru. V roce 1918, když jsem měl 8 let, byla ve Švýcarsku, zvláště v kantonu Bern, velká epidemie slintavky a kulhavky. Když se už objevila choroba i v naší vesnici Thoerigenu, napadlo mne, že by mohl pomoci česnek. Pospíchal jsem do drogerie a do za-

hradnictví, abych nakoupil česnek. Podařilo se mi sehnat plný koš. Česnek jsme potom přimíchali kravám do krmiva. Potom, když nemoc zamořila celé naše okolí a byla ve stájích všech sousedů, zůstali jsme snad jediní ušetření z celé vesnice. Za to jsme vděčili česneku.

Ernst Günter

## 111. Nemoci prostaty a žaludku, revma a bolesti hlavy

Těším se, že po desítkách let útrap jsem se zbavila bolesti hlavy, žaludku a revmatických těžkostí. Kéž by všichni, kteří potřebují pomoc, vyzkoušeli syrovou stravu! Už nikdy se nevrátíme ke „kuchařskému umění“, protože i ten „nejlepší“ jídelní lístek se nám stal odporným.

Když jsem ještě neznala pravdu, byla jsem operovaná na žaludeční vřed, ale potom jsem měla ještě větší těžkosti. Od té doby, co jsem na syrové stravě, už nepotřebuji žádné léky, cítím se dobře, jsem silná a mohu všechno jíst v přirozené formě.

S mým mužem to bylo ještě horší. Pro nemoc prostaty musel mít stále katétr. Po 4 týdnech syrové stravy, kdy jedl i dýňová jádra, už katétr nepotřebuje. Má 76 let. Vaše kniha nám prokázala neocenitelné služby. I můj muž srdečně děkuje a posílá Vám pěkné pozdravy.

R. S., Schneidhart, Německo

**Poznámka:** Už jsme hovořili o tom, co je potřebné při žaludečním vředu, rakovině žaludku a nemocech střev. Zelná a vůbec zeleninová šťáva konzumovaná 14 dní odstraní překyselení organismu a tím i jím způsobené nemoci. Vařené potraviny jsou kyselinotvorné. To je příčina toho, že tak mnoho lidí je nemocných na žaludek.





Prášky proti kyselině žaludku nepomohou. Po dvojtýdenní kúře se stavou může pacient přejít na syrovou stravu, především na švýcarskou kaši z obilného šrotu (múslí) podle knihy Přirozená strava.

Pacientka se vyléčila i z revmatismus. Rozeznáváme 3 druhy revmatických onemocnění: svalové revma, artrózu, zápal kloubů. Při svalovém revmatismu jde o vykrystalizované soli ve svalových tkáni věch a tím způsobené bolesti. Chladné prostředí (průvan) je jen vyvolávajícím momentem tohoto chemického procesu. Artróza je degenerativní onemocnění kloubů, převážně kloubních chrupavek, které vede k deformaci plošek kloubů a postupně až k nehybnosti. Dna je též jedním druhem onemocnění kloubů. U všech jde o poruchy způsobené nepřirozenou stravou a jejich léčení může být úspěšné jen po návratu k přirozené, neznehodnocené syrové stravě.

## 112. Lněná semena

Při zácpě doporučujeme denně použít sešrotovaná lněná semena, která necháme přes noc změkknout ve vodě a ráno přimícháme do švýcarské kasičky - múslí.

## 113. Syrová strava

*Deset let jsem na syrové stravě. Vyléčila jsem se z melanosarkomu, který měl už i metastázy. Syrová strava je skutečně zázračný lék.*

*A. B., Kaufdorf (Bern)*

## Doslov autora

Slyšíš výkřiky trpících? Naše osvěta se dostane jen jednomu z tisíce. Mnozí nevěří, že se mohou vyléčit syrovou stravou.

Ještě upozornujeme: nemocní na rakovinu by se neměli unáhlit s operací, protože rakovina se určitě vrátí, když se neodstraní příčina jejího vzniku, totiž nesprávná, nepřirozená výživa.

