zdraví na dlani.cz
WEB O ZDRAVÍ

Internetová adresa: www.zdravinadlani.cz

Dr. Norman W. Walker: Omládněte

Překlad: *MUDr. Božena Žižková*

1. Nikdy nejste tak staří, abyste nemohli omládnout

V podstatě jste vlastně to, co jíte
a jste tak mladí (nebo tak staří) jak se cítíte.

Roky, kromě toho že registrují uplynulý čas, nemají se stářím nic společného.
Můžeme být staří ve třiceti a můžeme být mladí v sedmdesáti.
Stav těla vyjadřuje jakým psychickým a fyzickým vlivům bylo v minulosti vystaveno.

Zdůrazňuji roli duševních vlivů, protože duševní stav má pro celkový stav každého člověka životně důležitý význam. Nemůžeme být zdraví, myslíme-li neustále na bolesti a nemoci. Nemůžeme být současně šťastní a plní smutných myšlenek. Nemůžeme být mladí a současně plní strachu před nemocemi stáří.

Být mladým znamená mít k dispozici všechny, nebo většinu, následujících znaků: mládí, zdraví, energii, vitalitu a neustálý úsměv v očích a na rtech. To znamená být přátelský, srdečný a zdvořilý ke každému bez ohledu na víru, barvu kůže a sociální postavení. Být neustále aktivní, mít mnoho želízek v ohni, aby ani jediný okamžik v životě nebyl pro nás břemenem.

To je ta duševní stránka, na které musíme pracovat, abychom omládli nebo zůstali mladí.

Tělesně to vypadá o něco jednodušší, ale i zde je nutná odhodlanost a pevná vůle. Jde o to, tělo nově vybudovat a zregenerovat. Ve skutečnosti je to jednodušší, než se nám zdá; potřebuje to však čas, trpělivost a vytrvalost. Je příliš jednoduché říct po třiceti, čtyřiceti nebo padesáti letech:

"Měl jsem si přece jen svoje mládí zachovat."
"Vypadám přece o nějaký ten rok mladší."
"Přál bych si, aby tyto Vrásky zmizely."
"Přál bych si, aby moje kůže nebyla tak ochablá."
"Chtěl bych ... "

Ano, my si pořád přejeme, přejeme a přejeme - až nakonec propadneme panice a sáhneme po umělých prostředcích, abychom příznaky stáří ukryli. Těmito prostředky můžeme sami sebe pěkně dlouho šidit, nikoliv však naše okolí.

Omládnout - je to problém? *To si musíte vyřešit sami, nikdo to nemůže udělat za vás.*
Omládnout není žádné tajemství. Znamená to jen užívat zdravého lidského rozumu a cvičit se v sebeovládání.

Abychom omládli, musíme být zdraví. To je daleko víc, než se cítit dobře. Musíme poznat a naučit se rozumět anatomii (nauka o stavbě a skladbě těla) tak, jak automechanik zná svoje auto.

- *Víte, proč musíte jíst a pít?*
- *Znáte rozdíl mezi potravinou a živinou?*
- *Víte, co se děje ve vašem těle během přijímání potravy a co se stane několik hodin po jídle?*
- *Víte, proč dýcháte?*
- *Víte, co se stane se vzduchem, který vdechujete, když se dostane do plic?*
- *Máte tušení, co se děje, když vzduch z plic vydechujete?*
- *Víte, proč potřebujete spánek a odpočinek?*

- *Víte, proč a jak se tělo zbavuje odpadových látek vzniklých látkovou výměnou?*
- *Víte, co se stane, když se tyto látky nevyloučí?*
- *Cítili jste se někdy unaveni, bez nálady nebo vyčerpáni? Znáte příčinu?*
- *Měli jste už někdy bolesti hlavy?*
- *Víte, co je způsobilo? Víte, jaké škody natropí Aspirin a podobné medikamenty a jak urychlují stárnutí?*
- *Máte problémy s hemoroidy? Znáte jejich příčinu? Máte tušení, jak ovlivňují nejen váš celý organizmus, ale i vaši morálku? Víte, že odstranění hemoroidů operací nebo koagulací stav jenom zhorší a že se stejně za dva až tři roky zase objeví?*
- *Trápí vás srdeční potíže? Víte, že tyto tak zvané srdeční potíže nemají často se srdcem nic společného a jsou snadno odstranitelné?*
- *Víte, že tyto potíže jsou často následkem konzumace určitých potravin?*
- *Věříte, že všechny ty potraviny a medikamenty nabízené v rozhlasových a televizních reklamách jsou užitečné a že je pravda co se o nich říká? Jestliže ano, pak se nesmírně mýlíte. Většinou jsou to polopravdy, ba dokonce nepravdy. Většina takto nabízených potravin, především těch, které obsahují škrob a cukr i velká část medikamentů, přispívá spíše ke zkrácení našeho života.*
  Naučte se rozlišovat mezi pravdou a nepravdou!
- *K omládnutí potřebujeme energii. K tomu musíme znát a používat jednoduchá pravidla, jak energii vyrobit a uskladnit. Děláte si starosti a znepokojujete se věcmi, které nemůžete ovlivnit? Víte, že tím spotřebujete energii rychleji, než ji dokážete nahromadit? Víte, že takové starosti jsou ti největší nepřátelé mládí?*
- *Vykonáváte svoji práci bez ohledu na své síly a bez ohledu na přestávky? Je vám jasné, že plýtváte svou energií - na úkor vašeho mládí a výkonnosti?*
- *Víte, v jakém rozsahu sníží kvalita vzduchu ve vašich plicích vaši energii a vyvolá vyčerpání?*
- *Je vám známo, jak rychle zničí cola a limonády - ne méně než alkoholické nápoje - vaše tkáně?*
- *Abychom omládli, potřebujeme vitalitu.*
  Vitalita není jen občasná aktivita, rychlý pohyb nebo nervózní kreativita; spočívá v hlubokém pocitu klidu, důstojnosti, sebevědomí a síly, v pocitu být úplně nahoře, v pocitu, že má cenu žít od prvního do posledního okamžiku.
- *Víte, jak vzniká vitalita? Je vám jasné, že vitalita je jedna z nejmocnějších přitažlivých sil, která probouzí v lidech kolem nás ty nejlepší vlastnosti, které způsobí, že si ostatní váží toho nejlepšího, co v nás je a podporují to?*
- *Víte, že vitalita je to, co z nás může udělat vedoucí osobnosti, zatím co nedostatek vitality nás zatlačí do pozadí? Dovedete si představit rychlejší metodu stárnutí než je stát v pozadí?*
- *Přemýšleli jste o tom, jak může vitalita udělat ty nejjednodušší lidi dokonalými a krásnými? Přestali jste již někdy uvažovat o tom, jak rychle tato krása zmizí, jestliže začne ochabovat vitalita, když zanedbáváme životní zvyklosti a způsob stravování?*
- *Všimli jste si už někdy, jak manželé velmi brzy po svatbě předčasně zestárnou?*
  - Že se jednomu nebo druhému již nedaří udržet si to kouzlo osobnosti, které ho při námluvách dělalo tak atraktivním?
  - Je vám jasné, co v takových případech podkopává zdraví?

Tyto a mnohé jiné otázky mají bezprostřední vztah k omládnutí. Na všechny tyto otázky musíme znát pravdivé odpovědi základního významu.

Jenom potom jsme schopni sestavit si a dodržovat účelný program, kterým krok za krokem odstraníme všechno, co nám pomalu ubírá mládí.

Musíme se naučit, nezávisle na tom jak jsme staří, odstraňovat zvyky a příznaky stárnutí, které normálně bez přemýšlení přijímáme.

Abychom to zvládli a dosáhli cíle, musíme se učit; a nic není poučnějšího než zkušenost. Dosáhnout věku, ve kterém většina lidí je již mrtvých a pohřbených, být vitální, čilý, všímavý a plný nadšení v sedmdesáti nebo osmdesáti letech, mít stejné tělo jako ve třiceti - to je podle mých zkušeností cíl, kterého dosáhnout se vyplatí.

Buňky tkání a organizmu každého žijícího muže a ženy jsou od přírody stejné. Co člověk může dosáhnout, leží tedy také v oblasti možného a dosažitelného. To budeme mít stále na mysli. Obrátíme teď pozornost ke způsobu života, který je žádoucí, abychom se mohli připravit na zlatá léta nového, mladšího života. [17]

2. Pryč se starými zvyklostmi

Jestliže chceme omládnout, musíme změnit mnoho návyků. Zpravidla toho můžeme dosáhnout jen tenkrát, jestliže jsme rozhodnuti a z celého srdce si přejeme zjistit, jestli je to opravdu možné.

Největšími překážkami na cestě k omládnutí jsou nedostatečná rozhodnost, boj proti tlaku duševních předsudků, návyky a zvyk mračit se.

Jestliže bezvýhradně neakceptujeme - přinejmenším na zkoušku - to, co většina lidí považuje za neortodoxní, ne-li extrémní, pak je skoro lepší nechat život běžet a strávit zbývající dny ve starých kolejích, které vedou k senilitě a stařecké slabosti.

Skutečnost, že většina lidí žije určitým navyklým životním stylem, jí a pije tak zvané "základní potraviny", myslí a mluví podle předepsaného vzoru, ještě neznamená, že jsou tyto zvyklosti správné a že tito lidé mají pravdu. Stačí se jen rozhlédnout kolem sebe a vidíme toho nezvratný důkaz v bídě mladých i starých. Jdou bez přemýšlení a bez ptaní cestou, kterou jim ukazuje reklama.

Už od kojeneckého věku jsou děti ve formě očkovacích látek otravovány hnisem a jinými výměšky nemocných zvířat. Vědecký pracovník Alexis Carrel píše ve své knize "Man the Unknown" ("Člověk - tvor neznámý") že zjistil, že určité injekce očkovacích látek nebo sér nejsou vhodnými prostředky k zabránění nemocí.

Před nedávnem byla pozornost veřejnosti upoutána na masivní zneužití milionů dětí jako pokusných králíků. Ve třech měsících očkování proti neštovicím, mezi čtvrtým až půl šestým měsícem třikrát očkování proti černému kašli, v sedmém a osmém měsíci dvě očkování proti záškrtu a tetanu. Na tomto místě bych rád upozornil na to, že Dr. Abraham Zingher prohlásil v "New Yorke Journal for Medicine", že sérum proti záškrtu bylo čtrnáctkrát změněno, protože se ukázalo, že je nebezpečné.

V devíti měsících potom tři očkování proti tyfu. Dřívější testování tuberkulózy v desátém měsíci bylo pro nebezpečnost nahrazeno rentgenovým vyšetřením. V jedenáctém měsíci následovala pak injekce záškrtových bakterií od infikovaných zvířat, známá jako Schickův test. (Poznámka: Tento test pochází z Rakouska. Když však rakouské úřady zjistily jeho nebezpečnost pro děti, vydaly zákon, kterým se jeho používání pod trestem zakazovalo. Přesto se v USA a v Německu stále používá! - zdroj - 1995)

Následkem těchto častých očkování mohou být nemocné mandle, mastoiditida (zánět dutin kostního výběžku za uchem.), kožní vyrážka, zánět slepého střeva, onemocnění srdce, někdy i revmatická horečka, rakovina krve (leukémie), ochrnutí a často encefalitida (zánět mozku).

Není to přespříliš vnucovat příští generaci, ještě než vyroste, stáří a senilitu? Jestliže dostane do vínku toto, jak můžeme očekávat, že zůstane mladá, aniž by nemusela tvrdě, trpělivě a vytrvale na tom pracovat? ***Všimněte si jen, jak děti a dorůstající mládež cpou svoje nevyvinutá těla jedovatou potravou.*** *Vyrůstají a po stránce nervové a psychické se z nich stávají lidské vraky, pro které už nemocnice a psychiatrické léčebny nemají dost místa.*

Pozorujeme-li lidi kolem sebe, ptáme se jistě právem, jestli způsob, jakým většina lidí žije svůj život, není jednoznačně chybný. Jestli však pozorujeme sami sebe, pak máme něco jednoznačného a konkrétního, na čem můžeme pracovat. Tak jako my nemůžeme žít život někoho druhého, tak to nemůže udělat někdo za nás. Jde zcela jasně o náš život, náš jediný, opravdový, životně důležitý kapitál.

Tělo, ve kterém svůj život žijeme, je jediná fyzická schránka, kterou máme k dispozici a ve které se cítíme buď dobře nebo špatně. Je to prostá pravda, žádný objev, když řekneme, že člověk může být na dně, ale nikdy ne u konce - ledaže by se sám k tomu rozhodl. Ve skutečnosti neexistuje něco takového jako beznadějný stav; existuje jen člověk, který ztratil naději.

Je jenom jediný recept, kterého musíme použít, abychom se zase vzchopili - totiž disciplína. Nemůžeme se disciplinovaně zabývat velkými věcmi tohoto života, jestliže jsme se před tím nenaučili, že disciplína musí začít u věcí nepatrných.

Víte, jaký je to krásný pocit zjistit, že
důsledná sebekázeň v maličkostech dokáže proměnit i velké a náročné úkoly v opravdové potěšení?

Tento "recept" pochopíte lépe po přečtení těchto stránek. Možná dokonce zjistíte, že mnohé, co vám leží na duši jako stín, se obrátí nejen v požitek, ale i v přednost. Každá duševní zátěž, každá starost, kterou neustále přiživujeme nebo neustále neseme na bedrech, vrývá do našeho obličeje jasně slova: "Jsem na nejlepší cestě zestárnout".

Kolik filozofie leželo v odpovědi malého chlapce na otázku lékaře "Čím bys chtěl být, až budeš velký?" když řekl "Živým." Neměl tušení o tom, že být živým znamená víc než jen existovat. Být živým znamená zvládnout každou škodlivou situaci, povznést se nad starosti, strach a pocity méněcennosti. Nikdo vám nemůže vnutit pocit méněcennosti bez vašeho souhlasu. Za žádných okolností se nemusíme ničeho obávat, jestliže jsme se sebeovládáním naučili být soběstační a sebejistí.

Vzpomínám si na jedno čínské přísloví týkající se starostí:
"Nemůžeš ptákům trápení zabránit, aby létali nad tvojí hlavou, ale můžeš zabránit, aby se uhnízdili ve tvých vlasech."

Potrava, kterou jíme a nápoje, které pijeme, mají s naším tělem právě tolik společného, jako ony méně hmatatelné věci, kterými jsme se právě zabývali. Není pochyb o tom, že jsme přesně to, co jíme. Neexistuje žádná jiná cesta, jak obnovovat buňky tkání našeho těla, než tím co sníme nebo vypijeme.

Obnovování (regenerace) je "velký zákon života". Během každé jednotlivé sekundy naší existence, pokud je v našem těle život, se buňky a tkáně spotřebovávají a nahrazují novými, které se tvoří jako zázrakem. Nové buňky mohou vznikat jen z látek, které našemu organizmu dodáme, to jest z atomů a molekul potravy, kterou sníme, z tekutin které vypijeme a ze vzduchu, který vdechujeme.

Regenerace je nesmírně důležitá. Její výsledky poznáváme jasně v rysech obličeje a postavě každého muže, ženy a dítěte. Je tedy nepostradatelná, chceme-li omládnout.

Bledý, zamračený obličej, vrásky na krku a obličeji a oči bez lesku nejsou žádné znaky mládí. Ukazují, že to, co jsme doposud jedli, nemělo tu potřebnou výživnou kvalitu k obnovení příslušných buněk a tkání.

Tukové polštáře tam, kde nejsou ani užitečné ani žádoucí, jsou také známkou toho, že v minulosti konzumovaná potrava nebyla správná, přestože reklamy říkají něco úplně jiného. Místo aby regenerovala tělesné buňky, urychlovala tato potrava úpadek tkání a shromaždování tuku.

Od kolébky až do vysokého stáří je takový stav nezdravý a jestliže chceme omládnout, musíme se ho zbavit. ***Podobně jako nedostatečná výživa v minulosti, podporuje i nahromadění odpadových látek v organizmu vznik chorob a příznaků stáří.***

Odpadové látky v těle se neskládají jen z konečných produktů trávení (nebo špatného trávení), které mohou způsobit mnoho problémů a poruch, od bolení hlavy až po rakovinu. Ještě povážlivější je odpad pocházející z buněk a tkání našeho těla, které se tělesnou aktivitou opotřebovaly a nemohly být z organizmu vyloučeny. Hromadění tohoto odpadu je při snaze omládnout tak důležité, že se jím budeme později ještě velmi podrobně zabývat. Zjistil jsem, že ***je prakticky nemožné omládnout, jestliže je tělo zatíženo odpadovými látkami****, které měly být už před léty vyloučeny.*

Musím vás znovu a znovu upozornit, abyste tyto stránky prostudovali cílevědomě a poctivě. Tím chci říct, že každé slovo, každá věta a každé tvrzení v nich obsažené, chce být důkladně zpracováno, bez ohledu na názory a teorie, ke kterým máte sami sklon a k nimž dospěli jiní.

Při čtení těchto článků nechejte všechny ostatní teorie na toto téma stranou, i kdyby byly bůhvíjak přesvědčivé. Uvědomte si, že ke každému tématu a tedy i k tomuto, mnoho autorů a "expertů" prohlašuje pravý opak a činí si nárok na postavení autority na tomto úseku.

Neuveďte se sami do zmatku. Nezkoušejte tu a onu metodu, dokud jste se nepřesvědčili o pravdivosti způsobu, který vám přinese největší úspěch. ***Jenom když se soustředíte na jeden cíl, můžete pochopit hluboký význam přírodních zákonů.***

Všechno, co nesouhlasí se zákony přírody, zdržuje náš pokrok. Proto bych ještě jednou rád podotkl, že tyto stránky by měly být poctivě prostudovány, abyste se dověděli, co jiným pomohlo při znovuzískání zdraví, energie a vitality.

Když se seznámíte s tím, co bylo úspěšné u lidí v každém věku - od dětí až po devadesátileté a starší - můžete tyto zákony vyzkoušet a posoudit, proč i ve vašem případě mohou být úspěšné.

Každý by rád omládl, ale ne každý je ochoten pro to udělat víc, než v to doufat. Jestliže chcete omládnout, musíte pro to něco udělat. [17]

3. Nezáviďte ostatním! Omládněte sami!

Chcete skutečně omládnout?
Podívejme se tedy na tento problém zblízka.

Předem: ***Chcete omládnout přes noc a to jen na určitou dobu?***
To není možné, jen snad na úkor pozdějších potíží. Jestliže chcete omládnout a mladí zůstat, pak na tom musíte systematicky pracovat a dodržovat plán, který je přiměřený vašemu věku, vašemu životnímu prostředí a vašemu tělesnému stavu.

Uvědomte si nejdřív, kolik jste oslavili narozenin od té doby, co jste spatřili světlo tohoto světa.
Je vám třicet, padesát, sedmdesát nebo devadesát? Představte si tu řadu let, kterou jste prožili a odhadněte, jak dlouho jste potřebovali, abyste dosáhli dnešního stavu. Neocitli jste se v tomto stavu najednou, přes noc. Zcela určitě ne. Jste dnes konečným produktem potravy, kterou jste během celého svého života zkonzumovali a chybějící péče, kterou jste denně měli věnovat svému tělu.

Pravděpodobně jste jedli ze zvyku průměrně tři jídla denně. To znamená, že jste ročně zkonzumovali asi tisíc jídel. Jestliže je vám čtyřicet nebo víc, pak jste do této doby snědli víc než 40 000 jídel.
Otázka, nad kterou byste se teď měli zamyslet, zní: kolik z těchto jídel bylo schopných dodat buňkám a tkáním vašeho těla životně důležitou potravu, kterou potřebují k obnovení, rozmnožení a regeneraci?

Podívejte se na sebe do zrcadla a s největší pravděpodobností uvidíte napsanou odpověď v každé vrásce na obličeji a na krku, v každém póru vaší kůže a všech konturách a formách vašeho těla, které se nafukují tam, kde by neměly. Jestliže jíte stravu takovou jako ostatní - většinou továrně vyrobenou, která stojí v regálech samoobsluh - pak si můžete být jisti, že dnes žijete přesto a ne proto, že jste jedli tato jídla.

Tyto potraviny zachovají život na úkor všeho toho, pro co ve skutečnosti stojí za to žít. Taková potrava neobsahuje žádný život a není ani schopna žádný život vyvolat, přes všechna tvrzení hlásající pravý opak. Nemůžeme být současně živí a mrtví. Prodej potravin v plechovkách a lahvích, ve kterých nebyl zničen život, zakazuje zákon, to znamená, že potraviny musí být zahřáty na vysokou teplotu, pasterizovány nebo konzervovány.

Jestliže sníte potravinu, která byla vysokou teplotou udělána trvanlivou, pak jste snědli něco, v čem chybí každá stopa života. Jestliže jste o těchto věcech ještě nezačali přemýšlet, potom to zní jistě podivuhodně. Nicméně mohou být duševní a tělesné poruchy, choroby a předčasné stárnutí bezprostředním důsledkem konzumace takových jídel, která se skládají z usmrcených potravin. Tento problém sám vyžaduje důkladného zamyšlení, jestliže máte zájem se dovědět, jak můžete omládnout.

Ve skutečnosti je to problém nanejvýš fascinující. Jestliže se odstraní přirozenou cestou, může mít tak příznivý účinek, že ho nezasvěcení budou považovat za zázrak.

Přede mnou leží náhodou zajímavý příběh jedné mladé dámy. Přestože jí bylo teprve jedenatřicet; probudila se jednoho rána s panickým strachem. Bylo kalné, mlhavé ráno, to znamená takový druh rána, který okrádá každou dospělou duši o radost ze života. Večer šla sice včas do postele, ale probudila se celá ztuhlá - a jak jí samé se zdálo - s bolestmi ve všech kostech těla. Za dvě hodiny by měla být v práci a ptala se sama sebe, jak se dostane z postele.
Připadalo jí, že váží tisíc kilogramů a každý okamžik byl utrpením. Cítila, že má bolestivou, oteklou hlavu a každá myšlenka procházející mozkem jí připadala slabým světélkem, které se musí nejdříve prodrat hustou mlhou. Bolesti v týle a ramenech byly horší než kdykoliv před tím a podle jejich slov se daly srovnat s poraněním "rozžhaveným železem". Byla tak nervózní, že jen maximální sebeovládání zabraňovalo, aby nezačala křičet a rvát si vlasy.
Tato žena byla onoho rána tak zoufalá, že se ptala sama sebe, proč vlastně tady je a jestli to má vůbec cenu žít. Pohled na hodiny ji však upozornil, že nemá čas o tom přemýšlet. Neměla ani čas se nasnídat, aby nezmeškala autobus. Pracovala v kanceláři jedné velké firmy spolu s tuctem jiných žen. Když se autobus blížil jejímu pracovišti, začala zase propadat panice a dostala strach ze dne, který na ni čekal. Bolely ji celé paže a ptala se zase sama sebe, jak to má vydržet celý den u psacího stroje. Jedině nutnost vydělávat si na živobytí ji nutila jít denně do kanceláře. Každý večer byla tak vyčerpaná, že nevěděla, jak přežije příští den.
Dnes však nastal v jejím životě obrat. Když se vrátila večer domů, přišla ji navštívit jedna její stará přítelkyně, zdravotní sestra, kterou léta neviděla. i ona měla v minulosti své problémy a zhoubný nádor, který ji málem zahubil, byl tím nejmenším zlem. Jakmile změnila výživu, začala jíst bohatě syrové ovoce, zeleninu a saláty a pít jejich šťávy - nádor úplně zmizel.
"Ale ty vypadáš tak zdravě a dokonce mladší než před šesti léty - nechce se mně věřit, že bys byla někdy v životě nemocná!" pravila naše mladá dáma své přítelkyni zdravotní sestře, která byla o tři roky starší. Zahrnula ji otázkami, aby zjistila, čím získala tolik vitality a tak zářící zdraví. Jestliže došlo k takovým převratným změnám u její přítelkyně, má jistě také šanci na zlepšení, pokud změní stejným způsobem svoje návyky.
"Je to docela jednoduchý program" vyprávěla zdravotní sestra, "ale pro mne to znamenalo zapomenout skoro na všechno, co jsem se během své práce na klinice naučila. První, co jsem udělala, bylo několik nálevů a střevních výplachů. Potom jsem ze své stravy úplně

vypustila škroby a cukr a začala jsem denně pít čerstvé ovocné a zeleninové šťávy. Jeden den jsem pila šťávu z karotky a směs karotka-celer-petržel a špenát. Na druhý den jsem pila kromě karotkové šťávy většinou směs z karotky, červené řepy a okurek. Šťávy jsem střídala. Každý den ráno, jakmile jsem vstala z postele, vypila jsem sklenici horké vody se šťávou z jednoho citronu, bez umělého sladidla. Během dne jsem pila čerstvě vytlačenou pomerančovou a grapefruitovou šťávu. Co se týká jídla, řídila jsem se knížkou "Zdraví & salát".od Dr. Normana W. Walkera.

"Zdá se to až směšně jednoduché," řekla naše mladá dáma své přítelkyni, ale já jsem právě dosáhla téměř bodu, kdy si myslím, že je se mnou konec. Tys mně v každém případě ukázala cestu a já to chci sama zkusit."

Pod vedením své přítelkyně absolvovala naše mladá žena týdně dva střevní výplachy a hned pozorovala, jak se jí její mozek a myšlení začaly vyjasňovat. Nezměnila svoji výživu radikálně, ale pila denně čerstvé šťávy a odstranila ze svého jídelníčku všechno, co obsahovalo cukr a škroby.

Koupila si knihu "Zdraví & salát" a po přečtení byla schopna svou výživu pozvolna měnit tak, že každý týden vynechala ze svého jídelníčku některou neužitečnou potravinu a nahradila ji čerstvou zeleninou nebo ovocem. Za šest týdnů byla tak daleko, že si pochutnávala na jídlech, ve kterých nebyl ani škrob, ani cukr, mléko nebo maso.

Přestala pít kávu a čaj a nahradila je ovocnými šťávami. Denně si přinesla do kanceláře dvě termosky se šťávami, aby nemusela pít colu nebo limonády. Ke snídani měla jednoduše ovoce.

Obědvala buď salát ze syrové zeleniny a nějaké ovoce, nebo jen ovoce. K večeři si připravovala dušenou zeleninu s čerstvým salátem a trochou tvarohu, jako "moučník" jedla ovoce. Každý den pila půl litru syrové zeleninové šťávy.

Před tím, než se objevila na scéně její přítelkyně, vypadala naše mladá dáma dobře o deset let starší než ve skutečnosti byla. V zaměstnání nepodávala žádné zvláštní výkony, byla považována za průměr. Muži se o ni nezajímali, byla příliš "fádní".

Asi dva nebo tři měsíce poté, co změnila svoje zvyklosti v jídle, zlepšil se její pracovní výkon tak, že byla povýšena na sekretářku vedoucího jednoho oddělení firmy.

Chtěl bych, nebo mohl bych vám ukázat dvě fotografie, které mám před sebou. Jedna byla zhotovena před dvanácti léty, to je asi tři roky před touto velkou změnou její životosprávy a ta druhá před několika měsíci. Na té starší fotografii vypadá jako čtyřicetiletá, zatím co na té poslední ne starší než 26 až 27 let.

*Celý život jsem se řídil zásadou, že **jestliže chci dosáhnout něčeho, co jiní dokázali, dokážu to také. Jestliže chcete omládnout, naučte se, jak se to dělá - a přeměňte to v činy.*** [17]

4. Začněte ještě dnes! Zítra může být už pozdě!

Je to zvláštní - žijeme v době, ve které jsme si vytvořili nesprávný pojem času. Žijeme čtyřicet, padesát, šedesát nebo více roků, abychom se naučili, co to vlastně život je, a když konečně zkusíme naše vědomosti přeměnit v činy, zjistíme, že je naše tělo na rozpadnutí. Ještě než si to začneme pořádně uvědomovat, vězíme v těle, které sklouzává do neupotřebitelnosti a to právě v tu dobu, kdy bychom z něho měli mít největší zisk.

Když začneme pociťovat, že na nás pomalu doléhá stáří, není nám jasné, jak to může dlouho trvat, než se objeví nemoci a neduhy. Potom doufáme, že nás pilulky a injekce zázračně přes noc uzdraví a vůbec nemyslíme na to, jak dlouho to trvalo, než jsme se dostali do tohoto stádia.

Když první pokusy nepřinesou očekávaný nebo dokonce "zaručený" účinek, potom máme sklon k tomu, následovat stejně nebo ještě hůř postižené duše, a vyzkoušet každý medikament, který je náhodou v módě.

***Očekáváme plni nedočkavosti, že se uzdravíme nebo omládneme, aniž bychom museli pro to něco udělat. Obyčejně nejsme ochotni poskytnout přírodě potřebný čas, dovolit jí, aby pro nás pracovala** a splnila svůj úkol úspěšně a dokonale.*
*Rezultát je už teď jistý: **bezohledný využívá toho důvěřivého tak dlouho, až už je pozdě, nebo skoro pozdě, aby mohl dosáhnout uzdravení.***

O co by bylo lepší vzít všechno do svých rukou hned tehdy, když si poprvé uvědomíme, že s námi není něco úplně v pořádku!
Moje rada každému muži, každé ženě a každému dítěti je jednoduchá:

- ***Začněte číst tyto stránky ještě dnes a žijte podle nich!***
- ***Začněte se učit dnes, zítra by mohlo být pozdě.***
- ***Zjistěte ještě dnes, co vám chybí.***
- ***Změňte svůj způsob života a způsob stravování ještě dnes.***
- ***Začněte mládnout ještě dnes.***
- ***Vybudujte si svoje znalosti přemýšlením, zkušenostmi a vyrovnanými úsudky, nikoliv návyky nebo pověstmi.***
  ZAČNĚTE DNES.
  ZÍTRA BY MOHLO BÝT POZDĚ!

Učte se rozeznávat pravdu a neukvapujte se se závěrem. Musíme udělat s naším tělem to, co udělá stavitel při opravě starého domu. Všechen odpad musí být odstraněn, a to potřebuje čas. Stavitel může použít dynamitu a budovu "vyčistit" explozí - ale co mu potom zůstane? Zpustošené místo, poseté troskami, které musí být odvezeny na smetiště. Ke stavbě domu se potřebuje mnoho času a mnoho času se potřebuje k opravě starého domu, který je na spadnutí.

Trvalo celý život, než jsme přivedli tělo do dnešního stavu. Stačila by jedna nesprávná injekce, aby se octlo pod zemí, ze které pochází.
"Prach jsi a v prach se obrátíš" - to neříkáme od srdce. Chceme-li naší duši nadále připravit příjemné bydlení, musíme si udělat čas a nejdříve naše tělo vyčistit. Současně ho musíme zásobovat potravou, která může tělesné buňky obnovovat a regenerovat.
Často jsem podrobně vysvětloval, že nezáleží na věku, ve kterém se člověk rozhodne uzdravit se nebo omládnout. Řídil jsem dříve jedno sanatorium, kde byli pacienti podrobeni tvrdé léčbě a bylo jim zřetelně dáno najevo: "Ano nebo ne - jak chcete". Jedli jenom čerstvé saláty, zeleninu a ovoce, něco tvarohu a ořechy, všechno chutně připravené, pili jenom čerstvé šťávy ze syrové zeleniny a syrového ovoce, připravené hydraulickým lisem.

Jednoho dne tam přišel na návštěvu 87letý muž se svojí pečovatelkou. Víc jak pětadvacet roků trpěl prostatickými potížemi, které se v posledních dvanácti měsících tak zhoršily, že bylo nutné, aby ho neustále doprovázela pečovatelka.
Vždycky když potřeboval vyprázdnit močový měchýř, ve dne nebo v noci, musela mu zavést katétr.
Když mu bylo vysvětleno, 'že by v sanatoriu směl jíst jen shora uvedené potraviny, protestoval, prý bez svých moučníků nemůže žít. Když mu bylo vysvětleno, že podle našeho názoru jsou jeho potíže bezprostředním následkem konzumace moučných jídel a potravin obsahujících škrob, souhlasil s tím, že zůstane dva měsíce a vyzkouší naši metodu. Díky střevním výplachům a přísné dietě mohl na konci prvního měsíce propustit svoji pečovatelku, protože jeho prostatické potíže prakticky zmizely.
Koncem druhého měsíce se cítil o dvacet let mladší a také tak vypadal!

Ze zkušenosti mohu tvrdit, že to není žádný ojedinělý případ. Poznal jsem mnoho mužů ve všech věkových skupinách, kteří měli stejné potíže a mohu po pravdě říct, že neznám ani jednoho, který by z uvedeného programu.neprofitoval, stejně jako náš 87letý muž, který ve svém pokročilém, věku získal zase svoji sílu a vitalitu.

Jsem si jist, že kdyby byl tento muž vzal před dvaceti nebo třiceti roky svůj osud do vlastních rukou a udržoval tento program do dnešního dne, byl by se cítil na padesát nebo šedesát a tak také vypadal. Podle toho, jak vypadá dnes, troufám si předpovědět, že překročí hranici sto

roků, bude-li dále dodržovat program. Proč také ne? Komu přísluší prorokovat délku našeho života? Nežili staří patriarchové déle než 750 roků?

Když si prostudujeme naši anatomii, žlázy s vnitřní sekrecí a různé funkce krve a lymfy v našem těle - o všem bude ještě řeč - pak se přestaneme posmívat představě, že lidé mohou daleko překročit hranici sta roků. Je docela možné, že těch prvních sto roků je těch nejtěžších; ale podle mě je hranice sto roků cíl hodný úsilí, jestliže je tělo mladé, živé, bdělé, všímavé a plné nadšení.

Ať už se rozhodneme řídit se tímto programem nebo ne, jedno je pro každého z nás důležité vědět:

- ***jak můžeme dnes zabránit degeneraci některé části našeho těla***
- ***jak se můžeme vyhnout pokusům stáří, které na nás dorážejí***
- ***jaké chyby jsme dělali v minulosti,***

abychom se naučili nejen je neopakovat, ale i jimi způsobené škody napravit.

Nestačí jen sbírat teoretické znalosti. Celá knihovna je bezcenná, jestliže zůstanou knihy nepřečteny. Jakoby nepřečteny zůstanou také ty knihy, jejichž vědomosti sice přijmeme, ale nepřeměníme v činy,
Jedna z největších lidských vymožeností je schopnost usuzovat.

Nemůžeme však nic posoudit, jestliže nic nevíme; a nemůžeme nic vědět, pokud se to nenaučíme.

Nepokoušejte se nikdy posoudit něco, o čem nic nevíte. Nekritizujte nikdy něco slovy "Tomu nevěřím!" Je to totéž, jako byste řekli: "Nic o tom nevím, a proto je to nesmysl".

Než označíte něco za správné nebo nesprávné, za pravdivé nebo nepravdivé, nejdříve to prověřte. Zkušenost je daleko cennější než všechny řeči na světě.

Radím vám naléhavě, abyste tyto stránky vážně prostudovali a nad jejich učivem se zamysleli. Uvidíte, že najdete zdravou a solidní základnu, o kterou se může váš plán na omládnutí opřít. [17]

5. Ono to působí!

Vždycky zdůrazňuji, jak je důležité udržovat tělo zevně i vnitrně čisté. Ve své výzkumné práci, ve které jsem se skoro půl století snažil najít základní příčiny lidských chorob, způsoby a cesty, jak jim zabránit a jak je léčit, ukázalo se být největší překážkou na cestě k potřebným výsledkům nahromadění odpadů v těle.

Velmi často na mě naléhala moje rodina a přátelé, abych věnoval svůj čas "užitečnějším věcem a nepromarňoval ho takovými výzkumy, do kterých již kliniky a nadace nastrkaly miliony dolarů". Byly mně předpovídány hrozné následky pro mé zdraví, jestliže budu trvat na věcech, které děsily vědecké a medicínské mozky.

Když jsem však zjistil, jak byli muži, ženy a děti používáni za pokusné králíky při experimentech, které - pokud jsem jim mohl dobře porozumět - byly zcela nepřirozené, a když jsem viděl, jak tito lidé během několika let doslova hynuli na následky těchto "vědecky uznaných výkonů" s rentgenovým zářením a očkovacími látkami - byl jsem rozhodnut, víc než kdy předtím, najít kořeny našich problémů, i kdyby to mělo trvat celý život.

Od toho dne, kdy jsem dospěl k tomuto rozhodnutí, stal jsem se svým vlastním pokusným králíkem. Rozhodl jsem se žít převážně z obilných produktů a pil jsem mnoho mléka: sloupy tak zvané "plnohodnotné stravy". Tyto potraviny byly všeobecně - i "autoritami" - udávány za nejdůležitější a nejúplnější potravu, za potravu, která obsahuje všechny živiny důležité pro zdraví, sílu a podobně. Dva roky jsem se při této stravě cítil výborně, až jsem najednou jednoho rána nemohl vstát z postele.

Přibral jsem mezitím 19 kilo. Podle zevnějšku a všeobecných měřítek mně nechybělo absolutně nic - až k tomuto osudnému ránu, kdy mě to zasáhlo jako blesk z jasného nebe. Jeden lékař za druhým mi dávali na srozuměnou beznadějnost mého stavu; měl jsem před sebou jen několik týdnů života, protože jaterní cirhóza ve spojení s hroznými bolestmi neuritidy, byly považovány za smrtelné.

Odmítal jsem jíst jejich léky a přijímat jejich rady. Vybavil jsem si v paměti rozhovor s jedním přítelem, jehož moudrost na mě tenkrát (před několika lety) udělala velký dojem. Byl přísný vegetarián a řekl mně: "Kdybys měl být jednou tak nemocen, že bys nemohl vstát z postele, neber za žádných okolností medikamenty - jsou to jedy.
Nejez tři dny nic. Nemoc je důsledkem nahromaděných odpadových látek v těle. Pij jednoduše každé půl hodiny sklenici čisté vody po tři dny a uzdravíš se."

Jeho slova jsem si v plné síle uvědomil, až jsem ležel bezmocně v posteli. Řekl jsem si, že nemám co ztratit, jestliže se budu jeho radou řídit, ale naopak možná mohu mnoho získat. Měl pravdu. Za tři dny jsem byl zase na nohou. Na třetí den, kdy nálevem odešlo z mého těla obrovské množství odporných výkalů, mně bylo jasné, co můj přítel myslel tím, když říkal, že nemoci jsou důsledkem nahromaděných odpadových látek v těle. Ptal jsem se sám sebe, jak se mohlo do mého těla tolik odpadu dostat a hlavně v něm zůstat. Jedl jsem všechno, co mi chutnalo, a onemocněl jsem.

