

Helmuth Wandmaker – Co vám doktoři neřeknou

Chceš být zdravý? – Zapomeň na hrnec na vaření!

Existuje jen jediná příčina veškerého utrpení

Na světě existuje pouze jediná příčina veškerého utrpení a to je zpronevěření se lidstva syrové stravě. To je skutečný "prohřešek". Vývojem jsme uzpůsobeni syrové stravě. Člověk je jediným živým tvorem na této Zemi, který si potravu vaří a odvykl si od syrové, dále pije mléko a užívá léky.

Vrať se proto ke zdravým původním pokrmům, pak se okamžitě zbavíš nadváhy! Staneš se štíhlým a také jím zůstaneš i bez hladovek. Krevní tlak se ti sníží na ideální hodnoty. Hladiny tuků a cholesterolu v krvi zaniknou. Můžeš zapomenout na počítání kalorií. Prostřednictvím průdušek, hltanu a nosu tvé tělo houfně opustí veškeré výměšky (hlen a další odpadní produkty). Zbavíš se nachlazení a bolesti hlavy. Přestaneš své tělo cítit, staneš se hbitým a lehkonohým.

Budeš se těšit nesmírně pevnému zdraví, oprostíš-li se od nesprávného způsobu výživy. 99,9 % nemocí souvisí s nesprávným způsobem života. Ke zdravému je zapotřebí kázně a odvahy.

Odměnou však bude zdraví. Budeš se cítit o 20 let mladší. Kalendářní věk již nebude rozhodovat. Rozhlédni se kolem sebe a uvidíš 40leté starce a 70leté mladíky.

Ale začni ještě dnes, zítra by už mohlo být pozdě! Tato knížka je opravdovou revolucí!

ÚVOD

40 let výzkumů v oblastech výživy a zdravotnictví vedlo k těmto výsledkům:

1. Existuje jen *jediná* příčina nemocí a to otrava těla!
2. Existuje jen *jediná* léčebná metoda a tou je *detoxikace* těla!

Obě poučky jsou tak jednoduché, *jak jednoduché je vše veliké!* O otravu jsi se postaral sám kyselinotvornou vařenou stravou, léky a stimulanty. Detoxikace následuje výhradně živou rostlinnou syrovou stravu tvořící základ, přičemž samotné tělo vystupuje jako jediný přirozený léčitel.

Existuje jen jeden vesmír, jedna příroda, jeden Stvořitel (jeden Bůh či Duch či jak už chceme to "něco všeobsahující" pojmenovat!)

Podle tohoto zákona jsou základy výživy pro člověka i zvíře stejné: produkty, které vytvořila příroda, musíš sníst v syrovém stavu. Tento zákon dodržuje přibližně 70 000 zvířat v divočině. Pouze člověk se vyvinul ve tvora, který vaří a pije mléko. Jen tato "výjimečná bytost" užívá léky! *Pouze* z toho vyvěrají všechny zdravotní problémy bez ohledu na to, jak se dnes všechny nemoci nazývají.

Miliony let vývoje člověka formovaly syrovou stravu a přizpůsobily jej k syrovým molekulám. Jeho geny se navzdory kuchařskému umění sotva změnily... Teprve oheň a hrnec na vaření hluboce změnily původní vyživovací látky. Důsledky jsou degenerace a choroby, jak je drasticky znázorňuje uvedený obrázek. Marode, chceš-li se uzdravit a zůstat zdravým, existuje jediná volba: Vrať se k syrové stravě. Nejdříve však své tělo několika dny hladovky (půstu) úplně detoxikuj.

Pro tuto přírodní stravu platí jednoduché pravidlo.

"Jez potravu, která ti chutná nejvíce, nejpříjemněji voní a tvé oči okouzlují ve stavu čerstvém i syrovém."

Na této jednoduché poučce závisí 90 % tvé vitality, nervové oblasti a energie! Tvými stálými průvodci by měly být:

- čerstvý vzduch ve dne v noci,
- sluneční svit,
- čistá voda,
- řádný pohyb,
- klid a spánek!

Stres je potřebný a nelze se mu vyhnout, ale *přemíře stresu se musíš a můžeš vyhybat.*

Jeden mudrc se k našim nesprávným stravovacím návykům vyjádřil: "Je vždy lákavější obětovat budoucnost, abychom si v přítomnosti mohli nerušeně užívat."

Proč jen my - lidé, takové jednoduché zásady neprosazujeme? Brání nám v tom jen naše zvyky, naše nedostatečné duchovní a volní vlastnosti a neochota přemýšlet o naší skutečné existenci! Vytváříš si návyky a ty potom vytvářejí tebe.

Dnes se musí bránit zákon přírody a ne náš degenerovaný nesprávný způsob života. Tak daleko jsme ve století AIDS dospěli. Mikroby jsou těmi nepřáteli, se kterými musíme bojovat, a ne naše stále přestupky proti všemu přirozenému. Ve skutečnosti jsou viry a bakterie našimi přáteli, protože nám pomáhají požírat námi nahromaděnou špínu. Kdyby jich nebylo, byla by naše průměrná délka života příliš krátká! Ani u AIDS nejsou mrtvé viry původci nákazy, nýbrž půda, kterou připravujeme naší "mrtvou" stravou a stimulanty, jako jsou sůl, koření, káva, čaj, kakao, čokoláda, alkohol, cigarety a těžko spočitatelné množství léků. Také si myslím, že nemocní postižení chorobou AIDS jsou spíše ohroženi jedovatým lékem AZT (acidotymidin), než pověstmi opředěným "virem".

Raději se předávkujeme, "umedikamentujeme", než abychom změnili způsob života, jenž je jediným skutečným viníkem! Znamý francouzský "bylinkář" Mességué ve své knize "Léčivé byliny" tvrdí, že 50 % dnešních nemocí je vyvoláno léky.

Je naším neštěstím, že téměř všechny potraviny již neobsahují život, ale jsou "mrtvé". Prohlédni si v supermarketu potraviny, kolik jich je v konzervách, balíčcích: jde o průmyslové výrobky, vylepšené, upravené, trvanlivé. I samotné mléčné produkty jsou dnes sterilovány, homogenizovány, pasterizovány a tím **zdegenerovány jako mrtvá potravina**. Nejhorší to vypadá u tzv. H-mléka, které bezmyšlenkovitě nakupují téměř všichni.

A kde je nějaký malý kousek čerstvé potraviny? Jen ovoce a zelenina. Bohužel, lidmi stále upravované příliš velkým množstvím umělých hnojiv, insekticidy a pesticidy. **Nejdříve se zničí půda, následují rostliny a les a nakonec i zvířata a lidé.**

Viníkem jsi ty sám. Proč nenakupuješ čistě biologicky pěstované ovoce a zeleninu? Obchodník nabízí jen to, co požaduješ, protože chce a musí vydělávat. Avšak i ten nejlepší biologicky vypěstovaný rostlinný produkt je k ničemu, když ho vzápětí uvaříš a přetvoříš na mrtvou hmotu. Za tyto neustálé přestupky proti přírodním zákonům budeme muset zaplatit příslušnou daň!

Před 50 až 60 lety nebyla v obchodech žádná hotová balení. Snad jen náhražka kávy.

Sám jsem v takovém hokynářství vyrůstal. Mohu to proto dobře posoudit, jelikož jsem o prázdninách často obsluhoval zákazníky. Dnes však naše těla, přes svou otylost, vykazují zcela zřetelně nedostatky a neduhy vyvolané mrtvou stravou.

Pouze **živé enzymy**, naši nejlepší pomocníci, kterých jsou tisíce, jsou s to z *živé stravy* vytvořit životaschopné buňky, které jsou základem výstavby těla plného života. Také naším trávicím traktem toto "zboží" prochází lehce a bez potíží.

Avšak **miliony reklamních letáků** a sloganů naše myšlení orientují zcela opačným směrem. "*Lahodný obsah od...*" Naše chuťové požitky jsou povzbuzovány. Co se však stane s naším tělem, které

jsme od Stvořitele obdrželi jen jednou, **je potravinářskému průmyslu zcela lhostejné. Hlavní věc, že v pokladnách cinkají peníze.**

Nezměníš-li se jako zákazník, nezmění se ani obchodník. Ostatně proč by se namáhal, když se o to nesnažíš ani ty. V mých obchodech jsem se snažil o rozšiřování reformních oddělení, avšak postupně jsem je musel omezovat a rušit. Větší sortiment nalézají pouze diabetici, ovšem také mrtvých potravin. A proč zrovna tito nemocní? Protože je to nezbytné, neboť pro ně je už 5 minut po dvanácté. Máme již přes 2 miliony diabetiků, přičemž další milion o svém zatížení touto nemocí zatím nemá ani tušení!

● *Proč se nejdříve všichni musíme zničit?* ● *Proč se ty sám nepostaráš o to, aby dnešní supermarket byl alespoň z poloviny zásoben čerstvými, živými potravinami? Proč?* ● *Proč věříš profesorům, kteří jsou ochotni vychvalovat mrtvou stravu?* ● *Proč nedáš příležitost přírodě?* ● *Proč se musíš odevzdávat tzv. pomocné medicíně a skalpelům chirurgů?*

Otázka za otázkou. Pouze ty na ně můžeš dát odpověď. Změnit své okolí je však sisyfovská práce. Není zakázáno, abys s tím začal zrovna ty sám a u sebe! Především ty, kdo čteš tuto knihu, sklízej její bohatou úrodu! **Pouze tvé činy budou hodny následování, ne tvá slova.** Stále znovu to opakuji těm, kteří se na mne obracejí s otázkou, proč s nimi jejich rodinní příslušníci nechtějí tahat za jeden provaz. Předved' jim to a vytrvej:

Tvoje zdraví bude působit nakažlivě!

Naše zlozvyky, které jsou jedinou příčinou všech nemocí, mají tuhý kořínek. Právě ony se v celém potravinářském komplexu mění nejobtížněji. Namlouváme si: Jak naši prarodiče vychovávali naše rodiče, tak to musí být správné, protože také zestárlí. Toto přesvědčení tě sice může povzbuzovat, nic však nezmění na holých skutečnostech přírodních zákonů.

Toto obtížné rozhodnutí o své proměně musí učinit každý sám z vlastní vůle. Nejsm učitelem! A už vůbec ne lékařem. "Neléčím." Jako podnikavý obchodník v důchodovém věku ti však chci předat své zkušenosti. Mými učiteli byla těžká infekční onemocnění a zranění z války (jen v Rusku 4 roky) a z nich vyplývající zdravotní problémy. Navzdory nadměrným stresům jsem nepoznal infarkt, srdeční mrtvici ani cukrovku! Střídmá strava a vydatný pohyb zabránily vzniku chorob z blahobytu!

Všem, kteří o to stojí a všem, kteří se již dostali do obtížné situace, bych rád pomohl. Chci ti pomoci najít jiný způsob myšlení. Já jsem za to zaplatil hodně. Ty se dostáváš ke konečným výsledkům, které bych rád znal již dříve. Ti vychytralí a přemoudřelí ke mně přicházejí, až když "jsou v koncích". Rozsudek pak zní:

"Příliš pozdě."

Všichni živočichové se vyvíjejí v harmonickém souladu s okolím, aby byli spokojeni a šťastni a ne aby trpěli. Příroda nezná žádný plán nemocí. Chce pouze, abys byl zdravý. Jen když nedbáš jejich zákonů, musí v tvém zájmu zasáhnout, aby tě zachránila.

Helmut Wandmaker, 1988

"Pravá lidská kultura bude existovat teprve tehdy, až bude nejen lidožroutství, ale i požívání jakéhokoli masa považováno za kanibalismus!"

(Wilhelm Busch)

Dost bylo legend

Na této cestě k vrcholu za nesmírným zdravím a štěstím jsem však nucen **rozbít některé legendy o základních potravinách**, jako např. o zdravém chlebu, který ve skutečnosti vytváří nebezpečné kyselinotvorné mazy a svými zemitými látkami způsobuje předčasné kornatění a stárnutí. Kyselé chlebové a obilní výrobky okrádají kosti o drahocenný vápník. Přitom samy vápník neobsahují (chlebové revma, pakostnice).

Anebo "dobré" **kravské mléko** s těžce stravitelným kaseinovým bílkem, který je původcem většiny kožních chorob a alergií. Telatům krademe mléko a jsme za to trestáni. I zde člověk představuje výjimku

mezi všemi živými tvory. Znáš snad nějakou dospělou krávu, která by sála mléko z prsou své "sestry", aby se nasýtila?

Ale vždyť kravské mléko obsahuje mnoho vápníku, který nutně potřebujeme pro kosti. Proč ale všechny západní národy, které spotřebovávají hodně mléka, mají tak mizerné kosti? Těžce stravitelný kaseinový bílek, vázaný na hrubozrnný vápník, člověk není schopen zužitkovat. Obzvláště tehdy, je-li mléko různými manipulacemi (pasterizace, ozařování, konzervace atd.) nebezpečně upravováno a umrtvováno.

Degenerovaný kulturní člověk je jediným živým tvorem na zemi, který:

- svou potravu ničí vařením,
- pije mléko po odstavení od matčina prsu,
- užívá léky a pije jedovaté nápoje jako kávu a alkohol,
- plíce si ničí cigaretami!

Záleží zcela na tvém rozhodnutí, jak vysoko se chceš po žebříku vedoucím ke zdraví vyšplhat. Cíle jsi však dosáhl teprve tehdy, až se tvé chuťové receptory posílily a zregenerovaly natolik, že mrtvou, rozvařenou zeleninu, která se učinila stravitelnou pomocí berlí jakými jsou sůl, tuk a koření odmítnou a zatouží po čerstvém jablíčku. Opravdový pocit blaha zpozoruješ až když nesneseš dobrou měšťanskou stravu, po jejímž požití musíš dostat koliku a musí ti z ní být velice špatně. Pokud ji ještě budeš snášet jako "vyběháný" traktor, jsi od vytouženého cíle na hony vzdálen!

Za uzavřené kompromisy musíš nést odpovědnost sám. Stále musíš mít před očima, že kompromisy vedou přes choroby z kompromisů ke smrti z kompromisu. Pouze tato kamenitá cesta se vyplácí. Vlastně bych ti už neměl říkat více, než tato jednoduchá pravidla, uvedená na začátku.

Existují tisíce knih o dietách a zdravotnictví. Která však má pravdu? Právě skutečnost, že jich je tolik, sama o sobě dokazuje, že pravdu nemá žádná z nich, protože nevycházejí důsledně ze základního zákona přírody. Sám pak můžeš vyzkoušet, kdo pravdu má. Zda takzvaní "vědci", nebo příroda! **Pravdu má pouze zákon přírody.** O tom by nikdo neměl pochybovat. Já jsem stále pátral po dalších a obsáhlejších poznátcích. Tobě se povede stejně. Proto ti chci touto druhou knihou pomoci. Bude řečeno nejedno tvrdé slovo. Ale není sám život také tvrdý? Vždy jsem se snažil dopátrat pravdy, i když to často nebylo pohodlné.

Paní MUDr. Kingsdorfová svou diplomovou práci v Paříži v roce 1880 psala na téma "Dokonalá strava pro člověka". V předmluvě se zmínila o tom, že ne jeden "vědátor" ji bude označovat za utopistku. Napsala to před více než sto lety a nic ji nemohlo odradit, aby říkala pravdu. V této malé knížечce, kterou jsem na jaře tohoto roku našel v USA a kterou pan Dr. A. Aderholt přeložil do němčiny a vydal, je stejný základní zákon, který zde vysvětlují i já!

Poučil se však z toho člověk?

Ne, naopak se ještě více zapletl s hrcem na vaření. Jen si prohlédni množství receptů pro labužníky, zveřejňovaných nejen v časopisech a novinách, ale také v různých "zdravotnických časopisech". Všechny znají jen svůdnost našeho patra, jinak nic!

Přednost před zdravím má vydělávání peněz. A z nemocí tyje celá medicínská hierarchie.