Naproti tomu u toho, kdo přejde na syrovou stravu, se zastaví růst nádoru. Výstraha lékařů: „Ihned operovat, jinak bude pozdě," už neplatí, i když k viditelnému zlepšení dojde až za několik týdnů.

Tělesné zdraví je výborné, ale věčný život je důležitější. Kdo by byl tak ztřeštěný, že by se uspokojil jen s tělesným zdravím, nemůže být skutečně šťastný.

Každý je skutečně sám strůjcem svého štěstí.

Já jsem si zvolil Ježíše a jeho zázračnou výživu. Svého rozhodnutí jsem nikdy nelitoval. V tomto roce - 1990 - budu mít 80 let. Přeji si, aby na mém náhrobním kameni byla vyryta tato slova:

Oči neviděly a uši neslyšely, co připravil Pán těm, kteří ho milují.

## Autor knihy a příběh překladatele

Můj příběh se začal v roce 1984. Vraťme se na začátek. Od samého dětství jsem zápasil s chorobami. Nejprve to byla střevní onemocnění. Potom angíny, katary průdušek, anémie. Během studia jsem přišel o mandle, potom i o vlasy a později o slepé střevo. Jako lékař jsem při horečnatém onemocnění použil běžné tabletky sulfonamidu - Ultraseptyl. Tehdy ještě nebyla antibiotika. Třetího dne jsem byl žlutý jako citron. Šlo o těžké toxické poškození jater. Léčil jsem se 5 měsíců na interní klinice. Můj život visel na vlásku.

I já jsem celý život léčil pacienty, jak nás tomu učili na lékařské fakultě a jak i dnes léčí všichni lékaři. „Léčí se“ totiž farmaceutickými léky a odstraňují se jenom příznaky chorob, ale jejich skutečné příčiny zůstávají nepovšimnuté. O prevenci chorob se dnešní věda ještě stále zajímá jen málo.

Měl jsem 72 let, už 7 let jsem byl v důchodě, když mi E. Günter knihou *Tajemství zdraví a dlouhého života* otevřel oči. Obsahem této knihy jsem byl přímo ohromený. Přestože se všeobecně uznává platnost věty „Zdraví je náš největší poklad,“ pravé příčiny chorob se utajují. Autor knihy pan Günter poukazuje na to, že tu jde o záměrné utajování skutečností, které vedou ke vzniku tisíců chorob. O těchto problémech píše i mnozí jiní lékaři, například německý odborník na výživu O. M. Bruker nebo dietolog reformátor výživy Helmuth Wandmaker. U nás dobře známý Tomáš Husák, CSc, promováný matematik - statistik píše v knize *Jak si zachovat zdraví a život* o utajování těchto životně důležitých skutečností vedoucích k nemocem, na něž předčasně umírá většina lidí.

Ať se to někomu líbí, nebo nelíbí, skutečnost je taková, že ani nejzarytější dogmatik nemůže vyvrátit anatomické a fyziologické danosti lidského těla, které jednoznačně svědčí o tom, že člověk nemůže patřit mezi masožravce. Patří totiž do třídy plodožravců. Günter dokazuje, že trávicí systém člověka je uzpůsobený jen na zpracování potravin rostlinného původu. Tím, že si člověk svévolně změnil způsob stravování, přivodil si nemoci a předčasnou smrt.

Sám jsem věděl o vegetariánství jenom tolik, že tento směr odmítá konzumování masa z morálních, etických pohnutí. Ani jsem netušil, jaký osudový vliv na zdraví člověka, plodožravce, má jedení masa a vůbec potravin živočišného původu. Je absurdní, že i lékaři jsou manipulováni. Nevědí o tom, že je nenápadně udržují v závislosti na mamutích farmaceutických podnicích. Bohužel, i mezi lékaři se najdou jednotlivci, kteří se stali obyčejnými

obchodníky se zdravím. Prodávají bezcenné vitamínové tabletky za nehorázně vysoké ceny. Jejich modlou - bohem se staly peníze. Uvažujme trochu. Oficiální kruhy uplatňovaly proti Günterovi a jeho životodárným informacím metody sicilské omerty. Naproti tomu škodlivá, falešná reklama má na celé naší Zemi otevřené brány a volné všechny cesty. *Kam to spějeme?*