Můj přítel byl vegetarián a byl zdravý jako všichni, kteří se zdržují převážně ve volné přírodě. Jedl jen syrovou zeleninu, syrové saláty a ovoce - proč bych neudělal totéž? Udělal jsem to a byl jsem do šesti měsíců plný energie a podnikavosti. Začal jsem zkoumat hodnotu čerstvé, syrové potravy na jedné a vařené potravy na druhé straně. Vždycky když jsem jedl svoji potravu syrovou, cítil jsem se dobře, byl jsem samá činnost a moje stolice byla v pořádku. Jestliže jsem jedl potravu vařenou, byl jsem na druhý den zřetelně zvadlý, na můj mozek nebyl tak čilý a moje vylučování zřetelně horší.

Byl jsem zase udiven. Co bylo v syrové stravě, že jsem se po ní tak rychle zlepšil? Nastrouhal jsem si karotku, vytlačil šťávu a žasl jsem, kolik tekutiny obsahuje mrkev. Celý týden jsem nedělal nic jiného jen "si hrál s ovocem a zeleninou, strouhal je a vytlačoval šťávu. ***Denně jsem vypil až 4 litry, převážně karotkové šťávy****.*

Lékaři vyprávěli některým mým přátelům, že prý mám jen několik týdnů života před sebou; já jsem byl ale zde, čile jsem se pohyboval, pokožku jsem měl nažloutlou jako Egypťan a cítil jsem se zdravým. Ani jednoho z mých přátel jsem nedonutil, aby moje šťávy aspoň ochutnal!

Jakmile se stav jater a žlučníku zlepšil, netrvalo dlouho a zmizela i žlutá barva pokožky. Poučil jsem se, že ***žlutá barva kůže byla způsobena žlučí a jiným odpadem, které se uvolnily z jater a žlučníku očistným procesem****, to jest vydatným pitím karotkové šťávy.*

Ve svém nadšení jsem pod dozorem jednoho přítele - lékaře podával po jeden měsíc (a na svůj účet) na lože upoutaným mužům a ženám šťávy.
Tento lékař moji teorii nejen toleroval, ale dokonce schvaloval. Výsledky byly vynikající a to především u těch, kteří současně jedli syrové ovoce a zeleninu.

Tenkrát jsem byl přirozeně velmi mladý muž a znal jsem na všechno pádnou odpověď. (Znáte někoho, kdo by v tomto věku takový nebyl?) Potřeboval jsem peníze a byl jsem posedlý myšlenkou, jak zbohatnout. Zakrátko se z toho vyvinula mánie, která zabírala všechen můj čas a v průběhu dvou až tří roků začaly všechny moje nadšené pokusy a jejich výsledky váznout a za pět roků to vypadalo tak, že by se vlastně nic nestalo, kdy by tato výzkumná práce vůbec neexistovala. To jsou kratičké vzpomínky na ctižádostivého mladíka, který kráčel cestou "velkého byznysu". A následky? Ty byly přirozené a takové, jaké se daly očekávat: zhroutil jsem se nervově přesně na prahu splnění

svých ctižádostivých plánů. Pracoval jsem tenkrát v Anglii. Jeden londýnský lékař, který mě přišel navštívit do bytu, mi řekl, že je moje ctižádostivá kariéra u konce, jestliže se buď nebudu nejméně rok chovat disciplinovaně a doufat, že se tímto způsobem uzdravím, nebo se vzdám všech svých obchodních podnikání a odejdu se dokonale zotavit do ciziny. Za devět nebo deset měsíců bych mohl být možná zase schopný vést svoje obchody dál.

Když se tento lékař rozhlédl po mém pokoji a uviděl na stole obraz zalesněné krajiny, zeptal se mě, co to má znamenat. Vysvětlil jsem mu, že je to perem a inkoustem zhotovená zvětšenina jedné momentky, kterou jsem asi před rokem vyfotografoval v Bruselu. Potom jsem se musel přiznat, že jsem na obraze pracoval převážně v posledních devíti až desíti měsících, a to často až do tří hodin do rána: "Ach" řekl, "váš problém není jen obchod a výživa, ale také nedostatek spánku v podstatně dlouhém časovém úseku."

Původně mě chtěl doporučit dlouhou jízdu lodí, ale protože věděl, že mluvím plynně francouzsky, poradil mně, abych si uspořádal věci v Londýně a odjel raději do Bretaně v severní Francii, ubyto val se někde na statku a jedl to, co se tam pěstuje.

Udělal jsem to. Sbalil jsem si své věci k delšímu pobytu ve Francii. Několik dnů jsem strávil prohlídkou měst Dinan a Brieuc - ale obě města byla pro můj záměr příliš veliká. Jeden taxikář mě vozil po okolí, a tak jsme na okraji vesnice Pontivy našli milý, starší, manželský pár na "rodinné zemědělské usedlosti", který byl ochoten mně ubytovat. Bydleli za vesnicí, do které se dalo pohodlně dojít pěšky, a která se dnes už rozrostla ve velké město. Nedaleko statku tekla řeka Aulne, kam jsem občas chodil rybařit. Tito roztomilí staří lidé jedli hlavně syrovou zeleninu a ovoce z vlastní zahrady, což se mně náramně hodilo. Na neděli si zabili kuře nebo něco jiného ze své drůbeže a občas byla ryba ulovená v řece.

Užíval jsem dokonale svého dolce far niente (sladkého nic nedělání) a cítil jsem, že jsem trochu zesílil. Jednou ráno, když paní domu připravovala zeleninu a škrabala mrkve, jsem si všiml, jak byly vlhké. V mém podvědomí bleskla myšlenka. Odpoledne jsem se madam zeptal, jestli si mohu vytrhnout a postrouhat několik karotek. Považovala to bezpochyby za britskou výstřednost, ale ráda souhlasila. Postrouhal jsem asi půl tuctu mrkví a vytlačil z nich šťávu přes jednu z jejích krásných, čistých, lněných utěrek. Nehledě k mým dřívějším zkušenostem před několika léty, bylo to moje první seznámení s výbornou karotkovou šťávou, získanou jednoduše a během několika minut.

Od toho dne jsem převzal úkol připravovat šťávy pro všechny tři. Tím se rychle zlepšila moje tělesná síla a zdraví v takové míře, že jsem se cítil zdravý a dostatečně silný daleko dříve, než za těch naordinovaných devět až deset měsíců a vrátil jsem se zpátky do Londýna.

Nemusím zdůrazňovat, že můj lékař užasl nad tím, jak jsem dobře vypadal a byl ohromen mou léčebnou metodou. Označil moji osmitýdenní léčebnou kůru za "fenomenální".

Od těchto zážitků ve svém mládí propaguji stravu ze syrových salátů, zeleniny a ovoce, s množstvím syrových šťáv tak často, jak je to jen možné.

Viděl jsem lidi v každém, jenom myslitelném, stavu zdraví nebo nemoci, kteří těžili z následujícího dvojprogramu: vnitřních koupelí za pomoci nálevů a střevních výplachů a z pečlivě připravené, vyvážené syrové potravy.

Mohu popravdě tvrdit, že bez výjimky každý, koho jsem v minulých pětatřiceti nebo čtyřiceti letech poznal a kdo se tímto programem řídil, byl nejen ve stavu zvládat svoje běžné choroby, ale i zabraňovat katastrofám dokonce tenkrát, když už byla doporučena chirurgická léčba - a bylo mu dopřáno zažít pocit uspokojení ze skutečného omládnutí.

Přirozená reakce každého, kdo toto čte poprvé, je otázka:
jestliže je to pravda a jestliže je to tak pro spěšné, proč to neví a nepraktikuje také zbytek tohoto světa?
Důvod, proč toto všechno není všeobecně uznávané, je v netrpělivosti většiny nemocných a trpících lidí, kteří chtějí dosáhnout rychlé a okamžité výsledky.

Tento program je tvrdší a trvá mnohem déle, než spolknutí tabletky nebo píchnutí injekce. Lidé jsou sváděni k těmto rychle účinkujícím prostředkům a ve snaze dosáhnout rychle hmatatelných úspěchů, přehlížejí skutečnost, že budoucí problémy ve formě pozdějších chorob a potíží, mohou být přímými následky takových prostředků.

Příroda potřebuje sice na uzdravení čas, ale výsledky jsou potom trvalé. *Neexistují žádné bolesti nebo potíže některé části těla, které by se neodrážely v celém organismu. Lidé většinou nechápou, že když příroda léčí, vyvolává často v těle reakce, které musí být snášeny trpělivě pomocí vnitřní síly. Výsledkem je zdravější a mladší tělo. Když na to lidé přijdou, porozumějí tomu a použijí toho, poučí se, že příroda očekává od lidí jednoduchý život.*

Je to člověk, kdo dělá život komplikovaným. Kdybychom se jen naučili řídit se v životě jednoduchými pravidly, pak by bylo pro nás také mnohem lehčí se naučit, jak omládnout. [17]

6. Sacharidy a obilí

Nemám v úmyslu své čtenáře vyděsit a způsobit, aby si mysleli, že jsou vydáni věčnému zatracení, jestliže okamžitě nezmění své stravovací zvyklosti. Nic mně není tak vzdálené, jak toto.

Většina lidí ještě dost netrpěla, aby se mohla přes noc rozhodnout á být ochotna vzít na sebe břemeno takové drastické změny. Mimoto to není také nutné. Jestliže však chceme omládnout, pak je podle mého názoru a zkušeností velice důležité, abychom udělali něco pro vnitřní očistu svého těla.

Abychom tomuto aspektu našeho programu porozuměli, bylo by dobře, udělat si krátký přehled o tom, jakými procesy musí projít potrava, kterou sníme, aby mohla být buď strávená a poskytla výživu tělesným buňkám, a nebo se přeměnila v jedy, které budeme muset zlikvidovat. To, že většina našich učitelů nezahrnula do základních učebních plánů podrobné studium lidské anatomie, je hříšné zanedbání povinností. Léta požaduji, aby se děti naučily všechno o svém těle - jak zevně tak vnitřně - ještě dříve než se naučí číst, psát a počítat. Naučily by se tím; jak je nesmírně nutné starat se o svoje tělo po celý život. Naučily by se, že se tak vyvinou v inteligentní a užitečné občany, jestliže budou svoje tělo správně živit tak, jak to požaduje příroda, protože jejich duševní síla bude bdělejší a jasnější. Naučily by se, že by to byla jejich vlastní chyba, kdyby stárly, staly se neužitečnými a předčasně slabými. Mimoto by se naučily, že nemoci nejsou nic záhadného, že příroda nás vybavila všemi možnými prostředky, abychom mohli po celý život chorobám zabraňovat.

Naučily by se vyrůstat v úctě ke všemu živému. Vyrůstaly by v lidi, kterým by se už pouhé pomyšlení na poškozování zvířat a lidí ošklivilo. Bojovaly by odhodlaně proti trápení zvířat vstřikováním bakterií za účelem výroby očkovacích látek a sér - největšímu zločinu tohoto století. Naučily by se, že se v tomto případě jedná o komplot "kšeftařů", kteří chtějí hlavně očkovací látky prodat, přestože jsou to substance, které chorobám nezabraňují, ani je neléčí.

Nevěřte těmto tvrzením, aniž byste je neprošetřili - tak jako já: pořádně, nezaujatě a otevřeně. Rád bych se později pokusil vysvětlit, jak jsou tato tvrzení plná fantazie.

Kdybychom byli od dětství vedeni k tomu, abychom rozuměli funkcím našeho těla, věděli bychom, že se naše tělo skládá z miliónů mikroskopicky malých buněk. Z nich jsou složeny tkáně, tělní tekutiny i pevné kosti v našem organismu. Přestože jsou tyto buňky nepatrné, jsou vybaveny životem a inteligencí. Reagují na duševní podněty, aniž bychom si toho byli vědomi. Jsou našimi služebníky v každém jenom myslitelném směru. Aby mohly vykonávat svoji práci, potřebují potravu, stejně jako služebníci v našem denním životě. Poslíčkové v našich domácnostech, kancelářích a továrnách nemohou pracovat, jestliže hladoví a kvalita jejich práce je v přímém vztahu ke kvantitě a kvalitě potravy, kterou jim poskytneme. Když si uvědomíme, jak nepatrnou péči věnujeme našim buňkám, těmto malým pomocníkům, pak musíme přiznat, že je příroda vybavila velkou odolností.

Jestliže dosáhneme svou prací nebo výživou hranic těchto obranných sil, budeme určitým způsobem varováni. Budeme možná unaveni nebo vyčerpáni, dostaneme bolesti hlavy nebo jiné nesčetné potíže uvedené v medicínském lexikonu.

Jestliže si těchto varovných signálů z nevědomosti nebo nedbalosti nevšímáme, přijde další varování přírody ve formě nemoci, která odpovídá bezprostřednímu stavu buněk našeho těla a jejich okolí. ***Jestliže jsme opomenuli jíst potravu, která buňky vyživuje, a současně zanedbali nutnost odstraňovat z těla nahromaděný odpad, pak jsme nechali buňky nejen hladovět, ale zatížili jsme je i jedy, které tělo přijme z odpadových látek uskladněných v těle.***

Nejen podle mých zkušeností ***potřebuje malá buňka živou potravu. Mimoto musí být potrava taková, aby ji zažívací orgány mohly rozložit na atomy a molekuly, které potom krev a lymfa dopravují k buňkám.***

Bez ohledu na to co jíme a pijeme - jestliže jsme rozumní a porozuměli jsme principu výživy buněk, měli bychom si zvyknout jíst denně aspoň dostatečné množství živé potravy, aby buňky a tkáně byly zaopatřeny. Později vysvětlím, proč se k tomu nejlépe hodí právě čerstvé, syrové šťávy. Jestliže pijeme denně půl až jeden litr šťáv, enormně z toho těžíme - jestliže ne hned, pak v průběhu času určitě. Čerstvá, syrová zelenina, saláty a čerstvé ovoce konzumované vcelku, jsou přirozeně stejně tak dobré, ne-li dokonce lepší.

Chtěl bych na tomto místě připomenout, že ***zelenina a saláty tělo budují, kdežto ovoce ho čistí.*** *Nesmíme proto zapomenout, že ovoce nemůže nahradit zeleninu a saláty a že nemají na tělo stejný účinek. Důrazně ještě upozorňuji, že se tyto potraviny musí jíst syrové, aby přinášely život a působily jako stavební kameny. Jestliže však tyto potraviny zpracováváme, konzervujeme, pasterizujeme a uchováváme v plechovkách, ztrácí se tím jejich život a ničí se jejich život darující účinek.*

Atomy a molekuly jsou prakticky ty nejmenší částečky, na které může být hmota rozložena. I zelenina, saláty a ovoce se skládají z atomů a molekul. Jestliže se spojí dva nebo více atomů, vznikne molekula. Proto má voda chemický vzorec H_20; to znamená, že ta nejmenší částečka vody se skládá z dvou atomů vodíku a jednoho atomu kyslíku. Vzorec molekuly škrobu $C_6H_{10}O_6$ říká, že je složena ze šesti atomů uhlíku, desíti atomů vodíku a šesti atomů kyslíku.

Zajímavé na škrobové molekule je, že se nerozpouští ani ve vodě, ani v alkoholu, ani v éteru. Když jsem si tuto skutečnost poprvé uvědomil, poznal jsem okamžitě, proč mělo obilí a sacharidy, které jsem konzumoval ve velkých množstvích, takový ucpávající účinek na játra, která tím ztvrdla jako prkno. ***Mimoto jsem měl také vysvětlení pro tvorbu písku a kamenů ve žlučníku a ledvinách, pro tvorbu nepřirozených sraženin v krevních cévách a kapilárách, které v celém organizmu způsobovaly změny jako hemoroidy, nádory včetně rakoviny a jiné poruchy.***

Pečlivé vyšetření mi dále odhalilo, proč tolik lidí, kteří ze zvyku jí bílý chléb, obilí, výrobky z mouky a vůbec sacharidy, mají uhry a jinak nečistou pleť.

Zjistil jsem, že škrobová molekula, která není rozpustná ve vodě, putuje jako stabilní molekula krevním a lymfatickým oběhem, aniž by ji mohly buňky, tkáně nebo žlázy využít. Tělo se pokusí ji vyloučit. Jestliže jsou vylučovací orgány zatíženy nahromaděnými molekulami - ve formě povlaků na stěnách, nemohou je odstranit a tělo hledá jinou cestu, která vede přes póry kůže. A tím dostaneme uhry.

Také tady nám pomůže opět příroda. Na ničem jiném se nedaří bakteriím lépe, než na škrobu. V tom případě nám vlastně pomáhají odbourávat nahromaděné škrobové molekuly ve formě hnisu, který může být kůží lépe vyloučen. Tím vznikne uher.

S tímto obrázkem před očima můžete možná snadněji akceptovat moje tvrzení, že žádná léčba nemůže být trvalého charakteru, pokud nejsou vylučovací orgány prosty nahromaděného odpadu a pokud nejsou z výživy odstraněny škrobové potraviny a obilí. Pro toho, kdo přemýšlí v zajetých kolejích, to zní bezesporu drasticky a radikálně vzhledem ke skutečnosti, že se lidstvo po tisíciletí živilo převážně obilím a škrobovinami. Jako odpověď na tuto argumentaci poukazuji na jinou skutečnost, že totiž nemocní lidé, kteří přestanou jíst obiloviny a škroboviny a konzumují jen živou, život podporující potravu, zlepší nejen svůj tělesný a duševní stav, ale obyčejně se zbaví svých nemocí.

Mimochodem - všimli jste si, jak se kůže lidí, kteří jedli mnoho škrobovin a obilovin, časem vysuší, scvrkne a zvráskovatí? Tvrzení, že škrobová a obilná potrava dodá všechno, co potřebuje mladý muž, aby se stal sportovním esem, a co potřebuje mladá dívka, aby z ní byla filmová hvězda, se zakládá na polopravdách a nepravdách.

Potřebujete-li pro toto tvrzení důkaz, rozhlédněte se u stolů bufetů a jiných zařízení s rychlým občerstvením a počítejte děti a mladé lidi, jejichž obličeje jsou posety furukly, ekzémy a jinými kožními vyrážkami. Jsem si jist, že zjistíte, že právě tito dávají přednost škrobovým potravinám před ostatními.

Je to následek chybné výchovy. Kdyby tito lidé mohli vidět jen několik roků dopředu, naučili by se držet svoji chuť k jídlu na uzdě a jíst a pít jen takové potraviny, které jim v pozdějších letech umožní být mladšími, dynamičtějšími, atraktivnějšími a úspěšnějšími. [17]

7. Cukr a sladkosti

Jste asi šokováni tím, jaký účinek má obilná a škrobovitá potrava na lidský organizmus.
Kapitola o účinku cukru a sladkostí nebude takovým šokem, protože většina lidí dnes ví, že tyto potraviny škodí. Cukrovka natropila ve zdraví dětí i dospělých tolik nesnází, že je mínění o nutnosti zredukovat konzumaci takových potravin všeobecně rozšířeno. Přesto se však zdá, že toto varování jedním uchem přijmeme a druhým vypustíme, aniž bychom si uvědomili signalizující nebezpečí: až se objeví cukrovka nebo jiná porucha.

Jíme-li rafinovaný cukr v jakékoliv formě - v potravě, ve sladkostech nebo tekutinách - kvasí v těle a vede k tvorbě kyseliny octové, kyseliny uhličité a alkoholu. Kyselina octová je silná, ničící kyselina, která se používá např. k leptání bradavic na kůži. Jestliže působí tak ničivě na povrchu kůže, ponechám vaší fantazii, jakou škodu způsobí na citlivé sliznici střeva.

Její účinek je dokonce ještě markantnější, jestliže se dostává do těla rychle. Vzhledem k jejímu sklonu vázat se na tuky v nervové tkáni, vede tato její reakce k ochrnutí.

Alkohol působí stejně ničivě a dokonce ještě zhoubněji, protože se stává v těle rozpustidlem pro substance, které jsou rozpustné jen v alkoholu a dají se jen obtížně znovu vybudovat. Má sklon pozvolna narušovat ledvinnou tkáň. Napadá nervy, které mají úzké spojení s mozkem a narušuje zvláště funkci vnímání, schopnost koncentrace a pohybu.

Cukr, který jíme nebo pijeme v limonádách a nápojích typu coly, škodí také slinivce břišní, nejaktivnější žláze našeho zažívacího ústrojí, která je uložena v ohbí dvanácterníku, do něhož také vyúsťuje její vývod. Dodává sem nutné zažívací šťávy, které umožňují trávení různých potravin současně. Jestliže jíme něco, co obsahuje cukr, je slinivka břišní jednak přetížena a jednak vystavena ničivým reakcím. Cukr je "mrtvý", rafinovaný produkt a škodlivé reakce vznikající jeho trávením, jsou příčinou mnoha chorob a potíží.

Můžeme skoro říct, že
cukr je pro organizmus droga a lidé, kteří ho často používají, podlehnou dříve nebo později stejné degeneraci jako lidé chorobně závislí na drogách.

Jestliže mluvím o ničivém účinku cukru, potom mám na mysli tovární cukr. Do této kategorie patří bílý a hnědý cukr, cukr třtinový a ostatní druhy cukru, nevyjímaje melasu a javorový sirup. Všechny byly získány vysokou teplotou. Bílý cukr působí extrémně ničivě a degenerativně, protože je zpravidla "rafinován" pomocí kyseliny sírové.

Pro lidské tělo jsou užitečné jen cukry přírodní, které jsou obsaženy v syrovém ovoci a přirozeně v medu. *Všechny ovocné plody a spousta zeleniny obsahují v syrovém stavu přírodní cukr, známý jako fruktóza.*

Rafinovaný cukr škodí zvláště zubům. Děti, které jí sladkosti jakéhokoliv druhu, mohou činit rodiče zodpovědny za své pozdější problémy se zuby. ***Parodontóza nás např. nepřepadne zčista jasna. Je výsledkem záludné, pomalé degenerace dásní a zubů, způsobené nadměrnou konzumací potravy obsahující cukr a škrob v uplynulých letech.***

Na jednom z mých seminářů v Los Angeles se např. přihlásila ke slovu jedna žena, která byla trápena zánětem zubu. Byla mojí pravidelnou posluchačkou a při přednášce o péči o zuby vyprávěla, že je na příští den objednána u zubaře, aby jí kvůli bolestivému abscesu vytrhl zub. Ptala se mě, co bych na jejím místě udělal. Řekl jsem jí, že bych návštěvu u zubaře zrušil a místo toho se objednal u specialisty pro střevní výplachy.
Když jsem se s ní setkal za dva roky, vyprávěla mi, že to udělala přesně tak. Její bolesti zmizely krátce po střevním výplachu a absces se beze zbytku zhojil. Bylo to zcela přirozené, neboť absces byl pokus těla zbavit se odpadu. Důkladným vyčištěním tlustého střeva se odstranily jedy touto cestou, místo aby pronikaly dásněmi.

Cukr není škodlivý jen sám o sobě. Jestliže je konzumován v nějaké formě společně s ovocem, zničí i jeho hodnotu. *Ovoce očisťuje tělo a dokonce i plody, které chutnají kysele, reagují alkalicky (zásaditě), za předpokladu, že jsou zralé. Jestliže se k nim přidá cukr, změní se úplně chemický pochod při zažívání a v těle se vyrobí obrovské množství kyseliny.*

Vyprávím vám to proto, abyste o tom zapřemýšleli. Jestliže všechno pečlivě rozvážíte, potom pochopíte, proč musíme úplně vynechat všechny druhy továrního cukru, všechny potraviny a nápoje, které ho obsahují a všechny sladkosti, jestliže si přejeme omládnout. Chceme-li sladit, použijme med, který nebyl získán z pláství horkem. Med je natrávený sacharid a může být použit.

Máme-li chuť na něco sladkého, poslužme si datlemi (nesířenými), fíky, hrozinkami nebo jiným sušeným ovocem, které je bohaté na přírodní cukr.

Často slyšíme od sportovních trenérů, že dávají svým svěřencům před závodem cukr, aby jim dodali nárazově energii navíc. V takovém případě neví ani trenér ani sportovec, co se vlastně stane, když se tato energie "vystřílí". Zpravidla je sportovec úplně vyčerpán a na konec závodů se zhroutí. Znamená to, že je tělo vybičováno nesprávným stimulans s explozivním účinkem. Něco podobného, jako kdybychom nalili benzin do kamen na olej proto, že má vyšší výhřevnost. Výsledkem by byla ničivá exploze.

Před několika léty jsem navštívil přátele na východě Ameriky, jejichž dům stál na břehu řeky, kde trénovali studenti místní univerzity na veslařské závody. Seznámil jsem se s trenérem mužstva a poradil mu, aby bezprostředně před startem jednoho závodu dal každému členu družstva polévkovou lžíci medu. Udělal to. Závod byl velice vyrovnaný a nakonec vyhrál s nepatrným předstihem soupeř. Celé mužstvo se však na konec závodu zhroutilo, zatímco členové jeho týmu byli schopni veslovat zpět do loděnice! Jejich soupeři dostali od svého trenéra před závodem každý tři kostky cukru.

Vždycky, když se chystáme něco sníst, měli bychom použít svého rozumu a inteligence. [17]

Sacharidy

Sacharidy: cukry obsažené v rostlinných a živočišných tkáních. Zastaralé a nesprávné označení pro sacharidy je uhlovodany, uhlohydráty nebo karbohydráty

Vaše tělo obsahuje asi sedmdesát procent vody. Žádná potrava nemůže proniknout stěnou střevní a být přijata tělem; aniž by nebyla předtím zpracována a zkapalněna trávicími šťávami v zažívacím ústrojí. Jen asi sedm procent všech elementů, ze kterých je tělo složeno, jsou sacharidy. Chemické substance ze sacharidů jsou škroby a cukry.

Neexistuje ani špetka škrobu ve struktuře vašeho těla, a není to ani možné, protože škrob totiž není rozpustný ve vodě a nemůže se tedy proměnit v tekutinu.

Tělo stojí moc námahy a energie, aby přeměnilo škroby na cukr.

Sacharidy ve vašem těle mají formu cukrů, které jsou rozpustné ve vodě a tedy tekuté, takže je tělo může účelně využít. O druzích cukrů je třeba něco vědět.

Chemikové dělí cukry do následujících skupin: ***cukr z cukrové třtiny, z cukrové řepy a z kukuřice - to jsou tovární produkty, vyrobené za vysokých teplot - zbavené všech živých enzymů, a tím nebezpečné, tělu škodící potraviny.***

Přeměnou škrobů na cukr v zažívacím ústrojí vzniká glukóza (hroznový cukr). Laktóza (mléčný cukr) je obsažena v mléce.

Je nutné, abyste tomuto rozdělení a jeho významu porozuměli, protože přírodní cukry jsou přítomny ve všech rostlinách. Mimoto je slazení potravin více méně nutné, aby jejich kombinace byly chutnější. [3]

Med

Tělo potřebuje cukr, ale ne třtinový, kukuřičný nebo z cukrové řepy. Potřebuje přírodní cukr a jenom ten může plně využít: cukr obsažený v zelenině, ovocných plodech a medu.

Požívání průmyslového bílého cukru má škodlivý účinek na zuby, žaludek, střeva a celou zažívací trubici: způsobuje ***střevní poruchy****,* ***cukrovku****,* ***rakovinu****,* ***oční choroby****,* ***hnisavé procesy****,* ***vypadávání zubů*** *a* ***onemocnění dásní****. Bílý cukr je zvláště škodlivý pro ženy; provokuje a* ***zesiluje menstruační bolesti*** *a* ***zhoršuje nervozitu****, která se sice považuje za "přirozený" úkaz, ale ve skutečnosti je samozřejmě nepřirozená.*
Vynechání cukru často odstraní tyto potíže.

Abyste tomu porozuměli a pochopili škodlivost bílého cukru, musíte si ujasnit, že každá potrava, kterou vezmete do úst, potřebuje tři až pět hodin, aby prošla tenkým střevem. Toto zpomalené tempo je nutné proto, aby se každá částečka požité potravy stala zažívacím procesem tekutou, aby mohly molekuly osmózou proniknout stěnou střevní do krve a krví se dostat do jater.

Vitaminy, minerálie a enzymy v živém, nikoliv teplem zpracovaném medu, jsou tím, co chceme. ***Křišťálově jasný, za vysokých teplot zpracovaný med, byl okraden o důležité vitální látky včetně pylu. Takový med by se neměl kupovat!*** [3]

Cukr a alkohol

Bílý cukr se stane tekutým, ještě než opustí žaludek. Doslova přeteče přes dvanácterník do tenkého střeva. Sotva urazil kousek cesty v tenkém střevě, je přeměněn na glukózu a alkohol. V tomto stavu vtéká do jater, která jsou velkým množstvím glukózy zaplavena.

A právě proto, že jsou játra glukózou zaplavena, předávají ji do krve a způsobují přesycení krve nadměrným množstvím cukru, což nese s sebou problémy.

Překročí-li obsah glukózy v játrech práh tolerance, přemění játra glukózu na částečky tuku.

Výsledek: tuková degenerace jater.

Tak ztloustnete

Ponechávat si tukové částečky v játrech je bezúčelné, a proto se jich játra zbavují. Co se s nimi stane? Právě to, co lidé nechtějí! Jsou přitahovány svalovými partiemi těla, které jsou člověkem při pohybu zanedbávány, to je krajinou hýžďovou a žaludeční, přičemž ani krajina pod bradou nebývá zapomenuta.

Obyčejně to trvá průměrně prvních 30 let života, než tukové kapénky zvětší a změní strukturu těla cukr milujících obětí a dalších třicet až čtyřicet let, než se tuk odstraní - v hrobě.

To by mělo sloužit mladé generaci jako výstraha!

Dělejte to jako já. Já považuji bílý cukr za jed a tak s ním také zacházím. Nemá místa v programu vedoucím k zářícímu zdraví. [3]

Rafinované škroby

Už jsme řekli, že se nevyskytuje ve struktuře vašeho těla žádná sebemenší částečka škrobu. Škrob jako, takový není rozpustný ve vodě a jestliže mluvím o škrobu, pak mám na mysli vařené a jinak zpracované zrní a produkty z obilí, stejně jako všechny výrobky z mouky.

Dnes je chléb a všechny škrobové produkty, prodávané v obchodech, vyráběn z jemné, "na jemno mleté" mouky.

Pro lidi je tato "jemnost" spojená s civilizací, dobrým vzhledem a dalšími přednostmi. V bílé mouce zničil "zjemňovací proces" všechno, co bylo na potravině cenné, v neposlední řadě enzymy. Skoro každá životně důležitá látka byla odstraněna nebo zničena. Pro klid svého svědomí přidávají mlynáři k mouce bezcenné umělé produkty nebo chemikálie, aby ji - a ostatní své - výrobky - zase "obohatili". Tato "zjemnělá" mouka je mrtvá.

Ještě nikdy jsem neslyšel o mrtvole, že by se "obohacena" proměnila v něco úplně jiného, než je mrtvola.

Není možné, aby člověk přírodu zlepšil tím, že z potravin odstraní životně. důležité látky, a pak je nahradí továrními produkty, aby je obohatil nebo obnovil.

Zcela určitě nejsou výrobky z bílé mouky - jako chléb, buchty, keksy apod. - ani užitečné ani důležité pro stavbu těla. ***Nemají žádný význam, pokud jde o získání zářícího zdraví.***

Pečení

Ještě škodlivější je konzumace pečených moučných výrobků. Pečená potrava ze škrobů je zvláště nebezpečná.

Proč? Protože ***za prvé je rozehřátý tuk zcela nestravitelný.*** *Dále* ***tukem nasycené škroby*** *- už ze zásady.* ***Je prakticky nemožné přeměnit tukem nasycené škroby v cukr.*** *Současně nemůže být přehřátý tuk správně emulgován, což je pro jeho využití tělem nutné.*

Tato zdravotně škodlivá kombinace vede v těle k tvorbě plynů, přestože z počátku šíří pocit spokojenosti a dobré pohody. Konečný produkt nestravitelných potravin je zahnívající a zkvašená "kaše" z jídla, která se dostala do tlustého střeva.

Nepříjemně páchnoucí plyny a zácpa jsou následkem konzumace takových jídel - jako ***amolety***, ***osmažené brambory*** *a podobně.* [3]

Bílá mouka - pomocník smrti

Obilí obsahuje tu nejvyšší koncentraci škrobů a v tom je ten problém. Dříve veškerá mouka ze mlýna byla jednoduše "celá" mouka a obsahovala všechny přírodní živiny.

Rakousko a Maďarsko (Rakousko-Uhersko), tenkrát nejdůležitější země Evropy produkující mouku, začalo používat stroje vybavené válci, aby se zrní rozdrtilo a struktura buněk rozrušila. Další vývoj vedl potom k produkci jemné mouky a vídenští pekaři se specializovali na něco, čemu se tenkrát říkalo a dnes ještě říká "vídeňská žemle" (kaisrovka).

Jako obyčejně byli Američané hned připraveni z evropské posedlosti po vídeňské specialitě vytlouct kapitál, a tak začal kolem roku 1880 "pšeničný průmysl" v Minnesotě produkovat bílou mouku, která byla rok od roku víc denaturovaná.

Jaký paradox a jaká zrůdnost vznikly, když civilizace v takzvané periodě pokroku a výzkumu odstranila výrobou mouky skoro všechny stopy života ze zrní, které bylo čtyři tisíce roků používáno jako celek"!

Jeden z prvních, kteří objevili toto nebezpečí, byl Sylvester Graham, zastánce umírněnosti a čisté potravy. Narodil se 1784 a zemřel 1851. Byl pro použití celého hrubě pomletého zrna při výrobě chleba i jiného pečiva. Jeho specialita, Grahamův chléb, se peče a jí dodnes. Je překvapující číst publikace lékařů o přednostech "zjemněných" produktů z bílé mouky, která prohlašují za výživné, přestože je dokázán pravý opak. Tyto články jsou šířeny zainteresovanými svazy.

Když přišla tato jemná mouka do módy, byl prominentními lékaři jak v Evropě, tak v Americe tento způsob denaturování mouky odsouzen, pranýřován a zatracen jako krok ke zhoršení lidského zdraví.

Jak byli prozíraví a dalekozrací a jak se to všechno ukázalo být pravdivé!

Zevní obal zrna obsahuje mnohé z nejdůležitějších vitaminů k udržení zdraví, jako například biotin, riboflavin a kyselinu nikotinovou - abychom uvedli aspoň některé. Bez nich se jedná o chybnou výživu, která vede ke spoustě nemocí a např. k zácpě.

Zde jsou některé choroby, u kterých bylo definitivně prokázáno, že jejich příčina leží v nadměrné konzumaci produktů z bílé mouky: ***rozšíření srdce, akutní chudokrevnost, otoky nohou, ochrnutí.*** *Slovy nelze popsat, jak je nebezpečná konzumace pečiva z denaturované bílé mouky. Jestliže chceme získat zářící zdraví, takováto potrava k výživě nepatří.*

Nepřehlédněte skutečnost, že pečení vyžaduje mnohonásobně vyšší teplotu, než je 58 °C, která stačí ke zničení enzymů. Přesto existují lidé, kteří si myslí, že kousek chleba potřebují. Jistě nezpůsobí mnoho škody, když snědí občas jeden nebo dva krajíčky samožitného chleba. Během tohoto jídla by se mělo sníst trochu zeleniny nebo plodů (nikoliv kyselých), i kdyby to měly být jen dva stvoly celeru.

Celé zrní se nemusí vařit. Stačí, když je přes noc namočíte do teplé vody (52 °C).

Jestliže jsou zrna dostatečně měkká, dají se dobře pokousat, jsou velice výživná a mohou se přisladit medem, nikdy však cukrem. Přidáme-li k tomu několik naklíčených zrn, pak je to obzvláště dobré a užitečné jídlo. [3]

8. Bílkovina

Jestliže lidé, kteří neznají můj způsob výživy, zjistí, že nejím ani maso, ani rybu, ani drůbež, ptají se: "Odkud berete bílkoviny?"
Myslím, že toto je nejčastější otázka kladená při diskuzi o vegetarizmu. Na ní je vidět ona velká mezera ve vědění o stavbě buněk a tkání lidského těla. Taková otázka je také důkazem toho, že lidé nemají žádnou představu o tom, jak působí trávení koncentrované bílkoviny, jako je např. maso, na zdraví a délku života.

***Nejdříve musím připomenout, že lidské tělo nemůže využít žádnou plnohodnotnou bílkovinu** - jako je maso, ryba nebo drůbež, ale musí ji rozložit na atomy a molekuly, ze kterých je samo složeno. Potom je teprve znovu skládá tak, aby vznikly přesně ty aminokyseliny, které jsou v daném okamžiku potřebné, a které se zcela liší od bílkovin v právě snědeném mase.*
***Během tohoto rozkládacího a rozpouštěcího procesu pracuje tedy zažívací ústrojí přesčas a vyrábí při tom nadměrné množství kyseliny močové. Tato kyselina močová se dostává samozřejmě do těla a je přijímána hlavně svalstvem**. Dříve nebo později je bod nasycení některého svalu dosažen a kyselina močová začne krystalizovat. Mikroskopicky malé krystalky jsou tvrdé a ostré.*
Potom začínají teprve vážné problémy. Při pohybech svalů pronikají krystalky pochvami nervů a vznikající potíže označujeme jako revmatismus, neuritidu, ischias apod.

Mám v tomto směru jednu zajímavou zkušenost. Při diskuzi na toto téma mně vyprávěl jeden lékař, můj přítel ze studií, o jedné své pacientce s anémií (chudokrevností), že jí doporučil výtažek z jater a dietu bohatou na maso.
Zapomněl jsem na dobré vychování a diplomacii a vyhrkl jsem: "Pane Bože! Teď dostane z jaterního extraktu selhání ledvin a z masa revma nebo neuritidu!" Nemusím říkat, že považoval moji poznámku za směšnou a byl vlastně spokojen, protože krevní obraz jeho pacientky se zlepšil. Prosil jsem ho, aby ji nejméně pět let pečlivě sledoval a dokumentoval. Slíbil mi to. Za necelé tři roky se objevil revmatismus a v následujících letech selhání funkce ledvin.