S léky, umělými vitaminy a minerálními látkami naprosto neodvratně nastupuje opravná léčba, která tě však nemůže zachránit. Tvé napadené tělo musí vedle vlastních škodlivin zneškodňovat a odstraňovat i tyto jedy. *Je to však další poškozování s nedozírnými následky.*

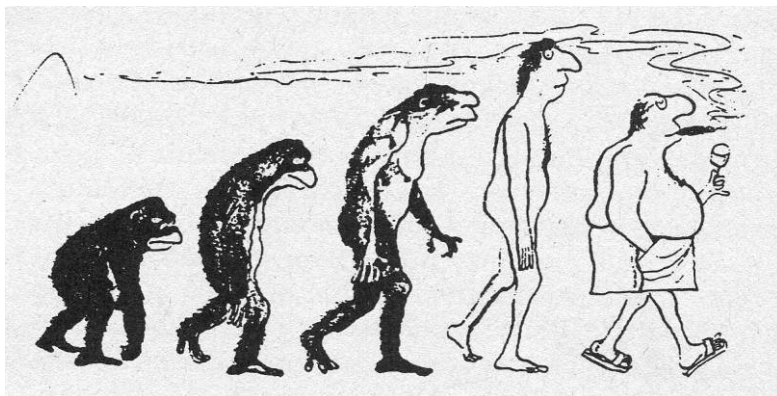
Léky, které způsobují onemocnění zdravého člověka, mají nemocného uzdravit? Kdo jen může přijít na něco tak choromyslného?

Již jsem uvedl, že jsem obchodník a ne spisovatel. Stylistické chyby mi, prosím, promiňte a taktéž tykání a přímé oslovení, které se právě v mé první knize tolik líbilo.

První knihu jsem napsal na psacím stroji; stránky byly fotografovány a tištěny. Nemohl jsem proto provádět opravy a úpravy. Teď píši na počítači. Mohu tedy do paměti ukládat a provádět úpravy. Avšak i to je nesnadné, jelikož některý text se nelíbí, nebo je třeba učinit nutné změny a korektury.

Kniha měla vyjít v roce 1987. Stovky těch, kteří si ji u nakladatele objednali, museli dlouho čekat. Za to se jim omlouvám a prosím o porozumění. Mám pro ně útěchu: budou informováni podstatně rozsáhleji. "Chceš být zdravý? Zapomeň na hrnec na vaření!" Tyto dva slogany ti budou na každé stránce této knihy připomínat: **zdravým se staneš pouze tehdy, zapomeneš-li na vaření, smažení, pečení, fritování atd.**

Tepelné zpracování nejenže ničí potraviny, ale člověka degeneruje na mrzáka. Ještě jednou si pozorně prohlédni obrázek znázorňující vývoj člověka od lidoopa k člověku-zvířeti pijícími pivo a kouřícímu!



"Vše, čemu se skutečně naučíme, je hromadou předsudků, kterými jsme jako kaši krmeni do svých 18 let!"

(Albert Einstein)

Nový život začíná až dnes, zítra by mohlo být pozdě!

V této knize se dočteš o Peršanu A. T. Hovannasianovi z Teheránu, který napsal knihu s 567 stranami "Raw eating" "Syrová strava" v americké verzi, která byla zkrácena na 160 stran a v angličtině vydána v roce 1967.

Tato perská kniha tebou zacloumá, protože Aterhov, jak se autor zkráceně nazývá, ztratil dvě děti ve věku 10 a 14 let v důsledku požívání mrtvé stravy a špatného lékařského počínání. Jeho třetí dítě živící se syrovou stravou, dnes 31letá dcera Anahit, která vede jeho nakladatelství v Teheránu, dosud nepozřela jediné vařené sousto. Aterhov sám ve svých 61 letech nebyl schopen zdolat ani dva schody a trpěl mnoha nemocemi. Dnes je mu 88 a je čilý. Víím, že ještě žije, protože mi podepsal šek na americké dolary, které jsem mu poslal.

Aterhov nevěděl nic o existenci hnutí NH (Přírodní hygiena v USA od r. 1882). Doporučuje také zrní, luštěniny, chléb, ale, a to je důležité, pouze ve vyklíčené podobě bez tepelného zpracování. Tak se z těchto rostlin opět stala syrová, čerstvá a zdravá zelenina. Nebral však ohled na správnou kombinaci výživných látek. Striktně obhajuje neupravené přírodní produkty. Pozřeš-li byť i jen jediné sousto vařené stravy, prohlašuje, nepovažuj se za vegetariána! Já bych dal přednost ovoci.

Ochutnej syrovou stravu, kterou v této knize doporučuji. Brzy poznáš, kam tě tato cesta zavede. Po počátečních potížích souvisejících s přechodem na jinou stravu budeš štíhlý a zdravý. Poznáš dosud nepoznané štěstí. Vyvolané zdravotní potíže, které nikdy nejsou nebezpečné, mají původ v tvém předchozím nesprávném způsobu výživy a životním stylu. Jsou to bolesti detoxikační. Tvé tělo získá podivuhodnou pohyblivost a houževnatost. Svým vrstevníkům utečeš.

Zmíněný Aterhov **při onemocnění rakovinou** doporučuje denně sníst 1 kg čerstvého syrového ovoce. Toto množství je postačující, aby člověka udrželo při životě. Pro rakovinový zárodek je tím vyřčen ortel smrti. Tvrdí, že:

Rakovina je dcerou hrnce na vaření!

Když Atherhov čerstvé syrové ovoce doporučuje jako vysoce účinný prostředek proti tomuto těžkému onemocnění, které je všeobecně považováno za konečnou stanicí chronických chorob, jak potom musí působit na lehčí akutní chronická onemocnění!?

Nikdy však nejde o přímé působení výživných látek. Léčivě vždy působí samotné tělo. Proto také neexistují žádné léčebné kúry! Zátěž je u syrové stravy tak mizivá, že tělo ihned začne s "domácím úklidem". **Musíš to zkusit a rozhodnout se sám.** Již nikdy se nenechej ovlivnit nespočetným množstvím "vědeckých" knih, protože věda je většinou posledním stupněm před omylem.

Pokud by záleželo na "vládnoucí" vědě, pojem "škvár" by nebyl přijat dodnes. Čím jiným je však ten sliz, který se při nachlazení houfně dere z nosu a z hltanu? Těmito sedimenty se ve své knize budu zabývat podrobněji. Sám budeš moci tento omyl poznat, uposlechněš-li přírodní jevy a budeš-li se řídit jejich zákony.

Je tak snadné poznat tuto pravdu, ale tak obtížné ji prosadit!

Tato kniha pořádně zamete se všemi pověrami našich "Medical Establishment" medicínského průmyslu, které nás **ročně stojí miliardy** a skutečně "chudého" pacienta spíše ohrožují. Ten však "bílé pláště" z neznalosti musí poslouchat.

Lze-li ještě vůbec zabránit degenerativnímu zániku přecivilizovaného západního člověka, musí být mnoho miliard DM vynaloženo na prevenci. Tyto miliardy by se místo k boji s mikroby měly používat k tomu, aby se konečně začalo propagovat přirozené zdraví.

Na všech reklamních sloupech by měly být umístěny plakáty, ze všech novin a masmédií vysílány pořady propagující alternativní, zdravý a především preventivní způsob života. To by dnes měla být hlavní úloha státu namísto soustavného prezentování kouřících politiků. **"Kdo nechce poslouchat, musí to pocítit," říká příroda.** Kdo dodržuje zdravotní principy, tomu by ve 100 % výši měly být vráceny nemocenské příspěvky! Taktéž i podnikům a firmám, které tyto horentní náklady nahradí, by se měla alespoň polovina odvedených prostředků vrátit. "Falešný plášť" solidarity by neměl zakrývat nemocné, kteří si svou nemoc zavinili sami soustavným pitím, obžerstvím a kouřením a tyto dědičné vlastnosti dále přenášejí (protože přemíra bílkovin povzbuzuje sexuální receptory, což ve skutečnosti znamená další degeneraci). Měl by ochraňovat především ty, kteří dodržují přírodní zákony a proto nemocenskou pokladnu vůbec nezatěžují. Odměňován musí být syndrom " pryč od lékařů" a ne dostihy do lékařských čekáren.

" Člověk raději zahyne, než aby změnil své návyky," řekl již L. N. Tolstoj.

"Pomáhej si sám, potom ti pomůže i Bůh!"

Tak jako ve staré Číně by měl být lékař placen za to, jak dokáže rodinu udržet při zdraví. Pak bychom viděli, kolik lékařů by ještě studovalo, kdyby již nemohli být placeni z miliardového zdroje. Lékař by totiž musel být sám příkladem, jak si udržet dobré zdraví a dlouhý život. A to mu dnes připadá zatraceně těžké. Lékaři totiž trpí stejnými nemocemi jako jejich pacienti. V tabulce průměrné délky života se pohybují spíše dole.

Jak lze od nich tedy očekávat, že nám zaručí zdraví?

Nechci vykreslit obraz nepřátelství. Sám mám mezi lékaři několik přátel, kteří smýšlejí stejně jako já. Bohužel, v dosud převládajícím režimu nemohou říkat pravdu. Byl by to jejich zaručený konec a skončili by, stejně jako Dr. Isels, který bojoval za holistickou medicínu, ve vězení. Tak silná je i dnes bílá hierarchie. Víím, že čilý pan ministr zdravotnictví by tuto pravdu mohl účinně spoluprosazovat. Možná by se mu přitom podařilo zbavit se nadváhy a odvyknout si od kouření. Pak by byl ještě silnější. Chválabohu, neštítí se pokrytectví.

Co by se stalo, kdyby všichni politici, lhosejno jaké barvy pleti, propagovali tu starou, věčně otřepanou pravdu o zdraví a nemoci? Příjmy z daní za alkohol a nikotin (pokrytectví státu) by se samozřejmě snížily, ale miliardové úspory nemocenského pojištění by to zcela vyrovnaly.

Dobře se to poslouchá, že? Ale největší nepřítel, sám člověk se svými zlozvyky, chce ještě méně pracovat, chce mít ještě více volného času, ještě více vydělávat, aby si mohl falešněji užívat. Tyto jeho požadavky ještě více podporují odbory. Odboroví předáci by se proto měli odsoudit k tomu, aby sami v zahraničí prodávali výrobky vyprodukované a předražené v Německu.

Před několika dny jsem hovořil s jedním šéflékařem rehabilitačního ústavu, který mě informoval, že před 25 roky museli nemocní na léčení přijíždět výhradně vlakem. U Severního moře na čerstvém vzduchu museli od stanice k ústavu pěšky. Ty, kdo přijeli vlastními auty, byl povinen nahlásit. U nich se léčebný příspěvek automaticky škrtal. Dnes, poslušný "změkčilému" nařízení o ochraně osobnosti, by měl v ústavu zařizovat kuřárny. V poslední době je mají dokonce i v plicních sanatoriích, ačkoliv je všeobecně známo, že 70 % onemocnění rakovinou plic má původ v KOUŘENÍ! Ale tito lidé si raději nechají useknout ruce i nohy, než by se ho vzdali.

Starý Říme, už nejsi daleko!

Dnes lidé na "léčení" přijíždějí s napěchovanými auty. Tlustá břicha vozí na procházky, nacpou se mrtvými věcmi, napijí "do němoty". **A to vše má financovat i ten, kdo žije zdravě.** To je pěkná solidarita! Vůbec žádná odpovědnost k sobě samému!

Ale počkej! Tvrdý zákon přírody na nikoho nebere ohled. **Smrtka přijde příliš brzo a neočekávaně!** A ty sám ji zcela bezstarostně zveš!

Náš "dům" - člověk je vybudován. Proto nyní potřebujeme jen minimální množství proteinu pro jeho údržbu a opravy. Jíme však takové množství, jako bychom ještě měli přistavět další patra. Dnešní bílkovinový mumraj je nepochopitelný. Sendviče a hamburgery příroda nepředpokládala.

Vědečtí zdravotničtí pracovníci soustavně vysvětlují, že obzvláště starší lidé by měli přijímat více bílkovin. **Ve skutečnosti je pravdou pravý opak.** Tělo se stává neduživým, látková přeměna vázne, takže by měl přijímat méně proteinů, protože musí těžce bojovat proti nahromadění "bílkovínového odpadu".

Přibližně po 25. roce se lidský život stabilizoval. Jen těžce pracující a výkonní sportovci potřebují poněkud více bílkovin, jelikož nesmějí ztratit svalovou hmotu. Nejlépe a nejsnáze jsou přijatelné rostlinné aminokyseliny. V žádném případě hotové bílkoviny z mrtvých zvířat.

Čím více bílkovin budeš spotřebovávat, tím více bude klesat tvá výkonnost a délka života.

Redukuješ tím energii svého nervového systému a shromažďuješ jedy. Počátkem 70. let Dr. Meyer z univerzity v Pretorii v Jižní Africe provedl pozoruhodný test: 27 dospělým osobám denně podával asi 60 g různých druhů ořechů s polovinou či 3/4 avokada. Tato strava byla doplňována mrkví, rajčaty a čerstvým ovocem. Tento druh potravy vykazoval značnou účinnost. Nadváhu redukoval na ideální hodnoty. Krevní tlak poklesl, hladina cholesterolu a triglyceridů se začala snižovat.

Dr. Mayer se svými kolegy pokračoval v pokusu u výkonných sportovců, kteří střídavě dostávali konvenční stravu složenou z masa, uhlohydrátů a ovoce. Po dobu 1 roku 9 běžců ve věku mezi 17 a 24 lety dostávalo masitou stravu. Během této doby denně hodinu trénovali. Několik týdnů jim byla podávána strava bohatá na bílkoviny, s vysokým podílem uhlohydrátů. To se událo vždy bezprostředně před nějakou soutěží, při které museli uběhnout trať dlouhou 8 km.

Bezprostředně poté jim byla podávána pouze ovocná strava a běhali po stejné trati. Všech devět běžců výkony zvýšilo!

Tento příběh dokazuje, že nadbytek bílkovin energii oslabuje, avšak na bílkoviny chudá ovocná strava ji podstatně zvyšuje. Ještě uslyšíš o úžasných úspěších dosahovaných při čisté ovocné stravě na Aljašce, kde se zmiňují o sportovci Al Pedersonovi, který v tamní zimě dosahoval rekordních výkonů.

Jsem naprosto nezávislý. Mohu si tedy dovolit mluvit tak, jak problém vidím. Nikdo mě od toho nemůže odradit. Kdo jiný by měl propagovat pravdu, když ne hrstka pár statečných.

"Jez syrovo, bude ti veselo, jez studeného, dočkáš se věku blaženého!" (lidové přísloví)

Pokouším se žít tak, jak "kážu". *Prosím proto i tebe, abys svým příkladem působil ve prospěch svých dětí a těch, kdo ještě trpí!*

Léčebný princip

Všechna trápení a všechny bolesti sis přivodil sám. Každé "léčení" tvých chyb nyní uskutečňuje samotné tělo!

V této větě je obsažen princip nemoci i jejího léčení. Ty sám jsi příčinou svých bolestí a trápení. Nikoho jiného z toho nemůžeš činit odpovědným. Naštěstí je léčebná síla v samotném organismu, když dodržíš principy zákona přírody. Tento princip musíš nejdříve poznat, než se pustíme do detailů! Všichni jsme náchylní k tomu vrhnout se na maličkosti, které nás nakonec udolají.

- Co musím jíst a v jakém množství?
- Potřebuji vitaminové a minerální pilulky?
- Můžu jít na slunce?
- Která tělesná cvičení jsou pro mě vhodná?
- Co a kolik mám pít?

Tyto otázky pokračují a my přitom zapomínáme na základní princip! Máme se spolehnout na experty, když jeden mluví to, druhý zase ono, tedy i pravý opak?

Přeješ-li si *nezkrotné* zdraví, musíš porozumět jedinému principu: **Každý má svou léčebnou sílu ve svém těle!**

Neexistují žádné takzvané kúry! Nic neléčí, ať již strava nebo pilulky. Nic z toho co polykáš, nemůže nahradit samoléčitelenskou moc těla! Tento základní princip bychom měli považovat za směrnici našeho jednání. Jednotlivá dílčí řešení se pak najdou sama od sebe. Léky, potraviny, byliny nebo drogy nemají *žádné léčebné účinky!*

Zdraví je přirozeným stavem, který naše tělo má snahu stále udržovat či znovu nastolovat. V každé sekundě našeho života náš organismus toto léčení provádí. Kdyby tomu tak nebylo, brzo bychom se v tom blátě utopili! Onemocnění je výsledkem našich "hříchů", když tělo zásobujeme mrtvou stravou, léky, stimulanty a jinými škodlivými návyky! **Zdraví je normální, nemoc nenormální!**

Chceš-li se stát opět zdravým, je nejlepší nedělat vůbec nic! Tuto práci přenech svému moudrému tělu. Ono ví nejlépe, co má dělat! Co když ale dostanu horečku, nemám nic dělat, když dostanu bolesti, nemám spolknout aspirin, mám ignorovat kožní vyrážky? Přesně tak, nedělej vůbec nic! Je to právě to nejtěžší - nedělat nic! Máš dodržovat pouze principy, které v této knize uvádím: čerstvou nevařenou syrovou stravu v úsporných množstvích, čerstvý vzduch ve dne a v noci, čistá voda, sluneční svit, intenzivní pohyb, odpočinek a klid. Všechno ostatní přenech vnitřní moudrosti svého těla!