Neúnavný bojovník za prevenci nemocí RNDr. Gabriel Hocman, CSc. píše v knize *Potřebuje zdraví reklamu?* o stále se zvyšujícím zločinném vlivu reklamy na zdraví a život civilizovaného člověka. Neinformovaní lidé naletí na vtíravou reklamu, například tabákového a lihového monopolu. Tu jde ve skutečnosti o krátkozrakou pštroší politiku, protože stát na to z dlouhodobého hlediska vždy jen doplácí. Reklamou zlákaní neinformovaní zákazníci vyhazují peníze za synteticky vyrobené vitamíny, léky a chemikáliemi konzervované znehodnocené potraviny. Hocmanova kniha nabádá k získání obranyschopnosti vlastního organismu, která je v přirozených podmínkách života a přirozeného způsobu stravování schopná sama překonat i nejtěžší nemoci a pomáhá uchovat si zdraví až do vysokého věku.

Právě v době, kdy jsem se dozvěděl tyto převratné skutečnosti, moje chronické revma vzplanulo, takže jsem už sotva mohl chodit. Krevní zkouška - sedimentace červených krvinek měla hodnotu 45/75, což znamenalo, že choroba je akutní - v organismu probíhá zápal. Měl jsem stálé bolesti. Nemohl jsem se sám obléci. Proti bolesti jsem bral léky: Brufen, Voltaren a Flugalin.

Už asi 25 let jsem užíval léky proti vysokému krevnímu tlaku, který dosahoval až 200/100 mm. Překvapilo mne, že za 10 dní po přechodu na vegetariánskou stravu tlak poklesl na 120/80. Vysadil jsem léky a můj tlak je už 12. rok v mezích normy. S revmatismem to nebylo tak jednoduché. Léky proti bolesti jsem nemohl vynechat, ale postupně

jsem snižoval jejich dávku. Bolesti pomalu ustupovaly, a když jsem léky zcela vyloučil, revma přešlo. To mne přesvědčilo o tom, že ty „nevinné“ vedlejší účinky léků jen brzdí léčebný postup. Úplné vyléčení revmatismu trvalo jeden a půl roku.

Tady musím připomenout, že chleba i ostatní jídla připravená z mouky způsobují nejen revmatická onemocnění, ale i všechny civilizační nemoci. Z nadbytku škrobu vzniká totiž v těle cukr a dále potom tuk, který obsahem cholesterolu a nasycených mastných kyselin je nejškodlivější.

Před deseti lety jsem navštívil pacienta nemocného na rakovinu. Dal jsem mu přečíst Gúnterovu knihu. Když mi ji vrátil, řekl: „Uznávám, je to pěkné, je to pravda, co píše Gúnter, ale já se masa nevzdám.“ Taková je síla narkomanie. Pacient zanedlouho zemřel.

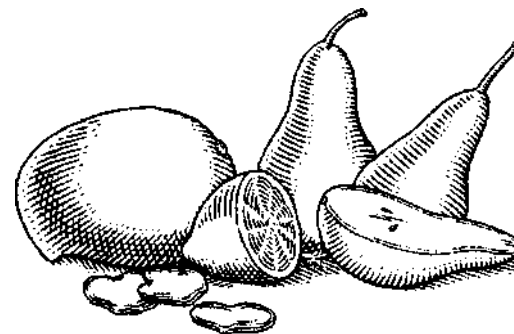
Protože každý dospělý civilizovaný člověk je závislý na nějaké narkomanii, mezi nimiž nejrozšířenější je *stravovací narkomanie*, je jediným východiskem z dnešní absurdní, tragické situace výchova, s níž by se muselo začít od nejmenších dětí a pokračovat ve školách všech stupňů. Dokud se na lékařských fakultách nebude přednášet o přirozené zdravé výživě, nejučinnější prevenci chorob, lidé budou i nadále předčasně umírat na choroby, které si sami nevědomky přivodili.