Tento důkaz je samozřejmě "zranitelný", protože to byla jeho pacientka, kterou jsem nikdy neviděl. Přesto souhlasil s experimentem provést očistné výplachy střev, naordinoval dietu, kterou jsme společně sestavili, a tím zkorigovali její způsob života.

Žádal ji, aby ráno, hned jak vstane, vypila šťávu z jednoho citronu ve sklenici horké vody a potom v poledne a odpoledne mezi jídly. Důrazně jí doporučil pít denně tolik čerstvých šťáv ze syrové zeleniny, kolik jen může. Pila skutečně denně půl litru až litr šťávové směsi z karotky, červené řepy a okurek, půl litru směsi karotka-špenát a pokud to bylo možné ještě půl litru šťávy z karotky, celeru, petržele a špenátu. Množství jednotlivé zeleniny si sestavovala podle receptů z knihy "Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy"
Za několik týdnů se u mě přihlásil, aby mi sdělil, že se jeho pacientka zotavila pro něho záhadným a překvapujícím způsobem.

Stáří znamená skoro totéž, co slabost. Docela běžná je situace, že lidé nemají sílu udělat to, co se po nich žádá. Asi se raději cítí staří.
Jestliže to ještě nevíte, pak budete překvapeni, že potraviny, které nás nejvíce oslabují, jsou maso a škroby. Představa, že maso je nutné pro každého, kdo těžce pracuje, je úplně nesprávná a dokonale vyvrácená. Všimli jste si, jak jsou lidé unaveni po svátečním velikonočním nebo vánočním jídle? Místo aby se cítili silní a nabití energií, mají chuť si zdřímnout a většinou to také udělají. Kdyby maso a škroby dodávaly energii, pak by to vypadalo asi jinak.

Naopak ti, kteří jedli jen salát, ovoce a pili čerstvé šťávy, vstávají od stolu s lepším pocitem než před jídlem. Naši hosté, kteří jedli taková jídla s námi, jsou vždycky překvapeni, že jsou nasyceni a ještě se dlouhé hodiny po jídle cítí svěží a plni energie.

Vysvětlení je jednoduché a logické. Slavnostní jídla sestávají z masa a škrobovin a tělo nevyživují. Je to neživá potrava, která nedaruje život. Život v potravinách byl zničen vařením a jídlo slouží jen k zaplnění žaludku a tvoří obyčejně obrovské množství plynů.

Jídla ze syrových potravin jsou naopak živá a zásobují tělo trvale silou a energií.

Často se poukazuje na to, že vegetariáni nejsou právě nejlepší příklady pro zdraví a vitalitu. Důvod vězí v tom, že tito lidé škrtnou ze svého jídelníčku maso, ryby a drůbež a místo toho jí velká množství potravin z obilí a škrobu. Často vaří skoro všechnu zeleninu a pijí velmi málo, nebo vůbec žádné syrové šťávy. Při takové stravě je prakticky nemožné udržet tělo zdravé, přetékající energií a vitalitou, neboť ty malé škrobové molekuly znemožní všechna dobrá předsevzetí.

Není správné posuzovat někoho jako vegetariána, aniž bychom věděli, do které skupiny patří. Přísní vegetariáni, kteří jí jen syrovou stravu a pijí velmi mnoho syrových šťáv, jsou bez výjimky neobyčejní lidé, kteří jsou každým dnem mladší.

Je zajímavé, že dech lidí konzumujících maso, má jistý hnilobný nádech, který slabě přetrvává i po výplaších střev. Nedá se tomu zabránit, protože všechno maso je zaplaveno adrenalinem z nadledvinek zvířat. Nadledvinky jsou malé, kapuci podobné orgány, sedící nahoře na ledvině. Adrenalin, který vylučují, je tak účinný, že ve srovnání s ním bledne účinek atomové bomby až k bezvýznamnosti. Jestliže odevzdají nadledvinky kapičku této mocné substance do krve, zředí se okamžitě na 1 : 1-2 miliardám. Dá se to srovnat s kapkou inkoustu ve čtrnácti milionech litrů vody.

Jestliže si nemůžete tyto proporce dobře představit a kilometry jsou pro vás pochopitelnější, pak je to vzdálenost dlouhá jako pět tisíc letů na Měsíc. Chápete teď, jaký je adrenalin jed, jestliže se vymkne kontrole? Vždycky, když se vztekáme nebo máme strach, stávají se nadledvinky aktivnějšími než kdy jindy a podle kvality hněvu nebo strachu se řídí množství adrenalinu odevzdávaného do krve.

Jestliže jde zvíře na porážku, má stejný strach, jako by měl člověk na jeho místě. Jeho nadledvinky produkují tolik adrenalinu, že je jím celé tělo nasáklé. Mimoto se začnou během několika minut po smrti rozkládat buňky a tkáně.

Konzumace masa je zvyk, který přešel na tuto generaci z tisíce let staré praxe, která nemá žádný rozumný podklad nebo výmluvu. Člověk si zvykl na chuť zvířecího masa; aniž by přemýšlel, jestli je jeho konzumace užitečná nebo škodlivá.

Má ho prostě rád, chce ho mít, jí ho - a je za to potom potrestán.

Během své celé praxe jsem nikdy nepotkal člověka, který by se pět, deset nebo více roků živil saláty, syrovou zeleninou a pil rozumné množství šťáv z čerstvé zeleniny a ovoce a který by v tomto časovém úseku trpěl potížemi, které vyvolává nahromaděná kyselina močová v těle. Na druhé straně ***bylo maso u každého případu revmatizmu, neuritidy nebo ischiasu****, který jsem zažil, nepostradatelnou, pravidelnou součástí výživy. Z toho jsem už dávno učinil závěr, že nemáme jíst žádné maso, jestliže chceme omládnout.*

Samozřejmě že nenabádám, aby každý změnil své zvyklosti v jídle a způsob života. Každý má právo jíst a žít podle přání. Ukázat cestu je všechno, co mohu udělat. Já sám jsem musel jít trnitou cestou, a to musí i ostatní. Nikdy jsem nebyl spokojen s experimenty, zkušenostmi a radami, dokud jsem je sám nevyzkoušel a ke své spokojenosti neprokázal. Jedině pak vím, že mám pravdu.

Co si myslí ostatní, to mně nevadí. Pokud znám pravdu, činí mě tato pravda svobodným, nezávislým. [17]

9. Mléko, smetana a mléčné produkty

V poslední době se mléčný průmysl rozrostl jako sépie; dnes zasahují jeho chapadla do éteru, do tisku a ke dveřím domácností: odbyt musí být podporován i za cenu ztrát a zřejmě bez znalostí škod, které způsobí. Na základě reklamy a nesprávné výchovy používá většina lidí pasterizované kravské mléko jako potravu v domnění, že se jedná o potravinu pro lidi každého věku, od kolébky až do hrobu.

Vysvětleme bez předsudků a zaujetí otázku, co je mléko a co způsobuje. Podle vůle přírody má mléko v prvé řadě za úkol vybudovat kostní tkáň u jednotlivých druhů zvířat. Proto by měly chemické součásti mateřského mléka po určitou dobu vyživovat dítě, aby se kostní tkáň vyvíjela tak, aby byla řekněme pro dospělého 55 až 80 kilogramů těžkého člověka, upotřebitelná. (Vybudování kostní tkáně je jenom část úkolu mateřského mléka: slouží k všeobecnému vybudování zdravého těla, je pro kojence jediná, zdravá, plnohodnotná výživa.)

Kravské mléko obsahuje však třikrát tolik kaseinu než mléko mateřské; má za úkol dát podklad pro telátko, aby vyrostlo do dospělého zvířete o váze asi 750 kg. Analogie je jasná. Nadměrné množství kaseinu v kravském mléce je telátkem stráveno a přijato bez problémů.

Žádný sedlák, který je při smyslech, nebude krmit dospělé krávy mlékem. Značný podíl kaseinu v kravském mléce není lidským tělem už vůbec bez problémů stráven a přijat. Až na vzácné výjimky je mléko jako potrava pro lidi nevhodné, protože ucpává organizmus hlenem (viz také knihu prof. A. Ehreta "Hlenuprostá léčebná stráva". Přesně to dělá mléko. Tento hlen se usadí obyčejně v dýchacích cestách, čelních dutinách a jiných životně důležitých částech těla.

Zjistil jsem, že právě mléko je ta potrava, tvořící nejvíce hlenů, kterou vůbec tělu poskytujeme. Před několika léty mě navštívila s velkým strachem jedna malá, stará dáma. Změnou svého způsobu života omládla a trpěla předtím léta astmatem a sennou rýmou. Dříve pila pilně mléko, protože bylo často vychvalováno.

Když poznala, že všechny její potíže způsobuje mléko, přestala ho pít. Místo toho pila denně různé čerstvé šťávy a během několika týdnů dýchala volně a přirozeně. Před touto ustrašenou návštěvou u mne neměla už roky žádné známky dřívějších potíží a byla spokojená, že našla a odstranila příčinu svých nemocí.

Její ustrašená návštěva toho dne platila jejímu dva roky starému vnoučkovi. Od porodu snad neprospal ani jednu noc a neuplynul ani jeden den, kdy by mu neteklo z nosu jako z hydrantu. Jestli prý bych něco věděl, co by mu stejně pomohlo jako jí.

Matka dítěte byla bezvýhradnou zastánkyní ortodoxní metody péče o dítě a obvyklé výživy: mléko v každou dobu, medikamenty v jinou dobu a jídla z obilovin mezi tím. Žádný div, že to ubohé dítě vězí v nesnázích! Problém byl v tom, přesvědčit maminku, aby si udělala dovolenou a přenechala dítě několik týdnů babičce. Sotva byla maminka z domu, udělala babička dítěti nálev. Každou půl hodinu potom - a to po celý den - dostalo dítě pomerančovou šťávu.

Tuto noc spalo od osmi hodin večer do šesti hodin do rána, aniž by se jednou probudilo. Jen dva až tři dny potřebovalo být dítě krmeno šťávou z karotky a pomerančů s trochou nastrouhaného jablka nebo něčeho podobného, aby něco pevného doplnilo šťávy, a již byl nos i oči bez hlenů. Koncem prvního týdne bylo dítě úplně normální, hravé, veselé a šťastné. Během třítýdenní nepřítomnosti dcery nedostalo dítě ani kapku mléka, ani kousek jídla z obilovin nebo škrobu, nic vařeného. Po návratu byla maminka dítěte přemožena radostí a pokračovala ve výživě podle přání přírody; mimoto změnila svoje jídelní zvyklosti a způsob myšlení. Od toho dne začala i ona mládnout.

Účinek mléka u dospělých je stejný. Asi před 4 týdny mně telefonovala zoufale jedna moje čtenářka, jejíž muž se doposud nedal přimět k přirozenému způsobu života. Hlavní součástí jeho stravy bylo mléko, káva, amolety a jiná moučná jídla.

Před několika měsíci se stalo to, k čemu muselo nevyhnutelně dojít. Dostal bez předchozího varování silný astmatický záchvat, že by se byl málem udusil. Za pomoci rychlé záchranné služby přežil. Jeho paní o něho pečovala tak, že dělal rychlé pokroky a mohl podniknout plánovanou cestu do New Yorku. Věřil, že je uzdraven. Po návratu z cesty však málem zase omdlel. Rozhodl se mě navštívit, aby se mohl i se svojí paní řídit mými zkušenostmi.

V ten den, kdy přijeli, jsem nebyl doma. Do apartmá, které jsme pro něho pronajali, musel být z taxíku odnesen. V tu noc byla k němu třikrát volána záchranná služba a lékaři nedoufali, že se dočká rána. Jeho paní měla však odšťavovač a byla schopna celou noc do něho doslova nalévat šťávy. Když jsem se příštího dne vrátil, byl dopraven k lékaři, který dělával pro moje pomoc hledající pacienty střevní výplachy. Jeho paní mu dělala šťávy a střevní výplachy se opakovaly.

Než byl týden u konce, byl už ve stavu jít k lékaři sám a jeho paní odcestovala. V dalším týdnu šel již kilometr dlouhou cestu k lékaři a zpět pěšky. Dnes, prakticky měsíc po tom, co byl vlastně skoro mrtev, je zcela mimo nebezpečí, přibral na váze, běhá po celé vesnici a stal se problémem pro svou paní, která se snaží zabránit tomu, aby to nepřehnal.

Toto není naprosto žádný ojedinělý případ. Znám v celé zemi lidi, kteří změnili svůj způsob života a mohou dosvědčit, že se úplně uzdravili jen přírodními metodami: škrtli ze svého jídelníčku mléko a škroboviny a udržovali své střevo ve zdraví a čistotě.

SMETANA *je tuk a její trávení probíhá úplně jinak než trávení u mléka. Měla by se používat syrová, nepasterizovaná a v rozumném množství není příliš škodlivá, ačkoliv je také trochu hlenotvorná.*

PODMÁSLÍ *nemá, co se týká výživy, žádné zvláštní přednosti, ale pomáhá při zánětech zažívacích cest s teplotami. Jestliže je vypijeme studené, můžeme jeho chladivý účinek sledovat takřka po celou jeho cestu zažívacím ústrojím. Je dokázáno, že podmáslí s bakteriálními kulturami, ať už se jmenují jakkoliv, jsou jen výnosné zboží. Nenašel jsem ještě žádné, kterému bych mohl přiznat užitečnost pro lidské tělo.*

Pobavil jsem se před časem na jednom zdravotnickém semináři, kde jsem slyšel a viděl, jak představují jedno "obohacené" podmáslí. Dáma, která ho prezentovala, se ani trochu nestyděla vychvalovat jeho užitečnost, ze které ona profituje, protože ho pije třikrát denně. Podle mého mínění jí tak moc neprospělo, protože se jí za ta léta, co ho pije, jak říká, nahromadila spousta houbovité tukové tkáně skoro v alarmujícím rozsahu. Její postava měla formu přepásaného pytle mouky a stálá kapka u jejího nosu vyžadovala nepřetržité používání velkého kapesníku.

To je to, co říkám, mléčné produkty jsou hlenotvorné. Přirozeně nemůžeme popřít, že v nouzi, za určitých okolností a za určitým účelem, byly mléčné produkty s výhodou použity - s dobrými výsledky. Jestliže však nebylo podniknuto nic, aby se nahromaděné hleny odstranily, potom byl pozitivní účinek jistě přechodný, i kdyby trval několik roků. Skutečnost, že můžeme v akutním případě použít jak mléko, tak obohacené podmáslí, není vůbec žádný důvod, aby ho každý pil a ucpával si tělo hlenem.

Zápal plic a tuberkulóza jsou nemoci s nadměrnou tvorbou hlenů v těle a v mých výzkumech jsem nenašel ani jedinou oběť této choroby, která by v minulosti neholdovala nadměrné spotřebě mléka. Na druhé straně jsem však také nezažil, že by alespoň jeden z tisíců vegetariánů, živících se jen syrovou stravou, které jsem znal, trpěl těmito chorobami. [17]

10. Správná kombinace potravin

Nejlepší přátelé stárnutí jsou kvašení a hniloba. Obě jsou přirozenými pochody rozpadu, a tím urychlují stárnutí. *Kvašení je někdy následek účelného odbourávání, ale hniloba znamená jasně degeneraci a nemá místo v našem plánu stát se mladšími. Bakterie stvořila příroda proto, aby rozpouštěly a odstraňovaly odpadové látky. Samy o sobě nejsou ani v nejmenším škodlivé.*

Problémy způsobují odpady vznikající jejich činností, spolu s nadměrnou hnilobou.

Každá potrava, kterou si připravujeme k jídlu, tvoří chemickou kombinaci elementů (molekul a atomů) podle plánu přírody. Jestliže se potrava skládá ze syrové zeleniny a ovoce, jsou všechny elementy v ní obsažené organické, živé a mohou se libovolně kombinovat.

Každé složení tohoto druhu je užitečné. Elementy se spojují přirozeným způsobem. Vařením nebo zpracováním se však jejich život ničí, a to platí pro všechny potraviny. Škroby, obilí a cukr patří do alkalické (zásadité) skupiny, přestože vyvolávají v těle kyselou reakci. Ke svému zažívacímu procesu potřebují alkalické trávicí šťávy. Jestliže jíme se škroby, obilím a cukrem (to je se sacharidy) současně bílkovinu, musíme se pak vypořádat se závažnou chemickou situací.

Trávení sacharidů je rušeno přítomností kyselých žaludečních šťáv a současně se nedokonale stráví bílkovina, protože jsou přítomny také alkalické trávicí šťávy. Následkem je kvašení sacharidů a zahnívání bílkovin.

Tyto následky jsou jasné a reálné, tedy žádná fantazie nebo suchá teorie. Byly příliš často dokázány, než aby se o nich dalo pochybovat. Jen snad ti, kteří milují své maso s brambory, tuto skutečnost nechtějí vidět.

Podle mého názoru je toho nejlepším důkazem muž, který přišel před časem do našeho města, aby studoval moje výzkumy. Byl britského původu a žádné jídlo nebylo pro něho úplné, jestliže neobsahovalo maso a brambory, nebo ještě lépe yorkshirský puding (hovězí maso v lístkovém těstu). Asi před rokem ho ranila mrtvice a krátce nato následovaly další dva ataky. Nemluvil a nechodil. Přestože ve své vlasti podstoupil náročnou léčbu, dařilo se mu stále hůř, až se rozhodl přijít ke mně. Nebyl schopen ovládat močový měchýř a stolici. Když se dostavil, byl dopraven k lékaři, který se staral vždycky o všechny moje účastníky seminářů. Léčba byla obyčejně velmi přísná: střevní výplachy, denně mnoho čerstvých šťáv, syrové saláty, zelenina a ovoce a samozřejmě žádné škroboviny, žádný cukr nebo bílkovina. Během tří měsíců byl schopen téměř souvisle mluvit a chodil i bez hole.

Jeho britská chuť k jídlu změnila život jeho paní v utrpení. Požadoval zase maso a brambory. Řekl jsem mu, že po třech dnech takového stravování bude litovat, že se kdy narodil. O víkendu ho navštívilo několik přátel a on prosil, jestli by směl s nimi "normálně" jíst. "Dobře," řekl jsem mu "udělejte to, jestliže nemůžete odolat. Je to vaše tělo. S následky se budete muset vypořádat a nepočítejte se soucitem. Příští středu se u vás zastavím a budu se pást pohledem na vašem utrpení z nedostatku rozumu."

Šli do restaurace, která byla proslavená dobrou kuchyní, dal si kousek masa a brambory, kousek chleba a kousek dortu.

Hned v pondělí jsem ho náhodou potkal. Zazářil, když mě uviděl. "Vidíte, pane doktore, říkal jsem vám, že mně to neuškodí! Cítím se výborně!"

"Těší mě, že to slyším" odpověděl jsem, "já vám to ale pozítří, ve středu, připomenu."

Když jsem ve smluvený den přišel do jeho bytu, ležel skrčený v posteli a brečel jako malé dítě. Dopravili jsme ho k lékaři, který během hodiny střevním výplachem odstranil nahromaděné plyny a páchnoucí odpad. Pro jeho paní to byl zážitek, který do smrti nezapomene.

Připomenul jsem jim, že jsem je varoval. Právě v jeho případě by bývalo nebylo dobré, kdyby se vrátil do starých kolejí a jedl nesprávně sestavenou stravu, po které sice tolik toužil, ale která mu připravila tolik nesnází.

Existuje něco, co v životě nikdy nepochopím - že např. chemik, pro něhož jsou různé chemické reakce běžné, dovede své tělo doslova nacpat věcmi, které se nesnášejí. V laboratoři by ho to ani ve snu nenapadlo.

Před několika lety jsem se stýkal s jedním chemikem. Byla to ta nejgeniálnější hlava v oblasti laboratorních výzkumů, kterou jsem kdy poznal.

Jeho dokonalé znalosti o mineráliích, rostlinách a všeobecné chemii vůbec, měly pro mě neocenitelnou hodnotu. Měl akademické tituly tuzemských a zahraničních slavných univerzit a jeho experimentální výzkumné práce byly daleko široko uznávané. Měl 45 roků, ale, vypadal nejméně o deset let starší.

Během svého života jedl absolutně všechno tekuté a pevné, co mu chutnalo. Léta trpěl žaludečními a srdečními potížemi, měl nemocná játra a selhávající ledviny. Na zdraví a léčebné metody měl zcela ortodoxní názor a já si myslím, že trpěl moje výzkumy, výsledky a dokonce i mě jenom proto, že jsem ho dobře platil. Často si stěžoval na různé potíže, ale tvrdohlavě odmítal poslouchat moje poznámky, že je může připsat potravě, kterou jí a nedostatečnému odstraňování odpadu z organizmu.

Když měl takové zdravotní potíže, že tři dny nepřišel do práce, trval jsem na tom, aby pil trochu šťáv, alespoň přechodně změnil svoji výživu a nechal si provést střevní výplach. Řekl mně bez obalu, že se mám starat o své záležitosti, že mu nechybí nic, co by čas nespravil a jeho tělo a život je jeho a ne moje věc. Ještě než byl týden u konce, dostal záchvat silných bolestí. Když jsem mu řekl, že podle mě by se mohlo jednat i o rakovinu a že by rentgenové vyšetření mohlo ukázat rozsah nebezpečí, souhlasil s vyšetřením.

Skica (pod textem) je věrná reprodukce jeho rentgenového snímku střeva. Útroby nemocného člověka!

Popíral všechny symptomy, které jsem mu vysvětloval, a odmítal všechny moje názory získané zkušenostmi. Přiznal ale, že měl v průběhu let stále větší hlad bez ohledu na to, kolik snědl. Nechtěl udělat nic, co jsem navrhoval, nechtěl pít ani šťávy. Neuplynul ani rok od rentgenového vyšetření a zařadil se do zástupu lidí, kteří jsou obětmi systému, který se pokouší zkomplikovat život. Sami muži, kteří nesli jeho rakev, říkali: "Nedávno jsme ho viděli, vypadal tak zdravě a silně. Teď je najednou mrtvý."

Abych si potvrdil svoji rentgenovou diagnózu, požádal jsem o pitvu. Ta nejhlubší "kapsa" vzestupného tračníku obsahovala množství parazitů. To vysvětlovalo jeho neutišitelný hlad.

Celé vzestupné tlusté střevo bylo potaženo silnou vrstvou tvrdé stolice - nejméně 2,5 cm silnou - jako následek léta trvajícího špatného vyprazdňování. V jaterním ohbí, kde přechází vzestupný tračník do příčného, měl silně zanícené vředy, které ukazovaly na poruchu jater.

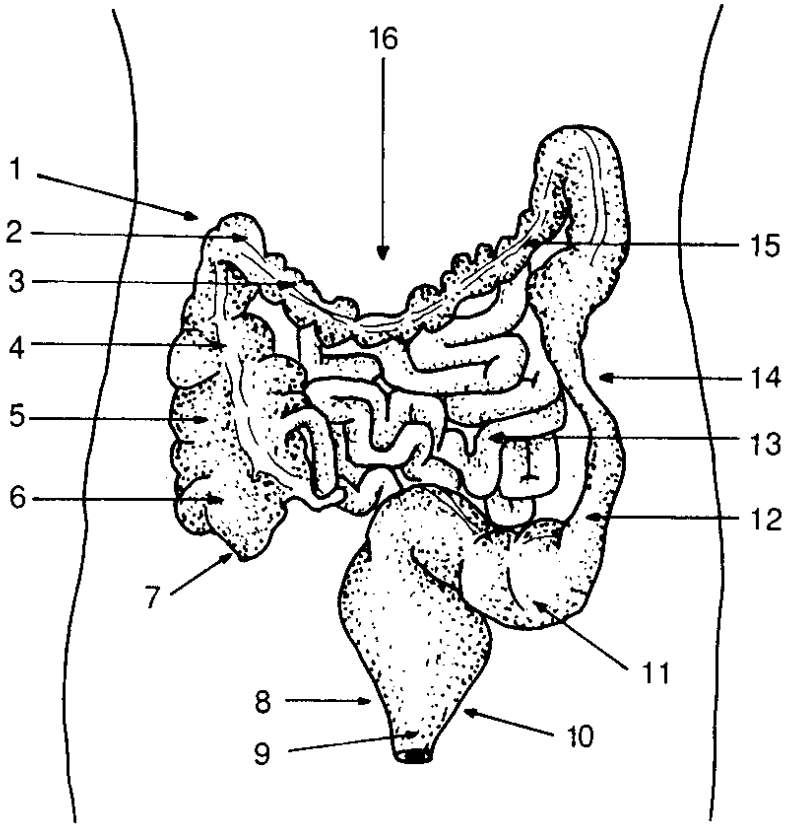
Kousek dál byly patrné trhliny ve sliznici, způsobené prodírající se stolicí právě v bodě, který má vztah k srdci a vysvětloval srdeční potíže.

V polovině příčného tračníku je úsek, který má vztah k žaludku. Zde byly zřetelné těžké změny a bylo jasné, odkud pocházely jeho žaludeční potíže. Vředy uprostřed jeho sestupného tračníku, v místě, které má vztah k ledvinám, vysvětlovaly jejich špatnou funkci. Při vyšetření ledvin bylo nalezeno mnoho poškozené tkáně v pokročilém stádiu - následek konzumace alkoholu.

Člověk si myslí: pětačtyřicátník v rozkvětu života, s brilantním duchem a vyhlídkami na záviděníhodnou kariéru najednou zemře jenom proto, že myslí jednostranně a že je tvrdohlavý! Je to žalostná a politováníhodná skutečnost, že většina lidí si jednoduše svými zuby kope hrob, doslova se ují k smrti. A to všechno přesto, že máme dnes k dispozici nadmíru vědomostí a důkazů a můžeme se studiem poučit o jednoduchých prostředcích a metodách, které nám příroda zpřístupňuje.

Objevil jsem, že jestliže chceme omládnout, je správná volba a kombinace potravin nanejvýš důležitá. Sestavil jsem užitečný návod kombinace potravin, který je uveden v mé knize "Zdraví & salát". Chcete-li omládnout, pak si ho prostudujte a řiďte se podle něho. [17]

PROBLÉMOVÉ ZÓNY [17]



1 jaterní poruchy
2 srdeční potíže
3 plicní potíže
4 poruchy štítné žlázy
5 vzestupný tračník
6 senná rýma
7 paraziti
10 prostatické potíže
11 poruchy močového měchýře
12 sestupný tračník
13 tenké střevo
14 ledvinové potíže
15 žaludeční potíže
16 příčný tračník

8 poruchy pohlavních žláz
9 konečník

11. Vaše krev

Máte představu, kolik je ve vašem těle krve? Myslíte si, že jí máte mnoho litrů a že ji můžete beze všeho po litrech darovat?

Hluboce se mýlíte. ***Lidské tělo má jen asi čtyři a půl litru krve. Asi čtyři litry naplňují cévy a jsou stále v oběhu. Krev se skládá z mikroskopicky malých tělísek, z krvinek.***

Průměrně zdravý člověk má 24 až 25 bilionů takových krvinek. Probíhají tak rychle naším tělem, že by se vám jistě zatočila hlava.
Každých patnáct až dvacet vteřin (!) proběhne každá (!) jednotlivá krvinka z těchto dvaceti bilionů srdcem k plícím, aby se obohatila kyslíkem a současně odevzdala kysličník uhličitý z těla do plic. *Krvinka uhání potom zpět k srdci, do celého těla až k nohám a zase zpět k srdci. Všech těchto dvacet bilionů krvinek proběhne celým tělem za 24 hodin tři- až pěttisíckrát.*
Každou vteřinu, ve dne v noci, putuje víc jak 200 miliard krevních tělísek do plicních alveolů, aby se zbavila tělesného plynatého odpadu ve formě molekul kysličníku uhličitého a vyměnila ho za čistý kyslík.
Proč vám to všechno povídám? Protože vám chci objasnit, jak je důležité zachovat maximální výkonnost krve, jestliže chcete omládnout. Právě kvůli té rychlosti, se kterou se pohybuje a kvůli životně důležitému významu její činnosti je jasné, že každá porucha jejího zdraví a její práce ovlivní celý organizmus, vyvolá depresivní nálady, vryje nám vrásky do obličeje a připraví cestu stáří a předčasné senilitě.

Chtěl bych, abyste si během celé této kapitoly o krvi uvědomovali, že všechna krev vašeho krevního oběhu se vejde do méně než šestnácti šálků. Představte si to a přemýšlejte o tom. Každá krevní buňka v těle je nositel výživy a současně sběratel látek určených k vyloučení z těla.

Každá krvinka musí být vyživována, aby zvládla svoji enormní práci pro nás, a to 24 hodin denně, bez přestávky, aby mohla udělat tři až pět tisíc okružních cest za 24 hodin celým tělem, od kořínků vlasů až po špičky prstů na nohou. Probíral jsem tato čísla s jedním ze svých žáků a ptal jsem se ho, jak by se cítil, kdyby mu chybělo denně několik jídel. "Odhaduji, že bych hladem zemřel", odpověděl.

A právě tento muž nechal své krvinky hladovět každý den svého života, otravoval je tím, že znečisťoval organizmus tabákovým kouřem, který vdechoval v kanceláři celý den. Měl nízký tlak a anémii (chudokrevnost), přestože byl před několika léty považován za nejzdatnějšího a nejzdravějšího člena jednoho basketbalového mužstva. Stravoval se v restauracích. Seznámil se s ženou, která ho velice zajímala; když však neopětovala jeho náklonnost, požádal ji, aby mu řekla, proč se nemohou vidět častěji. Její odpověď jím otřásla a vnesla trochu rozumu do jeho domýšlivosti a samolibosti.

Řekla:
"Za prvé kouříš. Tvůj dech a pach tvého těla mě odpuzuje. Za druhé, to co jíš, ti neprospívá ani tělesně, ani duševně. Oboje má už příznaky stáří, a to je v tvém věku neodpustitelné. Říkám otevřeně, že tě mám ráda, ale nedovedu si představit milovat muže, jehož dech ve mně vyvolává pocit na zvracení, a to bych ho musela třeba i políbit.
Nejen kouř, ale i jídlo dělá tvůj dech nečistým:" Prosil ji, aby mu pomohla změnit všechno, co jí na něm vadí. Krátce řečeno, přestal kouřit a dosáhl, aby bylo kouření u jeho firmy zakázáno. Četl zdravotnickou literaturu, a protože narážel často na protichůdné názory, hledal osobní styk s autory. Časem se dostal až ke mně a poznal, že můj program nestrpí žádný kompromis.
Poučil se, že krvinkám může být jen tenkrát zachován ten největší výkon, jestliže tělo živíme s rozumem a péčí. Jen když jíme a pijeme živé, organické, přirozené, život darující potraviny, můžeme buňky správně a plnohodnotně živit.
Jenom když držel svoje tělo čisté zevně i vnitřně, mohl udržet odstraňování odpadových látek v chodu. Jenom disciplínou při všech duševních a tělesných aktivitách dosáhl svého cíle: získal ženu, kterou si vyvolil a vědomosti, jak omládnout.

Důkaz, že tento program nejen funguje, ale je i účinný, je skutečnost, že se jeho náročná přítelkyně za dva roky po této epizodě za něho provdala. Jako svatební dar jsem jim věnoval odšťavovač s přáním, aby jim oběma zachoval zdraví, štěstí a mládí, které on pitím syrových šťáv znovu získal.
Z toho plyne morální poučení, že si nemáme všímat mínění a zvyklostí lidí, kteří se slepě řídí tím, co povrchní lidé považují bezmyšlenkovitě za "moderní". Je daleko lépe trvat na čistých zásadách, než se nechat otravovat kouřem a nevhodným jídlem jen ze strachu "co by tomu řekli lidé".

Já osobně neváhám odmítat všechno, co se mně nabízí a o čem vím, že mému tělu škodí. Jestliže se někdo cítí uražen odmítnutím nabídnutého jídla, pak to není žádný přítel a mohu se klidně bez něho obejít.

Myslím si však, že v očích lidí, na kterých nám záleží, stoupneme na ceně, jestliže se držíme svých zásad. Kdo se takovým zásadám posmívá, ten nepřemýšlí - abychom se vyjádřili slušně. Žije ve sféře, která vede k předčasnému úpadku a stárnutí. Já dávám přednost té lepší, čistější cestě, která mně umožňuje omládnout.

Jestliže jde o zásady, pak myslete vždycky na to, že vaše krvinky jsou vašimi věrnými služebníky. Otravujete-li je medikamenty, injekcemi a potravou, která je nevyživuje, a když jim nedáte příležitost zbavit se škodlivin a zůstat čistými, pak jste to vy, kdo trpí a vy budete potřebovat delší dobu k omládnutí - pokud se vám to někdy podaří. [17]

12. Lymfa

Lymfa je tekutá substance, v níž plavou buňky. Jsou to z 99% bílé krvinky zvané lymfocyty a nepatrný zbytek (1%) tvoří větší buňky, tak zvané fagocyty (makrofágy). Každá buňka a každá tkáň v těle se neustále koupe v této lymfatické tekutině s výjimkou chrupavky, nehtů a vlasů. Jestliže bychom položili lymfatické cévy svého těla do řady za sebe, měřily by přes 150 000 kilometrů.

Střevní stěny jsou plny lymfatických uzlíků, které neustále žárlivě střeží, aby tudy nevnikly ničivé substance a tekutiny. Další miliony uzlin jsou umístěny na strategicky důležitých místech v těle. Mozkomíšní mok je zvláště čistá lymfa, která slouží mozku a míše jako polštář proti kostní stěně, a tím chrání tyto citlivé orgány.

Stav lymfy má velký význam pro duševní a tělesnou pohodu člověka. Podle potřeby se vyměňuje a absorbuje těmi nejmenšími, mikroskopickými kapilárami mozkových cév.

Oba orgány, jak mozek, tak mícha, jsou enormně důležité a už při tak jednoduchých věcech jako je vstát, jít, běžet a vůbec se pohybovat, jsou odkázány na vyváženou spolupráci a nerušenou funkci mozkomíšní tekutiny. Svaly dostávají impulzy k pohybu od míchy, zatím co jejich koordinaci (sladění) obstarává mozek.

Lymfa je nejdůležitější element při udržování naší tělesné rovnováhy. Ústrojí vnitřního ucha je naplněno lymfou, jejíž hladina se mění při pohybech hlavy. Změna hladiny účinkuje jako slabší nebo silnější tlak na citlivé nervy. Ty pak reagují tak, že vysílají impulzy do mozku a míchy a umožňují nám tak vzpřímené tělo udržovat v rovnováze.

Snadno pochopíte, jak je důležité tyto mikroskopické lymfatické a krevní cévy udržovat čisté a průchodné. Jen tak si může tělo zachovat odolnost, vitalitu a mládí. Dopustíme-li, aby se v některé z těchto cév vytvořila sraženina, ucpe se a její funkce se naruší.

Čím se mohou ucpat? Škrobové molekuly jsou těmi nejhoršími pachateli. Odkud to vím? Na základě zkušeností vím, že lidé s potížemi způsobenými ucpáním kapilár, ztrácí svoje choroby po konzumaci syrové stravy a pití velkého množství šťáv, jestliže škrtli ze svého jídelníčku všechny škrobové výrobky a detoxifikovali svůj organizmus.

Jestliže neznáte následky ucpání kapilár, zmíním se alespoň o některých: časté točení hlavy, oční potíže, oslabení sluchu a únava nohou při chůzi.

Viděl jsem často, jak se takové chorobné stavy po zavedení přírodních opatření rychle zlepšily. Dá se to vysvětlit jednoduchými zákony přírody. Klíčem je vnitřní čistota, výživa a disciplína - jediné známé předpoklady k omládnutí.

Je-li naše chuť k jídlu silnější než vůle k sebeovládání, pak se to musí vyrovnat jinými výhodami. Jestliže např. ohluchnete po nadměrné konzumaci škrobovin, budete šťastni, že nemusíte poslouchat různé nesmysly a tlachání při plném vědomí! Když se ještě k hluchotě přidají vratké nohy - potom se poohlédněte po starých, nejistě kráčejících mužích a ženách, kolik náklonnosti jim věnuje okolí! Co se týká mých přátel a mně, rozhodli jsme se, že omládneme bez ohledu na to, jestli nám někdo věnuje pozornost nebo ne.

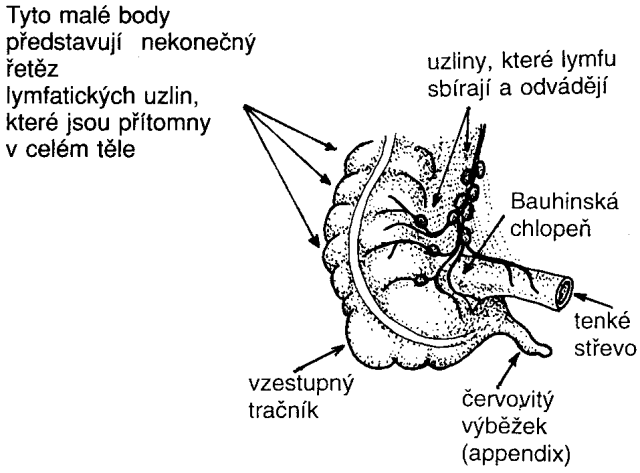
Na tomto místě musím poukázat na ničivé účinky pečených a vařených TUKŮ. Tuky jsou ze střeva vychytávány lymfatickými uzlinami, které však nepřijímají žádné bílkoviny a sacharidy procházející střevem. Sbírají je a přeměňují na velice jemnou emulzi.

V tomto stavu se dostávají lymfatickými cestami do hlavního mízovodu, který je předá do krve. Jsou-li to přírodní, syrové, nepřehřáté tuky - jako třeba v avokádu, olivovém oleji, ořechách nebo v malých množstvích v zelenině - pak je mohou lymfatické uzliny rychle a dokonale emulgovat; takže mohou být tělem ihned použity jako palivo a mazadlo.

Tuky v pečínce, brambůrkách, opražených oříšcích, amoletách atd. jsou zahřátím přeměněny na anorganické produkty a jejich emulgace je ztížena. Tím se stane, že tuk zůstává ještě hodiny po jídle v neupotřebitelné formě v krevním oběhu a "ucpává" tělo, místo aby mu byl k dispozici pro užitečné věci.