Na jednom příkladu můžeš poznat nejlépe, že tělo se udržuje, regeneruje a stará o nepoškozené zdraví: řízneš se, krev teče, sráží se, rána se uzavírá a zahojí. Stane se tak automaticky bez léků a dalších pomocných prostředků. Tvé tělo tak pracuje i při zlomeninách, proč by si nemělo poradit i s jinými nemocemi?

Tělo si vždy přeje neporušenost a celistvost! Jak si jen jako myslící člověk můžeš myslet, že by tomu při vnitřních chorobách mělo být jinak?

- Nemoc se objeví pouze tehdy, když ty sám špatnou životosprávou tuto vnitřní sílu narušíš. Jsi to přece ty, kdo tepelným zpracováním potravu změní v naprosto bezcenný odpad.

- Ty sám zneužíváš stimulanty a léky, kávu, čaj, kakao, alkohol, nikotin a drogy. Po celých 24 hodin tyto jedovaté substance necháváš osudově působit na nejjemnější stroj, tvé tělo, které těmito jedovatými usazeninami přivádíš do stavu úplného vyčerpání!
- Každý mili či makrogram jedovatého léku může mít smrtelné následky! A kila mrtvé stravy s kávou, alkoholem a cigaretami by měla zůstat bez následků?

Jinými slovy: **My sami jsme původci našich nemocí.** Jen tak, bez důvodů, nás nepřepadne žádná nemoc! Nejsou to nějakí nepřátelé, bakterie, mikroby či viry, které naše tělo přepadnou, ochromí naši obranyschopnost a uvrhnou nás na lůžko! Původcem je sám člověk. Pak teprve mikroby přicházejí na pomoc! Opačné učení "vědecké medicíny" je zcela falešné a zcestné. Zárodky nejsou příčinami nemoci a drogy nám nemohou zdraví vrátit!

Ne vždy lidstvo ignorovalo zásady a základní princip života.

Je tomu již dva tisíce let, co Hippokrates položil základy "dietové medicíny". Výraz dieta pochází z řeckého "diaita", což znamená způsob života. Tato "dietová medicína" prosazovala princip komplexnosti. Neměla na mysli pouze správnou stravu, ale také všechny ostatní životní potřeby jako vzduch, vodu, slunce, cvičení, klid a pěstování ducha!

Vidíme tedy, že Řekové již před dvěma tisíciletími znali princip zdraví. Věděli, že euforického, zářivého zdraví lze dosáhnout pouze dodržováním stanovených pravidel! Řekové byli hluboce přesvědčeni o síle jedince. Hippokrates rozšiřoval ideu, že **každý je sám strůjcem svého štěstí a proto je každý sám zodpovědný za stav svého zdraví!**

Až do 18. století nebyl znám "zázračný lékař" s léky, bylinami a úžasnými pilulkami. Teprve později se začala vyvíjet naše dnešní zdravotní medicína vedoucí k alopatické metodě. "Nepřítel" se začal potírat výrobky farmaceutického průmyslu. Toto "ošetřování" dodnes přežívá bez jakýchkoliv změn! Jako cizí vetřelec je zlý nepřítel kontrolován, napadán a ničen. Alopatická medicína s nespočítatelným množstvím druhů tajemných prostředků a patentovanými sloučeninami rozpoutala soustředěnou válku proti zlu, které člověk vytvořil sám! Je to ve skutečnosti válka proti člověku samotnému!

Při tom se pouze mění příznaky nemocí, dodávané jedy mění jen obraz choroby. Většinou se akutní stavy promění v chronické, latentní. Nemoc se pouze zamaskuje, ale těmito chemickými lektvary nevyлéčí.

Všechny dodávané léky jsou jedy a tím účinnými brzdami, protože tělo musí navíc dodatečně vypuzovat i je!

- Stále měj na paměti, že žádná nemoc se nedá léčit, pokud nebude odstraněna její příčina!
- Jedy jsi pouze vytvořil jinou situaci, drogový stav, stádium lék!
- "Moderní" alopatický lékař vnitřní léčitelskou moc popírá a místo toho symptomy potlačuje jedy!
- Když toto léčení ztroskotá, přijde na řadu chirurg, který nepotřebné části jednoduše odřízne!
- Potlačování, boj, útok, řezání, zní to jako ve válce. A to je přesně dnešní způsob léčení!

Vývojem "potlačovatelských" metod člověk současně ztratil spojení s tělem. Čím dál tím více je považováno za vozidlo ducha! Již neví, jak ho udržovat ve zdravotně perfektním stavu a nedokáže rozeznat jeho potíže. Tím spíše ho nemůže ponechat napospas, když má být skutečně léčen.

Dnes trpíme syndromem "utíkat k lékařům"

Vzniká nová privilegovaná kasta "zázračných lékařů". Pacientům vykládají, že jejich těla jsou bojištěm, které je ohrožováno vetřelci, jež musejí být zničeny medicínou. Lékaři jsou jako generálové, kteří nově vyvinutými jedy útočí na nově vznikající choroby. A válka vypukla! Již v roce 1928 Dr. Herbert M. Sehlton pošetilost této praxe napadl:

Žádný systém, který nemocné poučuje, že se uzdraví pouze šikovností někoho jiného či operací, nemá v přírodě místo. Čím dříve se toto pojetí vymytí, tím lépe pro zdraví lidstva!

Přírodní zdravotní věda (NH) se vyvíjela výhradně na základním principu, že obnovit zdraví může jen samotné tělo! Je to prastarý princip, který existuje od vzniku člověka. Nové je lékařské povolání s jeho potlačováním a chemickými léky. To jsou nováčci! Ze začátku je těžké tomuto, tisíc let platnému principu porozumět, neboť člověk se sám činí odpovědným za své nemoci a zdravotní stav svého těla.

- O kolik příjemnější a snazší je odpovědnost přesunout na "neviditelného" nepřítele!
- Je také snadnější povolanému lékaři uložit, aby nás vyléčil, než abychom sami realizovali "nepohodlnou" životosprávu!
- Není to nádherné - vzít si pár pilulek a pokračovat v šlendriánství?

Narodili jsme se zdraví. Do vlnku jsme dostali nejvyšší životní sílu. Jsme samoléčitelným, samo regulujícím organismem! Tento základní princip nikdy nesmíme ztratit ze zřetele! Jak tyto požadavky přírody přijímat a realizovat, je v této knize popsáno velmi podrobně!

Zdraví lze dosáhnout *pouze* uvědoměným zdravým životem, ničím jiným!

Všichni lékaři zainteresovaní na skutečném zdraví, laici a praktici, by se měli spojit a spolu prosazovat skutečné zásady přírody. Bohužel, to půjde jen pomalu, protože **vžitě špatné návyky se zakořenily** natolik, že průměrný člověk je bude měnit nerad!

Z různých telefonátů a především z množství dopisů, které dostávám vím, že **řada lidí nemá vůbec ponětí o tom, jak by měla skutečná přirozená životospráva vypadat**. Právě pro ně piši tuto knihu. Využiješ-li zde popisované možnosti, pocítíš výsledek, tj. úžasné zdraví bez nemocí! Nechceme pouze osvobození od denních starostí, chceme vitálního člověka. Toho však lze docílit pouze dodržováním zákona přírody.

Pokud bychom za základ vzali 1 metr, pak se západní "civilizovaný" člověk motá někde kolem 10 či 20 cm, kdežto přirozeně žijící kmeny, jako Hunzové a Vilcamamba, jsou ve výšce 90 - 100 cm! Pomalu však i k nim proniká cukr, bílá mouka a vařená strava, takže se postupně, ale jistě dostanou na naši "úroveň"!

Uvedené měřítko poskytuje také názorný obraz o stavu rakoviny. Když se rakovina objeví, jsme už prakticky v posledních 10 centimetrech, tudíž v konečném stadiu. Není to tedy najednou a nečekaně. Rakovina má přiléhavé pojmenování, plíží se nepozorovaně, ne přímo, ale šikmo!

Shrnutí:

- *Pravidlo 1:*
Léčba je proces, který může provádět jen tělo. Externí zásahy s léky či jiné metody nejsou žádnými akcemi. Reaguje pouze tělo! Odpovídá na dodávané jedy! Pilulky změni pouze symptomy, které se chemickými prostředky potlačují!
- *Pravidlo 2:*
Tělo reaguje vždy ve vlastním zájmu. Potlačování jedy choroby jen zhoršuje a neléčí. Platí to pro 99 % všech chemických prostředků. Zbývající jedno procento je nouzovou chemií, záchrannou akcí pro tělo v posledním tažení!
- *Pravidlo 3:*
Krátkodobý účinek léků je v protikladu k dlouhověkosti zdraví! Šálek kávy energii zdánlivě zvyšuje, efektem je však delší únava!
- *Pravidlo 4:*
Drogy, jedy a operace by měly být posledním použitým prostředkem. Zdraví neprospívají, pouze potlačují symptomy!

Kúra! Kúra! Kúra!

Shrňme si: Principem léčení je samoléčitelnost těla. Všechny takzvané "léčebné kúry" jsou pověrami! Čarování z afrického buše se nahradilo chemickými látkami.

Neexistuje žádný lék, který by léčil, bez ohledu na to jestli je chemický či rostlinný. Vždy je nebezpečný a našemu organismu škodlivý! Násilně zasahuje do přirozeného samoléčivelského procesu těla. Oddaluje či dokonce znemožňuje návrat k zdraví! **Šokující? Ale pravdivé!**

Příroda nikdy nezapomene na tvé přestupky, tělo sbírá usazeniny a jedy. Když se proces léčení, který tělo zahájilo, naruší, úmyslně tím zamezíš znovuzískání zdraví. Tvoje vnitřní síla musí opět vyčistit "sedimentační jímku". S žádným jiným prostředkem toho nelze docílit. Jakoukoliv kúrou ty tento proces narušíš. Uveď jakékoliv kúry, všechny představují zbytečné výdaje jak materiální, tak finanční. Miliony "objevitelů" a miliardy na finančních nákladech po celá desetiletí hledají chemické výrobky, které by byly schopny léčit, aniž by se musela měnit škodlivá životospráva.

- Co se dnes vychvaluje jako objev, se najednou stává nebezpečným a musí být zakázáno úřady, které na všechno vždy přijdou příliš pozdě!
- Už jen skutečností, že staré prostředky se stále stahují z prodeje a další nové se opět "objevují", lze dokázat, že je to nehorázný nesmysl, což potvrzuje skutečnost, že lidstvo stále více churaví!
- Snižuje se počet srdečních infarktů, množství léků mercumarů, aspirinů a digitalisů? Snižuje se počet rakovinových onemocnění interleukinem? Ne! Křivky neustále prudce vzrůstají a čím dál mladší lidé jsou oběťmi těchto nemocí. Už jsem uváděl, jak jsme nemocní. Přečti si to znovu!
- Navzdory všem zázračným lékům a "vědeckým" objevům se nemocnice, které se stále rozšiřují a vybavují dalšími moderními a drahými přístroji, plní rostoucí armádou nemocných! Žij dle principů NH a můžeš čarování s léky všeho druhu odhalit!

Vstoupíš-li dnes do ordinace lékaře či do nemocnice, doslova riskuješ život. Dr. Shelton: "Jeden z deseti pacientů zemře na chorobu, kterou získal v nemocnici!"

Existuje mnoho knížek, které se zabývají omyly a čertovinami nesprávného ošetřování či stanovení diagnózy, jako "The Doctors Dilemma" od MUDr. Lesanga, "The Therapeutic Nightmare" od Dr. Mintze nebo "The Doctors" od Martina Grosse, či od Dr. Mendelsohna "The Medical Heredity". Nemusíme to ani publikovat my laici. Dělají to sami lékaři. Viz v Německu především profesor Hackethal, který na svých "bratrech" nenechává ani jednu nitku suchou!

Víra v nějaký medicínský systém je neopodstatněná! Navzdory nárůstu armády zdravotníků se nemoci čím dál tím více rozmnožují!

Zdraví je dosažitelné pro každého, protože organismus má v sobě dostatek sil, osvobodit se od odpadů, vyléčit si zranění či slabosti.

Přirozené zdraví samo nabízí řešení. Ty jenom musíš chtít a udělat to. Bohužel, člověk tuto jednoduchou pravdu akceptuje velice, velice pomalu! Zamilované návyky tomu nechtějí poskytnout žádnou šanci.

- Pokud chceš přesvědčit někoho druhého, musíš nejdříve začít sám u sebe. Pak bude tvého příkladu následovat.
- Lékař, který chce léčit jiné, by měl být sám příkladem dobrého zdraví a dlouhověkosti.
- Kouřící, otlý doktor, který mele z posledního, nedokáže nic jiného, než předepisovat léky. Před ním se musíš mít na pozoru!
- Především lékař se musí rozloučit se smrtelnými návyky a tím v první řadě pomůže sám sobě.
- Jak mohou nadmíru kouřící, pijící a konzumující lékaři chtít své pacienty přimět k zdravé životosprávě? Už samotná myšlenka na něco takového je zcela absurdní!

Náš domácí lékař mi již před třiceti lety říkal: "Helmute, ty nejsi chlap. Nekouříš, nepiješ a odmítáš "dobrá jídla".

Dobry, mily Heinz holdoval vsem pozitkum. Jeho chut' k jidlu byla prislovecna. Postupne se vsak menil, nemohl snest alkohol, vino, doutniky a cigarety. Vysoky krevni tlak, srdecni slabost a nakonec cukrovka ochromovaly jiz tak dost shrbené telo. Vidim souseda, jak s vyplazeným jazykem a cupitavými krůčky prochází naším pozemkem. Nakonec mu v důsledku cukrovky odpadly zcela zčernalé palce u nohou. Televizor jsem musel nastavovat hlasitě jako na diskotéce, aby vůbec slyšel.

Kdyby náš dobrý Dr. Heinz..., který byl vskutku dobrým člověkem, znal a dodržoval základní principy zdraví, žil by ještě dnes, protože měl dobré dědičné základy!

"Současná medicína je válkou proti "nádorům a virům". Stará byla vyháněním ďábla z těla, který se údajně zmocnil těla. Obě jsou zaměřeny proti údajným nepřátelům. Jejich aktuálním výsledkem je válka proti našemu tělu a jeho ničení, ačkoliv se hledá, jako ho vylepšit!"

(Dr. Herbert Shelton)

"Potřeba užívat léky je to jediné, co nás odlišuje od zvířat!"

(Sir William Osler, US-lékař)

Dva aktuální případy, které dokazují, že "potírání" zárodků je zbytečné:

1. Vražedné zárodky

Více než půl milionu pacientů se v německých klinikách nakazí nějakou infekcí.

(Spiegel č. 22 z 30. 5. 88, úvodník).

Jak je to možné, když tyto "okupanty" ničíme nejúčinnějšími zbraněmi? Navíc se tak děje v nemocnicích, kde je "arzenál zbraní" koncentrován!

Před několika lety můj dobrý přítel konzul Herbert Eklöh se svým hausbotem při plném zdraví podnikl plavbu po Loire. Při přistávacím manévru se "kristuskami" (sandály) zachytil o nějakou tyč, takže jak dlouhý tak široký celou vahou upadl na zem. Stehno to odneslo pěti zlomeninami, které mu v jedné francouzské nemocnici spojili šrouby.

Zdalo se, že vše probíhá dobře, avšak po třech dnech se projevila infekce. Silné penicilinové dávky se minuly účinkem, takže pacient byl letadlem dopraven na jedno infekční oddělení do Německa. Pátrání po nebezpečném "nepříteli" bylo bezvýsledné. Naordinovala se tedy ještě silnější antibiotika. Oslabený pacient během týdne zemřel.

Při operaci ve Francii se do těla asi dostaly nějaké zárodky. Jejich potírání nejsilnějšími kalibry přivedlo smrt pacienta a ne těchto zárodků! Kdyby se bylo stehno opět rozřízlo, odstranil se hnis a pacientovi byl nařízen půst, konzul by pravděpodobně ještě žil.