Ještě připomenou případ bratislavské rodiny Makovických, příbuzných lékaře Dušana Makovického, přítele a osobního lékaře L. N. Tolstého. Tato rodina už ve čtvrté generaci žije vegetariánsky, podle zásad Otty Hanische, zakladatele hnutí mazdaznan. Celá rodina je zdravá, nikdy nepotřebovala lékaře ani léky. Pro nenapravitelné skeptiky a narkomany jakéhokoliv druhu jistě ani tento příklad nestačí. Ti mohou, podle slov kanadského lékaře - dietologa Roberta G. Jacksona, klidně zůstat u svých mastných hrnců a čekat, jaká nemoc je překvapí.

V důsledku utajování příčin nemocí na samém konci 20. století, kdy technické vědy tak pokročily, že si lidé mohou udělat výlet na Měsíc, člověk ještě stále neví, proč onemocní a předčasně umírá.

**Utajování příčin nemocí znamená hrubé porušení lidských práv na zdraví a život.** Toto právo platí stejně pro všechny živé tvory. Člověk lehkomyšlně zabíjí nejen své bratry, ale i zvířata. Za porušení zákonů Přírody, tedy zákonů Božích, se příroda krutě pomstí. Nezapomínejme na ozónovou díru, skleníkový efekt, jejichž důsledky hrozí zánikem života na naší krásné modré planetě. Doufáme, že se tento proces ještě včas dá zastavit, že ještě není pozdě. Jisté však je, že už je nevyšší čas.

MUDr. Ferdinand Bárta



# Seznam nemocí

## S pořadovým číslem svědectví

Artróza . . . . .	4, 35, 36, 58, 62, 81, 100, 101
Angína pectoris, . . . . .	12, 66
Astma . . . . .	60
Břišní slinivka . . . . .	62
Bolesti hlavy. . . . .	37, 47, 65, 91, 95, 1112
Bolesti kostí . . . . .	46
Bolesti zad . . . . .	3, 12
Celozrnný chléb. . . . .	92
Cukrovka . . . . .	5, 6, 49, 62
Černá káva . . . . .	51, 104
Deprese . . . . .	31
Ekzém . . . . .	22
Hodgkinova nemoc . . . . .	82
Hrb . . . . .	93
Chuť, čich . . . . .	59, 93
Kosmetika . . . . .	10
Kouření . . . . .	32
Křeče nohou . . . . .	72
Křečové žíly . . . . .	69
Krevní obraz . . . . .	105, 106
Krevní tlak . . . . .	6, 12, 238, 37, 93
Květinový pyl . . . . .	48
Lněná semena . . . . .	112
Leukémie . . . . .	18, 109
Lupénka . . . . .	10
Migréna . . . . .	91
Mrkvová šťáva . . . . .	41
Nádor mozku . . . . .	19, 21
Nehty . . . . .	43
Nervozita . . . . .	43
Odtučňovací kúra . . . . .	45
Odvykání od kouření . . . . .	32

Paradentóza . . . . .	39
Ploténky. . . . .	91
Podvýživa . . . . .	44, 98
Polyp . . . . .	69
Porod . . . . .	30
Porucha spánku . . . . .	41, 46, 62
Poruchy cirkulace . . . . .	91
Poruchy zraku . . . . .	6
Prochladnutí . . . . .	39, 93
Přirozená strava . . . . .	33, 52, 87, 108
Proso . . . . .	43
Psoriáza . . . . .	10
Prostata . . . . .	70, 89, 90, 94, 111
Pšeničné klíčky. . . . .	38, 53, 54, 55, 56, 63, 83
Rakovina . . . . .	15 - 24, 40, 41, 79, 109
Revma . . . . .	1, 3, 31, 39, 78, 95, 111
Skleróza multiplex . . . . .	102
Spánek . . . . .	37, 46, 47, 77
Srdeční choroby. . . . .	25, 26,27, 28, 29, 80, 91
Strach z rakoviny. . . . .	76
Střevní choroby. . . . .	68
Syrovátka . . . . .	40, 54
Svalová slabost . . . . .	42
Trnutí . . . . .	81
Obezita . . . . .	12, 31, 45, 97, 98
Únava . . . . .	12, 312, 37, 47, 59, 63, 93, 96, 97, 99
Uspávací prostředky. . . . .	54, 55, 56
Vodnatost . . . . .	65
Vole - struma . . . . .	7, 88
Vozík pro invalidy. . . . .	4
Vytrvalost . . . . .	99
Zácpa . . . . .	112
Zápach z úst . . . . .	39
Zápal kloubů . . . . .	2, 34, 59
Závratě . . . . .	73, 74, 75
Žaludeční těžkosti . . . . .	8, 68, 111
Žlučník . . . . .	9, 62, 86