Napadlo vás již někdy, že vaši známí, kteří jsou zvyklí jíst pečená jídla, hranolky, amolety a podobně, projevují příznaky stárnutí daleko dříve než by měli? *Jestliže vy rádi jíte taková jídla, potom to nemá velký význam vám vyprávět, jak se omládne. Nemělo by vás to od našeho programu odradit. Teď, když znáte plnou pravdu, snažte se prostě sami omládnout!*

LYMFATICKÝ SYSTÉM V OBLASTI VZESTUPNÉHO TRAČNÍKU A ČERVOVITÉHO VÝBĚŽKU

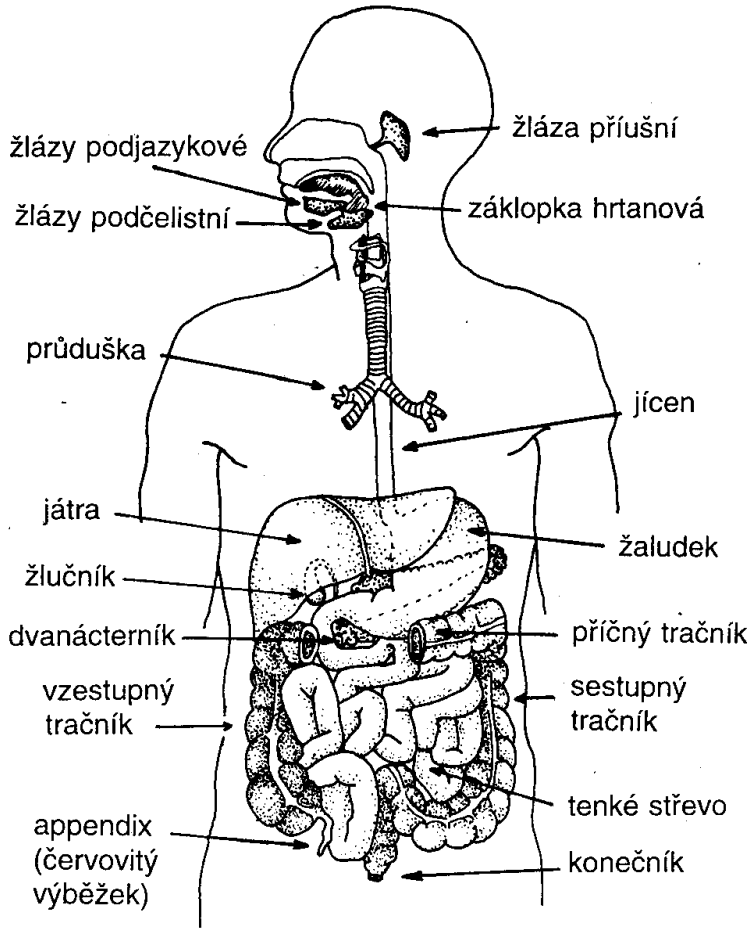


Červovitý výběžek (apendix) má za úkol vylučovat sekret, který brání stolici zůstávat v tlustém střevě. Současně tento sekret zabraňuje nadměrnému rozšiřování hnilobných bakterií. Podobně pracují mandle. Jejich fagocyty a sekret usmrcují choroboplodné zárodky. Mandle a lymfatický systém apendixu jsou mimoto důležité součásti imunního, obranného systému pro celé tělo! Skica představuje jen některé uzliny z lymfatického řetězce. Skupina uzlin vpravo nahoře a lymfatická tkáň v centru slepého střeva představuje místa, kde se lymfa sbírá a předává dál.

Lymfatická tkáň apendixu je masivnější a důležitější než ta ve slepém střevě; mají za úkol chránit tělo před předčasným úpadkem a smrtí.

Zácpa je předběžný příznak apendicitidy (zánětu slepého střeva). Lymfatické uzliny se rozprostírají jako jemná krajka po celém těle, a to uvnitř i pod kůži.

13. Plynatost



Už vás někdy obtěžovala plynatost? Tvorba plynů je přirozený chemický pochod, při kterém se pevná nebo tekutá hmota přeměňuje ve formu plynnou.

Jestliže jíme nesprávně zkombinovanou potravu, potom mohou plyny vznikající kvašením a hnilobou vyvinout všude v zažívacím ústrojí nepříjemný tlak. Zjistil jsem, že děti, které byly vychovány na přírodní stravě, tvoří jen málo, nebo vůbec žádné plyny.

Přírodní stravou se rozumí syrové, čerstvé, nezpracované, nevařené a nezavařené potraviny.

Děti, které dostávají konzervované, pasterizované, vařené nebo jinak zpracované jídlo, musí často říhat, protože se v žaludku nahromadily plyny. V dospělosti se takové věci přehlížejí.

Horní část žaludku má kopulovitý tvar a zde se shromažduje plyn, který se může tvořit při přirozeném kvašení potravy. Prochází-li syrová potrava žaludkem, rozpustí zažívací šťávy vlákna, aby se uvolnily výživné látky; při tom vzniká malé množství plynu, pro který je žaludeční "kopule" dostatečně veliká. Jestliže jíme potraviny, které se k sobě nehodí - jako na při'klad maso a brambory, chleba a marmeládu, ovoce a cukr - dojde ke kvašení, za kterého vzniká velké množství plynu.

Přidá-li se ke kvašení takové potravy ještě zahnívání vařeného masa, ryby nebo drůbeže, zvětší se nejen tvorba plynů, ale i "vůně" je všechno ostatní jenom ne estetická. To vysvětluje také páchnoucí dech u konzumentů masa a starých lidí. Jestliže změníme naše jídelní zvyklosti a hlavně jestliže budeme jíst jen čerstvou, syrovou zeleninu a ovoce, pak budeme mít svěží dech i bez ústních sprejů a vodiček.

Když prošla potrava žaludkem a tenkým střevem a všechno má svůj přirozený průběh, potom začnou na zbytku potravy pracovat baktérie. Úkolem baktérií je zbytky jídel tak rozložit a zneutralizovat, aby tlusté střevo - za předpokladu, že je čisté a dobře pracuje - mohlo přijmout všechny ještě zbývající výživné látky a odevzdat je na místo, kde jsou zapotřebí. Zbytky jídel přicházejí z tenkého do tlustého střeva v tekutém stavu.

Vzestupný tračník zpevní tuto tekutinu odnětím vody a živin a odevzdá vlákninu jako "stolici" do dalšího úseku tlustého střeva k vyloučení.

Mrtvá vláknina z vařené potravy a masa není užitečná, spíše brzdí činnost celého zažívacího ústrojí. Vláknina ze syrové potravy se stane, obrazně řečeno, silně magnetickou a na cestě střevem mu odnímá část práce.

Neustálý přívod "mrtvé" potravy, ve spojení s nedostatečnou výživou nervů a svalů stěny střevní, vede k degeneraci a ztrátě tonu (tonus je trvalý způsob napětí živé tkáně). Důsledkem je nedostatečné vylučování hnilobu podporujícího odpadu, jeho ukládání na stěně střevní a hromadění ve střevních výdutích. V takovém případě dochází k trvalému boji mezi přátelskými bakteriemi, které se pokoušejí neutralizovat zbytky odpadu, a hnilobnými bakteriemi, které na nich rostou a prospívají.

Následkem je daleko větší tvorba plynu, než v čistém tlustém střevě.

Určité množství plynů ve střevech je přirozené a nedá se mu zabránit. Nadměrná tvorba plynů může být však příčinou celého pytle nemocí.

Měl jsem na příklad v New Yorku přítele, který bral tři roky digitalis proti "závažné srdeční chorobě". Měl těžkou zácpu, ale nechtěl ani nálev ani střevní výplach, protože mu jeho lékař řekl, že by si na to zvykl. Byl jsem u něho náhodou o jednom víkendu na návštěvě, kdy

dostal zvláště silný "srdeční záchvat". Rodina se pokoušela bezvýsledně sehnat jeho lékaře. Na základě akutní potřeby jsme vzali všechno do vlastních rukou a provedli mu nálev.

Když odešla první předpokládaná, kamenně ztuhlá stolice, uniklo takové množství plynů, které jsem před tím u žádného člověka ani zvířete nezažil. Jeho srdeční záchvat najednou přestal. Zatímco se můj přítel nepřestával divit, využil jsem příležitosti a donutil ho jít k lékaři na odborný střevní výplach. Mimoto nám zhotovil i rentgenový snímek.

Na základě tak přesvědčivých důkazů přestal okamžitě brát digitalis. Pokaždé, když cítil, že se blíží "srdeční záchvat", jehož příčinou byl tlak střevních plynů na srdce a krevní cévy a nikoliv organická srdeční vada, nechal si provést střevní výplach. Jestliže to nebylo možné, uchýlil se do koupelný a udělal si sám nálev. Asi za rok zmizely jeho "záchvaty" úplně.

Do mé praxe přicházela spousta lidí, jejichž dech byl tak odpuzující, že jsem to ze vzdálenosti dvou metrů nemohl vydržet. Nemusíme dlouho hádat, jakou to mělo příčinu. Bledost obličeje, kruhy pod očima, vystrčené břicho a chybějící mladická pružnost jejich chůze mně prozrazovaly, že zdegenerované zažívací ústrojí neúnavně pracuje na tom, aby svého nositele odsoudilo mezi předčasně zestárlé.

Dovolíme-li organizmu, aby byl trvale líný a těžkopádný, je to totéž, jako bychom hlasitě přivolávali stáří. Plynatost patří ke stáří, ale jen málo lidí si to dovede vysvětlit. Protože my to ale víme, uděláme všechno, co je v naší moci, abychom správně jedli a žili a tím omládli.

Všechny nápoje s alkoholem a cukrem tvoří plyny. Proto je dech po koktejlu tak nepříjemný.

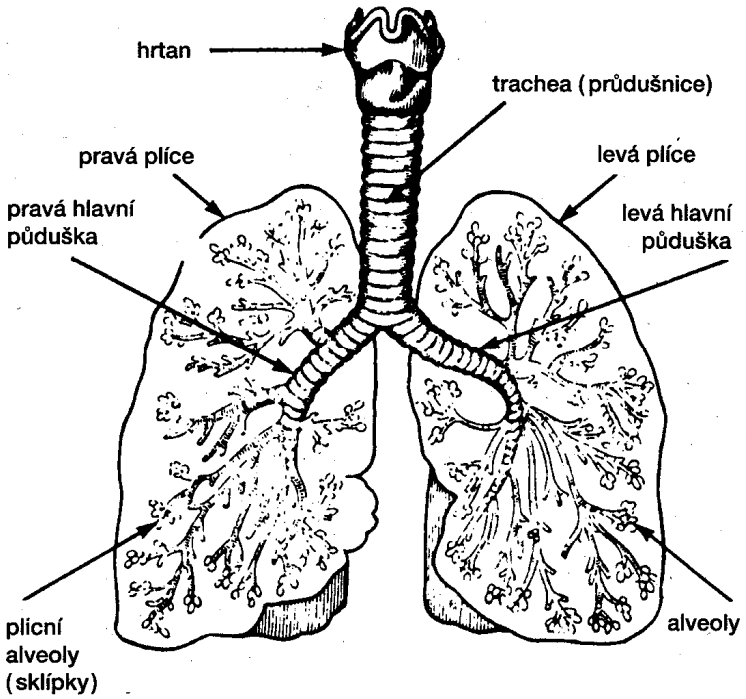
Jestliže změníme běžný způsob stravování a života za správný a přirozený, nesmíme očekávat, že plyny z našeho těla úplně zmizí. Souvisí to s čistícím procesem a ten může trvat léta. Jestliže však chceme omládnout, pak se to vyplatí.

Nervové vypětí je další příčinou plynatosti. Ruší totiž trávení potravy, a tím podporuje tvorbu plynů. Na druhé straně potřebují hladovějící orgány našeho těla také roky, aby dosáhly plné výkonnosti. Dokonce během této doby se tvoří zvýšená plynatost. Její účinek však není škodlivý a tak odpuzující jako při plynatosti způsobené kvašením a zahníváním odpadových látek, ke kterým denně přibývají nové. Taková plynatost může negativně ovlivnit omlazovací proces.

Naše pokroky v tomto směru zpomaluje také náš způsob života v tomto "civilizovaném" světě: chybí dostatečný pohyb, pro který je člověk stvořen, vzduch je otráven kysličníkem uhelnatým z tisíců aut a továrních komínů. Všechny tyto rušivé faktory vedou k plynatosti organizmu. Tělo potřebuje vedle správné výživy také čistý vzduch, slunce a pohyb - aby omládlo.

O problematice plynů bude ještě zmínka při probírání příčin a účinku zácpy. Do té doby podnikněme všechno, co je v našich silách, abychom tvorbu plynů v organizmu utlumili; budeme správně jíst, pokusíme se vyvarovat stresu a budeme pít šťávu z karotky a špenátu. Zjistil jsem dále, že česnek je dobrým pomocníkem, zvláště když ho jíme ve formě, která může být tlustým střevem beze zbytku přijata.

14. Plíce



Průměrný vinný hrozen má asi 50 až 200 nebo i 300 kuliček. Vaše plíce se podobají vinnému hroznu, jenže jednotlivá hroznová zrna jsou mikroskopicky malá a v našich plících je jich přes 400 milionů. Jedno zrníčko by se mohlo asi protáhnout jehlovou dírkou.

Jestliže kouříte, pak jste nepochopili funkci svých plic.

Vaše plíce se mohou udržovat mladé, ale vy je můžete nechat rychle zestárnout. Ženy, které kouří, zestárnou během jednoho roku o více let a jejich rysy v obličeji brzy ztvrdnou a zhrubnou.

Reklama na tabák přispívá víc než všechno ostatní k tomu, že lidé nezůstávají mladí - především ti, kteří jí naivně věří.

Abychom ocenili správnou hodnotu plic, musíme pochopit, že bez jídla můžeme žít dny až týdny, ale bez vzduchu z nás bude za pět až šest minut mrtvola. *Krvinky potřebují kyslík, aby mohly pro nás pracovat. Potřebujete kyslík, aby byla zachována stejnoměrná teplota těla. Potřebujete ho, aby část odpadu v organizmu mohla být spálena. Potřebujete ho, aby pomohl rozpustit strukturu potravy, kterou sníme a kterou vypijeme, aby molekuly a atomy mohly být využity buňkami a tkáněmi.*

Vdechujeme sice najednou asi půl litru vzduchu, ale za den přijme naše tělo průměrně 10 000 litrů vzduchu. Vždycky, když vydechujeme, znamená to, že byly rozštěpeny miliony molekul a odpad, který při tomto štěpení vznikl, vydechujeme ve formě kysličníku uhličitého - za předpokladu, že je funkce našich plic neporušená.

Jestliže sníme potravu nebo vypijeme tekutinu, která je hlenotvorná, jako třeba škrob, mléko atd., usadí se část hlenů vzniklých při trávení v plicích. Stejné je to, když vdechujeme vzduch prosycený kouřem a alkoholovými výpary - takové malinké "hroznové zrníčko" v našich plicích se ucpe a vzduch s kyslíkem neprojde. Za to, že dnes žije ještě tolik lidí, můžeme poděkovat přírodě, která nás vybavila asi 400 miliony těchto zrnek. Opravuji: Za to, že dnes existuje ještě tolik lidí ...

Obdivuhodný počet lidí, kteří dnes kolem nás pobíhají, zemřelo již ve třiceti nebo pětatřiceti letech. Jsou to žijící mrtvoly a čekají, až budou v padesáti nebo šedesáti pohřbeni.

Nemůžeme očekávat, že omládneme, jestliže nevyužíváme všeho z toho, co nám příroda dala, abychom ze vdechovaného vzduchu přijali to největší možné množství kyslíku. *Znečištění průdušek je příčinou astmatu, senné rýmy, nachlazení, katarů, vyčerpání a mnoha jiných nemocí. Toto znečištění nepochází jen z nesprávné potravy, ale také z vdechovaných nečistot, které zaplňují plíce.*

Dýchání je řízeno nervovými centry v mozkovém kmeni. Lidé, kteří kouří "aby si uklidnili nervy", neví, o čem mluví. Pocit uvolnění při kouření není nic jiného než iluze a klamání sebe sama.

Je způsobeno umrtvením nebo usmrcením nervů, které nám už nikdy nepomohou k omládnutí.

Otravování nikotinem je samo o sobě dost zlé, ale otrava těla kysličníkem uhelnatým z cigaretového kouře je ještě horší. Protože tělo potřebuje kyslík, který mu plíce nemohou v dostatečném množství dodat, neboť jsou zablokovány kouřem a jiným odpadem, krade atomy kyslíku kysličníku uhličitému (CO_2), aby kompenzovalo nedostatek kyslíku. Kysličník uhličitý nemůže být úplně vydechnut a v těle zůstává nebezpečný a smrtelný jed - kysličník uhelnatý.

Vždycky, když opustím místnost se špatným vzduchem, ať už byl vzduch zamořen kouřem nebo nedostatečným větráním, úmyslně zhluboka dýchám, to znamená i dokonale vydechuji. Kdybych zhluboka jen vdechoval, stlačoval bych špatný vzduch v plících. Jestliže dokonale vydechnu, má plíce možnost přijmout větší množství čerstvého vzduchu.

Je to velice účinné, jestliže se chceme osvěžit. Projdeme se po pokoji s otevřeným oknem nebo ve volné přírodě a rytmicky pohybujeme pažemi při vdechování a vydechování. Zkuste to a budete překvapeni, jak vás to osvěží.

Budete mít při tom pocit, že se opravdu vyplatí udělat všechno rozumné, abyste omládli. [17]

15. Srdce v mládí a ve stáří

Se srdcem vlastníme vynikající mechanismus, je veliké asi jako středně veliká mužská pěst, ale pracuje 24 hodin denně jako pumpa nebo stroj, a to tak dlouho, pokud je v těle život. Tato pumpovací činnost se projevuje jako přibližně 100 000 srdečních úderů za den a během této doby přepumpuje tělem 7 000 až 10 000 litrů krve. Když si uvědomíte, že tělo má asi čtyři a půl litru krve, potom si dovedete představit, jaký výkon musí srdce podat, když nechá rok cirkulovat krev vaším organizmem.

Jen v padesátiletém časovém úseku přepumpuje víc než 170 000 000 litrů krve. Frekvenci srdečních úderů určuje obsah kyseliny uhličité v krvi. Kyslík, který vdechujeme, se v těle spojuje s uhlíkem obsaženým v potravě a tvoří kyselinu uhličitou. Jak jsme si řekli, vylučuje se tato kyselina v podobě plynu z plic vydechováním. Je to těžký plyn, který je tak jedovatý, že bychom zemřeli, kdyby ho náš vdechovaný vzduch obsahoval asi 14%. Pro tělo je tento plyn odpadovým produktem a je jen tenkrát užitečný, když je ve správném poměru k potřebám těla.

Myslete na to, jestliže plánujete jíst koncentrovanou potravu ze sacharidů, na příklad chléb, obilí a jiné škrobové a moučné výrobky. Jejich obsah dusíku je příliš vysoký.

Řekli jsme si, že srdeční údery jsou regulovány obsahem kyseliny uhličité v krvi. Čím víc jíme potravy bohaté na škrob, tím víc uhlíkových atomů vnucujeme krvi a tím větší je její obsah kyseliny uhličité. Jakmile se začneme pohybovat, vytváří zúčastněné svaly kyselinu uhličitou. Během několika sekund donutí srdce rychleji pracovat. Čím větší je množství navíc přijatého uhlíku, tím větší je výroba kyseliny uhličité a tím větší je nebezpečí zrychlení srdeční činnosti.

Jestliže jste četli těchto pár odstavců pozorně, potom snadno pochopíte, proč lidé, kteří mají rádi potraviny bohaté na škroby, to jest výrobky z obilí, mají často srdeční potíže. To baculaté dítě, na které je soused tak pyšný, je jen plné kyseliny uhličité, která dříve nebo později, jestliže se výživa nezmění, vyvolá celou sérii srdečních těžkostí. Jak vysoký tak nízký tlak mohou být následky nadměrné konzumace sacharidů, které vyrábí kyselinu uhličitou rušící klidnou a rytmickou funkci srdce. Každý druh továrně vyrobeného cukru má stejný účinek.

S těmito fakty před očima, které nikdo nemůže popřít, je jednoduché porozumět, proč je nutné neustále dbát na výživu a dokonalé vylučování odpadových látek z těla, chceme-li omládnout. Je opravdu těžké se orientovat, jestliže se pohybujeme v zajetých kolejích. Ale vynikající otec, který nás stvořil, nezanedbal ukázat cestu těm, kteří jsou připraveni udělat bilanci. Chceme-li omládnout, potřebujeme k tomu odhodlané přání a popud a je lhostejné, kolikrát jsme již zažili léto a zimu.

Přede mnou leží dopis, který by vás mohl zajímat. Je od jednoho manželského páru, který se blíží osmdesátce:

Milý pane doktore!

Před patnácti léty jsem musel pro nemoc těla a slabost srdce přestat pracovat. Moje paní nestačila na víc než se s námahou postarat o naši domácnost. Bezesné noci se strachem ze senility a domova důchodců, dny s bolestmi kloubů a svalů - náš život se stal neutěšeným, bez světla a naděje pro naše zbývající dny. Medikamenty, buď už nepomáhaly, nebo jen přechodně, zato účty za lékařská ošetření byly stále větší.

Jednou v neděli, cestou do kostela, nás upoutal nápis ve výkladní skříni obchodu s biologickými potravinami. Stálo tam: "Nestárněte - dělejte něco proti tomu. Pijte čerstvé zeleninové šťávy. Vypláchněte odpad z vašeho těla, který vás dělá starými. Děkujte Bohu, že jste se dnes rozhodli omládnout!"

Četli jsme to znovu a znovu a potom jsme šli mlčky do kostela. Oba jsme se ptali, zda toto poselství bylo myšleno i pro nás. Příští ráno jsme šli nesměle do tohoto obchodu a soucitný majitel obchodu pozorně vyslechl naše problémy. Řekl nám, že vetchost a nemoci jsou v každém věku přímým následkem konzumace potravy, která neobsahuje žádný život, a když současně dovolíme, aby naše střeva byla neustále přeplněna odpadem. Byli jsme současně zděšeni a překvapeni, když jsme se dověděli, že by potrava, která byla vždycky ta nejlepší a odpovídala platným a uznávaným směrnicím naší doby, měla být zodpovědna za většinu našich chorob a potíží. Chléb a výrobky z obilí, které jsou pro každého samozřejmostí, byly i naší potravou, ze které jsme žili, byly v novinách, časopisech, rádiu a televizi vychvalovány a financovány lidmi, které jsme považovali za seriózní. Teď jsme měli uvěřit, že všechno bylo nesprávné a klamné.

Majiteli obchodu bylo přes sedmdesát, byl zdatný, zdravý a energický a my jsme cítili, že nemůže být pochyb o této teorii. Před patnácti nebo dvaceti lety změnil svoji výživu, začal jíst jen syrovou stravu a pít zeleninové a ovocné šťávy, které byly v jeho obchodě denně čerstvě připravovány. Dnes nevypadá na víc než padesát nebo pětapadesát roků.

Byli jsme celí blažení, když jsme opustili jeho obchod s plnou náručí knih o zdraví a s jeho připomínkou, nenechat se zneklidňovat názory různých autorů, které si často odporují. Co se týkalo výživy, měli jsme použít jednoduše tu knihu, která stála přírodě nejblíž. Nechtěl bych vás okrádat o váš drahocenný čas, ale vím, že vás bude zajímat, že léta žijeme podle programu, který jsme vám popsali a spolu s mojí ženou doufáme, že budeme brzy zase tak v pořádku, že budeme moci přijmout nějakou práci. Zdá se neuvěřitelné, že se šťávy, které doporučujete ve vaší knize, nedostanou koupit třeba tak jako mléko. Kdyby se jen lidé přiměli k tomu, to vyzkoušet, tak jako jsme to udělali my, objevili by docela jiný svět. Cítíme se nyní o deset let mladší.

Vždycky, když se mě někdo ptá "Jak dlouho se musím takto stravovat? Jak dlouho musím pít ty šťávy?", mám pocit, že byla moje snaha převychovat lidi zbytečná. Když však dostanu takový dopis, otevře se přede mnou nový horizont a myslím na slova Páně: "Co jste udělali jednomu z mých malých bratří, udělali jste mně." [17]

16. Nervy

Náš nervový systém je náš nejcennější majetek. Jakmile polevíme ve svém sebeovládání, splatí nám to naše nervy stejnou mincí. Mladé tělo je tak dlouho mladé, vitální, energické a zdravé, dokud je nervový systém v harmonii s funkcemi zbývajícího těla.

Skončí-li tato harmonie, vidíme, jak na nás za rohem pokukuje stáří. Jak často jste slyšeli, že je někdo "nervák"? Jeho stav může mít duševní nebo tělesnou příčinu.

Podvýživa nervového systému nebo poruchy způsobené odpadovými produkty - jsou tělesné příčiny. Nedostatek odpočinku, nedostatek spánku, znečištěný vzduch, povzbuzující prostředky - patří do druhé skupiny.

Během spánku se nervový systém nabíjí jako baterie; obnovuje se životní síla a vytváří se energetická zásoba - proto je klid důležitý. Zdraví našeho nervového systému závisí na tom, co jíme a pijeme. Nemůžeme si vůbec dovolit ani jediný nerv našeho těla nějakým způsobem "vyprovokovat k vyššímu výkonu", protože celý nervový systém závisí na vitalitě každého jednotlivého nervu, ať by se zdál být jakkoliv bezvýznamným.

Obrazné znázornění významu nervového systému vám pomůže lépe porozumět, co nám nervy říkají a co dělají. Každý orgán, každý úd a každá část našeho těla, má tři důležitá nervová zakončení. Jedno je v duhovce oka, jedno ve stěnách tlustého střeva a jedno v ploskách nohou.

Jestliže na příklad užíváme medikamenty nebo natrium bikarbonát (zažívací sodu), tedy anorganické substance, které se hned z těla nevyloučí, pak se ukládají někde v organizmu. Natrium bikarbonát (zažívací soda) si vyhledává k tomu horní část hlavy, krajinu mozku. Užíváme-li ho, objeví se dříve nebo později stříbrný poloměsíc v horní části duhovky. Znamená to, že tělo ho nevyloučilo a že se usadil na mozku. Nervy v této oblasti to registrují.

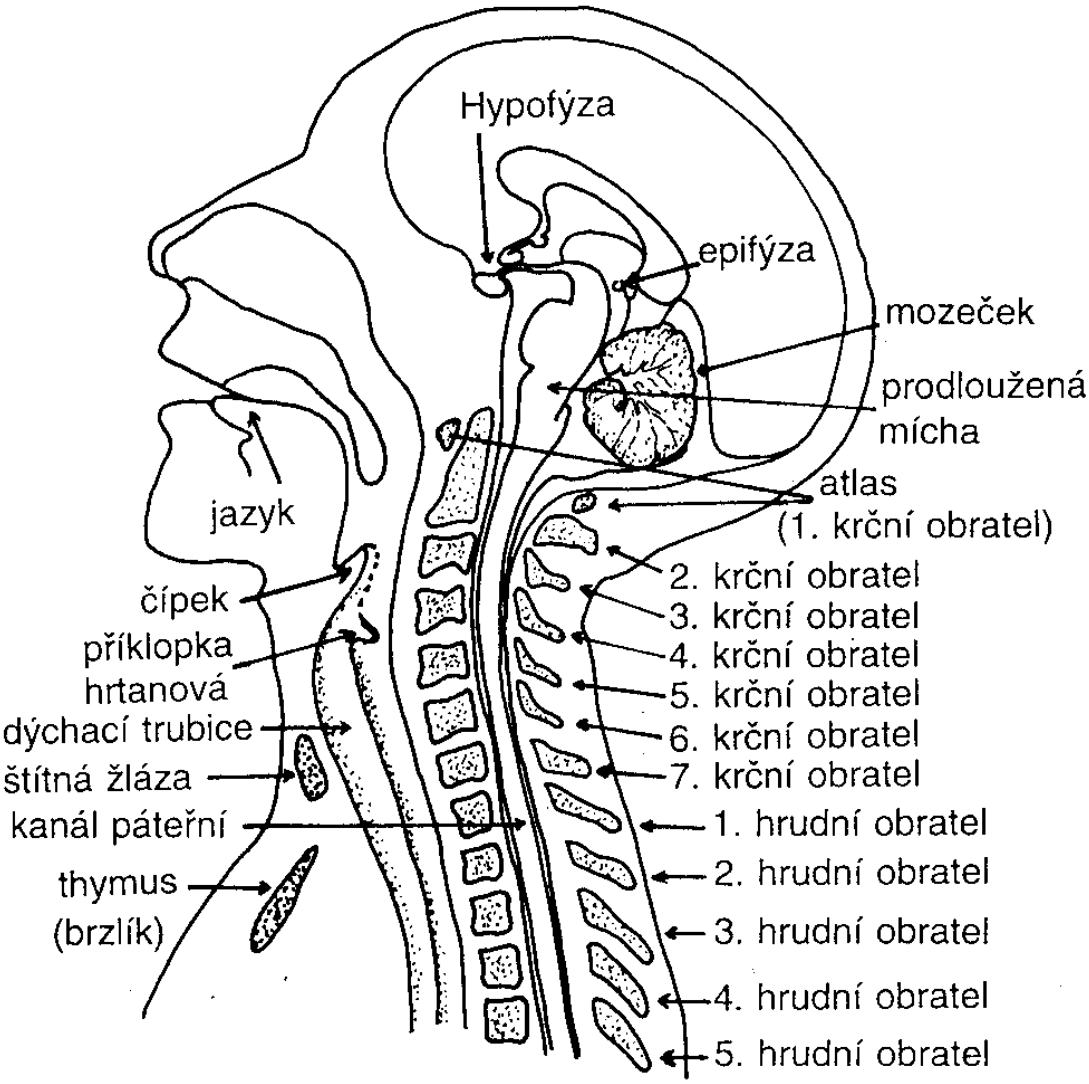
To je jenom jeden příklad. Kdybychom toto téma měli probrat podrobně, potřebovali bychom dvě knihy. Jestliže se v některé části tlustého střeva vyskytuje porucha, můžeme říct, ve které části těla se projevil nebo se pravděpodobně vyvine určitý symptom. Takto odpovídá například nerv dolní výdutě vzestupného tračníku hypofýze, žláze duševní a tělesné harmonie. V této výduti jsou často uhnízdění paraziti (červíci), kteří způsobují pokles nebo zánět této výdutě, což je snadno rentgenologicky prokazatelné. Opakovaně bylo dokázáno, že tento stav způsobuje duševní poruchy a často tělesnou nevyrovnanost, na příklad epileptické záchvaty. Tyto aspekty budou podrobněji probrány v kapitole o zácpě.

Jiné nervy končí na ploskách nohou. Sestavil jsem přehlednou tabuli plosek nohou - "Léčba pomocí reflexních zón na nohou" - , do které jsem zakreslil různé části těla, kterým můžeme poskytnout pomoc a uvolnění tlakem na uvedené body.

Jedna z mých žákyň použila tuto tabuli s vynikajícím úspěchem, když si myslela, že její otec dostal srdeční záchvat. Tlačila na bod na plosce jeho nohy, který podle tabule měl spojení se srdcem, ale nedosáhla žádného účinku. Potom zatlačila na bod, který má spojení s tlustým střevem ležícím pod srdcem a "srdeční záchvat" zmizel, protože odešla spousta plynů ústy a střevem. Napjaté nervy způsobily zúžení některé střevní výdutě, takže mohlo dojít k nahromadění plynů a tato enormně nafouklá část střeva vyvinula tlak na nervy a svaly a ovlivnila činnost srdeční. Když došlo k uvolnění nervů, mohly plyny odejít a srdeční činnost se mohla normalizovat.

Hlavní nervové centrum těla leží na spodině mozkové, ve tkáni přesně nad týlem, která se nazývá prodloužená mícha (medulla oblongata). Odtud se rozprostírá do celého těla. Skládá se ze dvou částí. Z vegetativního nervového systému a z centrálního nervového systému, který je tvořen mozkem a míchou s mnoha jejími větvemi. Vegetativní systém vykonává především příkazy nervových center. Ovlivňuje naše dýchání, reguluje teplotu našeho těla, obsah vody v organizmu, zažívací ústrojí, rozložení krve v těle, napětí krevních a lymfatických cév a mnoho jiných činností.

Centrální nervový systém je nervová pleteň, kterou tvoří mozek a mícha. Odtud se rozprostírá do celého těla až ke kůži. Jestliže se píchnete do prstu, vyšle příslušný nerv signál k jinému nervu v míše. Tento předá vjem dalšímu nervu v míše, nervu "motorickému", který stimuluje svaly, a tím zařídí, že odtáhnete rychle prst od místa nebezpečí. Jiný nerv pohybuje vašima očima, abyste mohli kontrolovat, co se děje a další nerv vyrozumí mozek, abyste se zeptali, co mám teď jako první věc udělat. Udělejte si tento pokus: polkněte a dávejte pozor, jak se zvedá čípek a uzavírá dýchací trubici, zatím co se otevírá záklopka hrtanová - viz obrázek:



Nervy se podílejí na každém tělesném pohybu a činnosti. Mimoto způsobí poplach, jestliže není v organizmu něco v pořádku, i kdyby to bylo třeba zdánlivě nedůležité - jako například když přijdeme domů podrážděni, protože jsme se přepracovali (mimochodem řečeno, jestliže říkám "my" tak nemyslím ani vás, ani sebe, protože my nejsme nikdy podrážděni). Toto podráždění nás vnitřně stáhne, jakoby "zauzlí", obyčejně v krajině solárního plexu, který reaguje jako první na zevní podmínky, kterými se necháváme ovlivnit. Jestliže se naučíme kontrolovat svůj solární plexus, udělali jsme na cestě k omládnutí velký krok dopředu.

Rád bych vám popsal dobrý cvik, kterým se naučíte "pociťovat" napětí solárního plexu:
Pohybujte břichem několikrát dopředu a zpět. Vyprázdněte plíce tím, že silně vydechnete se zaťatými zuby, přičemž současně vtáhnete břicho (nebo bránici). Uvolněte se na několik vteřin a opakujte cvik, když jste se předtím zhluboka nadechli. Cvik opakujte několikrát, i když máte dojem, že vám vaše nervy dělají těžkosti.

Jestliže trpíme bolestmi hlavy, jsou to nervy, které zvoní na poplach: mělo by se stát něco rozumného, aby se uzdravilo to, co není v našem organizmu v pořádku. Vezmeme-li si například Aspirin, umrtvíme nervy a utlumíme alarm. Je to něco podobného, jako kdybychom přestřihli vedení zvonku u domovních dveří, protože přišel soused, aby nám oznámil, že nám hoří dům.
Všechno co použijeme proti bolestem, umrtví nervy. Dalo by se to akceptovat, kdyby se jednalo o získání přechodné úlevy, ale kdybychom také udělali něco pro odstranění příčiny a postarali se také o odstranění medikamentu z těla. Bolesti hlavy jsou obyčejně známkou nadměrného ucpání tlustého střeva odpadem, nebo dokonce známkou přítomnosti jedů v krevním oběhu, které byly absorbovány ze střeva.

Vyšetřil jsem tisíce případů bolestí hlavy. To, že tlusté střevo způsobuje nejčastěji bolesti hlavy, tkví v tom, že lidé neberou souvislost bolestí hlavy s tlustým střevem vážně.
Bolesti zubů jsou dalším varovným signálem nervů, že tělo potřebuje důkladné vyčištění a ne vytržení zubu. Zuby potřebujeme tak dlouho, dokud žijeme. Na základě svých dlouholetých zkušeností jsem pevně přesvědčen o tom, že každý, kdo uposlechne rady a nechá si

kvůli artritidě, revmatismu a jiným chorobám vytrhat zuby, obdrží to, co si zasloužil, protože nepoužil mozku, který nám Stvořitel vložil do lebky. Toho, kdo je se svými falešnými zuby opravdu šťasten, musím teprve najít.

Jeden z nejubožejších lidských vraků, který jsem kdy viděl, se zúčastnil jednoho z mých seminářů v San Francisku. Když narukoval k námořníkům, byl robustní, silný, zdravý, mladý muž.

Podle platných medicínských předpisů u námořnictva byl očkován. Tak jako u stovek, ne-li tisíců, ostatních nešťastných obětí, zruinovaly tyto injekce úplně jeho zdraví a byl dopravován od jedné kliniky ke druhé, až skončil v San Francisku.

Zde se zjistilo, že už bylo vykonáno všechno, co se dalo udělat a všechno, co se udělalo, zhoršovalo neustále jeho stav. Nakonec řekly "kapacity", které ho zevrubně vyšetřily: ***"Zkusme mu vytrhnout zuby, třeba to pomůže."*** *Do té doby byly zuby snad jediná část těla, která se nezačala rozpadat.*

Krátce po té, co mu byly vytrženy zuby, ztratil skoro schopnost mluvit a sotva chodil. Svalová koordinace fungovala jen z poloviny, a to ho vyčerpávalo a dělalo bezmocným.

Jsem přesvědčen, že i vy znáte takové případy, protože vojenské a námořnické nemocnice jich mají tolik, že neví, kam s nimi. Jeden z nich byl tedy před deseti léty poslán Klinikou pro veterány ke mně. Když přišel do mé praxe, byl tak nervózní a vyčerpaný, že sotva přešel místnost, aby se posadil. Podle chorobopisu měl rakovinu a podle našich vyšetření jsem usoudil, že rakovina může pocházet z očkování v armádě. Byl tak vážně nemocen, že byl sice poslán ke mně, ale současně byla vyrozuměna rodina, aby se připravila na všechno.

Bylo mu 28 let, byl příliš mladý, než aby zemřel a on chtěl žít. Okamžitě přestal jíst zvláště na měkko vařenou potravu, která mu byla na klinice naordinována. Začal jíst "zakázané" syrové ovoce, saláty a zeleninu, potraviny, před kterými byl varován. Pil denně dva až tři litry čerstvých syrových šťáv: Téměř dva litry z nich byla šťáva z karotky.

První tři až čtyři týdny absolvoval denně výplachy střev, které se později zredukovaly na dvakrát týdně. Denně se slunil a od dubna ležel přitom na zeleném trávníku. Svěřil jsem ho potom do péče jednomu lékaři, který jednal podle mých pokynů a denně mně informoval o jeho pokrocích.