Příčinou infekce však nebyli původci z nemocnice. Nemocný již byl otráven přemírou jedů v těle. Pět zlomenin vyvolalo jejich vyprazdňování. Po několikadenním půstu a následné totální syrové stravě by se zřejmě dokončilo a nic by se nebylo stalo.

V žádném případě nemělo dojít k vnějšímu potírání pomocí léků. Nikoliv zárodky, nýbrž předchozí nahromadění jedů v těle pacienta byly hlavní příčinou! Kdyby zárodky byly skutečnými viníky, museli by se nakazit všichni! Což se však nestalo!

Potíráním mikrobů si však pěstujeme čím dál tím odolnější druhy, takže jsme s naší "latinou" u konce!

Tak se v našem zdravotnickém průmyslu nasazuje nepravá páka. **Místo abychom člověka učili zdravě žít, podnikáme nejnákladnější kroky, které neduhy pouze odsouvají.** Chceme však dosáhnout pevného zdraví a přirozenými prostředky, které vždy jak lidem, tak zvířatům jen prospívaly.

Připomeňme si výrok Dr. Tildena M. D. z předminulého století, že všechny choroby nejsou ničím jiným než otravami!

Zárodky v nemocnicích tedy nejsou primárními původci!

2. Náležitelné alergie

Druhé hlášení proběhlo 30. 5. 88 tiskem: Ve Spolkové republice rovných 20 milionů lidí trpí nějakou alergií - což představuje téměř každého třetího občana. Co to jsou alergie? Svědicí kožní ekzémy jako neurodermitida (dříve mléčný svrab), kopřivka, senná rýma, migréna, střevní a žaludeční onemocnění, nesnášení různých prostředků a astma!

Dozvěděli jsme se, že **vše co vychází pokožkou, největším detoxikačním orgánem, je znamením velké vnitřní otravy**. Dokonce to platí o pihách. Slunce je v tom nevinně. Ono jen nánosy vytahuje! I stařecké skvrny jsou znamením velkého nahromadění odpadů v důsledku nadměrné konzumace živočišných bílkovin! Dr. Gerhard Schultze-Werninghaus na třetím alergickém dnu referoval, že:

- je již známo 10 000 substancí, které vyvolávají alergii!
- Jen počet nemocných na astma se v posledních padesáti letech zdesateronásobil. Na to následuje zničující výrok zmíněného alergologa:
- Pro 20 milionů alergiků neexistuje žádná naděje na vyléčení!
- Náchylnost k alergii je dědičná a trvá celý život.
- V posledních desetiletích nebyl zaznamenán žádný pokrok ať již v diagnostice či v terapii. Pro léčení pomocí léků, které by zmírnily symptomy nemocí, neexistuje alternativa!

Tak a je to! Alergie je nevléčitelná.

Neexistuje žádná alternativa k lékům, která by symptomy alespoň zmírnila! **Tento výrok lékaře je naprosto falešný!** Každý alergik jej okamžitě může zařadit mezi bajky. Kdo dodrží zde uvedená doporučení, týkající se životosprávy, je během několika dnů osvobozen od jakékoliv alergie. Mnoho příkladů z praxe dokazuje promptní vyléčení. **Dopustí-li se však nemocný sebemenšího přestupku, alergie se opět vrátí.** Tuto elementární pravdu si kdykoliv můžeš sám ověřit.

Existují lepší důkazy, že i při alergiích je naše sedimentační jímka přeplněná, že míra tolerance je překročena? Zbav se svého odpadu a zbavíš se svých potíží!

A to jsou hlavní původci alergie:

U kojence:

1. *kravské mléko*
2. *obilné výrobky*
3. *mrtvá strava v láhvích a baleních pro příkrmování*
4. *cukr*
5. *vejce*
6. *léky na potlačování symptomů.*

K tomu se ještě u dospělých přidružují:

1. *vařená strava*
2. *zvýšená konzumace bílkovin*
3. *překyselení*
4. *stravovací a stimulační náruživost*
5. *pyl!*

Tyto potravinové látky a okolní jedy však nejsou pravou příčinou alergie. Tou je ve skutečnosti celková otrava těla s usazeninami v důsledku "každodenních malých prohřešků proti zákonu přírody!" Proto je jakákoli léčba s antigeny nebo léčivými jedy zcela zbytečná. Akutní nemoc pouze potlačují a přeměňují do chronického stavu. Z toho důvodu je i tvorba imunity pohádkou školní medicíny!

Metody léčení

V prvé řadě se musíme postarat o zastavení přehnožování umělými hnojivy, insekticidy a pesticidy, abychom zabránili dalším škodám na životním prostředí, což však člověk těžko udělá, jelikož vidí výlučně svou výhodu a svůj zisk!

Ale nejen znečištění životního prostředí je hlavní příčinou. Zcela nevině stejným (způsobeným člověkem) hříchům proti životnímu prostředí podléhají zvířata, a přesto dosahují přírodou přisouzeného věku. Jsi to ty sám, kdo své tělo trvale znečišťuješ! Nejen od alergie, ale i od všech ostatních utrpení se můžeš osvobodit, budeš-li splňovat podmínky uvedené v této knize:

1. **Jez stravu, na kterou jsme biologicky uzpůsobeni: ovoce a trochu ořechů, zeleninu a semena.**
2. **Dýchej čerstvý vzduch!**
3. **Pij pouze vodu, pokud možno destilovanou.**
4. **Spánek a klid v dostatečné míře.**
5. **Denní intenzivní pohyb.**
6. **Různorodá, hodnotná činnost.**
7. **Příjemné prostředí doma i v okruhu přátel (útlunost)... a mnoho dalších důležitých bodů, které ses mezitím už dozvěděl!**

Připouštím jen jednu jedinou léčebnou kúru a tou je: upustit od všech návyků přivolávajících nemoci! Klíč k ní držíš ve vlastních rukách!

A zapomeň na zlé nepřátele "bacily, viry, bakterie - tato malá "zvířátka" nejsou příčinou choroby, nýbrž jako "čističe" je zve tvé vlastní nemocné tělo! Co o těchto malých "nepřátelích" říkal Are Waerland ve své knize "Osvobození z čarodějného kotle nemoci", svazek II:

"Pocit vděčnosti by nás měl přimět k tomu vystavět jim pomník, protože pokud víme, neexistuje žádný bacil s pamětní deskou: "Neznámému mikrobu od vděčných lékařů!"

Aby ses osvobodil od všech hříchů, lze samozřejmě postupovat pomalu, krok za krokem. Je to však daleko obtížnější než rázné okamžité opatření! "Malý" hříšek má za následek další - větší!

Pamatuj si: **"Abstinence je snazší než strídmost!"** V Německu existuje mnoho zdravotnických zařízení se zaměřením na přirozené léčitelství. Lidem se snaží pomáhat "jemnými" prostředky. Mezi vedoucími je mnoho lékařů pro přírodní léčbu. Také doktor musí svádět tvrdé boje s kolegy, stoupenci chemické léčby.

Neznám však žádné zařízení, které by výlučně prosazovalo zákon přírody, totiž **nepoužívat nic!** Tvými ústy by měly projít jen tři věci: *syrová strava*, na kterou jsme uzpůsobeni, *čerstvý vzduch* a *čistá voda!* Zařízení, které by se odvážilo to zavést, by dosahovalo nejlepších výsledků! Možná by se pacienti dali rozdělit do několika skupin. Bylo by vhodné zavést i určitý druh soutěže!

Kázeň!

Slyšeli jsme, že zdraví se nedá koupit v žádné pilulce. Lze ho dosáhnout jen uvědomělým zdravým životem!

Nyní ale vyvstává velký problém:

- Od samého počátku máš proti sobě celý svět, včetně své rodiny!
- Nikdo se nechce vzdát svých návyků; vždyť se žije tak dobře, navzdory všem jedům kolem nás, navzdory chorobám, proti kterým máme lékaře a léky!
- "Co máš ze života?" ptají se mě často!
- Mám jednoduchou odpověď: "Překonáním povrchních požitků začíná opravdový život!"

- Tvé chuťové receptory teď reagují pouze na hrubé podněty jako sůl, pepř, hořčice, koření, cukr, nikotin, káva či alkohol.
- Tvé zdraví je dle tvých omezených posuzovacích schopností pouze relativní, neboť skutečné zdraví jsi dosud nepoznal!
- "Euforické stavy" poznáš pouze během postních dnů a života v plném zdraví.

Když tvrdím, že bys měl jíst pouze syrovou stravu složenou ze 75 % syrového, čerstvého ovoce, 20 % syrové zeleniny a 5 % ořechů a semen, většina nad tím ohrnuje nos! "Nejsme přece králíci!" říkají. Ne, nejsi ani králík ani kráva, tedy žádný býložravec. Stravu by sis měl určit podle toho jak ti chutná, jak příjemně voní a jak pěkně vypadá (bez hrnce na vaření)!

Zopakoval jsem ti už celý "recept na zdraví". Vše co píšu dále, má stabilizovat tvého ducha, abys přešel ke stravě určené pro člověka přírodou a abys u ní setrval!

Právě to "u toho zůstat" je většinou těžší než to "s tím začít".

- Všude kolem sebe totiž vidíš samé "lákové dobroty". Ty ale víš, že ve skutečnosti požitkem nejsou.
- Je zapotřebí KÁZNĚ. Již první malé sousto je recidivou, návratem ke starým návykům!
- Je to totéž jako u chronických alkoholiků: chraň se prvního hltu! Jeden malý hřích tě žene do dalšího většího!
- Nezkrotné zdraví je důležitější, než krátkodobé povrchní "požitkářství", které ve skutečnosti představuje takový stupeň degenerace, že ti již schází cit pro přirozený požitek.
- Na štěstí existuje jedna přirozená překážka: už to "zatracené svinstvo" nesneseš. Trávicí potíže, nadýmání, nevolnost, bolení hlavy atd., vše, co jsi již překonal, se opět vrací!

Tím poznáš, jak zesílila tvá vitalita, nová duševní síla. Celé tělo pracuje na nové vysoké úrovni a chce se ihned tohoto odpadu zbavit! Dosáhl jsi skutečného osvobození, zatím co všichni ostatní kolem tebe jsou otroky svých zdánlivých požitků! *Zdravá kázeň není žádným oželením, nýbrž ovládnutím nízkých choutek!*

Není to žádnou teorií: každý se o pravdivosti uvedeného tvrzení, obsaženého v této knize může přesvědčit sám bez nároků na peníze a bez nemocnice. Ty jsi zkušebním králíkem a ty sám ihned můžeš posoudit, jestli je mnou popisovaný přírodní zákon pravdivý, nebo je berličkou podpíranou medicínskou "vědou", která je ve své poslední "fázi pomatenosti".

- Neexistuje žádná lepší možnost než skutečnou pravdu nalézt vlastními činy!
- Přirozené zdraví není teorií, nýbrž skutečným praktickým životem! Potřebná kázeň tě dovede k nejvyšším výšinám zdraví.
- Nyní svůj život budeš skutečně žít! Moc a síla se dosahují pouze kázní!

Nedostatek kázně tvou sílu promarňuje a tvou "nádrž života" vysušuje. Kázeň život neochuzuje, naopak jej obohacuje!

Neukázněný svou energii neustále vyčerpává, což nakonec vede k vyčerpanosti jeho systému!

Mému mladšímu spolužákovi, kterého jsem denně vídával před kioskem s láhví piva a s cigaretou, a jehož jsem často varoval, se ruce třesou tak, že je neudrží v klidném stavu. "Vidíš, tady máš účet za pití a kouření!" On se svou vinu snažil přesunout na nevinného koně, který ho během vojenské služby kopl do hlavy. "Ne, tvou verzi znám moc dobře, jsou to však jedy, které jsi bez ohledu na své tělo po celý rok do sebe denně nasával!" Nyní již nepije. Vypadá a pohybuje se jako 80letý stařec!

Při "dobré měšťanské" životosprávě jsi pouhým robotem a loutkou, která vegetuje vedená neviditelným provázkem. Činiš se otrocky závislým na drogách, k čemuž patří také závislost na alkoholu, nikotinu, kávě, přejídání se, nekontrolovaná chuť, nadměrný sex atd. **Tvé trýzněné tělo pak volá o pomoc.** Buď moudrý a vrať se k principům přírody. Jen tak se ti podaří žít v souladu s okolím!

Existují lidé, kteří uvědomělý život považují za okovy a naopak falešný, klamný za svobodu a radost! Je to právě naopak. Oni jsou pomatení, náladoví, stále trpí bolestmi hlavy, užívají aspirin, bez přestání pijí kávu, nemohou spát, mají zácpy a jsou závislí na projímadlech, na svůj kyselý žaludek používají antacidy, zkrátka: jsou otroky svých přání a nikdy nejsou spokojení! Jejich klid spočívá ve zneužívání těl, která by měla vydržet dlouhý život!

Navzdory používaným stimulantům se cítí stále slabší. Žijí uboze ve stálém strachu a obavách z každého rizika. Trpí neurózou a psychózou, vnitřními konflikty a bez jakýchkoliv příčin se stále cítí viníky!

Právě nesprávná životospráva je začátkem nemoci a slabosti! *Správně žít je základem zdraví a síly.*

- Slabost a nemoc, na druhé straně zdraví a vitalita, nejsou bezplatnými dary přírody. Jsou to skutečnosti, které vytváříš ty sám, volíš si je dobrovolně a musíš tedy nést následky!
- Většina lidí je však otrokem nesprávných životních návyků a touží po ulehčení všelijakými prostředky.
- Přitom však mají zázračné prostředky bezplatně, přímo ve vlastních rukách! Nepotřebuješ specialisty na srdce či játra!
- Tvé vlastní tělo je tvou nejlepší léčebnou silou, jen když mu v tom nebudeš bránit!

Bohužel, nejde to bez kázně. Musíš znát, abys mohl chtít! Nekázeň denně ničí miliony! Pak se to klade za vinu pánu Bohu, který najednou a nečekaně...!

Jistě, zdraví není všechno, ale bez zdraví není vůbec nic!

Nevěř reklamě a pseudoodborníkům

Jsou ale i takoví "potravinoví badatelé", kteří tvrdí, že "pivo s mírou" je dokonce zdravé pro srdce a játra. Toto doporučení je vyloženým nesmyslem, protože jakýkoliv jed v jakékoliv podobě nikdy nemůže být zdravý a vždycky tělo oslabuje. Právě a především těch "pár" piv je prvním krokem zpět k šlendriánství, kterému se chceme vyhnout.

Nechceme přece žádný nízký zdravotní standard, ale nejvyšší vitalitu. Vysoce rozvinutý standard chceme stanovit jako normu. Musíme si zapamatovat, že každá odchylka od ní, a k tomu patří i umírněné pití, je krokem zpět a že každá odchylka směrem dolů je počátkem pádu!

Nikdy nesmíme zapomenout, že takováto doporučení často přicházejí přímo od výrobců. Dnes se přece dá každé dobrozdání "obstarat"!

Milo Hastings, vydavatel magazínu "Physical Cultur", doslova říká: "Podepíšu každou věc, hlavně abych za to dostal reklamní kontakt!" (Hygienic Revue 11/77). Mohu ti uvést celou řadu takových "expertů" se zvučnými tituly, které najdeš častěji v USA, než u nás v Německu.

Slyšel jsi po válce o psychiatrech?

Nyní je najdeš na každém rohu a jejich ordinace jsou plné. Jejich pacienti jsou "nemocní" pouze v důsledku destruktivních návyků. Neznají ani smysl ani cíl svého života. Přitom se nám v Německu nikdy nedařilo tak dobře jako dnes.

Jejich cesta životem je slepou uličkou!

Nikdy se proto nespokojuj s polovičatostí. Většina kompromisů má shnilé základy. Úplně zanechej jakýchkoliv návyků! Místo toho zušlechťuj *nové! Jezdí první třídou!*

Nikdy se nezastavuj, rozvíjej se dále, protože jakmile se zastavíš, půjde to s tebou z kopce! Naše vědomosti a snažení musíme vždy posilovat a stupňovat! Pro své okolí bys měl být příkladem, aniž by se z tebe stal fanatik. Je tomu sice možno snadno propadnout, ale "kámen úrazu" tě brzo usměrní.

Každý by chtěl být zdravý, málokdo je však ochoten pro to také něco udělat! Vždy se hledají nějaké zázračné pilulky nebo kúry! Silná injekce nebo tabletky, aby se mohlo dále "hřešit"!

Měl bys dosáhnout takové zdravotní úrovně, při které potřebná "omezení" uvítáš s radostí! Pocit nějakého omezení by se vůbec neměl projevit. Naopak by tě měl doprovázet pocit neomezené svobody. Cílem je - dosáhnout nejvyššího stupně zdraví!