# Obsah

## 1. část

### Tajemství zdraví a mládí, Život bez obav, Přirozená strava

<b>Léčení syrovou stravou</b> . . . . .	3
Předmluva překladatele . . . . .	4
Předmluva autora . . . . .	5
Předmluva k 17. vydání . . . . .	6
Léčení chorob je dražší . . . . .	8
Přirozená strava řeší problém rakoviny. . . . .	12
Co jsou vlastně enzymy a v čem je jejich význam? . . . . .	15
Důsledky nedostatku enzymů - nedostatek minerálů . . . . .	17
Překyselení organismu . . . . .	17
Snížená odolnost vůči infekcím . . . . .	17
Vzpamatujme se . . . . .	18
Jak vzniká rakovina? . . . . .	19
Abnormality a potraty . . . . .	20
Jsmo přesytení jedy? . . . . .	21
Případ uzdravení mého otce . . . . .	22
Jaká strava je pro člověka nevhodnější? . . . . .	24
Škody způsobené vařením potravy . . . . .	26
Těžká fyzická práce a syrová strava . . . . .	28
Znehodnocení mléka pasterizováním . . . . .	29
Proč žijí lidé dnes déle? . . . . .	35
Bílý cukr . . . . .	38
Bílý chléb a černý chléb . . . . .	40
Kuchyňská sůl . . . . .	42
Proč nemáme pít horké nápoje? . . . . .	46
Hospodaření s kyselinami . . . . .	46
Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny . . . . .	47
Je přechod na syrovou stravu možný? . . . . .	50
Zásobování surovinami . . . . .	50
Co potřebujeme k syrové stravě . . . . .	51
Bílkoviny . . . . .	51
Obilná zrna mají být syrová . . . . .	52
Vločky a klíčky . . . . .	52
Rostlinné oleje, koření, léčivé rostliny . . . . .	53
Nejčastěji používané kořeninové rostliny . . . . .	53
Cizí koření . . . . .	54

Sůl jako koření . . . . .	55
Kvasnice jako koření . . . . .	55
Cukr, med, fíky . . . . .	55
Mléko a tvaroh . . . . .	55
Suchý a máčený šrot . . . . .	56
Chléb . . . . .	56
Česnek a cibule . . . . .	56
Syrové potraviny, které se hůře snášejí . . . . .	57
Recepty . . . . .	58
Šrot . . . . .	58
Ovesná kaše . . . . .	58
Máčený sladký šrot . . . . .	58
Pikantní šrot . . . . .	58
Jiný způsob úpravy šrotu . . . . .	59
Recept na hříby . . . . .	59
Hříby se zeleninou . . . . .	59
Tvaroh s droždím . . . . .	59
Proso nebo rýže na sladko . . . . .	60
Jídla připravená v mixéru . . . . .	60
Müsli . . . . .	60
Polévky . . . . .	61
Rajčatová . . . . .	61
Zeleninová . . . . .	61
Čočková . . . . .	61
Nepečený chléb . . . . .	62
Vánoční pečivo . . . . .	62
Mandlové zákusky . . . . .	63
Koláč . . . . .	63
Krémy a pomazánky . . . . .	63
Mandlový krém . . . . .	63
Jablkový krém . . . . .	64
Jahodový krém . . . . .	64
Pomazánka z ředkvičky . . . . .	64
Saláty a majonézy . . . . .	64
Majonéza z droždí . . . . .	64
Majonéza z tvarohu . . . . .	65
Saláty . . . . .	65
Míchaný salát . . . . .	65
Nápoje . . . . .	65
Zeleninový nápoj . . . . .	65