Na podzim byl schopen jít do zaměstnání. To bylo asi před deseti lety. Před několika týdny se objevil v mé praxi zdravý a čilý a nevypadal ani o den starší než rok po našem prvním setkání, kdy jsme se naposledy viděli. Byl to mladý muž, který chtěl žít a zůstat mladým. Změnil svoji výživu a životní zvyklosti s neotřesitelnou rozhodností se uzdravit a vybudoval si znovu svůj nervový systém k nejvyšší spokojenosti.

Zjistil jsem, že jsou očkování všeho druhu pro nervový systém škodlivá. Jsou však bezesporu "na místě", jestliže chceme dosáhnout degenerace a předčasné senility.

Používám zdravý lidský rozum, který mám od Pána Boha k dispozici. Odečtu vždycky devadesát procent z toho, co se mi "lékařsky doporučuje", především tenkrát, jestliže se to nabízí zdarma. Nemusíme-li něco zaplatit, pak to zaplatí nemocenská pojišťovna, nebo město, nebo okres, nebo vláda a to z daní, které jsme společně nashromáždili. Výrobci léčiv dostanou své peníze vždycky. Viděno dlouhodobě - platíme však všechno sami. Nepřijímejte proto nic jako samozřejmost, ani ne to, co říkám já, aniž byste předtím nevyzkoušeli, co pro vás udělá příroda. Potom poznáte pravdu plynoucí ze zkušenosti. Naučme se podrobit své nervy za každých okolností své vlastní kontrole. Tím můžeme získat sebevědomí a sebejistotu, nutné k omládnutí. [17]

17. Svaly

Je-li tělo zdravé a fit, potom pracují svaly a nervy spořádaně a harmonicky. Nervy dodávají impulzy a vyvolávají signály a svaly vykonají práci. Obojí jsou spolu tak úzce spojeny, že porucha jedné složky ochromí i tu druhou. Existuje mnoho nemocí, které mají příčinu ve zneužívání svalů, nervů, a kostí těla.

Nejhorší forma zneužití jsou oběti módy. Míním teď nošení vysokých podpatků. Vždycky, když móda nadiktuje vysoké podpatky, stávají se zranění, poklesnutí orgánů a ženské choroby častější a výraznější. Tato škoda se zřídka odhalí hned. Když se dostaví potíže, nesvádějí se obyčejně na nohy. Vysoké podpatky přivedou postupně všechny kosti - od nohou, přes kyčle, páteř až k lebce, z jejich přirozené polohy. To znamená enormní tlak na nervy, svaly a orgány celého těla.

Zjistil jsem, že noha je ve své přirozené poloze tenkrát, když se co nejvíc dotýká země, jako při chůzi naboso. Podpatek by neměl být vyšší než 12 milimetrů. Podle mých zkušeností a zkušeností tisíců jiných, jsou sandály ta nejzdravější a nejpraktičtější obuv. Nohy potřebují dýchat, potřebují co nejvíc vzduchu, jinak se jedy, které se zde přitažlivostí zemskou zvýšeně hromadí, mohou zpětně dostávat do krve. Nedostatek vzduchu podporuje kožní plíseň a potivost nohou.

Dříve jsem trpěl všemi těmito neduhy. Od té doby co nosím sandály, nemám žádné problémy, ani nikdy studené nohy. Mnoho nervových a svalových potíží, způsobených špatnou výživou, mohou člověka pro celý život zmrzačit, jestliže ji nezměníme.

Zjistil jsem na příklad, že dětská obrna může být vyvolána nesprávnou výživou matky nebo oběti samé. To, že zbytek světa nemá zájem pracovat vědecky v tomto směru, mě nezastrašuje a vůbec nezbavuje odvahy. Objevil jsem ke své vlastní spokojenosti pravdu, jak můžeme být úspěšní a jak můžeme ztroskotat. Ani moje rodina ani já neznáme kompromisy v našem způsobu života, já pokračuji den co den ve svých výzkumech, abych odhalil všechno, co je v mých silách a co nám pomůže omládnout.

Zavčas jsem pochopil, že ***všichni lidé nejsou zralí pro přirozenou výživu a způsob života. Volí si svoji potravu, zábavu a využití volné*** *Lidé, jejichž vědomí je orientováno příliš tělesně a materiálně, následují masy jako stádo. Všechno, co je nezvyklé a leží mimo schopnost jejich chápání a porozumění, je hrozné, idiotské a bláznivé bez ohledu na důkazy.*

Jestliže člověk náhodou nebo plánovitě dosáhne vyšší úroveň přesvědčení, potřebuje stravu s vyšší "vibrací" než je nabízená, vařením a zpracováním usmrcená, obsahující koncentrované škroby a bílkoviny.

Raduji se vždycky z nadšení a uznání všech těch, kteří se ke mně hlásí, aby mně oznámili, jaký užitek získali dodržováním mého učení. Chtěl bych uveřejnit dopis jedné maminky, které si velice vážím:

"Derek onemocněl v lednu minulého roku když mu byly 2 roky, byl ochrnutý a oslepl... Lékaři se vzdali veškeré naděje, nemohli pro něho již nic udělat... tkáně jeho očí byly prý zničeny a přirovnávali oči k prázdným mušlím... nedoufali, že by někdy mohl vidět. Zaslechla jsem, že je šťáva z karotky dobrá pro oči... Chvála Bohu začal Derek o vánocích zase vidět. Všichni se tomu divili. Teď doporučuji každému, kdo je nemocen, karotkovou šťávu... Mimoto jsem vám chtěla ještě říct, že Derek už zase chodí a je skoro vyléčený."

"Jiný dopis jsem dostal od jednoho lékaře z Kalifornie a cituji:

"Kvůli šťávám beru teď případy, které bych bez pomoci šťáv nikdy nevzal. Ochrnutí nejhoršího druhu reagují na ně překvapivě dobře..."

Jestliže se mě zase zeptáte "proč to neví každý" - musím opakovat, že ***lidé s nižší mírou přesvědčení dávají přednost užívání něčeho, co jim přinese okamžitou úlevu, ale všechno ostatní přenechají budoucnosti.*** *Chybí jim prozíravost, aby začali pátrat po příčině a odstranili ji změnou způsobu svého života.*

Svaly přijímají zvláště mnoho kyseliny močové, která je vedlejším a konečným produktem trávení a štěpení bílkovinných molekul. Sníme-li maso, rozštěpí se zažívacím procesem na tuk a molekuly aminokyselin, ze kterých je složeno. Tímto pochodem vzniká velké množství kyseliny močové.

Normálně by se měla tato kyselina ledvinami j vyloučit. Svaly ji však přijmou dříve, než mohla být vyloučena. Přijímají jí vždy větší množství tak dlouho, až je dosažen bod nasycení a potom začne krystalizovat.

V tomto okamžiku se začnou tvořit mikroskopicky malé, ostré krystalky, které zůstávají ve svalech. Při pohybech naráží tyto krystalky na pochvy nervů v sousedství - varování před blížícími se problémy. Potíže mají různá jména, jedno z nich je revma, jiné neuritis a další ischias. Na tom není vůbec nic mysteriózního. Jde o zákon příčiny a následku, který se uplatnil.

V průběhu let jsem vyšetřil tisíce vzorků moče mužů, žen a dětí. Zjistil jsem, že u jedlíků masa by se mělo asi jedním litrem moči vyloučit třicet pět gramů kyseliny močové. Průměrný obsah kyseliny močové v provedených analýzách byl mezi třemi až pěti gramy. To znamená, že tito lidé zadrželi v těle až dvanáctkrát větší množství, které mělo být vyloučeno. Většina z nich trpěla těžkými bolestmi, vyvolanými krystalky kyseliny močové, u některých potíže právě začínaly.

Nebylo žádným překvapením najít v moči a stolici těchto lidí příliš mnoho parametrů, ukazujících na předčasné stárnutí. Neustálé tupé bolesti vedou k tvorbě malých vrásek na hladké kůži, ze kterých se brzy vyvinou linie stáří.

Nejzajímavější část této studie bylo pozorování, že hodnota kyseliny močové při analýzách s měsíčním odstupem zvolna, ale zřetelně stoupala, když tito lidé ráno po probuzení a večer před spaním vypili sklenici horké vody se šťávou z jednoho citronu, škrtli ze svého jídelníčku koncentrované bílkoviny, především maso a pili denně půl až jeden litr čerstvé šťávy z karotky, červené řepy a okurky. Samozřejmě se varovali také potravin obsahujících škrob. Tímto přirozeným způsobem zmizely samozřejmě pozvolna i bolesti.

Hydraulický odšťavňovač Champion

Víc jak čtyřicet roků jsem experimentoval s různými stroji a aparáty na přípravu šťáv. Brzy jsem přišel na to, že nestačí šťávu z ovoce a zeleniny jednoduše vytlačit nebo jak je to dnes běžné, vysokými obrátkami odstředit. Až když jsem připravoval šťávy hydraulickým lisem, uviděl jsem výsledky, které byly jak překvapivé, tak trvalé.

Mám před sebou ležet stoh výsledků močových analýz, které byly provedeny v posledních dvaceti letech, které mně jasně ukazují, že zmíněná metoda získávání šťáv je bez pochyby ta jediná cesta, jak docílit trvalé výsledky. Odšťavovač Champion je dobře vymyšlený stroj, který rozruší buňky ve vláknině zeleniny a ovoce, aby se uvolnily atomy a molekuly minerálií, chemických elementů a vitamínů. Rozemele zeleninu na jemnou kaši, která se hydraulicky vytlačí a získá se mnoho šťávy, ve které zůstanou enzymy a vitamíny zachovány.

Podle mně je to dobrý přístroj, který dokonale "odšťavuje". Není-li odšťavování dokonalé, jsou i šťávy méně kvalitní a nemůžeme potom očekávat stejné výsledky.

Lidé obyčejně zjistí, že se šťávami zmizí jejich bolesti překvapivě rychle, jejich zdravotní stav se zlepší, vyhladí se vrásky v obličeji a vůbec se objeví známky oznamující směr k omlazení.

Naproti tomu vyšetření moče u lidí, kteří se po léta stravovali syrovou zeleninou nebo pili jejich šťávy, obsahovala normální, průměrné množství kyseliny močové v 1 litru moče. Jestliže přestaneme jíst maso, vyloučí se toto normální množství kyseliny močové více méně snadno ledvinami.

Nesetkal jsem se ani s jediným člověkem, který po léta jedl jen syrovou potravu a pil čerstvé šťávy a který by měl revmatické potíže. Nadměrná konzumace tuků, především ve formě pečených a v tuku připravovaných potravin, má velmi škodlivý, degenerativní účinek na tělo a jeho pohyblivost.

Tuky jsou naše nejcennější energetická rezerva a dají se srovnat s baterií v autě, která obsahuje elementy umožňující jí střádat elektrický proud, který potřebujeme k nastartování motoru. Tuky jsou v malých množstvích obsaženy skoro v každé zelenině, ano i salátech a ovocných plodech. Vařením se však zničí a rozpustí. Avokádo a olivy obsahují ten nejlepší tuk, který může tělo upotřebit.

Abychom udrželi naše svaly mladé a elastické, musíme je vyživovat přírodními potravinami, které obsahují živé, život darující látky a které jsou bohatě obsaženy v salátech, zelenině a ovoci. Tělo je přijme velmi snadno.

***Myšlenka vybudovat svalstvo zvedáním závaží je jen v určitých mezích správná,** máme-li dobře vypracovaný program, který udržuje celé tělo pohyblivé. Jestliže se koncentrujeme jen na mohutné svaly na pažích, prsou a nohou, poznáme brzy, že harmonie se zbývajícím tělem je porušena. Při svalovém tréninku jsou výživa a odpočinek stejně důležité jako pohybová cvičení.*

Důležité je ovšem také dýchání, protože práce svalů produkuje mnoho kysličníku uhličitého. Tento plyn se vylučuje plícemi a je těžší než vzduch.

Již jsem se zmínil o tom, že je spíše škodlivé než užitečné zhluboka se nadechovat, aniž bychom před tím odstranili těžký vzduch z plic vydechnutím. Před každým tréninkem bychom měli nejdřív provést dechová cvičení, která osvobodí naše plíce od všeho, co by zabraňovalo vzduchu vniknout do těch nejhlubších plicních oddílů.

Doufám, že teď máte jasnou představu, jak se musíte o své svalstvo starat a jak je to důležité při vaší snaze najít tu nejlepší cestu k omládnutí. [17]

18. Oči

*Budete-li studovat oči lidí, se kterými mluvíte, uvidíte, jaká je to pravda, že **oči jsou zrcadlo duše**.*
Uvidíte oči, které jsou v každém věku mladé a oči, které předčasně zestárly. Uvidíte oči, které jsou poctivé, upřímné a přátelské a takové, které jsou vychytralé, prohnané a neupřímné. Uvidíte oči, které jsou užaslé, zasněné a zmatené a ty, které jsou jisté, rozhodné a spolehlivé. Uvidíte oči, které jsou radostné a šťastné a jiné, které jsou zasmušilé, nepříjemné a tvrdé.

Co se týče vás - prostudujte si svoje oči. Oči vyjadřují osobnost a mezi nejobtížnější věci na světě patří vyjádřit pozitivního ducha negativní osobností. Jste-li negativní osobnost, pozná to každý inteligentní člověk, který si jednou "přečetl" vaše oči.
Do vašich očí přeskočí však magnetická síla vaší duše, jestliže jste náhodou nebo plánovaně, pozitivní osobnost. Abyste omládli, potřebuje vaše duševno celou řadu pozitivních nadání, která budou viditelná ve vašich očích. My skutečně vlastníme všechny tyto talenty, ale mnoho lidí je tak dlouho potlačuje, až se ta pozitivní, radostná, bystrá a spolehlivá osobnost z mládí promění v negativní a uzavřenou. Jaký div, že vypadají potom mnohem starší, než ve skutečnosti jsou!
Jste-li negativní osobnost, znamená to, že nevěříte v Boha ani v sebe sama. Vrozeně jste tak dobří jako všichni ostatní. Jestliže jste tuto skutečnost, o které jste jako dítě nikdy nepochybovali, zapomněli, znamená to, že jste svůj život nevzali dosti pevně do vlastních rukou a místo abyste život ovládli, dovolili jste, aby život ovládl vás.
Toto všechno je vždycky v lidských očích dobře viditelné.

***Jsme-li pozitivní osobnost, ovládáme život.** Neznamená to ovšem, že obdržíme všechno, co chceme. To by mohlo být dokonce to nejhorší, co by nás mohlo potkat. **Znamená to, že jsme se naučili akceptovat lidi a vztahy kolem nás a že dobře víme, že všechno je trvalé, kromě změny.** Naučili jsme se, že jsme jen tenkrát připraveni zlepšit své okolí, když uděláme tak, jak nejlépe dovedeme to, co se má udělat jako "další" a co je naším úkolem.*

Všechny tyto vztahy se ukazují zřetelně v našich očích: jakým způsobem žijeme a jak řešíme zmíněné úkoly.

Znal jsem jednoho muže, jehož Bohem byly peníze. Samozřejmě to nechtěl přiznat a byl by býval dokonce těžce uražen, kdyby mu to byl někdo řekl. Nazýval to "dobrým obchodem", "zaopatřením přítomnosti", "šetrností" a měl pro to ještě spoustu názvů. Jeho zdraví se najednou zhroutilo a byl nucen přestat pracovat. Měl chytré oči, byl mimořádně čestný a o jeho poctivosti se nedalo pochybovat.
Spřátelil se s ním jeden lékař, kterého jsem dobře znal. Převedl ho pomalu na syrovou stravu a podařilo se mu postavit ho za dvanáct nebo patnáct měsíců zase dokonale na nohy. Jednoho dne potkal tento muž jiného, velice zaměstnaného muže a rychle se spřátelili. Jedli teď oba syrovou stravu a pili čerstvé šťávy. Jeho nový přítel byl, co se týkalo peněz, pravý opak. Nedělal si nikdy takové starosti, byl štědrý, ať se jednalo o jeho volný čas, peníze nebo majetek, měl-li dojem, že tím může někomu pomoci. Úzký vztah obou mužů změnil toho prvního tak dokonale, že celá jeho osobnost se přeorientovala.
Nehledě k tomu, že mu jeho výživa vrátila zdraví a omladila tělo, začaly jeho oči tak magneticky zářit, že celá jeho osobnost tím zkrásněla.
Byl svobodný, a to byl jeho velký problém, protože skoro každá žena, kterou potkal, se do něho zamilovala. Poznal však, že dosáhl vyšší duchovní úrovně, že životu lépe rozumí a že je schopen nyní svůj život utvářet. Tyto ženy žily naopak ve stavu jakési všeobecné frustrace a dovolily životu, aby je ovládl. Jejich oči to jasně ukazovaly.
Přirozeně není chyba být do někoho zamilovaný. Problémy nastanou teprve tenkrát, až zamilovanost začne vycházet ze sobectví, které pohrdá hodnotami pravého přátelství a milovaná osoba se začne chorobně považovat za vlastnictví. Na vyšším stupni sebevědomí nemá toto "přivlastňování si" místa ve vztahu mezi lidmi. Právě naopak: největším štěstím je sdílet s někým, za úplného a dokonalého pochopení, "univerzální lásku", která nezná žádné lidské hranice nebo pouta. Zahrnuje všechny živé bytosti.

Čím víc milujeme naše bližní, tím víc jsme schopni milovat zbytek lidstva a naopak - čím víc milujeme jiné lidi, tím větší je naše schopnost milovat naše bližní.
V této univerzální lásce není nic tělesného. Je to láska, kterou pociťoval Bůh ke každému stvoření ve své nekonečné dobrotě.

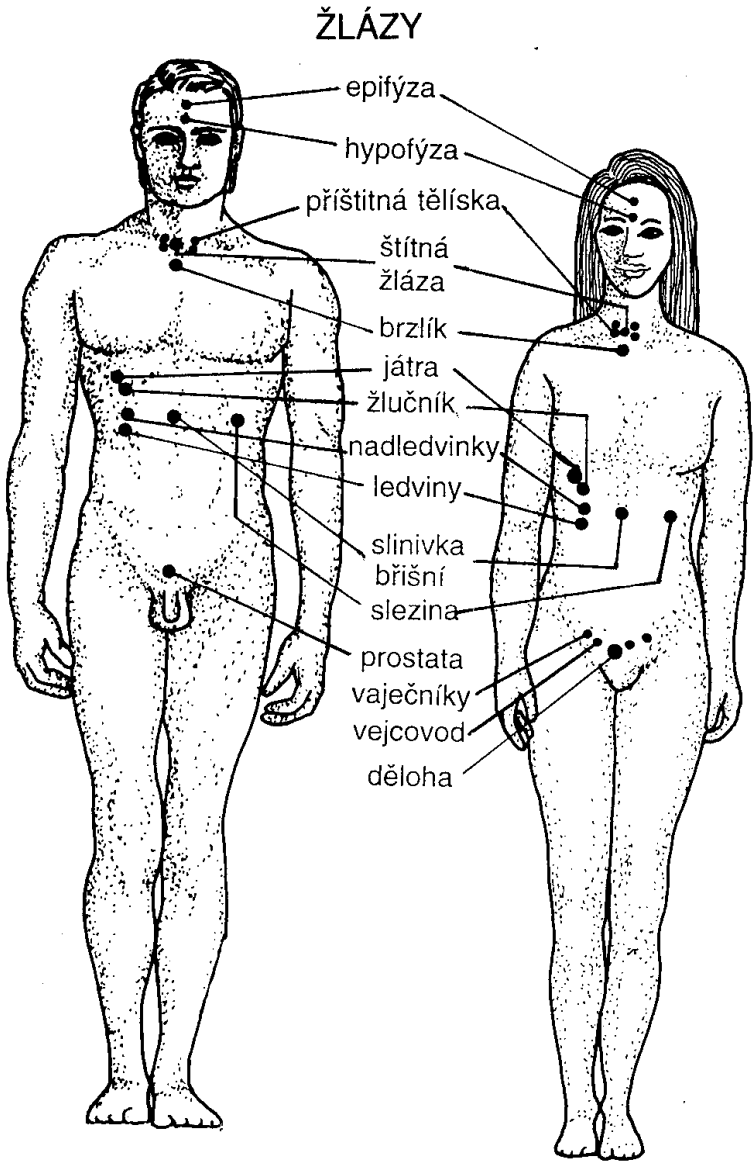
Znal jsem jednu krásnou ženu, jejíž přirozená schopnost dělat lidi šťastnými by bývala byla enormně veliká, kdyby - a toto je velice velké KDYBY - nebývala byla tak žárlivá. Její manžel byl dobrý, přímý, domácký, věrný muž s výnosným, vzrůstajícím obchodem. Kdyby byl býval schopen, zaslepen láskou, číst v jejich očích, nebyl by nikdy udělal tu chybu, že by se byl s ní oženil.

Za dva roky udělala z ní žárlivost nesnesitelnou negativní osobu. On prodal obchod, opustil ji a odstěhoval se na druhý konec světa. Ona nepochopila pravou podstatu tohoto rozchodu, za který byla přirozeně sama zodpovědná a uzavřela se do sebe. Její myšlenky kroužily chaoticky mezi žárlivostí a záchvaty vzteku. Její oči, které mohly být dokonale krásné, odpuzovaly lidi, kteří se chtěli stát jejími přáteli.

Byla to politováníhodná hra dokonale krásné duše, která degenerovala v nevrlého, zasmušilého člověka, protože jí chybělo pochopení a schopnost ke společnému životu.

Nauč se zdolávat život, aby ti tvoje duše a zářící život jiskřily z očí a ukaž světu, že chceš omládnout. [17]

19. Žlázy



Žlázy lidského těla jsou pro průměrného člověka tak lehko pochopitelné, jako zplynovač auta pro Eskymáka, který nikdy auto neviděl. Závisí to na našem nedostatečném vzdělávacím systému. Sotva někdo ví, kde je která žláza uložená, o jejich funkcích ani nemluvě.

Chceme-li omládnout, musíme si doplnit především vědomosti o těchto malých životně důležitých orgánech. Bez těchto znalostí je pro průměrného člověka ta nejjednodušší věc na světě souhlasit s operací, která vůbec nemusí být nutná, ale kromě toho ho zbaví každé šance na tomto světě omládnout.

Máme v těle mnoho žláz, které můžeme rozdělit do dvou kategorií. V jedné kategorii jsou žlázy podobné laboratořím. Přeměňují přijaté substance na jiné, které se od sebe liší. Jiné žlázy této skupiny pracují jako filtr látek, které jimi proudí.

Do této skupiny patří játra, ledviny, slzné žlázy a jiné. Do druhé skupiny patří žlázy, které pracují jako výrobny. Jsou známy jako žlázy s vnitřní sekrecí nebo-li endokrinní žlázy. Vyrábějí hormony, aniž by bylo postřehnutelné, že k tomu dostávají materiál. Tyto hormony a jiné produkty jsou odevzdávány přímo do krve, žlázy nemají žádný vývod.

Máme osm zvláště důležitých endokrinních žláz:

- *epifýza*
- *brzlík*
- *hypofýza*
- *štítná žláza*
- *slinivka břišní*
- *nadledvinky*
- *příštitná tělíska*
- *pohlavní žlázy*

Nedá se říci, že by některá žláza byla méně a některá více důležitá. Vždycky, když je některá žláza nějakým způsobem narušena, jsou tím přímo nebo nepřímo postiženy všechny ostatní.

Je důležité na to vždycky myslet. Jestliže se projeví porucha funkce některé žlázy a my se pokusíme ji léčit izolovaně, aniž bychom současně použili vyvážený lék pro ostatní žlázy, můžeme vyvolat řetězovou reakci, která dříve nebo později rozruší celý náš organizmus. Podle mých zkušeností jsme jen u těch nejhorších poruch oprávněni omezit se na jednu nebo dvě žlázy a ty ostatní nerespektovat. Důvody nám budou jasné během studia těchto žláz.

19. a) Epifýza

Epifýza zasahuje do záležitostí našeho "vyššího" nebo duševního JÁ. Obyčejně se podílí spolu s hypofýzou na funkcích mozku, jako je: paměť, soudnost, rozum, přemýšlení, pozorování, láska, úcta atd. Tyto funkce se uvedou do pohybu "vedením", které bylo uvedeno do vibrací epifýzou, podobně jako mikrofon vašeho rádia, jenže milionkrát rychleji.

Aktivita epifýzy závisí na duševní úrovni, na které člověk žije. Jestliže je na vyšší duševní úrovni, má její vibrace mocný vliv na city. Žije-li na nižší, materiální, hrubé, tělesné úrovni, jsou jeho city stejného druhu jako u zvířat.

Jednou jsem udělal zajímavý pokus s jedním tímto "vedením". Můj přítel, vědecký pracovník, vyvinul citlivý elektrický měřicí přístroj, který registroval vibrace primitivních zvířat a vysoce vyvinutých spirituálních lidí. Já jsem držel v ruce "kormidlo", zatímco on pracoval na stupnici svého přístroje.

Tvrdil, že člověk, který má toto "kormidlo" v ruce, může registrovat jen svou vlastní přirozenou vibraci, podle stavu vědomí, ve kterém se právě nachází. Řekl jsem mu, že každý, kdo sám sobě vládne a sám sebe kontroluje, může si svoji vibraci libovolně zvýšit nebo snížit. Byl úplně jiného mínění, a proto jsme experimentovali.

Skoro hodinu jsem nechal ručičky jeho přístroje skákat po stupnicích. Přiměl jsem svou vůlí svoji epifýzu, aby vibrovala tak, jak jsem chtěl já. Začal jsem uvolněně, smířen s celým světem, ve stavu jakési extáze, vsedě na malé stoličce. Ve vteřině jsem si představil život Krista a pokusil jsem se pocítit jeho úžasnou lásku ke všemu živému. Cítil jsem se doslova osvícen a dal jsem svému příteli znamení k zaznamenání mých vibrací. Představte si jeho ohromení a údiv, když ručička na jeho přístroji vyskočila na nejvyšší pozici!

Když jsem byl potom několik minut "zpět na zemi", začal jsem myslet na své francouzské vlčáky a na jejich štěňata, kterými nás nedávno obdarovali. Když jsem dal znamení k záznamu, klesla ručička na stupnici o 2/3 dolů - do oblasti zvířecích vibrací.

Za několik dalších minut jsem se začal koncentrovat na představu, že jsem v hale přeplněné lidmi, kteří pozorují boxerský zápas. Když jsem přijal dostatečné množství jejich emocí, dal jsem zase znamení a ručička přístroje spadla na nejnižší bod.

Tento experiment mě potěšil, protože mi dokázal, že jsem schopen ovládat svoji epifýzu a vlastně i svůj život. Můj přítel je ještě dnes tímto výsledkem ohromen, a pokud vím, ptá se sám sebe, jak se to asi dělá.

Kdyby se zeptal mě, řekl bych mu, jak se to dělá: nekouřím, nepiji alkohol ani limonády, nejím ani maso ani obilí, ani škroby a cukr a nepřipustím ani jedinou negativní myšlenku do svého vědomí. Je to skutečně tak jednoduché. O tom ale později. [17]

19. b) Hypofýza

Další žláza, kterou se budeme zabývat, je podvěsek mozkový (hypofýza). Stará se o rovnováhu celého žlázového systému v těle. Už toto by byl dostatečný důvod, kdyby nebylo jiných, abychom svoji chuť k jídlu drželi na uzdě a tím nejlepším možným způsobem ji vyškolili. Přivede nás to na cestu k omládnutí.

Přední část této žlázy se zabývá růstem těla a rozmnožováním. Jeden z hormonů této žlázy řídí pohlavní žlázy. Zadní část žlázy má co do činění s koordinací svalovou, s tlakem v krevním oběhu a kožním pigmentem. Ovlivňuje také činnost ledvin tím, že určuje množství vody, které jimi protéká. Střední část této žlázy má naopak brzdicí účinek na činnost ledvin.

Jak vidíte, jsou obě funkce jednoho orgánu nebo jedné žlázy regulovány různými částmi jiné žlázy. Je tedy snadné pochopit, že porucha hypofýzy by vedla k nadměrnému nebo nedostatečnému odtoku moče.
Zjistili jsme, že molekuly škrobu ve výrobcích z obilí a mouky mohou být zodpovědny za četné poruchy hypofýzy, které ovlivní funkci ledvin. To mě napadlo hlavně u dětí, které se počurávaly. Když se u nich úplně vysadilo obilí, chléb a jiné škrob obsahující potraviny, nahradily se syrovou stravou a mléko se nahradilo šťávami, přestalo noční pomočování. Není to náhoda. Potíže, které mají staří lidé s udržením moče, se dají obyčejně také vysvětlit bohatou konzumací potravin obsahujících škrob.

Správná výživa a péče o všechny buňky našeho těla umožní žlázám pracovat co nejlépe a umělé vitamíny nebo hormony jsou naprosto zbytečné. Jenom když naše žlázy pracují naplno, víme, že náš omlazovací proces probíhá. [17]

19. c) Štítná žláza

O této žláze jsou lidé nejlíp informováni, protože při určité poruše její funkce vzniká na krku "vole". Tato choroba by lidi nepostihovala, kdyby se správně živili.

Štítná žláza vládne všem chemickým pochodům, které v těle probíhají. Jednou z látek, které produkuje, je hormon zvaný ***tyroxin****.*
k výrobě tohoto hormonu potřebuje štítná žláza kasein. Tělo si vyrábí svůj vlastní kasein z atomů obsažených v potravě, stejně jako si ho vyrábí ze svého krmení kráva pro své mléko.

Kasein je nejdůležitější součástí mléka a je v kravském mléce třikrát koncentrovanější než v mléce mateřském. Pijí-li lidé v kterémkoliv věku mléko, nestráví ho nikdy správně a dokonale. To je také důvod, proč tvoří mléko v těle nejen mnoho hlenů, ale zvolna narušuje také činnost štítné žlázy.

Vařením a pasterizováním kravského mléka se kasein mění a stává se ještě nebezpečnějším než za syrova. Pasterizace byla v USA zavedena poté, co některé velké mlékárny ve východních státech začaly zaměstnávat lékaře, aby tím dosáhly schválení tohoto výkonu. Pasterizací se získalo to, že mléko méně podléhalo zkáze a prodejem se dosahovalo velkých zisků. Tvrzení, že pasterizace chrání před

rozšiřováním maltézské horečky, je nesprávné (v Evropě je maltézská horečka velmi vzácná a jako hlavní důvod pasterizace je udávána přítomnost tuberkulózních bacilů v mléce, které se pasterizací usmrtí. Ve své laboratoři jsem zjistil, že se bakterie maltézské horečky v pasterizovaném mléce rozmnožují daleko rychleji a bujněji než v mléce syrovém. Máte-li zájem tuto teorii podrobněji přezkoušet, přečtěte si, co jsem napsal na téma mléko ve své knize "Zdraví & salát" a nechejte si vyprávět, za kolik úmrtí je pasterizované mléko zodpovědné v San Francisku, Kalifornii a kanadském Montrealu.(viz také publikace prof.: Dorscknera "Mléko - zdroj zdraví nebo nemoci?" Zde je popsán vývoj pasterizace v Evropě.)

Moje pozorování mě přesvědčila o tom, že mladiství, kteří pijí mnoho mléka, kladou základní kámen k poruchám štítné žlázy a ostatních žláz. Čerstvé syrové šťávy jsou mnohem zdravější a výživnější než kravské mléko. Jestliže se varujeme potravin, které ruší funkci našich žláz, a místo toho jíme užitečná a výživná jídla jako jsou syrové potraviny a syrové šťávy, podporujeme nejen jejich odolnost proti chorobám, ale umožňujeme jim vyrábět hormony lepší kvality. Děláte-li to tak, potom si "vyrábíte" zdravější a výkonnější organizmus.

Není-li štítná žláza schopna vyrábět tyroxin bez problémů, může to mít za následek nesčetné poruchy, jako degeneraci tkání, dráždění nervů, poškození zubů a svalů, poruchy pohlavních orgánů, zhrubnutí kůže, vysušené a nevzhledné vlasy - abychom vyjmenovali alespoň některé. Všechny tyto stavy jsou řízeny štítnou žlázou a jejírni hormony.

Chceme-li omládnout, nepoužívejme tedy umělé a zvířecí hormony - výjimku tvoří samozřejmě akutní potřeba, jako poslední záchrana. Ty nejlepší a nejúčinnější hormony, které vůbec můžeme obdržet, jsou ty, které vyrobí naše žlázy, ze správných syrových potravin. Nesprávná potrava může mít konečně daleko vážnější následky než je přechodná porucha. Nevede jen k tvorbě volete, ale může zavinit trpasličí růst, otylost a gigantizmus (nadměrný růst), kretenizmus nebo idiotii a podobně.

Mnohé z těchto chorob mohou být přirozeně následky mechanických poruch příslušných částí těla a některé mohou být zlepšeny chiropraktickými korekturami. Medikamenty mohou některým poruchám odpomoci, avšak na úkor postižené nebo jiné části těla. Viděl jsem také pozoruhodné výsledky, které byly dosaženy dobrým očistným programem, správně vyváženou syrovou stravou, doplněnou bohatým množstvím čerstvých, syrových, správně připravených šťáv.

Nejsou-li šťávy pečlivě a dokonale vytlačeny, pak jim chybí látky nutné k léčivým účinkům. V takovém případě může trvat dlouho, než se dostaví očekávané výsledky. Na druhé straně jsem ještě nikdy nezažil, že by čerstvé (nikoliv v plechovkách), správně vytlačené šťávy, nepřinesly užitek.

Vzpomínám si na třináctiletého syna jednoho rolníka z New Jersey. Když jsem se s ním setkal poprvé, byl ten malý hoch typický kretén. Měl velkou hlavu, vlasy jako suchou slámu, tělo jako pětileté dítě a nebyl schopen ze sebe vydat víc než nesrozumitelné skřeky.
Jeho výživa, skládající se skoro jen z mléka a škrobových potravin, byla úplně zaměněna za syrovou zeleninu, saláty a ovoce a denně pil tolik čerstvých šťáv, kolik jen mohl. Za tři roky, v šestnácti letech, Měl tělo už značně vyrostlé a jeho postava byla normální. Jeho obličej měl zřetelně inteligentnější výraz, vlasy vypadaly přirozeně a živě a mluvil jako každý jiný člen rodiny.

Jiný případ byla 24letá dívka z Kalifornie. Do čtrnácti let bylo všechno na první pohled a po všech stránkách normální. Skoro přes noc začalo najednou její tělo vadnout a ztratila schopnost zřetelně mluvit. Kromě rodiny jí nikdo nerozuměl. Její vlasy se začaly podobat štětinám a pohyby měly jasné známky slabomyslnosti.

Její stav nereagoval na ortodoxní léčebné metody a rodina se nakonec obrátila k přírodním léčivým způsobům v naději, že jí aspoň trochu pomohou. Dostala nálevy a střevní výplachy. Protože se doposud živila jen škrobovými produkty, mlékem a potravou z konzerv, bylo velmi obtížné ji přimět k tomu, aby se přeorientovala na syrové ovoce, zeleninu a čerstvé šťávy, které měla denně pít. Šťávy se připravovaly doma, aby byla zaručena jejich kvalita a čistota. Znatelné zlepšení se dostavilo téměř hned a za několik měsíců jí bylo zase dobře rozumět.

Viděl jsem ji naposledy po dvou a půl letech od změny její výživy. Nejenže byla zcela normální, ale začala pokračovat ve studiu, které kvůli chorobě přerušila. Šťávy, které byly v obou případech použity, byly sestaveny podle receptů v knize "Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy", a to 1 litr šťávy podle receptu č. 2 - karotka, celer, petržel a špenát, do každého půl litru se přidávalo 1/4 kávové lžičky prášku z mořských řas, dále salát z červených mořských řas (z obchodu s biologickými potravinami). K tomu přišlo 1/2 litru šťávy karotka - špenát podle receptu č. 61, půl litru čisté karotkové šťávy a podle možnosti ještě 1/2 litru šťávy podle receptu č. 30: karotka - červená řepa - okurka. To byl denní plán. Jestliže nebylo možné vypít celých 2,5 litru, potom bylo doporučeno zachovat pořadí a pít tolik, kolik bylo jen možno.

Znám mnoho lidí, kteří využívali nahoře zmíněných receptů ke zmírnění potíží se zvětšenou štítnou žlázou - s úspěchem. Štítná žláza může velmi prospět omlazovacímu procesu, ale musíme dávat pozor na to, co jíme a pijeme. [17]

19. d) Příštitná tělíska

Příštitná tělíska jsou čtyři žlázy "přilepené" na žlázu štítnou. Hlavním jejich úkolem je kontrolovat a regulovat zásobování těla vápníkem. Mimoto ovlivňují lymfatický systém tím, že neutralizují určité druhy jedů. Jsou zodpovědny za pocity, jako je strach, zlost, nenávist, žárlivost atd. Přitom podporují činnost nadledvinek a jak jsme si už řekli, vyrábějí nadledvinky adrenalin, který je v nadměrném množství pro tělo škodlivý a jedovatý.

Hlavní funkcí příštítných tělísek je však regulace vápníkového hospodářství, obsahu vápníku v krvi, v zubech, kostech a v tkáních. Je důležité vědět, že žlázy nedovedou rozlišovat vápník organický od anorganického. To znamená, že používají všechny atomy a molekuly vápníku, které jsou k dispozici, bez ohledu na to, jestli jsou mrtvé nebo živé a život darující. Kdyby jim byl dal stvořitel schopnost zvolit si jen živé látky a uvařené nebo zpracované odmítnout, neexistovala by žádná artritida, měli bychom celý život překrásné zuby a nikdo by neměl deformované kosti tak dlouho, dokud bychom jedli syrovou potravu v dostatečném množství.

Vápník v pasterizovaném mléce a ve vařených mléčných produktech, stejně jako v obilí a škrobovinách, se stal už zahřátím anorganickým. Za takových okolností nemůže tělo vápník účelně využít, aniž by nepoškozoval části těla vápník obsahující, a je úplně jedno jestli přijmeme vápník se shora uvedenou potravou, nebo ve formě tabletek.

Důkazem toho jsou oteklé, zvápenatělé klouby, zdegenerované zuby a kosti, ucpané krevní cévy (hemoroidy, křečové žíly), vysoký nebo nízký tlak a přirozené známky předčasného stárnutí.

Abychom omládli, je nutné dodávat tělu potravu bohatou na organický, živý a život darující vápník, se kterým pracují příštitná tělíska v náš prospěch. Takový vápník najdeme jen v syrové zelenině, salátech a ovoci a ve šťávách z nich připravených. K potravinám s nejvyšším obsahem vápníku patří karotka, červená řepa, špenát a pampeliška.