Vyhledej spřízněné duše

Naneštěstí je mnoha lidem zatěžko (i těm, kteří mají snahu) tuto malou mez "mírného nátlaku" překročit. Při stanovení ideálních cílů nelze negovat reality života. Žijeme ve společnosti. Musíme se tedy přizpůsobit, ale nemělo by se tak stát tím, že se "zakuklíme".

- Proto by se všude měly organizovat skupinky a kluby, které by se pravidelně scházely k výměně zkušeností a k vzájemné podpoře, aby se zamezilo upadnutí do starého "šlendriánství"!
- "To a to nesmíš" ... jsou špatné příkazy. Každý by si měl říkat, "chci dosáhnout nejvyššího cíle, proto na přechodnou dobu musím počítat s určitým omezením".
- **Nepropadej stesku** po potravinách, které nesmíš jíst. Já v takovém případě vždy před sebou vidím živé zvíře z masa a kostí, plné zdraví, krve, živých buněk a nervů. Jejich utrpení mě již 40 let odrazuje od toho, abych snědl maso, ryby či vejce.
- Když člověk ještě není "otužilý", vůně a vzhled křupavého chleba mohou pěkně podráždit. Já však v takovém případě vždy vidím a cítím nadcházející zmazovatění, "ucpaný nos", hromady nánosů v krku, takže je pak podstatně snadnější nenechat se svést!
- Že toto mazovatění v ještě koncentrovanější podobě a ještě dříve nastane u výrobků z bílé mouky, o tom jsem se už stokrát přesvědčil sám na sobě! A to je právě předností zákona přírody, že si každý čas od času může vyzkoušet následky porušování sám na sobě, jako na pokusném králíkově!
- Není lepšího prostředku, jak se o příčinách a následcích přesvědčit!
- U sladkostí hned vidím narůstající "faldy" na břichu, dvojitou bradu, tlustá stehna a supícího tlust'ocha!
- V současné době do módy opět přichází tzv. moderovaná tloušťka (kdo může mít zájem to prosazovat?). Znova se setkáváme s pojmem "s mírou".
- S mírou tedy můžeš všechno, s mírou se můžeš trávit. Jed s mírou není jedem, jen při vysokých dávkách!

Každá otylost je nebezpečná i ta moderovaná! Nenech se zmást líbezným tokáním profesora Pudela z Göttingenu o pocitu blaha ze své váhy. Blaho také pocítíš při šálku kávy či štamprli alkoholu. I stimulace pořádnou pečínkou tě uvede do pocitu blaženosti?

Právě tento umělý pocit nádhery má zamaskovat skutečnou škodlivost! Sám pak musíš později zaplatit účet! **V nemocnici se může zcela beztréstně oficiálně umírat.** Nikdo se předtím nezeptá na množství pocitů blaha!

Nemarni proto čas přemýšlením, co nesmíš. Raději se koncentruj na pěkné, žádoucí věci. K tomu nepatří pouze jídlo. Naše krásná země ti toho může nabídnout podstatně víc!

Strava v přírodním stavu chutná podstatně lépe. Ráno jsem si pochutnal na zralé císařské hrušce s jejím bohatstvím chuťových odstínů, s velkým obsahem ovocného cukru a okamžitou pohotovostní energií. **Tato jediná hruška mi stačí až do poledne, pak si dám ovocný salát. Dále nic!**

Vidíš, že k obědu jíme 2 - 3krát čerstvou zeleninu, jinak pouze ovocná jídla, i k večeři. Každý si vezme na co má chuť. Prostírání - jako kdysi, neexistuje. Vzpomeň si: mnohostrannost vede k přejídání. Vařená "výkrmná" strava zavápňuje nejen tepny, ale celý cévní systém a nakonec i měkké části! Takto ochromené postavy vidíš kolem sebe stále.

A jak se zachováme, když jsme někam pozváni?

My kolem těchto úskalí proplujeme tak jako včera večer, když jeden z našich příbuzných oslavoval narozeniny (o dva domy dále) s bohatou sváteční tabulí: šli jsme tam až po hostině. Zůstali jsme tedy střízliví při studentské směsi (sušené ovoce). Následující ráno jsme jako vždy byli čerství a veselí!

Pokaždé vsouvám takové praktické zkušenosti, neboť vím, jak jsou v takových případech bezradní ti, kteří dosavadní návyky teprve mění. **Je však důležité, abys hostitele předem informoval!** Jsi pak pro něj tím nejlacinějším hostem.

- Stanovuj si stále vyšší cíle, ideály, otevři oči pro důležitější a vzácnější věci. Dokonce i v den bez jakékoliv stravy se ti vše podaří podstatně lépe a snadněji.
- Zapomeň na spoustu zbytečných věcí, které tvůj mozek zatěžují. Žiješ dnes, zítra je zase jiný den. Jsi teď připraven pro vyšší ideály, pro širší pohled z větší výšky!
- Život a zdraví musejí mít vyšší dynamiku. Nechej nervové buňky dosáhnout vyšší úrovně! Toto obohacení ti dá zapomenout na nepodstatná omezení, která tě chtějí opět stáhnout dolů!

Nezbytným předpokladem je sebekázeň!

Kameny úrazu

"Správná strava je tragédií života, 99,99 % všech nemocí závisí na přírodních syrových, čerstvých potravinách," píše profesor Ehret.

- **Přečetl sis, co všechno máš dělat a začínáš s realizací.**
- Už po několika dnech se nebudeš cítit dobře, dostaneš bolesti hlavy, závratě a v různých částech těla, které jsi nikdy nepoznal, budeš cítit bolesti.
- Teď zajdeš k lékaři a postěžuješ si na bolístky.
- Protože všichni doktoři jsou v těchto případech bezradní, doporučí ti okamžitý návrat k původní životosprávě. Za několik málo dnů jsi opět ve starých vyjetých kolejkách.

Co se stalo?

Jakmile dostalo lehce stravitelnou potravu, začalo tvé utrápené tělo ihned s domácím úklidem. Nánosy a odpadky ze všech koutů tvého těla, které se tam usazovaly již od tvého dětství, byly najednou - v zájmu jejich vyloučení - uvedeny do krevního oběhu. Nervy se tímto jedem pořádně vydráždily! To jsou symptomy, které tě chtějí porazit!

S návratem k mrtvé stravě se všechny rozpuštěné odpady opět odstěhovaly do starých "skladišť". Mikroby se opět těší ze staré potravy, která je udržuje při životě! Sám sobě jsi poskytl tu nejhorší službu.

Předtím jsem lékařům, kteří nevěří na usazeniny doporučil, aby tento test provedli sami na sobě. Nyní jsi do této pasti spadl sám. Použil-li jsi jako přechodovou stravu ovoce, pak vyhledání, rozpuštění a vyloučení jedovatého neřádu bylo podstatně dramatičtější! Ovoce je snadno a rychle stravitelné a dodává ti všechny výživné látky, aminokyseliny, vitaminy a minerální v hojném množství, takže generální úklid má intenzivnější průběh. **Ale právě tato rajská strava se nyní tak zesměšňuje a je označována za původce potíží.** Je obžalována nejlepší a neúčinnější strava světa - a ne strava mrtvá, která znehodnocuje krev, mizní a filtrační systém.

Nechal jsem na sebe působit mnoho takových čistících kúr. Často si člověk skutečně myslí, že nadešla jeho poslední hodina! Někdy vás dokonce uprostřed noci opustí celý šálek nánosů! Takové události jsou potřebnými, neškodnými, očištnými zdravotními krizemi. **Nezdávej se.** V zájmu prospěchu a zdraví tím musíš projít!

Jak se stát a zůstat zdravým?

"Kdo hledá, ten najde," bylo pro mne na poli hledání zdraví desítky let devizou. Tato cesta však byla "trnitá" a obtížná! V Německu jsem bohužel, našel jen málo příkladů a přitom ještě každý pod tím rozuměl a hledal něco jiného! Vesměs to byli osamělí "volající v poušti". Po smrti upadli v okamžité zapomenutí, jako každý, kdo leží na hřbitově. Příležitostné vzpomínkové slavnosti "prominentních" osob na této skutečnosti nic nezmění!

Velký "učitel zdraví", rakouský profesor teologie Dr. Johannes Ude, který se dožil vysokého věku a není ještě tak dlouho mrtvý, je u dnešních "učitelů zdraví" sotva znám. Neohroženě bojoval proti hitlerovským koncentračním táborem, proti svým náboženským bratrům, proti vládnoucí medicíně s jejími "metodami", proti přírodou vyvolaným "léčebným potlačujícími metodám". Několikrát se nechal uvěznit, ale odolal!

Takovým byl i Dr. Bircher-Benner, jeden z prvních "správných" lékařů, který s velkým úspěchem syrovou stravu zavedl jako léčebnou, i když se na univerzitě učil pouze o chorobách, mikrobech, bakteriích a virech, o tom, jak se tito malí "škůdci" jako největší nepřátelé lidstva musejí potírat jedy! Jeho velký syn Dr. Ralph Bircher, po celá desetiletí ve svých knihách hrdinně obhajoval dědictví otce a jeho poznatky přírodní medicíny, především v "Obratu".

Mými dalšími vzory byli ještě: Walter Sommer a Are Waerland. K podstatné změně názoru na opravdovou příčinu všech nemocí však došlo až v roce 1979 a to náhodným setkáním s literaturou profesora Ehreta a Dr. Walkera během návštěvy USA.

Tyto nové (ve skutečnosti velmi staré) poznatky se však teprve v roce 1983 (opět náhodou) prohloubily, když jsem na Floridě objevil malou knížečku o HERPESU a AIDS! Odhalil jsem studnici pokladů. Předpovídá se v ní

- nezdolné zdraví, předcházení a léčení všech neduhů.

Když na těchto stránkách drasticky líčím tyto poznatky, nechci tím dnešní medicínu odsuzovat se vším všudy, protože vím, že lékaři se nic jiného neučí. **Kdyby lékaři učili o skutečném zdraví a sami šli příkladem, toto povolání by brzo zaniklo.** Sortiment zboží v supermarketech určuje zákazník, pacient svého lékaře a tím i celý farmaceutický průmysl. **Nezmění-li se pacient, nezmění se ani lékař.**

- Každý uznává, že je lepší nemocem předcházet, než je později léčit a utracené zdraví znovu obnovovat!
- Jenže nikdo se tím neřídí, neboť každý si myslí, že právě jeho kalich hořkosti mine, což je však mylný úsudek! Každá choroba je součtem malých prohřešků proti přírodě a jejím zákonům. Dožije-li se navzdory tomu někdo vysokého stáří, pak má co děkovat chromozomům svých předků. Předává však sám stejné zdraví? Dnes už je celé lidské plémě nemocné a každým rokem čím dál tím více!
- Kdyby poznatky současné medicíny, obsažené v čím dál tlustších svazcích byly správné, muselo by přece lidstvo být čím dál tím zdravější. Zvláště má-li k dispozici dokonalejší diagnostické a jiné přístroje, které dokonce umožňují transplantace orgánů!
- Jednáme zcela opačně. Budujeme čím dál tím více nemocnic se všemi technickými vymoženostmi.
- **Farmaceutický průmysl je stále mohutnější a bohatší.**
- Jeho milionová reklama nás denně zahlcuje svými: Vezmi si tuto malou barevnou pilulku a zbavíš se všech starostí. Každodenních starostí tě zbaví především štěstí.
- Neuslyšíš nic o drogové závislosti na pilulky. Vedlejší účinky vytištěné malými písmenky se přehlížejí.

Ve skutečnosti však víš a vidíš, že se množí nemoci srdeční a krevního oběhu, mrtvičky, cukrovka, choroby ledvin, rakovina a především duševní a nervová postižení. Již v dětství začínají chronické neduhy. Na jiném místě jsem uvedl - jak nemocné lidstvo ve skutečnosti je!

Co dělat, když už onemocníš?

Z hlediska přírody se nemoci dají vysvětlit velice jednoduše: příroda chce zdraví *vždy* utužit a udržet. Proto ti příležitostně uštedří horečku, průjem, zvracení, záněty, rýmu, chrapot a otoky, aby tvé *vlastní prohřešky* proti zákonu přírody kompenzovala! K tomu příležitostně používá mikroby, ty malé "útočníky", jako pomocné dělníky. Ty však nikdy nejsou našimi nepřáteli, nýbrž pouhými pomocníky přírody v jejím úsilí zbavit nás našich neduhů.

Těmto *prostředkům přírody* bychom měli pomáhat a ne je chemickými "obušky" potlačovat! **My však máme strach i z horečky**, třebaže už staří řeční lékaři znali jednoduchou poučku a také ji používali: *"Dej mi prostředek, abych mohl vyvolat horečku a vyléčím ti všechny nemoci!"*

Co z toho zůstalo?

Znám lékaře, kteří již při slabém nachlazení předepisují vysoké dávky penicilinu, byť je nachlazení vyvoláno viry, proti kterým je penicilin bezmocný! Jako omluvu uvádějí, že tím se mají potírat všechny komplikace, které při nachlazení mohou nastat! Poznání, že se umrtvením životně důležitých bakterií zdravotní stav pacienta může podstatně zhoršit a může mu tedy více uškodit než prospět, bohužel nepřichází!

Na štěstí uzdravení dosáhneš stejným způsobem jako příroda: živou, syrovou stravou, čerstvým vzduchem, slunečním svitem, čistou vodou, pohybem, klidem a duševním "vypnutím"!

Pokud nemoc již propukla, je nejúčinnějším prostředkem úplné vyloučení jídla a... do postele (bez rádia a televize). Naš organismus nedokáže oboje současně: odstraňovat jedy a nánosy a tělesně a duševně pracovat.

Prvního domácího lékaře, kterého jsem v naší malé vesničce poznal, byl Dr. Hundt z Tellingstadtu, který po ledě a sněhu přijížděl s koňským povozem. Jednoho sousedovic kluka kopl kůň a již týden ležel v posteli. Kdy se dříve volal lékař? Málokdo měl nemocenské pojištění, takže už musel být napůl mrtvý, než se doktor zavolal. Když dal lékař pacientovi injekci, to už bylo něco nevídaného.

První otázka chlapci zněla: *"Jak to vypadá s tou dírou?"* Šel hned ke kořenu věci: k otvoru, ke stolici k vylučování nánosů! O to se nikdo nestaral. Bohužel, už nic nepomohlo, žádný klystýr, žádný ricinový olej. Hoch byl otráven, takže dědic statku zemřel. Byl také prvním mrtvým, kterého jsem v životě uviděl. Ubohý Johan byl "shora" nácován bohatou stravou a horkými polévkami, ale "dole" nic nevycházelo!

Který lékař se dnes stará o čištění naší sedimentační jímkou, která je soustavně přeplněna odpady a jedy a je hlavní příčinou našich nemocí?

Viz kniha "Colon Health" od Dr. Walkera o zdravotním stavu střev. Podobně jako chodidla, dlaně a sítnice, i každá část tlustého střeva je ve stálém spojení s některým naším orgánem!

Syrová strava stále uváděných sedmi lékařů nás učí, jak odstraňovat příčiny nemocí, kdežto "moderní medicína" nám vštěpuje, jak symptomy nemocí potlačovat jedy! To jsou základní rozdíly!

- **Léčebné metody přírody jsou prastaré**, existují od prvopočátku vývoje živočichů. Nezměněny zůstaly u zvířat, žijících ve volné přírodě. Oproti tomu je moderní věda velmi mladá.
- Bohužel, není ani moderní, ani věda, ani medicína. Lze ji srovnat s pověrami našich prapředků a vírou v bohy a jejich léčebnou moc.
- Zařikávání a uctívání bylo méně nebezpečné, protože se nepoužívaly žádné chemické obušky! Víme, že rovněž mentální síla může mít velký účinek, že fantazie dokáže také léčit!

Vynikající propagátor "přirozeného zdraví" (NH), Dr. Herbert M. Shelton Antonia (Texas), v listopadu 1977 v REVUE o medicínské vědě dneška napsal:

"Primitivní pověra šamanů (kněží nebo zázrační lékaři), klamání a zaslepování magickými prostředky pokračuje současnou "moderní medicínou"! Bakteriologie je novou demagogií, kúry a imunizace (jak dnes při AIDS) lze srovnávat s exorcismem (vyháněním ďábla). Psychiatrie a psychoanalýza jsou podobou "Theurgy" (magických a nadpřirozených agentů).