Šrotový nápoj . . . . .	66
Léčivé zeleninové šťávy . . . . .	66
Posilující nápoj . . . . .	66
Poznámky k jídelnímu lístku . . . . .	67
Příklad jídelního lístku na jeden den . . . . .	68
Hladovka . . . . .	69
Léčení nemocí . . . . .	70
Zápal tlustého střeva . . . . .	70
Žaludeční vřed . . . . .	71
Zácpa . . . . .	71
Srdeční choroby . . . . .	71
Angína pectoris . . . . .	72
Škodlivost rafinovaných olejů . . . . .	73
Revmatické choroby, ischias a poškození páteře . . . . .	73
Suchá koupel nebo malá sauna . . . . .	73
Vodní koupel ve vaně . . . . .	74
Teplý zábal . . . . .	74
Studený tří čtvrtinový zábal . . . . .	74
Revma rukou . . . . .	74
Zkušenosti s léčením rakoviny . . . . .	76
Nezoufejte . . . . .	79
Léčení různých jiných nemocí . . . . .	81
Žlučové a ledvinové kameny zmizí i bez operace . . . . .	81
Léčení cukrovky, poruch hmotnosti, chorob jater a žláz . . . . .	81
Pokyny pro léčení . . . . .	82
Nespavost . . . . .	83
Operacím slepého střeva sa dá vyhnout . . . . .	84
Ani prostatu není třeba operovat . . . . .	84
Angína . . . . .	85
Bércové vředy, hnisání prstů, hnisavé rány . . . . .	85
Duševní disharmonie (rozladěnost) . . . . .	85
Chudokrevnost . . . . .	85
Katar průdušek . . . . .	86
Leukémie . . . . .	86
Noční pomočování . . . . .	86
Prochladnutí, chřipka . . . . .	86
Šedý zákal . . . . .	86
Tuberkulóza plic . . . . .	86
Záducha . . . . .	87
Zápal čelní dutiny . . . . .	87

Zápal středního ucha . . . . .	87
Zápal plic . . . . .	87
Výživa malých dětí . . . . .	88
Svědectví . . . . .	91
Rakovina prsu . . . . .	93
Vyléčený z „nevléčitelné“ nemoci srdce . . . . .	93
Vyhojený „nevléčitelný“ zápal ohýbačů . . . . .	94
Vyléčení z cirhózy jater a z hučení v uších . . . . .	94
Vyléčená z artrózy a tloušťky . . . . .	94
Vyléčený z psoriázy . . . . .	95
Vyléčený z paradentózy a z revmatismu . . . . .	95
Žlučnickové kameny . . . . .	96
Ještě několik užitečných pokynů . . . . .	97
Angína . . . . .	97
Bércové vředy . . . . .	97
Česnek . . . . .	97
Katar průdušek . . . . .	97
Paradentóza . . . . .	97
Porucha meziobratlových plotének, ischias . . . . .	97
Rýma . . . . .	98
Vypadávání vlasů . . . . .	98
Zápal močového měchýře . . . . .	98
Zlatá žíla . . . . .	98
Žlučnickový záchvat . . . . .	98

## II. část

<b>100 svědectví uzdravených i z nevléčitelných nemocí, jichž se lékaři už vzdali</b> . . . . .	99
Předmluva . . . . .	100
Zákon přírody je zákonem Božím . . . . .	103
Moje vlastní zkušenosti . . . . .	103
Trvalé zdraví . . . . .	103
Sen sa stává skutečností . . . . .	104
Kletba vaření . . . . .	105
Jak vznikají naše potraviny . . . . .	105
Šílenství vaření . . . . .	106
Další kletbou vaření je balast . . . . .	106
Další znečištění vnitřního prostředí . . . . .	107
Svědectví o uzdravení . . . . .	108
1. Revma . . . . .	109