19. e) Brzlík

Brzlík je méně známá žláza, jejíž funkce se během našeho života několikrát mění. Od nejranějšího dětství až asi do věku osmnácti měsíců štěpí kasein a jiné součásti mateřského mléka a připravuje tělo, aby mohlo mateřské mléko přijmout.

Když si odpracovala 18 měsíců tvrdé práce, zažije pozoruhodnou funkční změnu a začne se až do puberty podílet na vývoji pohlavních žláz. Na začátku mladistvého věku se stává důležitým faktorem při rozvoji charakteru a lidských citů, a to jak do šířky, tak do hloubky. Jestliže funkce brzlíku neodezní s vyvinutím pohlavních žláz, roste mladý člověk dál, až do nadměrné velikosti. Když se ale například pohlavní orgány vyvinou příliš brzy a brzlík předčasně začne přejímat jinou funkci, přestane tento mladý člověk růst a zůstane podprůměrně malým.

Před nedávnem vešlo ve známost, že brzlík hraje velmi významnou roli v obranném imunitním systému.

Je-li dosaženo "zralého" mládí, převezme brzlík úlohu udržování rovnováhy mezi vyššími a nízkými instinkty. Je kontrolován vůlí, rozumem a přáními člověka až do dosažení dospělosti. Toto je kritický čas v životě. Teď se ukáže, jak rozsáhlá a silná je disciplína člověka. V tomto čase se pokládá základní kámen pro budoucí upřímnost a poctivost člověka. Jestliže mu dovolíme jít životem bezuzdně, nedisciplinovaně a nekontrolovaně, ochabne tkáň brzlíku a po letech se člověk ocitne na nízké, ne-li nejnižší duševní úrovni. V tomto úseku života spolupracuje brzlík úzce s epifýzou - "spirituální" žlázou. Je-li disciplína slabá nebo žádná, sklouzávají mladí lidé ke kriminalitě a chuligánství. Výchovné tábory a věznice jsou plné těchto politováníhodných lidí, ačkoliv je tam jistě spousta těch, kteří tam nemají co pohledávat a venku jsou zase mnozí, kteří tam jednoznačně patří.

Aby se mohl vyvinout charakter, poctivost a upřímnost příštích generací, musí si rodiče uvědomit, že děti v každém věku potřebují porozumění a náklonnost, stejně jako správnou výživu. Vývoj těchto dvou nanejvýš důležitých a charakter tvořících žláz - brzlíku a epifýzy - leží zcela v rukou rodičů. Vyrostou-li děti a mladiství v poctivé, spolehlivé lidi; přestože neměli správné vedení, pak je to zásluha vrozené inteligence, která byla vyšší než u jejich rodičů.
Chceme-li omládnout, potom musíme dát i příležitost našim potomkům naučit se jednoduchá pravidla, aby i oni mohli zůstat mladými. [17]

19. f) Slinivka břišní (Pankreas)

Slinivka břišní (pankreas) je nejaktivnější žláza našeho zažívacího systému. Produkuje současně rozličné druhy zažívacích šťáv, které štěpí nejrůznější složky naší potravy. Slinivka pracuje nejlíp, jestliže jíme syrovou zeleninu, saláty a ovoce. Nemá prakticky se štěpením molekul nic společného, pomáhá jen atomům a molekulám se oddělit, aby mohly být přijaty krví a proudem lymfy a všude v těle rychle využity žlázami, buňkarni a tkáněmi.

Jíme-li potravu obsahující škroby, cukr nebo maso, je slinivka nadmíru zaměstnána. Škrob jako takový je nestravitelný a musí se proto nejdřív rozložit na prvotní cukry. Slinivka břišní musí nejen dodávat trávicí šťávy pro tyto cukry, ona musí i pomáhat při přeměně nebo rozložení škrobu. Tato práce navíc může vést k ***cukrovce****. Jíme-li maso, ryby nebo drůbež, nemůžeme koncentrovanou bílkovinu nebo aminokyseliny zužitkovat tak, jak jsou.*

Všechno se musí rozložit na atomy, aby tělo mohlo tyto atomy nově složit a vytvořit tak svoji vlastní bílkovinu. Pankreas vykoná největší část této práce tím, že dodává nutné zažívací šťávy. Tato úloha vyžaduje velký pracovní výkon a nejen že přetěžuje slinivku, ale dává také vznik velkému množství kyseliny močové, jak jste si již v této knize měli možnost přečíst.

Tuky v naší potravě se musí rozložit na glycerol a mastné kyseliny. K tomuto pochodu dodává slinivka také příslušné zažívací šťávy.

Protože slinivka břišní musí i za příznivých podmínek pro nás tvrdě pracovat, je nesmyslné, abychom ji ještě přetěžovali tím, že jíme a pijeme škodlivé potraviny. Ba naopak - měli bychom se s ohledem na to zamyslet nad naší chutí k jídlu a nad našimi potřebami, chceme-li omládnout.

Lidé, kteří trvají na tom, aby jejich děti dostaly bonbony, keksy a jiné moučné výrobky, stejně jako cukrem slazené nápoje, jistě nechápou, co tím dětem způsobují. Hrozivý přírůstek onemocnění cukrovkou u dětí by měl být pro rodiče poučením. Jestliže chceme v dnešní době a v této generaci omládnout, potom musíme použít rozumu a moudrosti. Nemůžeme si jednoduše dovolit nechat se svádět nesprávnou reklamou. [17]

19. g) Nadledvinky

Nadledvinky sedí na špici ledvin jako čepičky. Abyste si osvěžili paměť, zalistujte zpět a přečtěte si znovu osmou kapitolu o moci nadledvinkového sekretu adrenalinu a jeho účinku na celý organizmus - duševní i tělesný. Vzpomeňte si, že jediná kapička adrenalinu se okamžitě 1-2 miliardkrát zředí, což odpovídá jedné kapce ku 23 milionům litrů krve. Protože v našem těle máme asi 4,5 litrů krve, přenechám vám, abyste si představili, jaké mikroskopicky malé musí být množství vyloučeného adrenalinu.

Náš Stvořitel nám určitě důvěřoval víc, než si zasloužíme, když nás vystavil tak mocné substanci, smrtelnému jedu. Náhlá úmrtí při návalu vzteku, strachu nebo rozčilení, mohou být jistě zaviněna nadměrným množstvím adrenalinu, které se dostalo do krve a nestačilo se dostatečně rychle zředit.

Například hovězí a vepřový dobytek, hnaný na porážku, cítí instinktivně svůj blížící se osud. Má zoufalý strach a propadá nepopsatelné panice.

Následek toho je zaplavení krve a svalů jedovatým adrenalinem. Jejich "otrávené" maso je hned napadáno bakteriemi. Ve stejném okamžiku, kdy život opustí tělo zvířete, začne se maso rozkládat.

Adrenalin je jedna důležitá součást našeho omlazovacího procesu. Jestliže držíme všechny své negativní pocity pod kontrolou, je to pro nás nutným popudem, který potřebujeme, abychom byli silní, odvážní a vytrvalí. Neovládáme-li své pocity, "pomůže" nám adrenalin rychle zestárnout a urychlit senilitu. Kdyby nebyla naše výchova, když jsme byli ještě malí, trestuhodně zanedbávána, kdybychom se poučili o své anatomii a funkcích našich orgánů, byli bychom se velmi brzy v životě naučili poznávat, že se negativní city nevyplácejí, byli bychom se velmi názorně naučili, co to znamená podlehnout hněvu, nechat se přemoci vztekem, nechat se zaslepit nesmyslnou a nerozumnou žárlivostí, nechat se sužovat starostmi nebo se stát obětí strachu. To vše dráždí nadledvinky, které odevzdávají potom do krve velká množství tohoto záludného, jedovatého, koncentrovaného adrenalinu.

Na druhé straně bychom se byli také naučili, jak nám takové ovládání těchto pocitů pomáhá až do konce našeho života rozumět sobě a druhým tak, že život stojí za to žít. Jsou-li nadledvinky zdravé a pracují bez poruch, odevzdávají do krve tolik adrenalinu, kolik je účelné. V takovém případě zvedá adrenalin krevní tlak a současně má opačný účinek na zažívací ústrojí - uvolňuje je. Zužuje krevní kapiláry a současně rozšiřuje průdušky. Má tak silný účinek na srdce, že po podání přímo do srdce, které právě přestalo tlouci, může v něm vzbudit novou činnost. Pět minut po zástavě srdce je člověk neodvolatelně mrtvý.

Adrenalin mimoto rozšiřuje zorničky a účastní se regulace pigmentu v kůži. Jestliže zvážíme všechny tyto funkce a jejich vzájemná propojení, můžeme si lehko představit, jaký řetěz úkonů proběhne, jestliže podlehneme negativním citům. Hněv, strach, žárlivost, úlek - jsou příliš zřetelně viditelné na rozšířených zorničkách, na změně barvy kůže, na vzestupu krevního tlaku - pomlčíme-li o frustraci a vyčerpání, které obyčejně následují.

Na druhé straně - a to je ta pozitivní strana - mohou být, a také v mnoha případech jsou, nadledvinky užitečné. Například lidé, kteří stáli tváří v tvář domnělým katastrofám, byli schopni hrdinských činů, které se zdály nemožné a nadlidské. Za to mohli poděkovat nadledvinkám, které jim svou konstruktivní činností "nalily" odvahy.

Zmiňuji se o tom proto tak podrobně, protože důsledné sebeovládání je výsledkem spolupráce s nadledvinkami. Tato spolupráce patří k úsilím, které je pro nás jedno z nejdůležitějších, jestliže chceme omládnout.

Vezměme si jako další příklad kouření. Zvyk kouřit se v minulých letech tak rozšířil, že sama produkce cigaret stoupla o 154 miliard liber - opakuji liber, ne cigaret.(v současné době je konzum cigaret v průmyslových zemích na ústupu, v neposlední řadě dík takovým knihám, jako je tato.)

Výroba nestoupla proto, že by snad kouření mělo pro kuřáka nějakou hodnotu nebo užitek. Jeho hodnota a užitek přichází k dobru jen výrobcům, překupníkům a lidem provádějícím reklamu. Přírůstek kuřáků je následek nejzáludnější, nejškodlivější a nejnebezpečnější reklamní kampaně, kterou si kdy lidský mozek vymyslel. Tabákový kouř obsahuje totiž dvě zvláště jedovaté dráždivé látky: nikotin a acrolein. Inhalace kouře provokuje nadměrnou sekreci adrenalinu. Je nemožné kouřit, nebo se zdržovat v místnosti, ve které se kouřilo, a neinhalovat kouř.

Všimli jste si někdy, jak jsou lidé, kteří přišli ze zakouřené místnosti, "zamlženi" a jak zapáchají?
Diskutoval-li jsem někdy s kuřákem na toto téma, slyšel jsem víc než jednou, že "kouření není škodlivé, můj otec (nebo dědeček) kouřil celý život a dožil se osmdesáti, devadesáti nebo dokonce sto roků." Těm jsem musel vždycky oponovat a říkal jsem: "Vy žijete, přestože kouříte a ne proto, že kouříte."

Z pohledu kuřáka je kouření jasně velmi sporné téma. Existují aspekty kuřáckého problému, které mají velice negativní vliv na lidské chování. Zdá se, že kuřáci si nejsou vědomi toho, jak působí na nekuřáka kouř odpudivě. Nepřehlíží jen zdravotnické hledisko, ale také skutečnost; že neexistuje kuřák tabáku, který by se neprozradil páchnoucím dechem, pachem těla a oděvu. Na tomto zápachu vydělávají výrobci mýdel a deodorantů těžký kapitál. Avšak zápach těla, který přichází zevnitř těla, nemůžeme odstranit ani častějším mytím, ani nejrůznějšími přísadami.

Tabákové jedy se ukládají od úst až po, nejvzdálenější hroty plic. Lymfa se pokouší se jich zbavit póry kůže. Viděli jste někdy ručník kuřáka, který právě opustil parní lázeň? Je prosycen potem, který má hnědou až tmavohnědou barvu. To je nikotin a acrolein, které v oběhu kolovaly s proudem lymfy, a prodraly se kožními póry navenek.

Kouření se stává snadno návykem. Je to rozhodně špatný návyk, bez ohledu na druhé. Tabákový kouř působí na nekuřáky odpudivě. Slyšeli jste už někdy říkat kuřáka "já bych chtěl nebo mohl přestat kouřit"? Já to slyším pořád. Nedávno mně řekla jedna známá paní: "Já bych chtěla a mohla přestat kouřit, ale abych byla upřímná - mně to moc chutná".
Odpověděl jsem: "To znamená, že nechcete přestat a ani to nemáte vážně v úmyslu. Mimochodem - máte představu o tom, jak nezdravě páchnou vaše vlasy kouřem, který lpí na stěnách a celém bytovém zařízení? Proto jsme vás v poslední době nenavštěvovali. A ještě něco - máte tušení, jak je váš dech cítit nečistotou? i když jste několik hodin nekouřila, je váš dech a zápach těla odpuzující. Máme vás velmi rádi, ale nikdo z nás nesnáší tyto nepříjemné zápachy."
Za několik dnů jsme se potkali znovu, byla přátelštější než kdy předtím a ohlásila nám, že "přestala kouřit jednou pro vždycky". Spálila v kamnech celý balík cigaret a její muž, který je nekuřák, rozkvetl.

Každý, kdo si přeje omládnout a kdo chce být ohleduplný ke svému okolí, může přestat kouřit, jestliže je jeho přání dosti silné.

Nebojte se, neostýchejte se někoho poprosit, aby ve vaší pracovně, domě nebo bytě nekouřil. Já nedovolím nikomu kouřit v mém autě, bytě nebo kanceláři. Jestliže se to někomu nelíbí, potom mě bude těšit, když už se nikdy neuvidíme.

Nedávno jsem se poohlížel po přístroji, který měl stát několik tisíc dolarů. Navštívil mě zástupce firmy právě, když jsem byl zaměstnán lidmi, kteří přijeli z daleka, abychom se viděli. Omluvil jsem se na okamžik, abych ho přijal. Měl přesně ten přístroj, který jsem si přál, ale poslal jsem ho pryč, aniž bych mu dal příležitost přístroj předvést. Jeho dech, oděv a tělo páchly tabákem. Ztratil zakázku, která by mu byla přinesla několik set dolarů - jen kvůli neuváženému návyku.

Chtěl bych, abyste to správně pochopili: nemám naprosto nic proti tomu, jestliže někdo kouří, chce kouřit a ví, co dělá, a neznečisťuje vzduch, který dýchám já. Je to jeho tělo, které poškozuje a má právo být rychle starým a senilním, tak jako já mám právo omládnout. [17]

19. h) Pohlavní žlázy

Pohlavními žlázami se nazývá skupina žláz uložených v podbřišku, která má silný vliv na tělesný a duševní život člověka. Jejich vliv je tak mocný, že slouží jako milíř pro rozdělení úseků života na dětství (kdy jsou žlázy ve vývoji), dospělost (kdy dosáhly stadia plodnosti) a stáří (když jejich rozmnožovací schopnost přestala).

Rozdělení života na tyto úseky je sice zcela všeobecné, ale musíme si uvědomit, že civilizace omezila dobu trvání lidské plodnosti. Dnes je doba lidského života všeobecným chyběním pohlavní výchovy doma i ve škole úplně zkreslená. Rozmnožovací schopnost člověka se zmenšuje jeho stravovacími návyky a stylem života na jedné straně a nevázaností s chybějícím sebeovládáním na straně druhé.

Kdyby se muži a ženy naučili, že zdrženlivost a sebeovládání spolu s vynecháním denaturované potravy, jim pomohou zregenerovat tělo a znovu získat sílu a mládí, pak se naučili jednu důležitou lekci o omládnutí. Jestliže chceme omládnout jen z vlastní zištnosti, pak dosáhneme spíše urychlení senility. Jenom tenkrát, jestliže chceme omládnout, abychom vedli užitečný a inteligentní život, můžeme mít z této knihy užitek a načerpat z ní potřebné znalosti.

Přede mnou leží poznámky jedné z mých žákyň. Jsou asi pětadvacet let staré. Bylo jí tenkrát asi pětačtyřicet a poprvé se provdala. Její manžel měl dost přes padesát a ona vypadala asi stejně stará jako on. Přáli si dítě, ale jejich lékař se této myšlence smál. Říkal, že je příliš stará, aby měla dítě, a i kdyby otěhotněla, nepřežila by toto trápení.

Začala studovat zásady učení o přirozeném zdraví a přenesla je do praxe. Dodržovala tyto metody takřka s náboženskou oddaností. Za dva roky mně oznámil její muž, že je těhotná a dělal si velké starosti. Žili v trýznivém čekání a dodržovali syrovou stravu přísněji než kdy jindy. Paní pila každý den skoro litr a půl karotkové šťávy, půl litru šťávy z karotky a špenátu, půl litru šťávy z karotky, červené řepy a okurků a ještě půl litru směsi karotka - celer - petržel - špenát.

V předurčený den přišel lékař pro případ komplikací s chirurgem a ještě jedním kolegou. Rodička měla malé bolesti a odmítala jakékoliv umrtvení. Když si ho později přála, neúčinkovalo už a porod proběhl lehce a přirozeně, jak to má být. Všichni přítomní byli velmi překvapeni. Viděl jsem rodiče s jejich synem dva roky později. Byl to výstavní exemplář zářícího dítěte a rodiče nevypadali ani o den starší než ve svatební den. Naučili se, jak omládnout.

Potraviny, které škodí pohlavním žlázám, jsou nejen cukr, škrob a alkoholické nápoje, ale také kořeněná, pepřená jídla. Pohlavní žlázy spolupracují úzce s epifýzou, hypofýzou, štítnou žlázou a nadledvinkami. Všechny tyto žlázy se podílejí na produkci "pohlavních hormonů". Pokud ovládáme své myšlenky a city, trénujeme i tyto žlázy, aby ovládaly naše sexuální impulzy a chování.

Pohlavní žlázy hrají významnou roli v omlazovacím programu a reagují obdivuhodně na myšlenkové podněty, ale také na správnou potravu.

Každý druh masa provokuje pohlavní žlázy nezdravým způsobem. Dráždí nadměrně to tělesné a zdůrazňuje to zvířecí v člověku. Znám jednoho muže, který se po léta stravoval přísně syrovou potravou a byl velice zabrán do filozofie duševna na vyšší úrovni vědomí. Byl velice mužný typ a svým studiem se vyvinul k vysoce spirituální osobnosti. Jednoho dne poznal ženu a došlo ke vzniku silného vzájemného vztahu.

Byla dobrá kuchařka a on se brzy přizpůsobil jejím jídelním zvyklostem, jedl maso a potraviny obsahující škrob. Netrvalo dlouho a jeho vysoce duševně orientovaná povaha byla přemožena animálními chtíči. Tuto svoji přeměnu ospravedlňoval vysvětlením, že muž potřebuje maso, aby zůstal při síle.

Tato změna se zakrátko projevila i na jeho zevnějšku. Za rok nebo dva ztratil všechnu dříve získanou podstatu pro svoji energii a vitalitu a stáří ho začalo poznamenávat. Dnes vypadá starší než je a když jsem se ho zeptal, proč se nevrátí k našemu způsobu života, odpověděl, že jeho paní neuznává syrovou stravu!

Nemá cenu přesvědčovat lidi proti jejich vůli. Jestliže je uchvátily přechodné radovánky a vzrušení tohoto života, a jestliže nepřemýšlejí o jejich účincích na lidské tělo, potom je necháme sklidit to, co zaseli. Jednoho dne, až hodně vytrpí, možná pochopí, že se musíme vzdát všeho, co vede ke stárnutí, senilitě a degeneraci těla a duše - chceme-li omládnout. [17]

19. i) Játra - Hepar

Játra jsou jedna z nejdůležitějších "laboratoří" našeho těla. Každá částečka potravy, kterou sníme a všechno co vypijeme, se rozloží na základní prvky a dopraví se krví do jater. Zde se v mikroskopicky malých buňkách skládají atomy a molekuly naší potravy zase dohromady, aby se vytvořily látky, které použije tělo k nahrazení buněk a tkání, k znovuvybudování a k opravám. Jíme-li denně čerstvou zeleninu, saláty a ovoce - pracují játra normálně. Vyváženým způsobem pokračují v očišťovací a budovatelské činnosti. Atomy a molekuly jsou ve své nové formě a uspořádání odevzdány do krve, aby byly rozděleny do všech částí těla. Vedlejšími produkty, vznikajícími při této práci, se neplýtvá. Játra je přemění spolu s opotřebovanými buňkami z krve a tkání, ve žluč. Žluč se sbírá ve žlučníku a odevzdává se, podle potřeby, tj. požadavků našeho těla.

Vařená a jinak zpracovaná potrava játra zatěžuje. Atomy a molekuly se staly horkem anorganickými. Této anorganické, neživé hmotě chybí úplně nutný "magnetizmus", který potřebují tělesné funkce k normálnímu chodu. Jen živá, život darující, organická, syrová potrava -

jako zelenina, saláty, ovoce a jejich šťávy - může dodat látky, ve kterých tkví magnetizmus. Anorganické potraviny, přicházející do jater, ruší jejich přirozené, klidné, pracovní pochody. Anorganické atomy a molekuly bez života jsou také předány tělu, které se musí s nimi vypořádat. Usazují se jako nepotřebný odpad, který může být pro lidské zdraví nebezpečný. Tato situace nastane, jestliže jíme obiloviny, potravu obsahující škrob, maso a všechno, co se peče. Jak jsme se dověděli, mohou škrobové molekuly způsobit v organizmu enormní škody. Mohou se na cestě játry v buňkách "zaklínit", dojde k jistému "ucpání", z kterého se může vyvinout cirhóza (ztvrdnutí) jater. Stejně působí koncentrovaná bílkovina, jako je například maso. Nadměrně zahřátý tuk, to jest na 36,5 stupňů a víc, je pro játra zvláště těžce zpracovatelný, o čemž svědčí žlučníkové potíže, které se objevují častěji po konzumaci jídel vařených v tuku. Je úplně jedno, jak moc je maso libové, tuk obsahuje vždycky. To je další příčina obtížného zpracovávání masa játry. Tuková degenerace jater, bujení jaterní pojivové tkáně a rozšíření žlučových cest jsou následky konzumace jídel vařených v tuku.

O zpomalené činnosti jater mluvíme, jestliže jsou játra přetížena odpadem a buňky jen stěží vykonávají svoji práci. Jedy a narkotika, jako je například alkohol (včetně piva), nikotin, kofein apod., které by tělo zničily, kdyby se nekontrolovaně v těle pohybovaly, projdou játry co nejrychleji poté, co se dostaly do těla. Jaterní buňky je do určitého stupně neutralizují a pokoušejí se je přeměnit v neškodné chemické prvky.

Tento pochod vyžaduje od jater daleko víc práce, než jim byla přírodou přidělena. Vypadá to tak, jako kdybychom na nákladní auto o nosnosti půl tuny naložili tuny dvě. Přirozeně to bude náklaďák nějakou dobu snášet, ale jednoho dne na to doplatíme a bude nás to stát cenu nového auta. S naším tělem to není jinak, jenže den zúčtování bude mít jiný výsledek. Pokud jde o auto, tam prasknou pneumatiky, péra se prověsí a brzdy budou defektní. U člověka budou nohy unavené a zpomalené, tělo se předkloní - jinými slovy, člověk se stane ztělesněným stářím. Nemůže si nové tělo ani koupit, ani vyrobit, přestože si sám dovolil sestoupit až na okraj propasti. Dokud existuje život, potud je naděje, za předpokladu, že majitel tohoto života chce opravdu svoje tělo regenerovat a naučit se, jak omládnout.

Ke mně přicházeli lidé, kteří poznali cenu života, až stáli nad propastí a bylo třeba jim jen vzít míru na rakev. Aby změnili své zvyklosti, bylo třeba nadlidské síly. Jestliže to však učinili a drželi se přísně zákonů přírody, našli cestu zpět k užitečnému a inteligentnímu životu, tak jak si ho vysnili.

Jeden muž ukončil svá studia s vyznamenáním a hrudníkem vzedmutým pýchou. Zdá se, že byl jediný, který svoji práci oceňoval. Ve třiceti byl prodavačem, ve čtyřiceti příležitostným dělníkem, a v padesáti tulákem.

Vzal jsem ho s sebou cestou do Miami na dlouhém, osamělém úseku dálnice na Floridě. Jeho oděv, tělo a dech páchly nepředstavitelně. Myslel jsem, že dávno překročil šedesátku. V nejbližším městě jsem mu proti jeho vůli dopomohl k dokonalé očistě a pořídil jsem mu obnošené šatstvo.

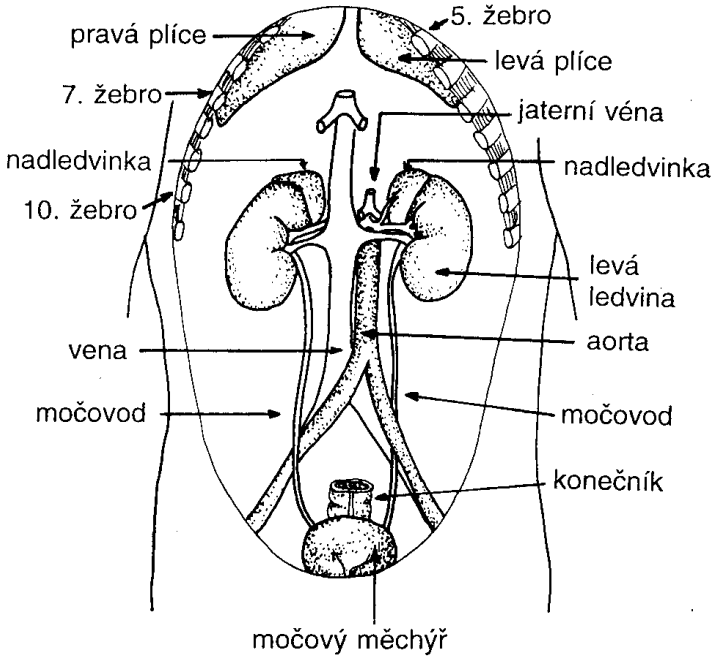
Když jsme přijeli do Fort Pierce, kde jsem vlastnil kousek lesa, navrhl jsem mu tříměsíční zkušební dobu se střevními výplachy, syrovou stravou a šťávami s podmínkou, že bude v lese pracovat a vzdá se tabáku a alkoholu. Pochyboval, ale souhlasil. Dodržel slovo a pracoval pro mě víc než rok.

Když jsem tam potom svůj pozemek prodal, držel se dál mého programu a s nově získanou sebedůvěrou se propracovával z jednoho dobrého místa k dalšímu, lepšímu. Potkali jsme se po dvanácti nebo čtrnácti letech. Skoro jsem ho nepoznal - přesněji řečeno - nepoznal jsem ho vůbec.

Vypadal jako pětatřicetiletý, plný pohybu, elánu a zdraví. Zúčastnil se právě schůze farářů. Ano, stal se knězem a věnoval svůj čas a život jiným lidem, včetně potulných alkoholiků, kterým ukazoval, jak je možno omládnout, jestliže k tomu máme rozum a vůli.

Jeden ze zajímavých aspektů jeho "regenerace" je skutečnost, že během prvních čtyř až pěti let po změně životního stylu, ho často lékaři chtěli odeslat do nemocnice, protože jeho žluté zbarvení kůže bylo podezřelé ze žloutenky. Na základě svých vědomostí o čisticích pochodech jater věděl, že se nejedná o žloutenku, ale vyplavování rozpuštěných odpadových látek z jater. K tomu přispívala šťáva z karotky a jiné šťávy, které denně pil. Část odpadu se vylučovala kožními póry. Když jsem ho viděl naposledy, nebylo po žluté barvě kůže ani památky. Právě naopak - jeho barvu pleti by mu byla mohla závidět každá žena.
Definitivně omládl. [17]

19. i) Ledviny



Ledviny jsou dva orgány nebo žlázy velikosti pěsti. Jsou uloženy v bederní krajině. Jsou zavěšeny blízko páteře, drženy vazivem. Jejich úkolem je filtrovat vodu v těle přinášenou krevním oběhem. Přestože jsou tak malé, přece přefiltrují ročně asi 20 000 litrů tekutin. Denně přefiltrují asi 140 až 150 litrů tekutin, ale jen litr až dva se vyloučí do močového měchýře. Zbytek se vrací krví do těla.

Každá kapka tekutiny, která se dostane do těla, musí projít filtrem ledvin. Krev obsahuje asi tři pětiny vody. Jinými slovy: skoro tři litry z celkových čtyř a půl litrů krve v těle je voda. Je úplně jedno, kolik tekutin vypijeme, obsah vody v krvi se nemění. Všechna voda nad, tři litry, kterou vypijeme, se skladuje ve svalech a játrech. Přesto protéká každá kapka vody neustále ledvinami, aby se filtrovala. Náš Stvořitel zřejmě věděl, co se s námi nazlobí, protože se budeme stále snažit bránit svému omlazovacímu procesu. Udělal naše tělo a zvláště ty životně důležité části tak přizpůsobivé; že můžeme nějakou dobu, navzdory svým chybám, dále žít nebo existovat.

Vezměte si ledviny jako příklad za všechny: jsou skutečně vynikající filtr. Jsou složeny z více než třiceti miliard buněk. Některé z nich tvoří skupinu klubíček z kapilár. Jednotlivé klubíčko není větší než zrnko prachu a přece je složeno z 15 tisíc buněk. Jestliže si dovedete představit něco tak mikroskopicky malého a přitom tak vynikajícího, potom jistě pochopíte, co za vynikající jemný, orgán vlastníme. Dokud žijeme, chrání nás ve dne v noci před našimi choutkami a zvyklostmi.

Všechny medikamenty a alkoholické nápoje jsou pro ledviny nanejvýš škodlivé, i když mohou přechodně prospět některému jinému orgánu. ***Pivo je pravděpodobně ta nejškodlivější tekutina, kterou tělu nabízíme.*** *Vyšetřil jsem při pitvách, kterých jsem se mohl zúčastnit, velký počet ledvin a mohl jsem bez váhání určit zvyklosti zemřelého, co se týká alkoholu.* ***Zjistil jsem, že pivo zničí ledviny velmi rychle****. V Anglii, kde dělník považuje konzum svého "ale" za rodné právo, jsou choroby ledvin nejrozšířenější nemocí. Ve Spojených státech, kde lákají pivovary své zákazníky reklamou, stoupá počet ledvinových chorob denně. V časovém rozmezí deseti roků se zvýšila produkce alkoholu z méně jak 1,3 miliardy litrů na víc než 4,4 miliardy.*

Jenom dík obrovskému počtu buněk v ledvinách a jejich výborné výkonnosti je mnoho lidí schopno se vléct dvacet roků životem, přestože nalévají do těla škodlivé tekutiny.

Limonáda a nápoje typu coly jsou skoro vždycky slazeny cukrem. Díky tomu se tvoří v těle alkohol, který musí projít ledvinami, aby se přefiltroval. Škoda vznikající tím, že takové nápoje konzumují děti, mladiství, dospělí, ale i starší lidé, je neuvěřitelná. To záludné na celé věci je, že se neprojeví hned. Vede k přechodnému zvýšení výkonu, ale ten následující, hodiny nebo dny trvající útlum, se už obvykle těmto nápojům nepřipisuje.

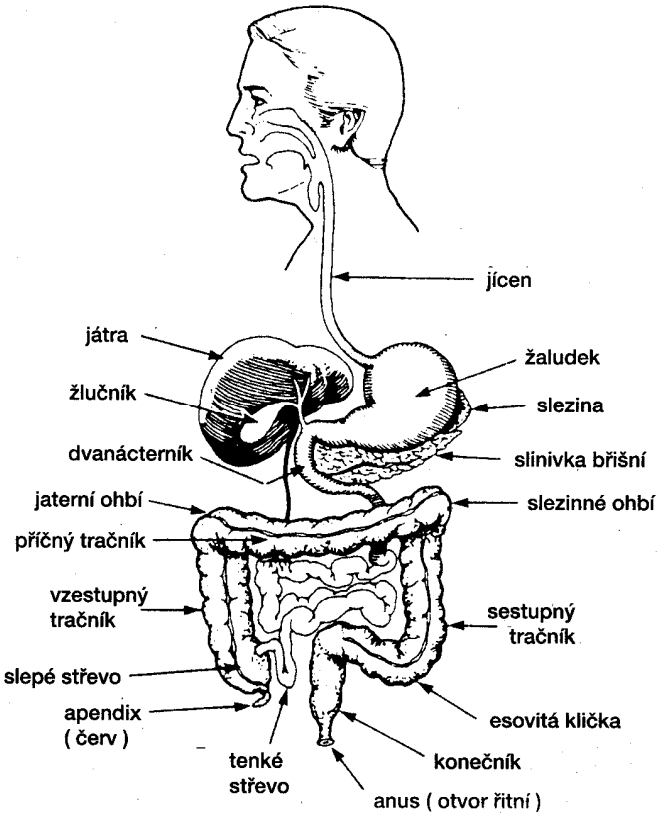
Voda v lidském těle je element, jehož význam předčí všechny ostatní s výjimkou kyslíku ve vzduchu. Mladistvost mužů a žen se určuje hlavně podle jejich vitality. Vitalita musí neustále proudit volně celým organizmem a závisí na čistotě a tekutosti krve a lymfy - to znamená, na kvalitě vody v těle.
Voda, která se stále nevyměňuje, je nečistá a kazí se. V těle vede takové váznutí výměny vody k nemocem a projevuje se pachem těla nebo bledostí obličeje. To znamená předčasné stáří.

Kdo pije bohatě syrové zeleninové a ovocné šťávy, zásobuje tělo tou nejlepší organickou vodou, která vůbec existuje. Jestliže pijeme dostatek těchto šťáv, nepotřebujeme skoro pít vodu.

Já sám nepiji vodu celý rok, až na sklenici horké vody s citronem každé ráno. Piji však tolik čerstvých šťáv, kolik jen mohu. Myslím, že horká voda s citrónovou šťávou propláchne výborně játra a ledviny. Mimoto jsem zjistil, že studená podporuje peristaltiku střev a provokuje ranní vyprazdňování.

Ptáte se, proč jsou tak často vychvalovány ledvinové a jaterní pilulky? Protože ledvinových a jaterních chorob přibývá. To je známá skutečnost. Příčina je ve stoupající spotřebě organizmu škodlivých nápojů a potravin a neznalost předností čerstvých, syrových šťáv. V mé knize "Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy" je shrnuto studium a výzkum jednoho celého života. Najdete v ní seznam těch nejužitečnějších a nejúčinnějších šťáv a ty nejlepší metody jak je připravit. Píší mi nespočetní lidé, že pro ně byla tato kniha omlazujícím prostředkem, kterým skutečně omládli. [17]

20. Zácpa



Spěch moderního života je zodpovědný za chorobu, která se dnes nejvíc rozmáhá: předčasné stáří.
Jeden z nejdůležitějších faktorů, přispívajících k předčasnému stárnutí, je bez pochyby zácpa.

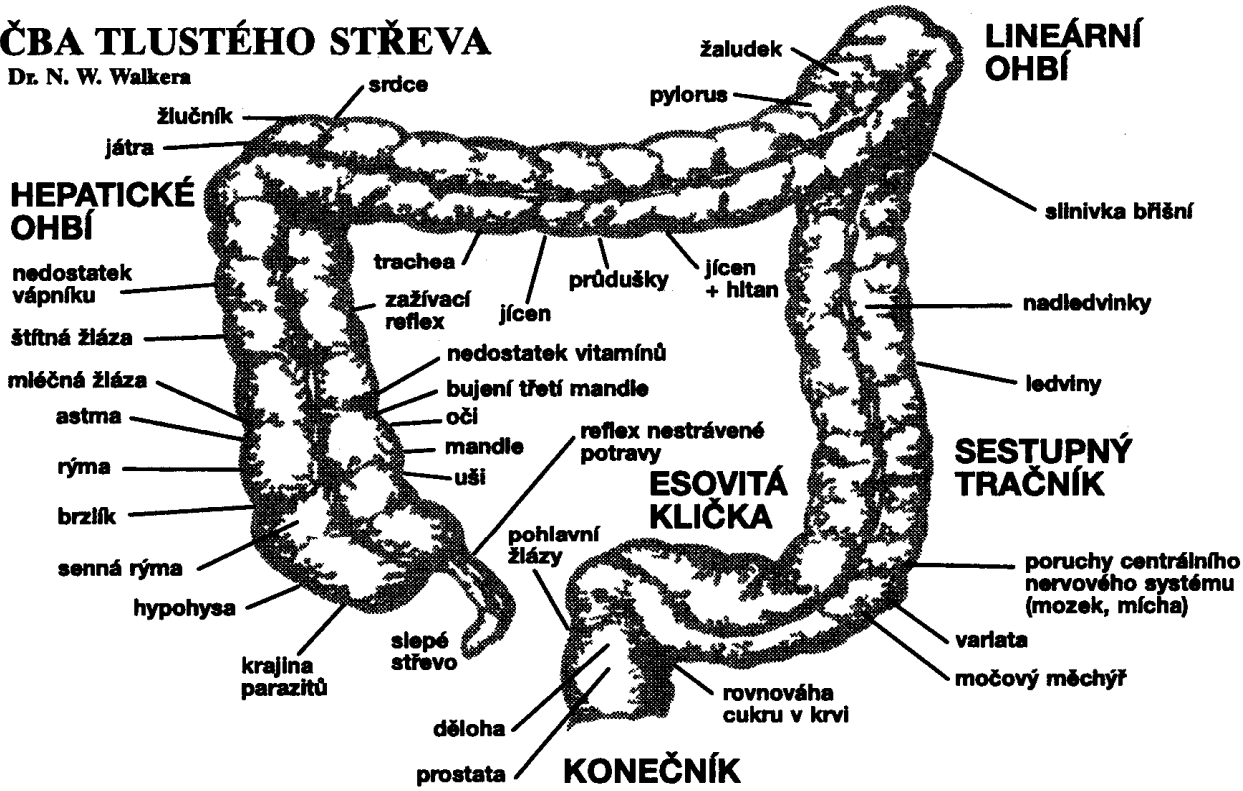
Zácpa je nejrozšířenější a "nejlidovější" z našich potíží. Za prvé je to nedostatečná výživa orgánů, které jsou za vyprazdňování a odstraňování odpadu zodpovědny. Za druhé je to okolnost, že při nucení na stolici nenecháme všechno ležet a běžet a nespěcháme střevo vyprázdnit. Mělo by nás to okamžitě donutit vyhledat nejbližší toaletu. Velmi málo lidí ví, co se stane, když potrava projde žaludkem a tenkým střevem a dosáhne tlustého střeva. Rodiče jsou nedbalí, jestliže se jim na základě neznalostí (což není žádná omluva) nepodaří naučit děti, aby věnovaly okamžitou pozornost vyprazdňování svého střeva.