V současnosti se čarovná kouzla nahrazují novými, vylepšenými, rafinovanými přístroji a technickou "modernizací", ale účinek je stejný: pouze prostřednictvím technických magických metod!

Z hlediska našeho těla, fyziologie a biologie se učíme, že se náš organismus vždy opraví a léčí sám, tak jako se rána automaticky uzavře!" Tolik Dr. Shelton.

Jsou to tedy organické vnitřní metody, síly těla a žádná potlačující opatření zvenčí různými prostředky či přístroji! Naše tělo nepotřebuje ani chiropraktiky, akupunkturu, maséry, žádné alopatické či homeopatické zázračné prostředky, infuze nedefinovatelných směsí, ozařování jakéhokoliv druhu, povzbuzující prostředky jako kávu, nikotin či alkohol! Všechny tyto prostředky pouze potlačují normální čistící úsilí našeho těla! Nejsou ničím jiným než stimulanty, které předstírají zdraví!

Lékařské diagnózy jsou jenom iluze

Dozvěděli jsme se, že nemoci jsou jen banálním hromaděním nánosů a zdraví není ničím jiným, než osvobozením se od těchto jedů.

- V činnosti, kterou naše tělo *denně a nepřetržitě* "provozuje" bychom mu měli dopřát klidu: žádné trávicí potíže a žádnou tělesnou práci! To je celá magie léčení.
- Čím větší je nahromadění, tím silnější je samozřejmě i akutní krize. Opakuji: horečky, záněty, zvracení, průjmy, vyrážky, otoky atd. jsou snahou přírody léčit.
- Samozřejmě to stojí mnoho sil, především nervových, které bychom měli šetřit.

Výsledek: "Nemoc je úsilím našeho těla docílit zdraví!"

Dále Dr. Shelton:

"Všechny diagnózy a klasifikace v medicínských učebnicích jsou iluze, které pocházejí z idejí lékařů, jejichž myšlení vyplývá ze symptomů a komplexů. Navíc jsou závěry u stejných nemocí variabilní, hovoří o vetřelcích. Přitom existuje jediná příčina všech chorob. Co všichni praktici těchto škol považují za léčebnou diagnózu, není ničím jiným, než příznakem! Tito "ošetřovatelé nemoci" počáteční potíže ještě zhoršují, jelikož úsilí těla vyléčit se samo, novými kárami podkopávají!"

Od perfektního zdraví (stabilita a krása) až k rakovině či mrtvici existuje dlouhý řetěz patologických změn. Jsou to vylučovací procesy ve formě různých akutních chorob. Myslíme si, že tyto krize nemocného přepadávají náhle. Ve skutečnosti jsou nahromaděním dlouhých period různých přestupků (proti zákonu přírody). Nesprávné návyky v průběhu doby vyvolávají akumulativní efekty!"

Ale "zázračný účet" běží. Dennímu hromadění jedů, především miliardám hnílobných bakterií ve střevech v důsledku stravy složené z masa, ryb a vajec stejně neutečeš! Místo abys v sobě podpořil přírodní léčebné síly, potlačuješ je pomocí léků a dopouštěním se chyb v životosprávě.

Kdo je ještě schopen rozumně uvažovat, bude mne následovat a nebude si stěžovat na nesprávnou adresu!

- Nemoci tedy vyvoláváš sám. Chceš-li se uzdravit, musíš v *sobě* úsilí přirozených sil podpořit a ne je potlačovat!
- Jistěže přitom budeš muset přetpět i nějaké bolesti a někdy se nebudeš cítit dobře! To je správné. Při těchto rozpouštěcích procesech se nemůžeš cítit báječně.
- Musíš ovšem obžalovat *sám sebe* a ne nějakého ďábla, "malou potvoru" či jakési temné síly z jiného světa.
- Bez kolika orgánů se dá ještě "dobře" žít? Lékař, který je nechává odstraňovat, tím jen prokazuje, že nedokáže léčit, že celé jeho medicínské učení je úplně scestné!

V těle soustavně probíhá léčebný proces. Nikdy však nemůže být doveden ke zdárnému konci, neboť ty sám falešnými nepřirozenými návyky skutečnou příčinu neodstraňuješ!

Pane doktore, předepište mi něco!

"Kdy skončí ten nesmysl předepisovat něco zcela zbytečného, aby to vypadalo, že se pro léčení něco dělá? To není sugesce, nýbrž podvod!"

(MUDr. Carl Ludwig Schleich)

"Osobně nepovažuji za správné, že jsou předepisovány léky, pokud nebyly předem, anebo současně, odstraněny obzvláště závažné stravovací škody a pokud nejsou odstraněny nejhrubší přestupky proti životosprávě!"

(Profesor F. Eichholtz, farmakolog)

- Nahromaděná otrava musí ven, aby orgány mohly opět bezchybně pracovat! Když se bolesti potlačí a nemocný orgán se odstraní, jsi vyléčený, jak tvrdí medicína?
- Ne, nikdy! Nemoc se pouze potlačila a zdravotní stav se zhoršil.

Dříve nebo později přijde další pořádných "pohlavek", "najednou a nečekaně"! Čím "úspěšnější" je takové potlačování, tím více jsi samoléčitelství mechanismus zdolal. Ten se pak musí vzdát a toto potlačování již nemůže skončit smrtí!

Během krize vyvolané přírodou, by vlastní léčebný proces mělo podpořit jen několik málo opatření: žádná strava, jen čistá voda, okamžitý tělesný i duševní klid!

Tuto léčebnou metodu bys měl odpozarovat od zvířat.

A co děláme my, přihlouplí lidé?

Posbíráme spoustu léčivých krabiček a skleniček a do těla, které vynakládá veškeré úsilí na to, aby nás uzdravilo, vhnáme mnoho barevných pilulek. Rádio a televize musí k posteli. Příbuzní přijdou potěšit a ukonejšit zbytečnými řečmi a nesmysly, donesou čerstvou "posilující" polévku, která se podobá zvířecí moči! Pokud nemoci z akutního stavu přešly do chronického, je prodloužení půstu nezbytné!

Před několika dny jsem viděl, jak náš hodný ministr zdravotnictví dr. Blüm v televizi bojoval proti funkcionáři pilulkového průmyslu. Samozřejmě, že už nemůže zaplatit stále se zvyšující náklady na léčení. Stejně tabletky se stejným obsahem a od stejného výrobce v jižních zemích stojí o 1/3 méně. Ministr Blüm nyní chce, aby lékař za pevné ceny předepisoval hodnotnější léky. Je třeba ho chápat. V pokladně má málo peněz.

Farmaceutický průmysl však proti tomu bojuje miliardovými reklamami. Maluje čerta na zeď. Nemocný prý nemůže dostat potřebné léky. To však odporuje zdravému rozumu a je to scestné!

Chápu i lékárníky, protože jejich obchod je vybudován na základě nynějších nákladových kalkulací. Klesnou-li ceny léků, změní se také kalkulace.

Žádným opatřením se však neodstraní příčina onemocnění, kterou je nesprávná životospráva. Pane ministře zdravotnictví, propagujte preventivní zdraví, jen tak se náklady nemocenských pojišťoven sníží!

Mohl bych uvést stovky výroků z knížek (i z minulého století) lékařů, kteří problém nemocnosti popisují stejně jako já! Na celém světě je dostatek lékařů, kteří svůj vlastní stav žalují. Jsou našimi nejlepšími důkazy!

Nejtvrdší výrok pochází od známého lékaře Dr. W. Holmese:

"Jsem přesvědčen, že pro lidstvo by bylo pravým požehnáním, kdyby celá "materie medica" (tj. všechny léky), jak ji teď nazýváme, zmizela na dně mořském! Pro ryby by to však byla pohroma!"

Je samozřejmé, že takové výroky se všemi prostředky umlčí. Na tom se totiž nedá nic vydělat! Ale pokladna ministra zdravotnictví, která trpí na úbytě, by tím mohla být zachráněna. Peníze by mohly zůstat v peněženkách lidí, v nichž jsou schovány nejlépe! Ale prozatím zůstáváme "volajícími na poušti!"

Ještě jednou Are Waerland:

*"Nemáme co do činění s nemocemi, nýbrž s **chybami životosprávy**. Odstraňte je a všechny choroby zmizí samy od sebe!"*

Jeho významný názor nechci zlehčovat ani tím, že se dopustil několika omylů, které však nerozeznal. Týkají se stravy složené z mléčných a obilných výrobků. Byl jsem u toho, když řekl:

"Dej mi dokonalejší systém než je můj, já ho vyzkouším, a bez průtahů uplatním, bude-li lepší než můj..."

Kdo v tom Waerlanda dokáže následovat?

Dnes manželé Diamondovi vystupují dokonce v programu SAT 1. Jejich kniha vyšla také v němčině. Diamondovi jsou nejlepšími interprety mnou popisovaného způsobu života. Jejich kniha "Fit pro život" v USA vyšla v milionovém nákladu a vyvolala revoluci. V přechodné době také oni připouštějí výjimky. Sami však žijí přísně vegetariánsky! Jedí jen syrové pokrmy.

"30 let jsem lékařem. Kolik dogmat vědeckého léčitelství jsem v této krátké době viděl padnout. Kolik "naivních", výsměchem a potupou zahrnovaných názorů a představ, má dnes samozřejmou platnost!"
(MUDr. Ervik Liek)

Všechno závisí na vaší mysli

V této knize jsem ti často říkal, že duch stojí nad tělem. "Duch by byl povolný, ale tělo je slabé!" říká se. **Nejdříve musíme tedy proškolit ducha, abychom tělo přiměli k poslušnosti. Bez ducha a kázně to nejde!**

Chtěl bych proto uvést několik pravidel, podle kterých se budeme řídit, abychom ty, kteří chtějí slyšet, uvedli do výborného tělesného i duševního stavu. Toto napínavé přibližování se k nejvyšším výkonům by tě mělo fascinovat natolik, abys všem svodům a radostem života odolal!

Přitom správná výživa představuje podstatný obsah této knihy, protože jsem přesvědčen, že všechna ostatní pravidla se dají vybudovat na neporušeném zdraví.

Nemocnému člověku můžeš o duchu a duši vykládat kolik chceš. Stejně na to nereaguje. Je zcela otupělý. Jeho zdraví je pro něj důležitější, neboť "zdraví sice není všechno", ale "bez zdraví neexistuje vůbec nic!"

Nechci jít tak daleko jako profesor Ehret, který tvrdí, že 99 % zdraví je závislých na správné, to znamená přirozené výživě!

Na 1. místo řadím **čerstvý vzduch a čistou vodu**. Bez těchto dvou základních prvků neexistuje žádný život. Bez potravy vydržíš měsíce, ale bez vzduchu pouze několik minut a jen pár dnů bez vody!

Jako 3. bod následuje **správná biologická strava**. Výzkumy prokázaly, že člověk je dle přirozeného vývoje konzumentem plodů. V první řadě je pro nás tedy určeno ovoce, ve druhé rostliny a ořechy.

4. pravidlo nám přikazuje, abychom byli **šťastní!**

Bez přátel, pocitu štěstí a souladu nám zdraví nebude nic platné. Můžeš být superzdravý a přece bez radosti nešťastný. Zde by měli vedení převzít optimisté. Znáš banální srovnání: pesimista říká, že má poloprázdnou sklenku, kdežto zářící optimista - podívej, já mám ještě do půli plnou! Je důležité, jak věci vidím duševním zrakem!

Svým čtenářům mohu vřele doporučit knihu od Dale Carnegie: "Nestarej se, žij". Neustále nám drasticky předvádí, že 99 % našich starostí a obav se stejně nikdy nevyplní. Proč si tedy připouštět zbytečné myšlenky, co by se všechno mohlo stát, když se obavy stejně nenaplní.

Žiješ dnes, včerejšek už minul a nový den ještě nenastal. "Zítřka je jiný den," říká Martin Luther.

I když jsem podle kalendářních let už poněkud pokročil, biologicky se cítím podstatně mladší a sám ještě pilotuji své letadlo. Právě jako soukromý pilot má člověk kolem sebe stále různá nebezpečí. Kolem mého domácího letiště Heide/Büsum soustavně prolétávají letadla Bundeswehru (spolkové armády). Prolétávají kolem nás jako šíp a zřetelně v nich rozeznáváme piloty. Jak snadno může dojít k nějaké srážce. Není tomu tak, nebe má přece tři dimenze. Co se však stane, když motor vysadí nad Severním mořem nebo nad nějakým velkoměstem? Jaké bude počasí, které nad námi pořád visí jako Damoklův meč? Jako soukromí piloti totiž nesmíme létat, když není dobrá viditelnost, abychom neohrozili sebe a na slepo létající letadla.

Právě toto překonávání možných nebezpečí kolem nás, piloty osvobozuje od deprimujících každodenních starostí.

Je to ten osvobozující pocit, který je cítit od všech leteckých stolů stálých hostů. Existuje jen málo vrcholných pocitů blaha v životě. Popsaný pocit překonávání nebezpečí je jedním z nich. Další pak, když ve velkém zrcadle vidíme svou postavu bez jakýchkoliv "pneumatik" a zakulacenin! Poslední ti pak poskytne tato knížka, když po jejím přečtení necháš následovat činy. Kdo si myslí, že se může vyhnout všem nebezpečím, zahyne v nich. Jeho myšlenky jsou totiž stále nastaveny na to negativní, na očekávání nějakého nebezpečí, takže je přímo přitahuje. **Na co soustavně myslíš, to se nakonec stane!**

"Kdo ztratil odvahu, ztratil všechno a bylo by lepší, kdyby se vůbec nenarodil!" (Goethe)

Velmi těsně se štěstím a souladem je spojeno sebevědomí.

Když ho ztratíš, nebo někým jiným je necháš narušit, ztratil jsi podstatnou část své osobnosti! Nemiluješ-li sám sebe, nemůžeš milovat druhého! Když nectíš sám sebe, nebude tě ctít nikdo. Postavme tedy i tvé sebevědomí na první místo!

- Naše outsiderství vzhledem ke způsobu naší výživy nás vždy staví vůči našemu okolí do opozice. To se cítí být omezováno předhazováním hříchu v záležitosti požívání "hříšného masa".
- Na tom těžko něco změníme. I tak odpovídej *vždy umírněně*. Mnozí skutečně o správné životosprávě nic nevědí, protože zděděné zvyky, jakož i televize, rozhlas a tisk s reklamními triky nám předvádějí! pouze povrchní část našeho života!
- Bylo by proto dobře, kdyby stejně smýšlející utvářeli skupiny, pravidelně se setkávali a vyměňovali si zkušenosti, aby nikdo nezůstal sám. Člověk se cítí silnější v nějakém spolku.

Tělesné pachy

Mnozí staří lékaři diagnózu stanovovali podle tělesných pachů pacienta. Podle toho jak páchnou pokožka, ústa, moč a vlasy, jako vysílající i přijímající "anténa"! **Podle toho co jíš, také páchneš!** Zápach svědčí o tvém vnitřním stavu!

V první řadě pachy pocházejí od proteinů z přebytečných rozkladných produktů v tvém těle, ve druhé z látkové přeměny bílkovin, které nejsou dostatečně vylučovány. Tato hniloba je produktem rozpadu buněk. Naše tělo denně ztrácí více než sto milionů ze svých cca 50 bilionů buněk.

Tento rozpad je nyní narušován přebytečným a zcela zbytečným bílkovinným mumrajem. **Pachy prozrazují nemocné tělo!** Většina pochází z hnilobných proteinů z vařené a pečené bílkovinné stravy. Tedy z masa, ryb, vajec, drůbeže, mléčných výrobků, hrachu, čočky, fazolí atd. v trávicím traktu! Hnilobná stolice má stejnou příčinu! Vzpomeň si na nepříjemně páchnoucí a potící se nohy. Obzvláště pokud delší dobu nebyly měněny ponožky a boty! Při příjemném a zdravém tanci mám možnost dělit lidi na zdravé a nemocné. Pachy jsou buďto příjemné nebo podobné močůvce!

- Budeš-li se stravovat výlučně ovocem, zeleninou a ořechy, ovšem ve správné kombinaci, budou tvé pachy stejné jako u zvířat ve volné přírodě, která se živí rostlinami.
- Jsi-li však konzumentem bílkovin, pak se tvá stolice i tvé pachy budou podobat těm, které zanechávají kočky a psi.

- Konzument syrové stravy opět získá cit pro vůni.
- Nejedna mladá, hezká žena už ani necítí svůj penetrantní zápach, protože všichni lidé páchnou stejně. Samotný tvůj pach ti prozrazuje, jestli se živiš správnou či falešnou stravou!