2. Vyléčený ze zápalu kloubů, dny a z nemoci žaludku . . . . .	110
3. Injekce proti revmatismu, bolesti zad, zácpa . . . . .	110
4. Vyléčení z těžké artrózy kolen a bederních kloubů . . . . .	111
Osvobození od invalidního vozíku . . . . .	111
5. Cukrovka . . . . .	111
6. Cukrovka a její vedlejší příznaky . . . . .	112
7., 8., 9. Následuje případ vegetariána, který trpěl na strumu, nemoc jater a žlučnickové těžkosti . . . . .	112
10. Psoriáza - lupénka . . . . .	113
11. Další svědectví . . . . .	113
12. Angína pectoris, únava, bolesti křížů . . . . .	114
Pacient osvobozený do různých těžkostí . . . . .	114
Léčení rakoviny . . . . .	115
Ozařování . . . . .	116
Chemoterapie . . . . .	116
Operace . . . . .	116
Skutečné vyléčení . . . . .	117
13. Rakovina plic . . . . .	117
14. Rakovina prsu . . . . .	118
15. Rakovina rodidel . . . . .	118
16. Rakovina prsu, nemoc jater a bolesti ledvin . . . . .	118
17. Rakovina prostaty . . . . .	118
18. Leukémie . . . . .	119
19. Nádor na mozku . . . . .	119
20. Nejhorší druh rakoviny . . . . .	119
21. Pětiletý chlapec vyléčený z nádoru na mozku . . . . .	119
22. Rakovina prsu a ekzém . . . . .	120
23. Rakovina jazyka . . . . .	121
24. Rakovina střev . . . . .	122
Srdeční infarkt . . . . .	124
25. Infarkt se už nezopakoval . . . . .	125
26. Infarkty a vysoké hodnoty krevního cukru . . . . .	125
27. Anginózní bolesti . . . . .	125
28. Nízký krevní tlak . . . . .	125
29. Vyléčený z angíny pectoris . . . . .	126
Různá jiná svědectví . . . . .	126
30. Jak zabránit předčasnému porodu . . . . .	126
31. Únava, nespavost, obezita, revma, deprese . . . . .	126
32. Kouření . . . . .	127
33. Kniha je výborná . . . . .	127

34. Chronický zápal kloubů . . . . .	127
35. Artróza, obezita . . . . .	127
36. Artróza s nehybností . . . . .	128
37. Vysoký tlak, bolesti hlavy, únava, nespavost . . . . .	128
38. Pšeničné klíčky . . . . .	128
39. Paradentóza . . . . .	128
40. Syrovátka . . . . .	129
41. Mrkvová šťáva . . . . .	129
42. Syrová strava je lacinější . . . . .	130
43. Hezčí nehty, méně nervozity . . . . .	130
44. Vyléčený z podvýživy . . . . .	130
45. Obezita . . . . .	131
46. Bolesti kostí, nespavost, nečistá pokožka . . . . .	131
47. Silné bolesti hlavy, nespavost, únava . . . . .	132
48. Květinový pyl . . . . .	132
49. Cukrovka . . . . .	132
50. Nemoc jater . . . . .	133
51. Bolesti v oblasti jater, závislost na černé kávě, zácpa . . . . .	133
52. Chvála knížky Přirozená strava . . . . .	134
53. Narušené nervy . . . . .	134
54. Syrovátka - uspávací prostředek, cukrovková dieta . . . . .	134
55. Spánek . . . . .	135
56. Nespavost, cukrovka . . . . .	135
57. Syrová strava je sytá . . . . .	135
58. Artróza . . . . .	135
59. 83letá vyléčená ze zápalu ohýbačů, únavy . . . . .	136
60. Astma . . . . .	136
61. Vaše kniha je jedinečná . . . . .	137
62. Mimořádný případ . . . . .	137
63. Náchyllost na chřipku, únava . . . . .	137
64. I zdraví se dávají na syrovou stravu . . . . .	138
65. Bércové vředy, vodnatost, bolesti hlavy . . . . .	138
66. 87letý vyléčený z angíny pectoris . . . . .	139
67. Chronická zácpa . . . . .	139
68. Žaludeční a střevní těžkosti . . . . .	139
69. Polyp, křečové žíly . . . . .	139
70. Zvětšení prostaty . . . . .	140
71. Chvála knihy . . . . .	140
72. Jak jsem se zbavil křečí v nohou . . . . .	140
73. Závratě . . . . .	141