Chtěl bych ještě jednou důrazně upozornit na nedbalost učitelů a vychovatelů, kteří nejsou ve stavu naučit děti anatomii a funkce lidského těla. Vzpomeňte si jen, jak to dlouho trvalo vám, než jste získali tyto životně důležité vědomosti. Mezi tisíci rentgenovými snímky tlustého střeva nejrůznějších lidí - mužů, žen a dětí - jsem viděl jen velmi málo těch, které měly normální průběh: a byly to právě děti maminek, které se řídily mým stravovacím a vyměšovacím programem už před tím, než se děti narodily a potom společně s nimi pokračovaly na této cestě.

V průběhu čtyřiceti až padesáti let se může nashromáždit obrovské množství informací a faktů. Ty stále se opakující obrysy různých částí střeva u stejných potíží patří k těm nejúžasnějším zkušenostem z mých studií. To, co jíme a pijeme, buď udrží, nebo zničí naše tělo. Chcete-li omládnout, dávejte pozor na to, co se děje uvnitř vás! Načrtl jsem obrysy skutečně zdravého tlustého střeva. Prohlédněte si pozorně tyto skicy na následujících stránkách. Všimněte si názvu různých částí těla a různých potíží se šipkami, které ukazují na určité části tlustého střeva, mající vzájemný vztah.

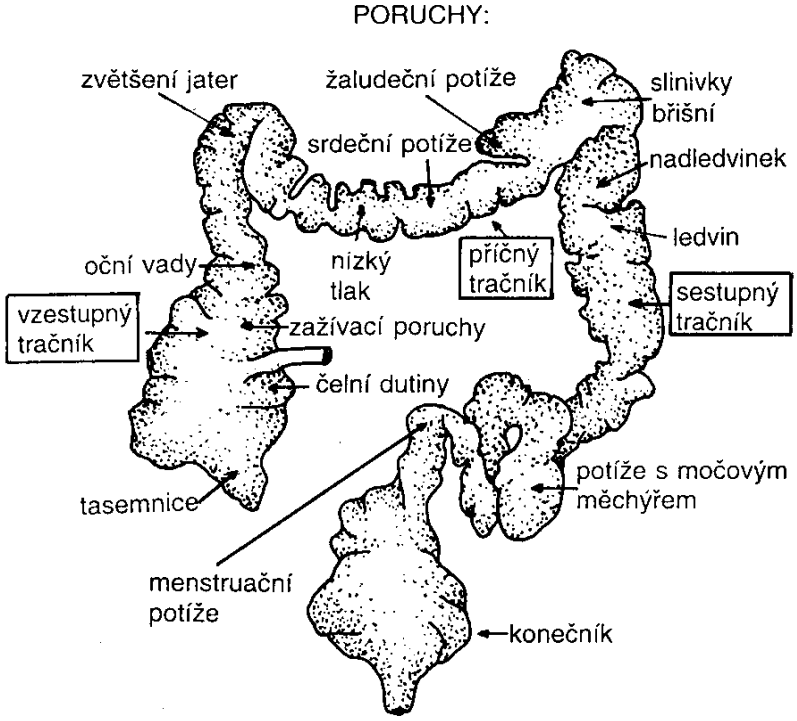
LÉČBA TLUSTÉHO STŘEVA

podle Dr. N. W. Walkera



Věnujte teď pozornost následujícímu obrázku a prohlédněte si, jak je toto střevo opotřebované a oslabené ve srovnání se střevem normálním.

ABNORMÁLNÍ TLUSTÉ STŘEVO 36-LETÉ ŽENY



Podle rentgenového snímku jedné pacientky

Poznámka: pacientka byla typický konzument masa a škrobových produktů. Takové tlusté střevo je více méně charakteristické pro lidi se smíšenou stravou, množstvím masa a škrobových produktů.

Výsledek vyšetření moče.

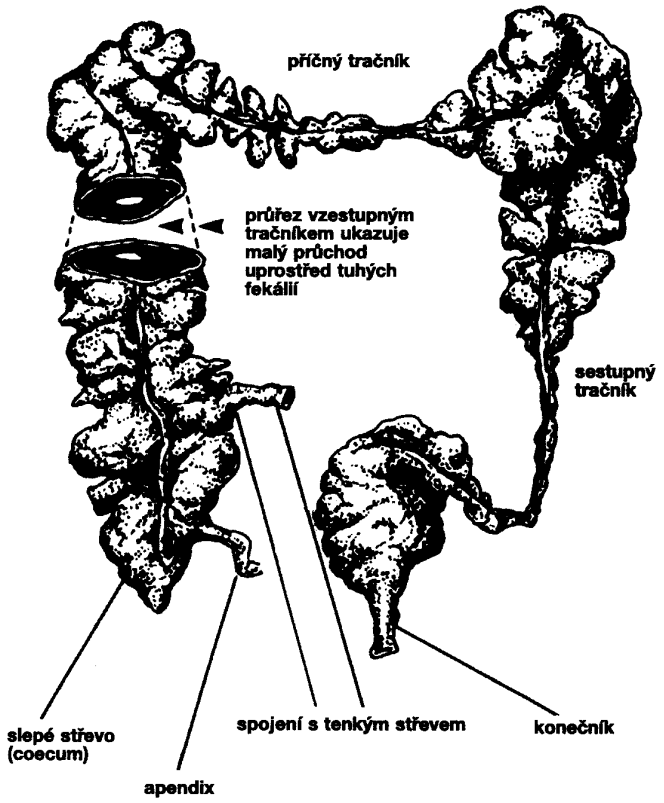
Močovina: 3,1g na 1000 cm^3 (normálně: 30-35 g).
Krystalky kyseliny šťavelové: nespočitatelné (známka konzumace vařeného špenátu a. rebarbory; syrový špenát tyto krystalky nezanechá).
Pevné látky celkově: 80,6 g na 1000 cm^3 (normálně: 40-50 g, důkaz nedostatečné funkce ledvin při konzumaci piva, vína a jiných alkoholických nápojů)

Vyšetření stolice:

mnoho škrobových zrn, Gram-pozitivní bakterie: 20 % (normálně.: 35 %);
Gram-negativní bakterie: 80 % (Normálně..: 65 %).
Bacillus acidophilus: nezjistitelný.
Bacillus coli: nespočetný.

Těžce poškozené tlusté střevo

V centru vzestupného tračníku je zkorkovatělá tvrdá stolice, která se zde nachází již víc než 20 let.



Zadržování fekálií v tlustém střevě po delší dobu může vést k takovému nahromadění odpadu, že stěny střeva jsou doslova polepeny touto masou, *jak ukazuje schéma.*

Na obrázku je příčný průřez tlustým střevem, ve kterém je vidět silná nalepená vrstva jen s malým otvorem uprostřed, kudy mohou procházet zbytky strávené potravy. [3]

Podívejte se teď na další kresbu tlustého střeva a všimněte si, k čemu to může vést, nashromáždí-li se odpadové látky ve vzestupném tračníku.

Jestliže z jakýchkoliv důvodů pochybujete o pravdivosti těchto obrázků, doporučuji Vám, abyste si nechali u zodpovědného radiologa zhotovit snímek svého vlastního tlustého střeva. Jestliže jí člověk vařenou stravu a žije z jídel servírovaných ve většině domácností a restauracích, je nemožné, aby jeho tlusté střevo bylo výkonné, a to i tenkrát, kdyby měl dvě až tři stolice denně. Místo aby dodával nervům, svalům, buňkám a tkáním stěny střevní potravu, nechává ji hladovět tím, že jí vařené jídlo. Hladovějící tlusté střevo dovolí možná jistému množství fekálií projít, ale není schopno zvládnout trávicí a výživné úkoly, které má na starosti.

Hutnou kaši z potravin, která je pro správné a dokonalé strávení našeho jídla tak nutná, potřebuje jak tenké, tak tlusté střevo. Tato kaše musí být však složená z vlákniny syrových potravin, která, obrazně řečeno, se pohybem v tlustém střevě stává vysoce magnetickou a takto je pro peristaltiku (pohyby střev) a všechny funkce v různých úsecích střeva, velmi užitečná. Je-li však potrava uvařená, je úplně "odmagnetizovaná" a nemá pro střevo žádnou cenu.

Zkušenosti ukázaly, že taková potrava zanechá na stěnách střevních hlenovitý povlak, připomínající omítku. V průběhu času může být povlak stále silnější, takže zůstává uprostřed jen malý otvor. Postižená osoba nemusí mít o tom ani ponětí a může mít klidně dvě i tři stolice denně. Neví, že trpí chronickým ucpáním a že procházející stolice je vlastně nestrávená potrava, ze které má jen malý, nebo žádný užitek. Je však víc jak jisté, že dříve nebo později dojde ke zhroucení a takový člověk umírá v iluzi, že jeho vyměšování bylo normální". Nepoznal, že chronická zácpa přispěla k jeho smrti.

Nejznámější forma zácpy je zpomalená nebo dokonce chybějící stolice. Je tak rozšířená, že se denně nabízejí v novinách, rádiu a televizi ***projímací prostředky****. Nedávno měla jedna firma celostránkovou, jistě velmi drahou reklamu v novinách, kde nabízela projímadlo s tučným titulem: "Jak se naučíme zase žít". Lidé, trpící zácpou, obyčejně o ní příliš nepřemýšlí, ale přecházejí od jednoho "léku" k druhému.*

Žena, jejíž tlusté střevo je nakresleno podle rentgenového snímku (viz výše), byla přesvědčena, že její tlusté střevo je v pořádku, protože měla skoro denně tři "normální" stolice. Stav tohoto tlustého střeva je velmi vážný. Všimněte si tohoto tlustého střeva na průřezu, kde uprostřed černé hmoty zůstává jen malý otvor - usazeniny za 20 let!

Je to výsledek nadměrné konzumace vařené potravy, především potravy obsahující škrob (chléb, buchty, nudle atd.). Takové tlusté střevo není schopno přijmout žádnou potravu. Chceme-li omládnout, musíme mít zdravé, čisté tlusté střevo, vyživované živou, život darující potravou. Syrová strava je pro něj ta nejlepší organická výživa.

Výrobci projímadel rozšiřují vždycky pohádky o střevních výplaších, že prý jsou škodlivé a je na ně návyk.

Toto tvrzení je zcela falešné a neodpovídá skutečnosti. Já jsem zjistil právě naopak, že každé projímadlo bez výjimky způsobuje návyk a škodí sliznici střevní.

Jestliže se v tlustém střevě nahromadil odpad a střevo se není schopno přirozeným způsobem vyprázdnit, existují dvě možnosti: buď je průchod zcela ucpán, nebo jsou stěny tak ochablé a slabé a neschopné, že střevo tvoří kličky, ohýbá se a tvoří tak překážky průchodu stolice.

Co se stane, když přijde do tlustého střeva projímadlo? Nezpůsobí návrat peristaltiky, ale podráždí nervy a svaly tlustého střeva. Jsou vybičovány ke křečím, které se snaží toto dráždidlo vyloučit, a tímto způsobem se samozřejmě vysune i část odpadu. Jestliže peristaltika chybí, selhala nebo byla utlumena, může takové dráždidlo způsobit jen křeče tlustého střeva. Přitom nepočítám s tím, že bych našel nějaké projímadlo bez dráždivých látek, přestože se to o všech tvrdí.

Kdybych byl viděl jen několik málo střevních výplachů s uspokojivým výsledkem, potom by bylo správné, abych se k jejich účinku nevyjadřoval. Protože jsem jich ale viděl doslova tisíce a všechny vedly k výsledkům, které se nemohou dosáhnout projímadly, musím se přiznat, že jsem vždycky ohromen, když někdo jejich účinek popírá. Už dávno jsem přišel k závěru, že žádná léčba nějakých potíží nebo nemocí nemůže být úspěšná, jestliže se ze střeva nevypláchne odpad, a to buď nálevy, nebo výplachem.

Přirozeně existují rozličné metody a způsoby provádění střevních výplachů. Ten, kdo je provádí, by měl znát anatomii a zvláště se vyznat v odchylkách, které se v tlustém střevě vyskytují ve velké míře. Zjistil jsem, že není dobré dávat do vody jakékoliv anorganické látky. Jestliže by to bylo nutné, použil bych citrónové šťávy, která pomůže neutralizovat nadměrné množství kyselin, které často vězí ve fekáliích zaklíněných v tlustém střevě.

Je rozdíl mezi nadměrným množstvím kyselin v obsahu tlustého střeva a rovnováhou kyselin a zásad v celém těle. Dr. med. D. C. Jarvis provedl v tomto oboru neocenitelnou výzkumnou práci, která podle mých poznatků má (kromě podávání syrových, čerstvých šťáv) obrovskou cenu při získávání a udržení zdraví a energie na nejvyšší úrovni. Doporučuje - a já to považuji za velmi užitečné - vypít denně směs dvou kávových lžiček jablečného octu s dvěma kávovými lžičkami medu ve sklenici vody.

Dobrý střevní výplach trvá tři čtvrtě až jednu hodinu. Skoro každý přístroj podává dobrý výkon za předpokladu, že provádějící personál svému řemeslu rozumí.

Zjistil jsem, že rentgenový snímek je pro osobu provádějící výplach neocenitelnou pomocí. Je klíčem k nejúčinnějšímu způsobu léčby. Mimoto se dají podle rentgenového snímku určit ty nejdůležitější funkční poruchy, které se musí odstranit.

Při studiu svého rentgenového snímku zjistíte pravděpodobně mnohé známky opotřebování. Nevzrušujte se. Skoro každý z nás je má. Dívejte se na to tak; že trvalo dlouho, než došlo k tomuto stavu, a proto nemůžete také očekávat, že se ho zbavíte za 24 hodin, nebo třeba i během jednoho roku. Ujasněte si, že chcete omládnout, že musíte pro dosažení cíle tvrdě pracovat a že vám ke zlepšení vašeho tlustého střeva pomůže správná výživa.

Na téma "Zácpa, její příčiny a jak ji vyléčit" by se musely napsat celé knihy. Zde nemám k dispozici dostatek místa, abych se tohoto životně důležitého a nanejvýš významného tématu zhostil tak, jak si zaslouží. Je mnoho aspektů, které musíme probrat, ačkoliv nebudeme moct udělat víc, než se dotknout nejpodstatnějšího.

Nikdy si nemůžeme být jisti, že nemáme zácpu, a to ani tenkrát ne, máme-li i víc stolic denně. Mám před sebou dokumentaci jedné dvacetileté ženy, o které bych vám rád něco řekl. Měla pravidelně jednou za měsíc epileptický záchvat (Epilepsie - padoucnice) a ten první se objevil při její první menstruaci. Tenkrát jí bylo třináct. Žádná léčba a žádné kliniky jí nepomohly. Rodiče se obrátili na mě a já jsem doporučil řadu střevních výplachů, a to denně, po dobu pěti až šesti týdnů.

Rodina to nejdřív odmítala s odůvodněním, že tato mladá paní netrpí zácpou, ale právě naopak, její vyprazdňování prý je zcela pravidelné. Když jí však poprvé v životě provedli rentgenový snímek tlustého střeva, bylo možno zjistit mnoho poruch a mezi jiným i parazity.

Začalo se s výplachy. Denně bylo v přístroji vidět, že odchází něco stolice a hlenů, takže za 2-3 týdny měl otec a zbytek rodiny podezření, že tato metoda nic nepřinese a že jsou to jen vyhozené peníze. Přesvědčil jsem je, aby vydrželi celou navrženou dobu a oni souhlasili.

V pátém týdnu se jednoho dne tato mladá žena na lehátku najednou posadila a v tom odešlo klubko červů velikosti mojí pěsti. V příštích dnech odešel ještě zbytek červů a pacientka začala pociťovat, že "má to nejhorší za sebou" - jak se sama vyjádřila. Výplachy se zredukovaly na jednou týdně a ještě několik týdnů se v nich pokračovalo.

Po odstranění červů zmizely i její epileptické záchvaty. Před rokem jsem ji viděl asi po dvanácti letech od našeho prvního setkání. Záchvaty se jí nevrátily, nevypadala ani o den starší než tenkrát a celou tu dobu dodržovala program se syrovou stravou a čerstvými šťávami.

Druhým příkladem je mladý muž, který byl propuštěn z armády. Před narukováním měl pravidelnou stolici a tolik síly a energie, že nevěděl co s ní. Po povinném očkování v armádě se stala jeho stolice nepravidelnou a ztrácel pozvolna svoji energii a ctižádost. Ubyl na váze, přestože měl neustále neutišitelný hlad.

Když jsem mu vysvětlil jeho rentgenový snímek, podrobil se řadě střevních výplachů, které dostával denně. Ve třetím týdnu odešla obrovská tasemnice a spousta malých červů. Potom se dostavila asi týdenní nevolnost, ale zeleninové a ovocné šťávy mu vrátily chuť k jídlu a s ní i sílu a energii.

Jedno z nebezpečí, vznikající z nahromaděného odpadu v tlustém střevě, je absorbování jedů uvolňujících , se při rozkladu, a to hlavně během nočního spánku. ***Nejnebezpečnější z nich jsou pravděpodobně kyselina karbolová a indol, které vedou za prvé k bolestem hlavy a únavě, ale také ke žlučníkovým potížím, ochabnutí střev a zánětům pohrudnice****. Nedostatečná tvorba kyseliny solné v žaludku je také zaviněna indolem. Teď si dovedete jistě vysvětlit, proč chorobné stavy tak dobře reagují na tuto část léčby - na střevní výplachy. Tlusté střevo nemá jen za úkol odstraňovat odpad z těla. Jeho první část - vzestupný tračník - musí absorbovat tekutiny a živiny, které tenké střevo nestačilo přijmout. Tím zpevní hmotu, kterou přijal z tenkého střeva a odevzdá tekutinu s výživnými látkami svými stěnami do krve.*

Než se zbývající střevní obsah dostane k jaternímu ohbí (vpravo), zahustí se ještě víc a přejde do příčného tračníku. Zde proces pokračuje a z obsahu se konečně stává stolice, která je připravena k vyloučení sestupným tračníkem.

Jsou-li stěny vzestupného tračníku zalepeny hleny, nemohou snězenou potravu v její konečné fázi zpracovat. Logický důsledek je hlad, který si neuvědomujeme, ale který se stará o to, aby na nás doráželo stáří a senilita na plný plyn. Vzestupný tračník s příškvary na stěnách je tedy jednoznačně příčinou zácpy.

Současný stav může být ale také příčinou chronického průjmu. Zní to protismyslně a chtěl bych vám to objasnit na následujícím případě, který jsem sám pozoroval. Jde o ženu, která trpěla asi sedm roků těžkými průjmy, aniž by ji mohl někdo pomoci. Měla současně potíže s udržením moče. Často měla nucení na moč, ale vždycky odešlo jen několik kapek. Podrobila se každé léčbě, kterou jí kdo nabídl - ale marně. Dostala tolik injekcí, že by usmrtily nosorožce, byla však stále churavější.

Konzultovala s jedním lékařem, mým přítelem, který mě požádal o úsudek. Podle toho, jak pacientka vypadala, odhadoval jsem ji na pětapadesát až šedesát roků, ale podle chorobopisu jí bylo čtyřicet dva let.

Hned jak jsem ji uviděl, řekl jsem mému příteli, že bych na jeho místě okamžitě začal se střevními výplachy. Oba dva, jak můj přítel, tak pacientka, považovali již jen myšlenku na tuto proceduru za směšnou. Byl proveden rentgenový snímek, který moje podezření potvrdil a můj přítel konečně svolil zkusit střevní výplachy, ačkoliv byl stále přesvědčen, že jsou určeny lidem se zácpou a ne těm, kteří trpí průjmy. Asi šesti výplachy bylo odstraněno sedm kilo fekálií a její průjem pozvolna ustával. Odstraněním tuhých příškvarů, které tlačily na močový měchýř, se upravily i její potíže s močením. Není nutné zdůrazňovat, že po odstranění největší příčiny jejího vysílení, vypadala brzy zase na dvaačtyřicet.

Nepromarním ani jednu příležitost, abych nezdůraznil, že musíme nejdřív své tlusté střevo definitivně poznat, tak jak nám to ukazují nákresy rentgenových snímků, než si dovolíme oklamat sebe sama a "věřit", že je v pořádku. Více stolic denně není žádný spolehlivý důkaz toho, že je všechno v pořádku, jestliže jíme vařenou nebo jinak zpracovanou potravu. i tenkrát, když dodržujete můj program, nemůžete si dovolit přehlédnout, že vyměšování je nedostatečné.

Žijeme rychlým tempem a sama tato rychlost spojena s civilizačními problémy, přispívá k předčasnému stárnutí. Proto musíme na sebe neustále dávat pozor, jestliže chceme zůstat mladí.

Nedá se podceňovat tvorba plynů, problém spojený se stavem tlustého střeva. i zde jsme omezováni konvencemi a pravidly slušného chování, které nás nutí jedovaté plyny zadržovat a zpětně absorbovat a nenechat jim volný průběh.

Samozřejmě je to mezi lidmi nemožné a neslušné. Je dokázáno, že nálevy se dá tvorba plynů zredukovat. Můžeme vypozorovat, které potraviny nám způsobují zvětšenou tvorbu plynů a jejich přechodným vynecháním zmenšit plynatost na minimum.

Možná vás bude zajímat případ jedné ženy, kterou jsem odhadoval na padesát a bylo jí sotva čtyřicet. Neptal jsem se jí nikdy na věk, ale měla osmnáctiletého syna. Měla spoustu potíží v podbřišku. Obyčejně byla tak nafouklá, že kůže hrozila prasknutím. Lékaři to často považovali za tekutinu v břiše a nabízeli jí punkci. Stolici měla pravidelně každý druhý den.

Nikdo jí neporadil nálev nebo výplach střev. Byla nanejvýš nervózní, až na pokraji hysterie. Když jí konečně byly s naléhavostí doporučeny denně střevní výplachy po dobu jednoho až dvou týdnů, odešly litry pevné, tvrdé, páchnoucí, po léta nastřádané stolice. Vyšetřil jsem tuto stolici mikroskopicky a našel milióny plynotvorných bakterií. V prvním týdnu výplachů odcházelo současně i velké množství plynů.

Jsem pevně přesvědčen, že ***potraviny obsahující škrob a ucpané tlusté střevo jsou velcí kamarádi****.* ***Škrob je ta nejlepší živná půda pro rozmnožování plynotvorných bakterií****. Kdybych si chtěl v těle vyrobit spoustu plynu, pak bych posnídal toust (z bílé mouky) nebo teplé pečivo; na oběd bych si dal amolety a kávu a povečeřel bych nudle, špagety nebo buchty. Vím, že bych si takto opatřil i pěknou zácpu a také vím přesně, že nemohu očekávat, že při takovém jídle omládnu.*

Na jedné z mých přednášek mě poslouchala jedna stará dáma, když jsem dával volný průchod svým názorům na potravu obsahující škrob, jako jsou například tousty. V hodině otázek a odpovědí vstala a pyšně prohlásila: "Toustuji si svůj chléb v troubě, až je úplně suchý a tvrdý. Není to lepší?" Odpověděl jsem jí: "Vážená paní, oboje není pro vás dobré. Když však vyhodíte toust z okna, poletí dál než krajíc chleba."Chléb je mrtvá potrava bez života. Toustováním ho děláme ještě "mrtvějším" - zvláště je-li tak důkladné. Chcete-li blížící se stáří urychlit, pak je mrtvá potrava na místě.

Jestliže však chcete omládnout, potom jezte syrovou, živou a výživnou stravu.

Existuje jeden velmi důležitý rozdíl mezi nálevem a střevním výplachem. Nálevem je prakticky nemožné tlusté střevo dokonale vypláchnout. Při výplachu leží pacient uvolněně na stole a celou práci obstará vyškolený personál.

Průměrným klystýrem podáme asi litr vody, která se zase vyloučí. Můžeme samozřejmě tuto proceduru opakovat, jak často chceme nebo jak je to nutné. To znamená vstát, posadit se, pochodit, což je vlastně za těchto okolností velmi užitečné.

Při střevním výplachu může provádějící personál použít tolik vody, kolik potřebuje, aby každou část střeva "vypral", nechá vodu střídavě odtéct a potřebné množství zase přitéct, aniž by se pacient musel namáhat. Takto může být asi po litrech přivedeno mnoho vody bez přerušení procedury, která trvá až hodinu.

Při klystýru, i opakovaném, zůstává teplota vody stejná, zatímco u výplachu může obsluhující personál teplotu sledovat a podle potřeby měnit, aby dosáhl účinků, které lze dosáhnout jen změnou teploty.

Přesto považuji nálev za důležitější než kartáček na zuby, ať už je to doma nebo na cestách.

Jsou také často situace, kdy střevní výplach není ani účelný, ani možný - ale nálev je vždycky užitečný.

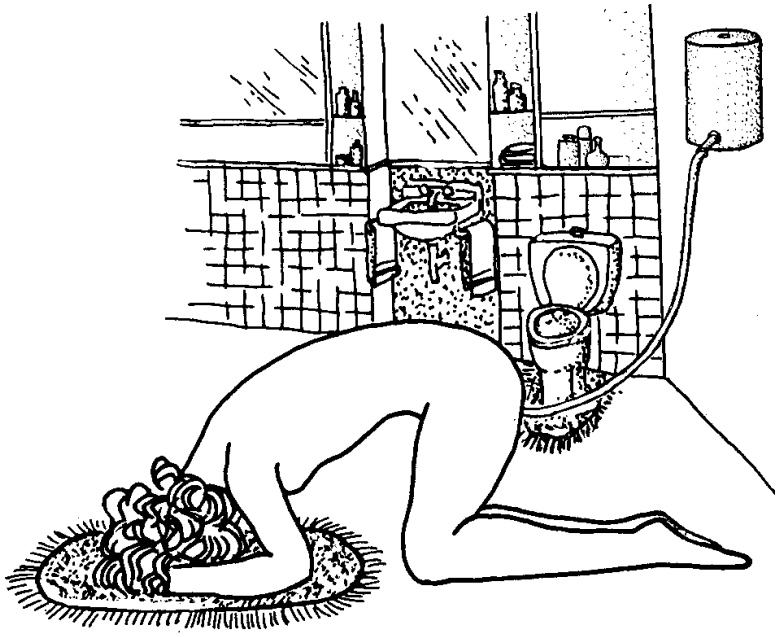
Chcete-li mít představu o hodnotě klystýru, přečtěte si nebo poslechněte si, jak se vychvalují tabletky proti bolestem hlavy, vyčerpání nebo proti bolestem v zádech. Udělejte si místo nabízených tabletek a pilulek nálev. Pomůžete si přirozeným prostředkem a ne přechodným otupením nebo umrtvením nervů - o možných následcích ani nemluvě. V extrémních případech je jistě každý léčebný prostředek lepší než delší trápení, ale i za takových okolností považuji nálev za cenný.

Podle mých zkušeností je nejlepší k provedení nálevu použít středně měkkou rektální rourku asi o průměru tužky a asi 75 cm dlouhou. Tvrdý, krátký, černý násadec je méně vhodný.

Delší rourkou je možno zavést vodu nad konečník a dolní úsek sestupného tračníku. Nádoba nebo pytlík "přístroje" by měly obsahovat asi dva litry vlažné vody (ani studené, ani horké), do které jsme přidali přecezenou šťávu z jednoho citronu.
Měla by viset na příhodném místě, aby byl umožněn plynulý tok vody. Někdo umísťuje rád nádobu vysoko, aby proud přitékající vody byl silný, jiný dává přednost pomalejšímu přítoku a umísťuje nádobu asi 80 až 120 cm nad podlahou. Rychle poznáte, co je nejpohodlnější.

Rektální rourka, která je spojena s hadicí nádoby mezičlánkem s kohoutkem, se pečlivě natře po celé délce rostlinným gelem, aby byla kluzká. Doporučuje se natřít tímto prostředkem i anus (okolí otvoru řitního). Masti na bázi minerálních olejů nedoporučuji (český preparát se jmenuje mesocain-gel).

NÁLEV - POLOHA NA KOLENOU



Použijte rektální rourku o síle tužky, aby mohla voda vtékat přímo do tlustého střeva. V poloze na kolenou může voda gravitací téct přímo do příčného a vzestupného tračníku. Do nálevu je možno přidat šťávu z jednoho až dvou citronů na litr vody. Mýdlo, sůl nebo natrium bikarbonát se nedoporučují. Čistá vlažná voda, ani teplá ani studená, nebo voda s citronem jsou nejlepší. Voda má být pro ruku příjemně teplá.

Aby byla rektální rourka kluzká, natře se gelem nebo krémem, který střevo nedráždí.

Teď jsme připraveni pokračovat. Klekněme si na deku nebo ručník tak, jak je uvedeno na obrázku. Zpočátku zavedeme rektální rourku jen asi 5-7 cm a otevřeme kohoutek. Zatímco vtéká voda do těla, posunujeme pozvolna, centimetr za centimetrem rourku dál.
Často se stane, že se nám podaří pohodlně zavést jen několik centimetrů. V takovém případě ji neposunujeme dál, ale necháme vodu vtékat.

Dostaví-li se potíže, křeče nebo pocit plnosti, je nejlepší přítok vody zastavit, vodu v těle krátce podržet a vyprázdnit se do záchodu, i když jsme použili jen část vody z nádoby. Máme-li pocit, že odešlo všechno, co bylo k vyloučení připraveno, můžeme celou proceduru opakovat a tentokrát použít celý obsah nádoby.

Jestliže nálevy potřebujeme a přejeme si je, potom získáme rychle zkušenosti, který postup je pro nás nejpříjemnější. Ve snaze bránit se příznakům stáří, jsou pro mě nálevy nanejvýš důležité.

Před uschováním očistíme nádobu a celé příslušenství teplou vodou a mýdlem a důkladně propláchneme studenou vodou. [17]

21. Šťávy a odšťavovače

Musíte být přesvědčeni o tom, že vnitřní očista pomocí nálevů a střevních výplachů je pro vás lepší než pomocí projímadel. Podle mých zkušeností je však pití čerstvých, syrových šťáv stejně tak důležité, jako nálevy a výplachy. Mají stejnou hodnotu. Existují dva důležité důvody, proč se mají pít šťávy - za prvé získáváme z ovoce a zeleniny tu nejlepší organickou vodu a za druhé všechny organické substance, minerálie a vitamíny. S tímto problémem jsem byl konfrontován, když jsem poprvé vyšetřoval účinnost šťáv a šťávových směsí u různých potíží, které jsem zkoušel odstranit.

Začal jsem před víc jak čtyřiceti lety tím, že jsem k získání šťáv používal mlýnek na maso. Dostal jsem tak něco šťávy, ale brzy jsem poznal, že touto metodou se kaše, a z ní získané šťávy příliš zahřívaly a brzy podléhaly zkáze. Když jsem analyzoval zbytky kaše, zjistil jsem mimoto, že většina cenných látek se ani neuvolnila, ani nebyla extrahována - ale rozplýtvána.

Potom jsem zkoušel zeleninu strouhat a mlít a šťávu získat odstředivou sílou za vysokých obrátek a pomocí dírkované nádoby. Tím jsem získal o něco lepší a chutnější šťávu a "výroba" byla snadnější. Přesto bylo ve šťávě dost kašovitých zbytků a odstředěná kaše obsahovala ještě 20 až 50 % šťávy. Mimoto zůstávalo v kaši příliš mnoho vitamínů a minerálií, které měly být vlastně v dobré a účinné šťávě obsaženy.

Vyzkoušel jsem všechno možné, ale nemohl jsem najít mechanizmus nebo metodu, aby "odšťavování" bylo dokonalé. Konečně jsem uznal, že jsem požadoval něco, co fyzikálně a mechanicky nebylo dosažitelné, totiž úplnou extrakci šťávy, důležitých látek nebo částeček odstředivou silou z mokrého materiálu.

V průběhu těchto experimentů jsem dále zkoušel ovoce a zeleninu pomocí stroje pomlít na mikroskopicky malé částečky - velké jako zrnka prachu - v naději, že mohu přenechat extrakci šťávy tělu. Smíchával jsem tyto částečky důkladně s různými druhy tekutin, někdy s vodou, jindy s ovocnými nebo zeleninovými šťávami. Zjistil jsem však, že tato zeleninová vláknina rozemletá na jemný prášek, byla pro zažívání příliš tuhá, přestože byla mokrá. Jestliže jsem pil mnoho takové šťávy, objevil jsem, že tyto částečky dosáhly tlustého střeva, kde se hromadily a vyplňovaly výdutě stěny střeva. Následkem byla zácpa. Vyšetřením stolice jsem zjistil, že tyto částečky prošly tělem nezměněny, že zažívací ústrojí nebylo schopno je zpracovat.
Vzdal jsem se této metody, protože byla nejen pracná a nepraktická, ale možná i nebezpečná. Až jsem konečně po dlouholetém experimentování a zkoumání ovoce a zeleninu rozdrtil. Přišel jsem na to, že bych mohl příslušným přístrojem všechny buňky ve vláknině "roztrhnout" a tak uvolnit všechny jejich atomy a molekuly. Konečně jsem měl tedy to štěstí, že jsem našel přístroj, který přinesl výsledky, které jsem očekával.

Byl to odšťavovač, který pracoval jako hydraulický lis, ve kterém se oddělily účinné látky od kaše. Tak jsem obdržel konečně dokonale účinnou šťávu, o kterou jsem se snažil a která přinesla očekávané výsledky. Takový odšťavovač se nám nabízí pod jménem Champion.

Nenašel jsem ještě žádný lepší odšťavovač, kterým se získávají šťávy, na jejichž účinek je možno se spolehnout, a které přinesou u nemocí očekávané výsledky.

Samozřejmě, že jsou všechny zeleninové a ovocné šťávy užitečné, ať byly získány jakkoliv. Není-li extrakce dokonalá, mají šťávy menší hodnotu a musí se jich pít větší množství a po delší dobu. Jsou-li však šťávy dokonale extrahovány, pak je jejich účinek fenomenální.

i kdyby byl odšťavovač velice drahý, neměli bychom jeho koupi považovat za vydání, ale za investici. Správně připravené šťávy uchránily mnoho tisíců lidí před plánovanou operací. Šťávy pomohly uchránit mnoho lidí před předčasnou smrtí a tisíce před předčasným stářím. Nespočetné množství lidí, kteří se považovali za zdravé, omládlo tím, že si pořídili odšťavovač.

My používáme k přípravě mnohých jídel mixéru. Jak ho používáme, vysvětlím později v kapitole o přípravě salátů a moučníků.

Použití šťáv při potížích je podrobně popsáno v knize "Zdraví & salát". Měl bych uvést jeden nebo dva příklady, abyste porozuměli, proč se některých šťáv má pít mnoho a proč se jinými má šetřit.

Vezměme si jako příklad žaludeční vřed. Před více jak třiceti lety jsem používal půl až litr šťávy z hlávkového zelí s vynikajícím výsledkem a nikdy jsem neměl recidivu. Zjistil jsem však, že mnoho jiných, kteří následovali mého příkladu, dosáhlo sice dobrého výsledku, ale stěžovalo si na enormní plynatost. Změníte-li šťávu ze zelí za šťávu karotkovou, získáte často i lepší výsledky a neobtěžuje vás nadměrná plynatost. Důvod je jasný, zelí obsahuje podstatně více síry a jiné plynotvorné látky, kdežto karotka je v tomto směru vyváženější.

Při studiu mé knihy o šťávách se dovíte, že šťáva z petržele je velice účinná; zjistili jsme však, že se má používat jen úsporně. Smíchaná s ostatními šťávami je velice užitečná. [17]

22. Co vám pomůže omládnout

Nevím, jak vám utkvěly podrobnosti o "vyhladovění tlustého střeva a jeho následcích". Jistě si dovedete vzpomenout, že stěny střevní ochabnou, jestliže jednou ztratily tonus, protože jim chyběla správná výživa, která měla nervy a svaly udržet ve výkonné formě. Stěny střevní se pak podobají slupce salámu, která je jen málo nebo vůbec nenaplněná. V takovém stavu se tlusté střevo prověsí, prodlouží a vytvoří kličky, které ztěžují průchod střevního obsahu.

Říkáme tomu pokles tlustého střeva (enteroptóza). Pokles každého orgánu vyvolává dojem, že je celé tělo ochablé. Za krátkou dobu potom, co se toto přihodí, objeví se v mnoha případech vrásky v obličeji, které nechají ochabnout bradu, okolí úst a oči. V každém případě mohou mít poklesy orgánů negativní účinek na organizmus, což vede k tomu, že se cítíme staří, vypadáme staře a unaveně, zvláště tenkrát, musíme-li delší dobu stát.

Před několika lety objevil jeden starší muž, že se mu nepříjemný tlak v podbřišku, dostavující se po delším stání zmírní, jestliže si lehne na šikmé prkno hlavou dolů, pokud si vyšší konec prkna položí na nízkou stoličku. Když použil toto prkno vícekrát za den na pár minut, všiml si za několik dnů, že se jeho stolice zlepšila a stala se přirozenější. Hledal vysvětlení pro toto zlepšení a objevil, že si jeho ochablé tlusté střevo v této šikmé poloze odpočinulo. Mělo příležitost posunout se do své normální polohy, pasáž střevního obsahu neměla tolik překážek a vylučování se zlepšilo.

*Používal své "**šikmé prkno**" pravidelně a denně dál a poznal brzy, že mu to přináší užitek v mnoha směrech. Vstával z prkna odpočinut a spokojen. Ačkoliv byl starý, cítil se za nějaký čas omládlý, choval se tak a také tak vypadal. Šikmé prkno mu bezpochyby pomohlo omládnout.*

Doporučoval jsem potom lidem, aby takové prkno používali a dostával jsem spokojené a děkovné dopisy. Náš pacient nepoužíval potom prkno jenom k odpočinku, ale k posílení celého těla. Ležel na zádech hlavou dolů a nohama pohyboval ve vzduchu jako při jízdě na kole, nebo balancoval na zádech, zatímco zvednutýma nohama pohyboval doprava a doleva. Zádové obratle se staly elastičtějšími a celé tělo pohyblivějším.