Jazyk je dalším indikátorem, který tě upozorňuje, jak daleko tvé vnitřní nemoci pokročily. Téměř už neexistuje růžový jazyk bez povlaků! Čím lepkavější jazyk, tím více se tělo nachází ve stavu rozkladu. Budeš-li se několik dnů postit anebo jíst pouze ovoce, potah jazyka se *ještě zvýrazní!* Můžeš tento maz klidně seškrabovat a obnoví se znovu.

Povlak se ztratí až po delší době požívání výlučně syrové ovocné/zeleninové stravy! Dokud tvůj jazyk nebude zcela čistý, nedosáhl jsi ještě plného zdraví. Občas pozoruj pěvecké hvězdy v televizi, když rozevírají ústa. Bohužel, příliš často se objevuje bílý jazyk. Staň se vlastním diagnostikem! Jazyk používej jako "magické" zrcadlo své zdravotní situace!

22 životních pravidel

Zde je 22 pravidel, která by se měla stát naší směrnicí a kostrou našeho počinání:

1. dobrý čerstvý vzduch
2. čistá voda
3. syrová strava
4. být šťastný
5. spánek a klid
6. láska a porozumění
7. pohodlná tělesná teplota
8. čistota
9. sluneční svit a nepřímé slunce
10. energický pohyb
11. uvolnění
12. pocit sounáležitosti
13. hry a odpočinek
14. vyhýbat se rozčilování, vyřadit nadměrný stres
15. zajistit si živobytí
16. radostné okolí
17. sebeovládání
18. prospěšná mnohotvárná práce
19. motivace, inspirace
20. zesílené pudy
21. spokojenost
22. sebevědomí, víra a úcta

Nebudeš schopen všechny požadavky splnit najednou, ale... kdo se bude snažit a vytčený cíl neztratí ze zřetele, tento žebřík zdolá!

Staň se živým příkladem pro ty, kteří ještě váhají. Příklady vždy táhnou, ať již vědomě či nevědomky.

Kouřící rodiče nikdy nemohou být dobrým příkladem svým dětem. Když kouří matka i otec, proč by to neměli bez výčitek svědomí dělat také dcera a syn? Anebo metla alkoholu! Pokud se rodiče nechají omámit, proč by je dorost neměl také následovat? Každé ohlušení alkoholem je vždy ochromením vlastního

já. Jak se najednou cítíme silnými, jakými jsme hrdiny a druhý den na zemi ležíme jako trosky! Kde je další sklenička, další cigareta?!

Omamně jedy a náruživost pomalu ale jistě tvé zdraví a tvou sebeúctu nezvratně zničí!

- Jedno pravidlo po druhém proměňuj ve skutečnost a... už od něj neustupuj. Zamezuj každému návratu, zdolávej další příčku a těš se vždy z již dosaženého!
- **Nenechej se nikdy zvíkat! Odvážně vykroč dopředu a nikdy se neohlížej! Za to, co bylo, ti už nikdo nic nedá! Odvážnému štěstí přeje!**

Jaká bude Vaše odměna?

Čeho dodržováním uvedených pravidel dosáhneme?

Mohu ti nabídnout následující možnosti:

1. Sebe i svou rodinu můžeš dovést k vibrujícímu zdraví!
2. Můžeš uspořit náklady za lékaře, nemocnice a léky. To však u dnešních zaměstnaných pracovníků a díky nucenému nemocenskému pojištění, bohužel, není možné. Nemocenské pokladny by svým členům měly vracet příspěvky, když jejich služby nepotřebují. Slyšeli jsme již, že veškeré nemoci jsou vlastně způsobeny otravami z vlastního zavinění. **Pak by právě tyto nemocní měli nést náklady svého léčení.** Kdo se navíc vedle mrtvé vařené stravy nalévá alkoholem, kouří a pije kávu, tudíž se svévolně otravuje ještě více, by měl za to platit! Podstatně by se tím změnila nákladová struktura v nemocenských pokladnách! Chtěl bych ale slyšet ten povyk, který by se strhl! Kde zůstává solidarita? Dvoutřídní společnost! V životě jsem nikdy neměl žádné nemocenské pojištění a našetřil jsem si tím velký majetek.
3. Nyní můžeš hravě překonat stávající onemocnění, jako banální nachlazení, které za vypuknutí vděčí hlenutvorné chlebové a obilné stravě, která také nese odpovědnost za vznikající krční a průduškové problémy. Už nikdy nemusíš mít žádné trávicí potíže, zácpy či průjmy. Bolesti hlavy a zad nebo "neléčitelná" onemocnění jako akné, psoriáza, neurodermitida, alergie, astma, artritida, srdeční potíže, vysoký krevní tlak, tumory či hemoroidy atd. se nastálo ztratí.
4. Nabiješ se vibrující energií. Vystupňovaná energie ti automaticky dodá více osobní dynamiky.
5. Stupňuje se tvá mozková síla a staneš se tak čilejším a ostrážitějším!
6. Objevíš nově nalezenou sílu, vytrvalost, životní sílu a vitalitu.
7. Zlepší se ti sluch a zrak! Existuje reálná šance, že odložíš brýle. Přinejmenším se desítky let trvajícím stav nezhorší.
8. Budeš opět mluvit jasným hlasem!
9. Tvá pokožka se stane hebkou, sametovou a bez vyrážek!
10. V zaměstnání zvýšíš produktivitu, získáš větší uznání a výhody! Nebudeš mít žádnou absenci v důsledku nemoci či nevolnosti!
11. Během několika měsíců omládneš o 20 let a budeš se tak také cítit!
12. Budeš jíst gurmánskou stravu, která je bohatá na výživné a vitální látky a dodá ti nejvyšší energii. Píší gurmánskou! Ano, protože syrová přírodní strava tvým chuťovým receptorům poskytuje nejvyšší uspokojení.
Co se dnes považuje za gurmánskou stravu, není ničím jiným než šimráním patra. Nabízí se mu ještě větší množství "dobré měšťanské stravy", aby se již tak přeplněný trávicí trakt přesytil! Jak naproti tomu chutnají pomeranče, jablka, hrušky, ananas, hrozný, jahody a broskve? A jak dobře tyto produkty přírody voní a vypadají?
A co s mrtvou zeleninou a kusy masa? Odstrašující a odporné, když je "nevylepšíš" kořením, solí, tuky, octem atd.! Chceš tedy požívat koření nebo původní výrobek, z jehož vzhledu, vůně či chuti již nic nezůstalo!?
13. Všechny trávicí potíže, jako nadýmání, zácpa a pocit "plnosti", se můžeš zbavit během několika dnů!

Proti těmto pravidlům, o kterých uslyšíš ještě více, se člověk celá tisíciletí prohřešuje. Přinejmenším od doby, kdy byl objeven oheň a bylo vyrobeno náčiní. Obzvláště však svou příslušnost k *matce přírodě* ignoruje posledních 100 let, především posledních 40 - 50 let, během kterých jsme si navykli na průmyslové výrobky s velkým množstvím cukru, soli, kávy, alkoholu, tabáku atd. Jako bohatý národ si tyto "požitky" můžeme přece dovolit.

Svůj zdravotní stav zjistíš velmi snadno:

Postav se před zrcadlo a podívej se na jazyk. Je-li jeho povrch bílo/žlutý a lepkavý, jsi totálně otrávený. U půstu a při přechodu na přírodní stravu se tento stav ještě zvýrazní. Do 24 - 26 hodin se to stává u konzumentů "dobré měšťanské stravy". Teprve až jazyk bude opět úplně čistý, je tvé tělo zbaveno jedů!

Během předloňského pobytu na Floridě jsem navštívil "Monkey-Jungle", velkou opičí zoologickou zahradu, která je vybudována podle vzoru brazilského pralesa. Několik druhů opic se zde volně prohánělo, zde byli zavření lidé. Jak velice se člověk, především obličejem, opici podobá. Když však jejich obratnost a mrštnost porovnáme s námi, kteří jsme jim z 98 % podobní, zjistíme, jak jsme zdegenerováni.

Když si člověk prohlíží ty tlusté, zírající, alkohol popíjící a toporné postavy před klecemi, pak naši nejbližší příbuzní z říše zvířat jsou na tom nesrovnatelně lépe!

"Kdo žije nezdravě a nesprávně se stravuje, ten se celý život připravuje na rakovinu!"

(Profesor MUDr. Kollath)

"Budoucnost patří národům, které si z vědy o výživě vezmou nejvíce poučení!"

(Profesor Dr. G. Wendt, Švédsko)

"Pověst o našem dobrém zdraví"

Jsme my, Němci, skutečně tak zdraví? Ne, je to jen zdání ověřené mystikou. Nenechme se oklamat "statistickými ročenkami". Nevypovídají nic o národní tragédii našeho zdraví. Mnoho našich starších spoluobčanů, přičemž někteří nejsou ani příliš staří, je, bohužel, svými dětmi odsouzeno ke skomírání ve starobincích!

Bohaté děti již nemají čas pro své dříve chudé rodiče, kteří jim umožnili život, ve "falešném" blahobytu!

Již desítky let si mi jedna teta soustavně stěžuje na své bolístky. Stále jsem jí říkal, jak má správně žít. Minulý týden jsme ji s sebou vzali na jedno rodinné setkání do Quickbornu. Ukazovala nám starobinec, do něhož se přihlásila. Jaký "život" ji však mezi tolika stejně postiženými čeká? Kdo však nechce slyšet, musí to pocítit na vlastní kůži! Přitom by se její "neduhy" správnou přírodní stravou daly potlačit a odstranit!

99 % lidstva má nějaká trápení, menší či větší!

Vzhledem k tomu, že mi nejsou známa německá čísla, budu se řídit výsledky výzkumů, které byly prováděny v Austinu v USA. Když v Americe žije asi 230 milionů lidí a v Německu včetně bývalé NDR cca 77 milionů, můžeme počítat s poměrem 1:3. V USA se luxusní život projevil již o několik desítek let dříve (žádné války, žádná znehodnocení), takže degenerativní vlivy se tam projeví rychleji než u nás.

Chtěl bych poukázat na statistiku hladiny cholesterolu, podle které se na konci 2. světové války u nás nevyskytovaly žádné **srdeční infarkty!** USA a západní státy jsou přece nejlépe se živícími státy, s největším množstvím "výživných" mléčných výrobků. Jejich zdravotnický aparát je nejvyvinutější. Přesto jsme skutečnému zdraví na míle vzdáleni!

Davy trpí chronickými onemocněními. **Srdce**, veliké jako pěst, strádá nejvíce! Soustavné přejídání, především tuky, bílkovinami a nedostatečný pohyb jsou toho příčinou! Stále nenasycené břicho utiskuje malé "statečné" srdce. Anorganickým vápníkem ucpané tepny nejsou schopny dodávat ani energii, ani kyslík! K tomu jej ještě denně zatěžujeme nikotinem, kávou, čajem, kakaem, čokoládou a alkoholem! Nikdy není nemocná pouze část těla, vždy je zasaženo celé!

Již unavené srdce dostává soustavné rány těmito stimulanty a srdečními prostředky, jako digitalis. Je podivuhodné, co tato malá věc po celý život, navzdory všem "ranám bičem" vydrží.

Příčina je stále připisována stresu. Když tato fakta čteš, mělo by to s tebou zatřást, protože jedině ty sám jsi příčinou této smrtelné praxe!

1. Pouze 3,4 mil. z 230 milionů Američanů lze považovat za relativně zdravé, tj. pouhých 1,5 %! Světová zdravotnická organizace (WHO) nedávno prohlásila, že jen 0,7 % obyvatelstva světa je zdravé!
2. Téměř polovina Američanů umírá na srdeční choroby anebo na jejich následky. Šetření prokázalo, že skoro všechny děti nad 4 roky trpí začínajícími či těžkými srdečními anomáliemi. Srdeční specialisté tvrdí, že téměř všichni, kteří překročili třicítku, mají nějaké srdeční problémy.
Psal jsem již, že 77 % mladých Američanů, kteří padli v korejské válce (17 – 20letí), bylo již postiženo srdečními nemocemi. Jejich tepny byly téměř ucpané, kdežto u Korejců byly čisté! Přitom biologové zjistili, že srdce by mělo tělu sloužit nejméně 300 let! Jako konzumenti syrové stravy víme, že po přechodu na tuto stravu se srdce opět může uzdravit. Samozřejmě je to závislé na stupni předchozího narušení!
3. Ročně je zaregistrována 1 miliarda návštěv lékaře a 250 milionů pobytů v nemocnicích!
4. Přes 5 milionů lidí je užíváním léků poškozeno, až jsou zralí k hospitalizaci, desetitisíce v důsledku toho zemřou! Takzvané "vedlejší účinky" uvedené na balení, na takové otravy přímo poukazují! Všechny léky a drogy jsou jedovaté a nebezpečné! Vysazení léků by pro všechny pacienty bylo nejlepší službou!
5. Přibližně 20 milionů Američanů trpí herpesem genitálií. Tato nemoc není ničím jiným, než tělem zahájené čištění. V tomto případě vylučováním pohlavními orgány! Dokonce i tyto, v očích laiků těžké nemoci, lze půstem a následným přechodem na syrovou stravu během několika dnů či týdnů vyléčit! Přitom není rozhodující, kde má nemoc sídlo. Každá nemoc naše tělo uvede do činnosti! Vždy se snaží nás zachránit!
6. Tři z deseti Američanů mají rakovinu, 80 % nemocných umírá a jejich smrt je důsledkem rakoviny! Stejný poměr platí i u nás. Každý třetí dospělý onemocní rakovinou a každý čtvrtý na ni umírá, navzdory výzkumům na zvířatech!
7. **Mezi dětmi je rakovina** dokonce příčinou č. 1! Proč? V mnoha zemích vůbec neexistuje. Pro tebe, jako hledače zdraví platí, že 95 % lidí se před touto nemocí může uchránit zdravou životosprávou. Medicína však zůstává bezmocná, protože neodstraňuje příčiny, které k těmto konečným stadiím vedou! Rakovina je dcerou hrnce na vaření, říká Atherov.
8. **Artritida a revmatismus** "napadají" 77 % dospělého obyvatelstva. V současné době těmito nemocemi trpí 24 milionů lidí! Avšak artritida se dá ještě vyléčit, pokud nenastoupila fáze organického ničení! Nemocní se alespoň stanou opět pohyblivými.
9. Přes 80 milionů Američanů trpí různými **alergiemi**! Většina z nich se však dá během 1-2 týdnů vyléčit!
10. Více než 60 % Američanů má problémy s očima. Skla mají být léčivými prostředky. Ve skutečnosti zrak oslabují! Takovým nemocným lze pomoci oční gymnastikou a přirozenou životosprávou!
11. Přes 80 % Američanů trpí **otýlostí**! Navzdory přejídání většina z nich strádá podvýživou!
12. 114 milionů Američanů (49 %) trpí nejméně jednou chronickou nemocí.
13. Přes 40 milionů jich je každým rokem nějakou dobu v nemocničním ošetření!
14. Více než 14 milionů má **psoriázu**, ošklivou a hrůznou nemoc. Odhadem ještě 150 milionů trpí různými druhy kožních onemocnění jako akné, ekzémy (neurodermitidou), bradavicemi, červenými skvrnami, mateřskými znamínky, vřídky atd. Všichni ovšem mohou získat jemnou pleť a to bez léků, které nikdy neléčí, pouze potlačují!
15. Na 50 % trpí chronickými trávicími potížemi. Těch se snadno zbavíš dodržováním pravidel přirozené životosprávy. Trávicí potíže nastanou pouze nesprávnou výživou.