74. Meniérová nemoc. Nápoj z obilnin . . . . .	142
75. Závratě . . . . .	142
76. Strach z rakoviny. . . . .	142
77. Zubní kaz, nespavost, revma . . . . .	143
78. Revma . . . . .	143
79. Rakovina . . . . .	145
80. Zápal srdečních chlopní, poruchy rytmu . . . . .	145
81. Bércové vředy, porucha cirkulace, cirhóza . . . . .	145
82. Hodgkinova choroba . . . . .	146
83. Pšeničné klíčky. . . . .	146
84. Svalová síla . . . . .	146
85. Furunkulóza . . . . .	146
86. Žlučnickové kameny. . . . .	147
87. Chvála knihy. . . . .	147
88. Struma . . . . .	148
89. Prostata . . . . .	148
90. Prostata . . . . .	148
91. Migréna, plotenka, porucha krevního tlaku . . . . .	149
92. Celozrnný chléb. . . . .	149
93. Hrb. . . . .	149
94. Pokročilá nemoc prostaty. . . . .	150
95. Stálá bolest hlavy, únava, slabost, vyrážky. . . . .	150
96. Únava a nevolnost . . . . .	151
97. Únava, ztráta na váze. . . . .	151
98. Podvýživa . . . . .	151
99. Vytrvalost . . . . .	151
100. Artróza kolena u 85letého . . . . .	152
101. Artróza . . . . .	153
102. Vyléčený ze sklerózy multiplex . . . . .	153
103. Vyrážky na tváři . . . . .	154
104. Závislost na černé kávě . . . . .	154
105. Abnormální krevní obraz . . . . .	154
106. Zlepšený krevní obraz . . . . .	155
107. Odtučňovací kúra s požitkem . . . . .	155
108. "Přirozená strava". . . . .	155
109. Leukémie . . . . .	155
110. Chvála česneku . . . . .	156
111. Nemoci prostaty a žaludku, revma a bolesti hlavy . . . . .	157
112. Lněná semena . . . . .	158
113. Syrová strava . . . . .	158

Doslov autora . . . . .	159
Autor knihy a příběh překladatele . . . . .	159
Seznam nemocí . . . . .	164
Obsah . . . . .	166



Kniha je vytisknuta na recyklovaném papíru, který byl vyroben z odpadového papíru, bez bělení a barvení. Výroba takového papíru šetří lesy, chrání vodu, ovzduší a půdu před dalším znečišťováním a přispívá k ozdravení životního prostředí

Ernest Günter

LÉČENÍ SYROVOU STRAVOU

1. vydání, Bratislava, 2000

Translation: MUDr. F. Bárta, PhDr.M. Holičková

# **Tajemství zdraví a mládí, Život bez obav, Přirozená strava, Léčení syrovou stravou**

## **100 svědectví uzdravených i z nevléčitelných nemocí, jichž se lékaři už vzdali**

*Z mé obsáhlé zdravotnické literatury je Život bez chorob to nejlepší.  
Anita Schwdt, Portschach*

*Vaše knížka je to nejlepší, co jsem za svého čtyřicetiletého studia  
zdravotnické literatury vůbec našel.*

*Eduard Köhler, Ochtrup*

*Chtěl bych Vám poděkovat za Vaši knihu. Je výborně napsaná. Na tc  
ma výživy jsem ještě nic lepšího a přesvědčivějšího nečetl.*

*Otto David, Hamburg,*

*Přednedávnem se mi dostala do rukou Vaše obsažná kniha Život  
bez chorob. Je to vůbec nejlepší kniha o výživě.*

*Otto Drechsler, Mnichov*

*Vaše kniha o syrové stravě je vynikající. Budeme ji každému doporu-  
čovat.*

*Dům zdravých potravin*

*Chtěla bych Vám ze srdce poděkovat za to, co jste mi svojí cennou kni-  
hou poskytli. Jak nesprávně jsme se právě my, sportovci, živilí! Vět-  
sině porážek, které jsme utrpěli, jsme se mohli vyhnout.*

*Helga Hosl, Mnichov  
více násobná mistryně v tenisu*

*Vaše kniha je jednoduše nepřekonatelná.*

*Jan Sokol, Curych*