Považuji takové jednoduché zařízení za vynikající prostředek k uvolnění pokleslých orgánů a podpoře funkce střeva a vůbec k umožnění tréninku pro nespočetné části našeho těla, které v denním životě lehkomyslně zanedbáváme. Použijte v každém případě "šikmé prkno" jako prostředek k omládnutí!

Spousta lidí musí být někdy mnoho hodin nepřetržitě na nohou. Často mívají nepříjemný pocit v krajině žaludeční, že se sami sebe ptají, jestli to ještě vůbec nějakou minutu vydrží. Víme, že je to zaviněno nesprávnou výživou a nedostatečným vyprazdňováním odpadu z těla. Přesto šikmé prkno přineslo mnoha lidem velký užitek a pomohlo jim odbourat přepracování. "Odpočinek" tlustého střeva se projevil příznivě na celé tělo.

*Jiná pomoc pro všechny, kteří chtějí omládnout, je **masáž vibrátorem**.*

Jestliže se dítě uhodí, pospíchá maminka, aby mu třením poraněného místa zmírnila bolesti, zatím co dědeček si pořádně masíruje revmatické koleno, když se bolesti vystupňují. Považujeme elektrický vibrátor v moderní domácnosti za nepostradatelný. Může se použít k masáži pokožky na hlavě k zlepšení a ulehčení činnosti krevních kapilár: Masírováním obličeje a krku se zlepší funkce kůže. Masáž vibrátorem je nejen příjemná, ale u mnoha chorob užitečná, je třeba ovšem se poradit s lékařem.

Každý, kdo jednou zkusil masírovat zádové svalstvo podél páteře nebo svaly dolních a horních končetin, ví, jaká je to tvrdá práce. Pohybujeme-li vibrátorem po hřbetu ruky, zesílí se energií vibrátoru jemné pohyby prstů. Vibrující pohyby působí do hloubky - bez tlaku. Tím se povzbudí krevní oběh kůže, ale i těch nejvnitřnějších orgánů, aniž bychom museli prstem zatlačit. Takto je možno poskytnout sobě, ale i jiným, účinnou masáž, která je příjemná, uvolňuje a osvěžuje.

Masáž je úkon, který by se měl často používat. Velmi jemná masáž je dokonce u zánětlivých procesů vhodná. Pomůže u poraněných kloubů a zlomenin. Mnohdy pomůže masáž vibrátorem při únavě rychleji než odpočinek. Jsme-li unaveni a nemáme čas si zdřímnout, může pomoci vibrátor stimulací energie. Po namáhavých cvicích je masáž vibrátorem velmi vhodná, zesílí krevní cirkulaci v masírované části těla, která odbourá únavu způsobující odpadové látky, uklidní nervy a zmírní napětí. Domnívám se, že vibrátor je užitečný přístroj.

V obchodech se nabízí mnoho dobrých masážních přístrojů. Chtěl bych ale ještě jednou varovat před použitím vibrátoru u různých chorobných stavů bez konzultace lékaře - například u poranění, spálenin, kožních vyrážek, ekzémů, u poškození cév, u tumorů, abscesů, zánětu kloubů a také v těhotenství. [17]

23. Jaký musíme mít postoj k životu, chceme-li omládnout?

Než vám navrhnu pár jídelníčků a receptů abych vám pomohl přejít od vašich starých návyků v jídle na přirozené, výživné potraviny, musím vás důrazně upozornit na to, že si musíte vytvořit novou životní filozofii, jestli že chcete omládnout. ***První zásada je správně myslet.*** *Řekl jsem v této knize už dost o pozitivním a negativním myšlení a mluvení. Chtěl bych teď jít trochu do detailů, aby váš život mohl být krásnějším zážitkem, než jste si sami vysnili.*

Žvanění je nejhorší způsob ztráty času*, ledaže by bylo konstruktivní. Nekritizujte druhé a nemyslete si o nich nic špatného.* ***Myslete jen na to dobré ve vás. Nemohli bychom myslet špatně o druhých, kdyby v nás nebyla aspoň jiskra špatnosti. Myslíme nebo mluvíme-li o někom špatně, vkládáme jen něco špatného do svého charakteru, ať už jsme si toho vědomi nebo ne.***

Nepokračujte nikdy v diskusi, jestliže pozorujete, že se druhá strana nedá přesvědčit *nebo přemluvit. Je lepší v diskusi podlehnout a zachovat přátelství, než zvítězit a ztratit přítele.*

Posloucháme-li někoho třeba na přednášce, doma nebo někde jinde, a dostaneme užitečnou radu - použijme ji nejdřív sami na sobě! Máme sklon chtít změnit a zlepšit všechny ostatní, které známe. Přehlížíme skutečnost, že my pravděpodobně potřebujeme tu změnu a zlepšení daleko naléhavěji než všichni ti, které známe.

Existují kritické momenty v životě každého muže a každé ženy. Nemluvte nikdy o svých problémech, starostech, nedostatcích nebo chorobách - ledaže by z vašich zkušeností mohli posluchači těžit. Vaše problémy nikoho nezajímají. Každý je velmi zaměstnán sám se sebou.

Výraz sklíčenosti se svraštělým čelem, sklopenýma očima a svěšenými ústními koutky, k nám zve na návštěvu stáří a zahání sluneční paprsky našeho života. *Zvedněte oči a ústa k úsměvu, smějte se od srdce, smějte se "jako kdyby" - a než se nadějete, budete se smát radostí ze života.* ***Nic nepovznáší tak, jako smích.*** *Úsměv může účinkovat tak, že i v hněvivých situacích vidíme to kosmické a humor je atribut mládí. Smát se nestojí nic a smích nám může odejmout břemeno trápení a sebelítosti.*

Každý se pídí po štěstí, míru a jistotě. Nenajdeme je mimo sebe samých. *Pokud jsme je neobjevili nebo nevyvinuli v sobě, ve svých srdcích a duších, budeme po nich marně pátrat. Jakmile objevíme, jak je jednoduché a snadné najít štěstí, mír a jistotu v sobě, budeme vidět život úplně jinýma očima. Potom budeme moci snadno posoudit, jak velice se vyplatí omládnout.*

Rozhodnete-li se pro tento program, který zpravidla vyžaduje změnu vašich zvyklostí v jídle, pití a způsobu života, narazíte skoro vždycky na odpor své rodiny a přátel. Musíte se naučit s nimi vycházet. Abyste mohli tomuto odporu vzdorovat a překonat jej, potřebujete odvahu a odvaha vzejde z vědomostí, které můžete získat studiem a tím, že budete věnovat pozornost mému programu.

Budete vždycky potkávat víc lidí, kteří budou ochotni shazovat a zatracovat, než takových, kteří pomohou a dodají odvahy. *Jestliže jste jednou s tímto programem začali a začnete pociťovat, jak do vás vtéká nový život, energie a mládí, mělo by vám to pomoci k jistotě, že jste na správné cestě k omládnutí. Jistota vám ukáže prostředky a způsob, jak zvítězit nad odporem, s kterým jste museli počítat u těch, kteří nemají ty nejmenší vědomosti o vašich objevech.*

Omládnout znamená dosáhnout stavu samostatnosti a soběstačnosti, který vám nikdo nemůže vzít, stavu, ve kterém vás nedokáže rušit nic, co leží mimo vás. *Jenom tehdy jste pánem sami nad sebou a nad každou situací.* [17]

24. Půst

Toto téma si zaslouží, abychom se o něm zmínili ještě předtím, než začneme sestavovat správné jídelníčky. Půst je důležitá část každého programu, týkajícího se lidského těla. Je velice užitečný za předpokladu, že se provádí chytře a ne déle než 6 až 7 dnů.

Půst má dvojí účinek::

Umožňuje zažívacímu ústrojí a velké části tělesných funkcí udělat si přestávku a dokonale si odpočinout a současně přivede tělo do stavu, ve kterém je schopno spálit a vyloučit odpadové produkty.

Během období půstu použije tělo svých rezerv, aby udrželo všechny funkce v činnosti. Toto je nanejvýš nutné vědět, než půst začneme.
Během postní kúry nejíte vůbec žádnou potravu, pijete jen vodu nebo zředěné ovocné šťávy. Zředění je nutné, aby nebylo "spalování odpadků" v těle příliš silné a neprobíhalo příliš koncentrovaně.
Ovocné plody jsou čističi těla a v době půstu se musí používat velmi opatrně, zatím co jindy můžeme jíst tolik ovoce, kolik si přejeme. Množství tekutin, které byste měli při půstu vypít denně, je jeden a půl až dva litry.
Postní kúrou se rozpustí množství odpadových látek, které se v těle nahromadily. Některé opustí tělo normální cestou, to jest vyprazdňováním a vyměšováním. Mnohé se uvolní a uskladní v příhodných zákoutích, nejčastěji však v záhybech a kapsách tlustého střeva.
Jestliže jim dovolíte zůstat tam přes noc, může tělo snadno některé tyto toxiny absorbovat. Tím ztrácíte část účinku, kterého jste chtěli půstem dosáhnout, může vám být nevolno a můžete trpět plynatostí. Udělejte si proto denně během půstu večer před spaním nálev vodou, do které jste přidali přecezenou citrónovou šťávu.
V den, kdy plánujete půst skončit, "přerušte" ho dvěma nebo třemi lehkými jídly z čerstvé zeleniny nebo ovoce a množstvím zeleninových šťáv. Po dvou dnech přejděte k svému normálnímu způsobu výživy.

Chcete-li se podrobit delší postní kúře, potom to udělejte ve formě série půstů a přerušení. Postěte se třeba 6 dnů a potom půst přerušte shora uvedeným způsobem na tři až čtyři dny. Po této pauze začněte znovu a přerušte zase šestý den. Opakujte to tak dlouho, dokud máte pocit, že máte pokračovat.

Půst delší šesti až sedmi dnů může být bez do hledu odborníka nebezpečným (viz také knihy dr. Bragga "Zázrak půstu" a prof. dr. Ehrete Sheltona "Půst vám může zachránit život".) Tělo ne má žádnou možnost doplnit si svoji zásobu živin. Pokračuje ve spalování nejdříve odpadu, po tom buněk a tkání, bez možnosti je obnovit nebo "opravit".

Při rozsáhlejší postní kúře bez přerušení budete na šestý den euforičtí. Toto nadšení jde ovšem na úkor vašeho těla, které se spaluje. Tento škodlivý stav zůstává někdy léta nepoznán. Znal jsem se dobře s jedním lékařem, který nechával své pacienty se postit bez přerušení tři až čtyři měsíce při citrusové, obyčejně pomerančové, šťávě. Poukazoval jsem na nebezpečí tohoto způsobu, ale on byl tak spokojen s rychlým úspěchem dosaženým u svých pacientů, že s mými argumenty nesouhlasil. Během svého přednáškového turné po celé zemi jsem však měl příležitost, potkat se s celou řadou jeho pacientů. Mnozí z nich byli upoutáni na lůžko a hledali pomoc proti svému " záhadnému" onemocnění. Všichni bez výjimky byli zdraví, ale zdálo se, že nemají ani jiskřičku energie.

Průzkum průběhu jejich nemoci odhalil, že absolvovali dlouho trvající půsty v domnění, že se zbaví svých neduhů. V průběhu dvou až pěti roků začala však jejich vitalita, síla a energie rychle a neočekávaně upadat. Škody vzniklé půstem tohoto druhu vyžadovaly k odstranění syrovou stravu a čerstvé šťávy po dobu mnoha měsíců, ba i roků.
Mám před sebou rentgenový snímek tlustého střeva jedné staré paní, která, podle lékařských zpráv, asi před šesti lety prodělala rakovinu. Nyní se jí začaly tvořit po celém těle (v prsou, na pažích a jiných částech těla) samé uzlíčky. Dočetla se o úspěšné léčbě půstem s dodáváním grapefruitové šťávy a rozhodla se to vyzkoušet. Asi po šestidenním půstu se začaly uzlíčky ztrácet a ona se začala cítit lépe. Pokračovala v půstu bez přerušení ještě několik týdnů a potom se vrátila ke svým třem jídlům denně. Žádné známky dřívější choroby nebyly zjistitelné, žila dál a starala se o svoji domácnost s elánem, který dříve neznala.
Před dvěma lety ji však postihly v plné síle následky dlouhé postní kúry. Byla upoutána na lůžko a stala se nervózní až hysterickou osobou. Rušilo ji i denní světlo, takže byl její pokoj udržován v pološeru nebo potmě. i duševně se zdála vyšinutá a působila rodině starosti.
Nakonec byla převedena na přísnou syrovou stravu, k níž patřilo i mnoho sklenic čerstvé, syrové, zeleninové šťávy. Dvakrát za týden byl u ní proveden střevní výplach. Za šest týdnů se její zdravotní stav skoro upravil. Když jsem ji nedávno potkal, vypadala nejméně o pět let mladší. Její kdysi bledá pleť bez "lesku" měla teď barvu a zářila zdravím.
Každý nemá to štěstí, že by ho rodina podporovala tak, jako v případě této paní. Proto byla také schopna se zotavit z této nebezpečné situace tak rychle, což bych byl nikdy nepovažoval za možné. To dokazuje, že: ***kde je vůle, tam je i východisko.***

Mysleme proto na to, že krátké půsty jsou užitečné a pomohou nám omládnout. Dlouhé půsty naproti tomu škodí a jsou dokonce nebezpečné, nejsou-li prováděny pod kontrolou zkušeného odborníka. [17]

25. Jídla z přírodních potravin

Podle mého názoru jsou přírodní potraviny takové, které jsou díky svému organickému životu, který obsahují, výživné. Do této kategorie patří všechny syrové saláty, zelenina a ovoce a jejich čerstvé, syrové, nezpracované šťávy, stejně jako semena a ořechy. K zelenině počítám i některé luštěniny, pokud jsou čerstvé a mladé.

Sušeným luštěninám chybí životně důležitá organická voda a zjistil jsem, že tvoří v organizmu příliš mnoho kyselin, než aby měly praktickou cenu. Nepoužívám je. Patří sem sušený hrách, fazole, sojové boby, burské oříšky a mnoho jiných produktů a vedlejších produktů.

Pokud je to možné, používám vždycky potraviny, které vyrostly na organicky obhospodařované půdě, bez použití umělých hnojiv. Je důležité tomu porozumět. Nedostatek vitamínů a účinných látek v potravě je následek rozrušení půdy chemickými hnojivy. Několik členů vlády se již probudilo a pochopilo to. Organické zahrádkářství znamená zregenerování půdy biologickou přeměnou organických odpadů a chlévské mrvy v ornici, pomocí látkové výměny půdních organizmů, jako jsou červi, bakterie atd. Jen touto metodou, kterou používá příroda od té doby, co existují na naší zemi rostliny, můžeme získat úrodnou půdu, na které vyrostou potraviny plné vitamínů a minerálií. Zelenina, saláty a ovoce, které se vypěstují na takové půdě, nebudou potřebovat ani škodlivé postřiky proti škůdcům.

Za takových okolností nebude úroda na poli zničena hmyzem a jinými škůdci, protože tito budou podle pravidel přírody sezobáni ptáky. Ptáci jsou nejlepší a nejúčinnější hubitelé hmyzu a jsou neškodní. Jedna jediná brhličí nebo sýkorčí rodinka může zlikvidovat během jednoho léta až 35 kg hmyzu a několik sýkorčích párů může pojíst všechny škůdce - housenky a létající hmyz - z jablkové plantáže o velikosti 4000 m^2.

Jeden vlaštovčí pár s rodinkou může během jediného dne zahubit 7000 much. Jedna sýkorka může za den sezobat až 5500 housenčích vajíček. Co se stane, když se zelenina a ovocné stromy postříkají? Ptáci sežerou otrávený hmyz a pojdou. Insekticidy jsou spoluzodpovědny za přírůstek škůdců a hmyzu a z toho plynoucí škody na úrodě: Usmrcují jen málo škůdců, a protože ničí i ptactvo, pracují sami proti sobě, protože housenky a hmyz se mohou potom nerušeně rozmnožovat na vedlejším, nepostříkaném a nejedovatém úseků - bez ptáků.

Ve státě New Jersey bylo nalezeno celé hejno divokých ptáků, kteří všichni najednou pošli v křečích, a politováníhodné množství jich leželo mrtvých pod stromy, které byly postříkány. Stejné je to s medem, naším nejcennějším sacharidem a sladidlem. Stovky úlů nedodaly žádný med, protože včely zemřely na jedovaté insekticidy.

Vzdáme-li se chemických hnojiv a omezíme se na zásady organického zahrádkářství, budeme podporovat rozmnožování dešťovek v půdě, docílíme nejen podstatně vyšší sklizně, ale daleko lepších produktů - a je to vlastně kvalita potravy, která nám pomáhá omládnout.

Nemůžeme si sice vždycky opatřit zeleninu, salát nebo ovoce v té kvalitě a množství, které bychom potřebovali, ale můžeme takto vzniklé nedostatky vyrovnat pitím bohatého množství čerstvých, syrových šťáv, co možná nejrozmanitějších.

Co se týká denních jídel, měl bych snad načrtnout, z čeho se skládají moje jídla:

Snídaně

Jeden nebo dva zralé banány s co možná nejvíce hnědými místy. Zralé banány jsou vynikající potravina. Po oloupání odstraňte všechna vadná místa. Nakrájejte banán na tenká kolečka.

***Protlak z karotky**.*
Odšťavovačem si vyrobte dvě až tři kávové lžičky tohoto protlaku, aniž byste vytlačili šťávu. Odšťavovač Champion se k tomu výborně hodí. Pokapejte banány získanými "povidly".

***Hrozinky**.*
Dávám přednost bezjaderným. Namočte jich několik přes noc do vlažné vody. Posypte dvěma nebo třemi kávovými lžičkami karotkový protlak.

***Fíky**.*
Černé fíky mám nejraději. Namočte je stejně jako hrozinky. Odstraňte stopky a pokrájejte čtyři nebo pět na připravovaný pokrm.

Ořechy.

Na odšťavovači Champion můžete ořechy a oloupané mandle pomlet na jemnou mouku. Posypu čtyřmi až pěti kávovými lžičkami těchto jemně pomletých mandlí celý pokrm - a to je moje snídaně. Přejete-li si mít jídlo vlhčí, můžete přidat trochu čerstvé smetany. V tom případě ji navrstvěte před tím, než pokrm posypete ořechy.

Sklenice karotkové šťávy nebo směsi karotka - špenát, je pro mě ten nejlepší nápoj, který si jen mohu přát. Budete překvapeni, jak taková snídaně zasytí. Existuje mnoho možností, jak ji změnit. K banánovým kolečkům jako základu, přidáme pokrájené nebo postrouhané jablko nebo hrušku a s hrozinkami a fíky, (se shora popsanými přísadami nebo bez nich), se stanou výbornou a chutnou snídaní.

Já se takovou snídaní nasytím nejvíc. Pochybuji, že jsem toto jídlo v posledních letech víc jak šestkrát změnil. Věřím, že po několika zkušenostech najdete odpověď na otázku, která snídaně zažene nejlépe váš hlad.

Oběd

Oběd závisí na mnoha okolnostech. Jestliže plánuji nebýt v poledne doma, vezmu si s sebou nějaké ovoce, třeba jablka a hrušky, nebo jiné sezónní ovoce. Je-li to možné, potom také malé avokádo a kousek celeru. Někdy také kousek sýra ze syrového mléka. Toto jídlo, s dvěma sklenicemi čerstvé zeleninové šťávy, mně dodá energii, kterou potřebují až do večera. Jsem-li v poledne doma, sním malou porci nejrůznějšího salátu.

Například: dám dvě nebo tři kávové lžičky karotkového protlaku do hlubokého talíře. Posypu ho drobně posekaným celerem, pažitkou, zelím nebo salátem, trochou zelené papriky a všechno zamíchám. Pokapu jednou ze zálivek, které budou ještě uvedeny. Jako další přijdou na řadu asi dvě kávové lžičky jemně nastrouhané červené řepy, asi polévková lžíce zeleného hrášku a doprostřed položím kousek syrového květáku.

Přirozeně můžete všechno okořenit podle chuti, nejlépe "slaným kořením", které koupíte v obchodě s biologickými potravinami. Používejte koření šetrně. Se sklenicí zeleninové šťávy je to pro mě oběd, se kterým vydržím bez hladu a únavy až do večeře. K přípravě takového salátu není třeba mnoho času. Když si uvědomíte, že jsou všechny salátové směsi dobře stravitelné a že si můžete zvolit, jestli si je jemně nebo hrubě pokrájíte, postrouháte nebo posekáte, pak si při troše cviku připravíte ze stejných přísad vždycky jiný salát.

Budete dokonce překvapeni, jak snadno můžeme připravit buď jednoduché, a nebo bohaté jídlo. Každý jídelníček a recept, které jsem uvedl v mé knize "Zdraví & salát; je vyvážený a dovolí množství obměn, co se týká chuti a vzhledu.

To znamená, že si připravíte zeleninu podle své chuti a podle času, který máte k dispozici.

k tajemství dobrého salátového receptu patří smíchání dvou nebo tří druhů salátu. Tím máte k dispozici nekonečné množství kombinací. Nepoužívejte příliš často jen jeden druh salátu!

Večeře

Večerní jídlo se dá také lehce připravit a může být jednoduché, nebo bohaté - úplně podle vašeho přání. Můj oblíbený přístroj při přípravě salátů je mixér. Naruší vlákninu a udělá ji trochu chutnější; za předpokladu, že zeleninu příliš nerozdrtí (nesmí běžet déle než jednu sekundu).

Postupujte následovně: rozkrájejte kousek celeru, asi 2 polévkové lžíce, a vložte ho do mixéru. Přidejte tolik tekutiny, aby byly nože potopeny.Jako tekutinu použijte šťávu z karotky nebo zelené zeleniny. Nemáte-li zeleninu, použijte neslazenou ovocnou šťávu nebo i vodu.

Stejně tak pokrájejte asi 2 lžíce hlávkového salátu a položte na celer. Přidejte k tomu jedno pokrájené rajče. Mixér uzavřete, zapněte,.ale hned zase vypněte. Když se nože zastaví, zatlačte obsah lžící na dno a ještě, jednou mixér zapněte a hned vypněte.

Když jste se přesvědčili, že se nože již netočí, shrňte směs zase na dno a všechno opakujte tak dlouho, až je zelenina tak umixovaná, jak ji chcete mít. Neměla by být však "tekutá".

Opakujte proceduru podle potřeby - i desetkrát. Potom odstraňte tekutinu přecezením a máte první směs hotovou. Můžete ji použít jako první vrstvu, nebo ji dáte na karotkový protlak, který jste si už připravili na talíř. Okořeňte podle chuti. Vlijte do mixéru scezenou tekutinu, a tím je připravena pro mixování další vrstvy. Pokrájejte spíše na drobno tři, čtyři nebo pět zelených cibulek a použijte i několik centimetrů zelené natě. Není-li po ruce "jarní cibulka" - poslouží jakákoliv. Vložte ji do mixéru. Přidejte asi 1 polévkovou lžíci na hrubo postrouhané okurky - eventuálně i se slupkou.

Pokrájejte na drobno zelenou papriku a přidejte jednu polévkovou lžíci do mixéru, stejně jako jednu lžíci na drobno nakrájeného zelí a okořeňte. Potom mixujte po vteřinách, jak bylo už popsáno, až je zelí tak jemné, jak ho chcete rnít. Přeceďte tekutinu a upravte na talíř jako druhou vrstvu.

Můžete vyzkoušet různé kombinace. Navrstvěte například oloupané, na hrubo postrouhané jablko (asi 2 polévkové lžíce) a bude lépe, když ho dáte pod vrstvu se zelím. Místo jablka můžete použít hrušku, bobuloviny a vůbec jakékoliv ovoce. Je to otázka chuti.

Co chutná mně, nemáte rádi vy a naopak. Experimentujte proto trochu! i když si připravíte směs, která vám právě nebude moc chutnat, určitě vám neuškodí, ba naopak, může být výživná. Příště ji pozměníte.

Máme tedy vrstvu postrouhaného jablka a pokryjeme ji třemi nebo čtyřmi lžícemi směsi se zelím: Na to nastrouháme asi dvě kávové lžičky syrové červené řepy, okořeníme a pokapeme citronem. Ozdobíme kolečkem zelené papriky a kouskem syrového květáku uprostřed. Kolem paprikového prstence poklademe nastrouhanou ředkvičku.

Nemáte-li mixér, neznamená to, že si takový salát nemůžete udělat. Musíte jen všechnu zeleninu postrouhat nebo pokrájet tak, aby měla konzistenci, která vám chutná.

K přípravě tohoto "salátu ve vrstvách" můžete použít všechnu možnou zeleninu a ovoce, které máte k dispozici, způsob přípravy nemusíte měnit.

Nebudete si muset jistě nikdy sednout, okusovat tužku a přemýšlet "copak asi dnes použiji za zeleninu?" Vyndejte si ji jednoduše z lednice a použijte tak jak leží a běží, nebo na co dostanete chuť.

S trochou cviku budete schopni vykouzlit "mistrovské dílo", aniž byste si to uvědomovali. Nedovedete si představit, jak takový způsob jídla zjednoduší domácnost. Znáte přece množství nechutně špinavého, mastného nádobí, které se musí po jídle umýt. Náš způsob jídla udělá všem těmto nepříjemnostem konec.

***Zálivky na saláty** mohou být také chutné a výživné. Buďte vynalézaví a tvůrčí a nepoužívejte nikdy pepř a ocet. Měli byste vědět, že ocet je ve skutečnosti kyselina octová, která může zvolna rozežírat sliznice zažívacího ústrojí. Snadno mohou vzniknout vředy.*

***Pepř** a podobná **ostrá koření** mohou mít na tělo stejný účinek. Nenechte se klamat chuťovými zvyklostmi. Znáte-li lidi, kteří překypují silou a přitom hodně pepří a používají ocet, můžete si být jisti, že se dříve nebo později objeví vředy a jiné symptomy nemocí.*

***Olivový olej** dostanete koupit vždycky. Smícháte-li ho s medem a citrónovou šťávou, dostanete velmi výživnou omáčku. Nikdy nepoužívám cukru. Můžete přidat zelené koření.*

Někdy vyzkoušejte tento recept:

- 1/3 šálku olivového oleje, 1/3 šálku citrónové šťávy. K tomu 3 nebo 4 středně veliká rajská jablíčka, 1/4 kávové lžičky sušeného koření a 1/2 až jednu kávovou lžičku medu. Mixujte to všechno asi 2 minuty a jestliže chcete hned jíst, přidejte k tomu půl stroužku česneku. Chcete-li zálivku uschovat, nalijte ji do džbánku a ponořte do ní 2 celé stroužky ne zcela oloupaného česneku k vylepšení chuti.

Jinou dobrou zálivku připravíte z avokáda, které oloupete, odstraníte jádro a nakrájíte na kostky do misky. Přidáte trochu horké vody (asi 1/2 kávové lžičky na půlku avokáda) a rozmačkáte ho vidličkou. Pokrájíte do toho několik zelených cibulek, přidáte 1/2 kávové lžičky medu a trochu koření v prášku. Ušleháte vidličkou nebo metličkou na sníh.

Chcete-li, můžete přidat na každé avokádo jedno nebo dvě kávové lžičky kyselé nebo sladké smetany s citronem. Nikdy nezapomeňte, že cukr a škrob v jednom jídle, obsahující také citron nebo jiný kyselý plod, vedou k tvorbě plynů v těle.

Úmyslně neuvádím spousty receptů a jídelníčků, protože je najdete sestaveny pro každou příležitost v mé knize "Zdraví & salát".(Přečtěte si kapitolu o octu v mé knize "Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy". Doporučuje se používat jen jablečný ocet a kniha vám také řekne proč.)

Dezert

Dezerty mohou být jak chutné tak překvapující, jestliže je připravujeme za pomoci mixéru. Příklad: dejte do mixéru šálek karotkové šťávy. Přidejte na kousky nakrájený banán. Dvě plné kávové lžičky strouhaných, neslazených mandlí.

Dvě nebo tři plné kávové lžičky namočených hrozinek. Dva nebo tři namočené fíky a tři nebo čtyři kávové lžičky smetany. Všechno mixujte asi 2 minuty nebo déle. Servírujte v poháru třeba se šlehačkou. [17]

26. Omládněme společně

Na rozloučenou bych vás chtěl varovat. Stát se mladším je pomalý proces, vyžadující trpělivost a vytrvalost. Zestárnout můžete přes noc, ale omládnout nemůžete, dokud nenapravíte škody způsobené dlouhotrvajícím nesprávným jídlem, nesprávnou životosprávou a nesprávným myšlením.

Nesprávně jíst znamená jíst něco, co nedodává buňkám a tkáním těla život. Protože nemůžeme být současně živí a mrtví a protože nadměrné teplo - nad 37 stupňů - ničí život v naší přírodě; je jasné, že vařená a zpracovaná potrava sice náš život zachová, avšak na úkor regeneračních procesů našeho těla. Nemůže tělu opatřit život.

Život přichází z přírodních, syrových ovocných plodů, salátů a zeleniny a jejich čerstvých šťáv. Zjistil jsem, že můžeme uspořit pořádný kus času potřebného k omládnutí: čerstvé syrové šťávy proces urychlují.

Čím rychleji chceme, aby naše tělo omládlo, tím může mít větší reakci. Proto musíme tomuto procesu a jeho reakcím rozumět a nesmíme se nechat zastrašit. Příroda zná tajné cesty. Dáte-li přírodě přístroj, se kterým může pracovat a svěříte-li se bez výhrad do její péče, nezklame vás.

Může se stát, že najde v našem organizmu víc věcí, které se musí "opravit", než jsme si představovali. Jestliže však věříme, že postupně, popořadě, všechno uzdraví, vykoná zázraky, aby nám pomohla omládnout.

Mysleme dále na to, že budeme vždycky hozeni zpět, jestliže povolíme své chuti k jídlu a našim chtíčům bez ohledu na následky. Chceme uspokojení okamžiku, bez ohledu na škodu, starost a lítost, které se potom dostaví? To je otázka, kterou si musí stále každý z nás pro sebe zodpovídat.

Nesprávný život znamená existovat bez rozumného smyslu a účelu. Nemůžeme žít sami pro sebe, přestože naše JÁ je ten nejdůležitější element naší existence. Dokud nedbáme nejdřív, nebo vlastně stále, sami na sebe, nemůžeme být užiteční ani sami sobě, ani jiným.

Proto platí naše první starost nám samým. Péče a pozornost, kterou věnujeme našemu materiálnímu a duševnímu tělu se odráží v hodnotách viditelných pro naše okolí. Zanedbáme-li péči o vývoj svého materiálního a duševního těla, staneme se brzy pro sebe sama a pro zbytek světa zbytečnými. Budeme směřovat k senilitě a rozpadu.

Musíme se naučit žít a současně odevzdávat pro blaho druhých všechno, co můžeme z našich materiálních a duševních zisků postrádat. Jen když dáváme, rosteme. Učíme-li se s rozumem, získáváme vědomosti, a jestliže tyto vědomosti rozvážně dáváme dál, zjistíme s překvapením, že se tím naše vědomosti ještě rozšířily.

Vědomosti se podobají rostlinnému semínku. Uschováte-li ho, je nakonec bezcenné. Zasadíte-li ho však, staráte se o ně a zaléváte ho, vyroste a všichni sousedé ho obdivují a těší se z jeho květů. Vy pak budete mít více semen, protože jste to původní dobře použili.

"Desátý díl" darovat je ten nejlepší příklad pro tento princip. Ponecháte-li si všechno, co nahospodaříte jen pro sebe, budete se celý život mořit, abyste udrželi všechno v pořádku, anebo trápit, že se vám to v pořádku udržet nepodařilo. Dejte deset procent (nebo víc) z toho, co jste získali, jako "desátý díl" na nějaký dobrý účel a vaše bohatství se rozmnoží jako zázrakem.

*Pamatujte si: pro vědomosti, jakož i pro všechno ostatní, platí, že musíme dávat, abychom dostali. Nesprávně myslet, znamená držet se a zabývat se myšlenkami, které nejsou konstruktivní, a které jsou negativní. "**Jak člověk v hloubi srdce myslí, takový je**" - není nic pravdivějšího na světě než tato myšlenka. A nevěřte, že toto platí jen pro muže.*

Kdybychom přece jen mohli žít, aniž bychom něco špatného viděli, nebo špatného udělali nebo aniž bychom na něco špatného mysleli - zmizela by většina našich problémů!

Chtěl bych vám ještě něco říct, než se rozloučíme: neposuzujte obsah stránek jen podle získaných vědomostí o tom, co by bylo správné jíst a pít. Chtěl jsem vám na těchto stránkách jen povědět, co vím z vlastní zkušenosti a vlastního pozorování.

Obsah těchto stránek je od pradávna známý - ať už si to uvědomujeme nebo ne. Moje výzkumy mně ukázaly, že všechny nepříjemnosti v životě jsou následky lidské pošetilosti a slabosti. Vědomosti o zákonech přírody - a my jsme se zmínili jen o nepatrném zlomku - jsou nezničitelné.

Nezaložte výtisk tak, aby jeho papír snědly myši a stříbrné rybičky - je to však to jediné, co se na něm dá zničit. Jeho vytištěné slovo je nezničitelné a vy si budete možná občas chtít osvěžit paměť.

Uložte jej proto tak, aby byl vám, vaší rodině a přátelům po ruce, kdybyste přece jen chtěli mít z jeho slov, vět a stránek docela malinko užitku.

Mluvíte-li, opakujete to, co víte. Jestliže čtete nebo posloucháte, můžete se často něco naučit.

Prázdná krabice s jedním kamínkem uvnitř nadělá mnoho hluku. *Je-li plná, je tichá a těžká. S lidskou hlavou je to stejné. Nikdy nezapomenu, co jsem slyšel jako osmnácti- nebo devatenáctiletý a co se stalo jedním ze základních pilířů mého života: "**Čím víc jsi přesvědčen, že mnoho víš, tím víc bys měl naslouchat**".* [17]

O autorovi

4.1.1886 Janov, Itálie - 6.6.1985 Topol AZ
(zdroje se v těchto údajích liší v rozmezí od 99 do 127 let, v knihách Fit pro život se uvádí věk 116, v Norwalku uvádí věk 118 - my jsme použili údaje od Walkerova přítele Harweye Diamonda a údaje z náhrobní desky)

Dr. Norman W. Walker byl jeden z nejvýznamnějších lékařů zabývajících se zdravím a výzkumem výživy v USA. Jeho knihy byly vzorem mnohým lékařům, vědcům a autorům.

Až do své smrti v roce 1985 byl nesmírně činný. ***Dožil se 99 let.*** *I v tomto věku se věnoval domácím pracím a zahrádkařil. Jezdil na kole, přestože měl téměř 100 roků. Přežil své kritiky a posměváčky. Dnes jej řadíme mezi průkopníky přirozené životosprávy.*

Více jak 70 let se snažil svými výzkumy ukázat, jak mohou žít lidé déle a zdravěji. On sám byl příkladem toho, jak se může dosáhnout kvetoucího zdraví správným myšlením, správnou výživou a správnou péčí o tělo.

Odhalil tajemství dlouhého, zdravého, tvůrčího života, a nabízí vám prostřednictvím svých knih podílet se na tomto krásném snu.

Tisíce lidí se přesvědčilo o metodě Dr. Walkera vyléčit pomocí čerstvých zeleninových šťáv i "nevyléčitelné" nemoci. Ve světě je známý jako "The Juiceman" (juice = šťáva)

Zdraví nezávisí na věku. Dr. Norman Walker dokázal svou více jak sedmdesátiletou činností ve zdravotnictví a na úseku výživy, že dobré zdraví a dlouhý život mohou jít ruku v ruce.

Teprve dnes objevují někteří pokroková lékaři a odborníci ve výživě pravdy, které dr. Walker během svého života poznal a objasnil. Dr. Walker byl sám živým dokladem toho, že se dá dosáhnout zdravého, dlouhého života správnou výživou, duševní vyrovnaností a hygienou.

Programy dr. Walkera, týkající se výživy a zdraví, jsou jednoduché a lehce proveditelné. Nezakládají se na "zázračných dietách" nebo "revolučních" objevech!

Už na přelomu století se začal dr. Walker v Londýně zajímat o zdravější způsob života. Jako mladý muž se přepracoval a vážně onemocněl. Protože žádné "lékařské umění" nepomohlo, dal se dr. Walker novou cestou a uzdravil se. Od té doby věnoval všechen svůj čas výzkumu příčin zdraví a nemocí lidí, aby jim ukázal cestu k delšímu životu.

V roce 1910 založil dr. Walker v New Yorku NORWALK - laboratoř pro výzkum výživy a od té doby přispíval svými poznatky k prodloužení aktivního života. Jeho největším příspěvkem byl objev léčebné hodnoty ovocných a zeleninových šťáv, bylo to v roce 1930. Od té doby se nedají z amerických domácností a domácností v mnohých dalších zemích čerstvě vytlačené šťávy odmyslet. (Bohužel se dnes pijí skoro výhradně továrně vyrobené šťávy, které spíš škodí, než prospívají.)

Dr. Walker vedl své výzkumy a věnoval se své spisovatelské činnosti až téměř do své smrti v 99,5 letech. Jeho poslední kniha se jmenuje "Jednoduchá kontrola váhy"

Dr. Walker může být označen za nejzkušenějšího a nejproduktivnějšího vědeckého pracovníka na úseku výživy na světě. Uveřejnil v časopisech nespočetné publikace a napsal mnoho knih, ve kterých se můžete i Vy seznámit s tajemstvím dlouhého života a dobré pohody.

Až ve vysokém věku řekl dr. Walker:

"Mohu říci po pravdě, že si nejsem svého věku vědom. Od té doby, co jsem dospěl, neměl jsem pocit, že stárnu, a mohu bez výhrady říci, že se dnes cítím vitálnější než ve svých 30 letech. Nemyslím na narozeniny a neslavím je. Ještě dnes jsem zcela přesvědčen, že se těším zářícímu zdraví. Vůbec mně nevadí říct lidem, jak jsem starý.

Jsem věkuprostý!"

Zdroj: www.rawfood.com/walker.html