16. Zácpa je národní nemocí. Devět z deseti (přes 200 milionů) trpí zácpou! Jsou případy, které trvaly přes 30 let!
17. Američané ročně trpí 800 miliony případy nachlazení. Každé dítě nad 4 roky alespoň osmkrát ročně onemocní na nachlazení dýchacích orgánů.
18. Roční výdaje na různé deodoranty přesahují 1 milion dolarů (1,8 mil. DM). V tom nejsou zahrnuty výdaje na parfémy a kosmetické prostředky. Tělesné pachy a hnilobný zápach jsou důkazem "shnilého" stavu tělesného nitra! Jaký hrozný smrad se člověk snaží "zaretušovat"! Své rodinné příslušníky můžeš dovést k tak čistému tělu, že je budou opouštět pouze příjemné vůně, bez jakéhokoliv chemického potlačování. Ani mýdlo nebude zapotřebí!
19. Za lékařské ošetření se ročně vydává cca 230 miliard dolarů. **Zdraví je laciné, nemoci jsou drahé!** (U nás je, bohužel, nemocenské pojištění povinné, jinak bys mohl ušetřit značnou sumu na nemocenských nákladech. Tak musíš platit i za lehkomyšlníky, krásná "solidarita"!)
20. V této zemi je přes 10 milionů **astmatiků**, které by bylo možno během 15 až 20 dnů od této nemoci osvobodit. Plného zdraví by mohli dosáhnout za 3 - 4 týdny. Pouze astmatici s duševními poruchami potřebují delší dobu.
21. V USA je 15 milionů **diabetiků** (v SRN 2 miliony). I ti by se během 15 - 20 dnů mohli této choroby zbavit. S výjimkou těch, kteří už mají rozrušenou slinivku břišní, by všichni ostatní mohli být vyléčeni bez inzulínu a léků!
22. Existuje na 50 milionů těch, kteří nemohou spát. Hlavní příčinou jsou "myriády" léků, káva a také koření!
23. Více než 100 milionů lidí pije alkohol, omamující drogu, přičemž je mezi nimi 15 milionů chronických alkoholiků!
24. Přibližně 60 milionů se denně narkotizuje tabákem, přičemž nikotin je jedním z osmnácti jedů! V USA se ročně vykouří přes 600 miliard cigaret, tj. asi 2 700 pro každého muže, každou ženu a každé dítě!
25. V Americe existuje cca 215 milionů "cukrových náruživců", což představuje 95 % obyvatelstva! Protože lidé svým založením mají "sladký jazyk", je rafinovaný cukr velice nebezpečným výrobkem. Ročně zkonsumujeme přibližně 55 kg cukru. Ten je zodpovědný za srdeční nemoci, špatné zuby, trávicí potíže a mnoho dalších problémů!
26. Američané ročně vypijí 250 milionů šálek kávy. Kofein je další drogou!
27. Sotva existuje alespoň jeden Američan, který by si občas nevzal utišující tabletku, kterou by mu nepředepsal lékař, nebo kterou by si nekoupil sám jako tranqilizer, barbituráty, amfetaminy, lék proti rýmě (opiový základ), tabletky proti bolestem atd.
28. Téměř každé v USA narozené dítě bylo už před narozením "ošetřeno" léky, buďto lékařem nebo krevním oběhem matky. U porodu je použití drogy rutinní praxí!
29. Jeden z pěti Američanů pod 17 let je chronicky tělesně postižený! Většina těchto vad by se dala odstranit správnou životosprávou!
30. Posudky, testy a vyhodnocení zdravotního stavu dokázaly, že **američtí lékaři** jsou více nemocní než běžný Američan! Neznáme srdeční "specialisty", kteří ve svých 40 či 50 letech umírají na srdeční mrtvici? Jako "zdravotní praktikant" musíš být sám příkladem zdravého života! Sami sebe musíme varovat: "Lékaři, léči sám sebe!"
31. Asi 42 milionů trpí vysokým krevním tlakem. Režimem přírodní životosprávy jsou takováto onemocnění během několika málo týdnů zapomenuta bez léků!
32. **Největšími spotřebiteli drog jsou samotní lékaři.** Počet doktorů závislých na tvrdých drogách jako heroin, opium, kokain atd., je 19krát vyšší než všeobecně závislých na těchto drogách! New York Times o tom přinesl zprávy již v polovině roku 1975!
33. Přes 33 milionů dětí je "**duševně zaostalých**", narušených a mají vážné mozkové problémy! Většina těchto nemocí byla zapříčiněna krevním oběhem matky užíváním léků a stimulantů!

34. 98,5 % našeho obyvatelstva má **špatné zuby!** 31 milionů už zuby nemá vůbec! Nemocné, plombované zuby jsou zcela normální. Washington Post zjistil, že navzdory tisícům tun zubní pasty, ústním vodičkám, fluoridované vodě atd., jsou "americká ústa" úplnou katastrofou! Americké dítě má již ve škole 6 děr v zubech. Špatné zuby jsou však znamením špatného zdraví! Při zdravé stravě a životosprávě by naše zuby měly vydržet několik staletí!
35. Přes 22 milionů Američanů trpí duševními chorobami. Většina z nich by při přirozené životosprávě mohla být během několika měsíců opět zdráva!
36. Dlouhověkost jednorůčka je dnes téměř stejná jako kolem roku 1900! Zdraví lidé by však neměli mít žádné těžkosti s překročením stovky!
37. 86 % amerických dětí nesplní nejjednodušší fittest. V roce 1954 to bylo pouze 56,8 %. Je to tragédie, kterou bychom měli změnit!
38. Denně se spotřebuje 90 milionů tabletek aspirinu. To je přibližně 36 000 tun ročně! Jaké je to množství lidí, trpících bolestmi hlavy! Zdravou životosprávou se těchto bolestí jednou provždy zbavíš.
39. Skoro všichni Američané (téměř 100 %) trpí trávicí leukocitózou a zvýšenou srdeční činností. Příčinou těchto nemocí jsou: vařená strava, vylepšená a preparovaná průmyslovou potravou (především na škrob bohatými uhlohydráty), závislost na lécích a nedostatek ostatní zdravé praxe, jako je vzduch, slunce, voda, pohyb, spánek atd. Přívrženci NH těmito příznaky závažných nemocí netrpí.
40. Přes 200 milionů Američanů je závislých na nějakém **drogovém návyku!** Nejvíce užívanými drogami jsou: **kofein, sůl a jiná koření, nikotin, alkohol, aspirin, tein, teobromin (v kávě a čokoládě) a ocet!**
41. Téměř 100 % amerických žen v plodném věku má různá krvácení. Bere se to však jako samozřejmost! Menstruace je nesprávně považována za normální, přičemž zdravý člověk by to vůbec neměl poznat. Ovulace je přece zcela normálním procesem. Příroda nepředpokládala žádná krvácení ani pro muže, ani pro ženy či zvířata.
42. 16 milionů trpí vředy. Tyto se péčí naturální hygieny rychle vyléčí!
43. Přibližně 36 milionů trpí hučením v uších (tinnitus). Tyto symptomy se vytratí, jakmile se zavede zdravá životospráva! Především potraviny bohaté na škrob, jako chléb a obilné výrobky, vyvolávají hučení v uších!
44. Ročně se spotřebuje 5 miliard prášků na **spaní!**
45. Ročně se spotřebuje na 13 miliard tablet barbiturátů a amfetaminů!
46. Tranquilizéry (pilulky štěstí) potřebuje 10 milionů Američanů!
47. Téměř 25 milionů se ročně vydává všanc skalpelu chirurga.
48. 505 000 žen si v roce 1975 nechalo odstranit dělohu!
49. Vrazi, sebevrazi, mladiství pachatelé trestných činů, závislí na drogách a jiných formách trestné činnosti se hromadí se stoupající tendencí!

Skutečně nemocní lidé tvoří nemocný národ! Řekni, lze "zdravý" národ popsat? Mohl bych tak pokračovat ještě dále, ale jaký by to mělo význam? Americká centra a statistiky tyto skutečnosti a čísla zveřejňují samy! Ty se téměř denně dozvíš z novin, časopisů a ilustrovaných časopisů. To tedy byla čísla americké "Přírodní hygieny" o amerických poměrech! **Vyděl je třemi a dostaneš přibližný obraz výsledků platných pro Němce!**

I u nás se oproti druhé světové válce procento zdravotně postižených narozených dětí zvýšilo 166krát! Spolkový občan ročně spolýká 1 000 tun prostředků proti bolesti.

Za preparáty podporující krevní oběh a utišující prostředky ročně vydává 400 milionů DM!

Doufám, že tato čísla tě probudí, abys konečně podnikl kroky k tomu, aby ses nemusel počítat mezi polomrzáky!

Když sis tato hrůzná čísla přečetl, pořád ještě věříš v toho zdánlivě zdravého člověka se stoupajícím věkem? Pak ti není pomoci! Zákon přírody ti nepředurčil žádnou nemoc! Pouze ty sám, svými špatnými návyky ji přivoláváš!

- Na těchto hromadných onemocněních se může něco změnit pouze a jen tehdy, když se člověk naučí používat svůj mozek.
- Pokud však tyto nemoci bude považovat za osud či dokonce za pokání nebo zkoušku seslanou pánem Bohem, potud se nezmění nic!
- Naopak, špatné výsledky špatných návyků se budou ještě stupňovat.

Dr. Laura Newmanová v knize "Učiň ze svého odstávovače svou lékárnu", podává zprávu o nárůstu nemocí za posledních 50 let. "Poté se zvýšily:

- epilepsie o 450 %,
- cukrovka o 1 800 %,
- degenerace ledvin o 650 %,
- anémie o 300 %,
- šílenství o 400 %,
- srdeční poruchy o 300 %,
- rakovina o 308 %.

Protože máme nejlepší chov prasat na světě, máme také 75 % všech onemocnění vedlejších dutin na světě!"

Jsem přesvědčen, že toto číslo dále roste, protože od roku 1970 uplynulo 18 let! Chronická onemocnění se především mezi mládeží množí! Příčina je jasná: mají podstatně více peněz na výdaje: kolu, kolu-rum, zmrzlinu, cigarety, hamburgery, pomfrity atd.!

Bohužel, nevědí nic o hořkém účtu, který za to budou muset zaplatit. Lze se pak divit, že při takové podstatné změně životosprávy musel nastoupit AIDS?

Příroda je dlouho dobrosrdečná, nakonec ale musí brutálně zasáhnout! "Hledači" očkovacích látek v laboratořích, dávejte raději za ty miliony zdravotní rady a začněte sami zdravě žít. Tím byste lidstvu prokázali podstatně větší a lepší službu!

Proč máš artritidu?

Artritida a její pozdější chronické podoby patří do oblasti revmatických onemocnění pohybového ústrojí. Bolesti ve spodní části zad se označují jako bolesti lumbální, v prsních svalech pleurodinií, akutní podoby pak revmatickou horečkou. Všeobecný pojem se dnes dělí na specifické dílčí nemoci, jako artritida v ramenu (bursitida), ischias (sciatica), v kloubech (artritický revmatismus).

Všechna tato speciální označení lze shrnout do jednoduchého revmatismu, protože mají jednoho společného jmenovatele (příčinu): **nesprávnou životosprávu!** Je samozřejmé, že revmatické bolesti se nejdříve projevují v nejvíce zatěžovaných orgánech, tj. u otylých v kolenních a kyčelních kloubech.

Je známo, že dnes nejvíce oslavovaní atleti později trpí revmatickými bolestmi, jelikož jejich klouby a vaziva jsou výkonnostním sportem přetěžována. Atleti však nejsou známi jen tělesným přetěžováním, ale také přejídáním se masovými výrobky a nadměrným sexem!

*Všechna onemocnění revmatického původu mají příčinu v přetěžování organismu jedy všeho druhu, které vyvolávají bolesti a způsobují degenerativní rozpad! U revmatismu se k tomu navíc pojí **totální překyselení**, ke kterému dochází téměř u 100 % dnešního lidstva.*

Artritida se vyvíjí v každém ročním období, ale bolesti se projevují především v zimě. Revmatici nesnášejí zimu ani průvan. Nejlépe se cítí v teplém prostředí! Milují přetopené místnosti! Ale klima není příčinou revmatismu. Je to nesprávná životospráva a nedostatečná aktivita "zavřených domácích a kancelářských krys". *Schází pohyb na čerstvém vzduchu. Hlavní příčinou všech nemocí je však přejídání mrtvou stravou a nedostatečná tělesná práce.*

Chronická onemocnění jako rakovina mají až do smutného konce téměř vždy bezbolestný průběh. Dodnes platí, že kyselina močová a živočišné látkové přeměny jsou hlavní příčinou revmatického onemocnění. Zcela jistě jsou podstatnou dílčí příčinou usazeniny purinu v kloubech a vlásečnicích. U masožravých zvířat se to nevyskytuje. Především zvířata mají enzym urikazu, který je schopen kyselinu močovou přeměnit v neškodnou látku. Navíc zvířata své oběti požírají v čerstvém živočišném stavu spolu se zásaditými látkami jako krev, šlachy, chrupavky, kosti atd., takže překyselení je vyloučeno. Člověk však žádnou urikazu nemá! Další důkaz přírody, že není předurčen ke konzumaci masa.

Skutečností však zůstává, že **lidé pojídající velká množství škrobů a cukrů, revmatismem trpí více než konzumenti masa**, kteří jsou však v důsledku přemíry bílkovinných jedů zase náchylnější na rakovinu! Ne nadarmo se kdysi říkalo chlebová dna. Nějaký speciální návyk bychom však neměli považovat za příčinu. Z této knihy ses už dozvěděl, že hlavní příčinou jsou: náš denervující způsob života a usazování jedů všech struktur v tkáních!

- Vařená mrtvá strava ve zcela nesprávných kombinacích v žaludku a ve střevech vyvolává kvasné a hnilobné procesy! Téměř u všech případů artritidy tomu předcházejí těmto dlouhodobé zažívací potíže!
- Pokud se ještě přidruží *potíže se stolicí*, jsou nahromaděné jedy absorbovány do krevního oběhu a vyvolávají známé *kloubové záněty*.
- Jsou-li navíc krevní a mízní oběhy, játra a ledviny přetěžovány nahromaděnými nánosy a vylučovací cesty jsou ucpané a nefungují, je výsledek nevyhnutelný: artritické (revmatické) onemocnění!

Nemůžeš očekávat, že budeš mít zdravé tělo a že nahromaděné jedy ho opustí, když po celých 24 hodin necháš na své trávicí orgány působit mrtvou vařenou stravu a nedostatečnou tělesnou práci vyvoláš nepravidelnou stolicí.

Málo aktivní člověk má línou cirkulaci a jeho tkanivo se nedokáže dostatečně obnovovat. Tak vzniká chorobný stav. Hlavními příčinami trávicích poruch jsou:

- Přejídání,
- pití během jídla,
- konzumace při únavě,
- těžká práce,
- rozčilení mezi jídlem,
- nedostatek spánku a klidu,
- požívání léků.

Denervující situace, které rovněž vyvolávají trávicí poruchy jsou:

- Veškerá drogová a léková náruživost a závislost,
- káva, čaj, kakao, alkohol, tabák,
- pilulky protikyselinové a proti bolestem hlavy,
- tělesné přepínání jako přepracování,
- nadměrný sex a slunce,
- příliš horké koupele,
- zkrátka přehánění v jakémoliv podobě.

Nadměrný stres je znám jako příčina denervování.

Tvrdí se, že revmatismus téměř vždy škodí srdci. Mluví se o revmatické horečce. Již 80 let je však známo, že **srdce ve skutečnosti poškozují aspirin**, který se proti horečce předepisuje. Toto vážné obvinění se však přehlíží. Lze vůbec pochybovat o tom, že srdeční poruchy mohou vzniknout bez přičinění léků! Před mnoha lety se známý lékař Dr. Wm. Osler ve své knize vyslovil: "Salicyly (aspirin), které předepisujeme při každém revmatickém onemocnění, jsou zcela neúčinné!"

Aspirin má pouze zmírnit bolesti, jinak nemá žádný účinek. Jakou cenu za zmírnění bolesti platíme?

Tohoto zabijáka bolesti potřebuješ ve stále kratších intervalech a ve stále větším množství!

Dnes se aspirin dává preventivně, aby se dosáhlo zředění krve, i když je známo, že se tím srdci ještě více škodí. Zároveň se zakazuje ovoce, které krev ředí taktéž! Lze tedy ještě hloupěji argumentovat?

Neustálé měnění doktorů u revmatismu očividně dokazuje, že u této velmi rozšířené choroby nejsou vůbec zapotřebí jakékoliv kúry. Všechny dosud předepisované léky mají pouze potlačující účinek. Kortizony a jejich deriváty vystřídal dřívější jodid draslíku. Avšak každý dobře ví, že právě kortizon má dlouhodobý škodlivý účinek. Dříve nebo později bude odsouzen!

Co se tedy dá proti revmatismu efektivně podniknout? Existují sice různé kúry jako: klimatické, turecké a ledové koupele, horké minerální koupele, zábaly, masáže atd., všechny ale vedou k denervování pacienta a revmatismus pouze prodlužují!

Nikdy nedosáhneš zdraví, pokud setrváš u svých dosavadních denervujících návyků a budeš nadále podporovat hromadění jedů ve svém těle. Musíš odstranit příčinu, která revmatismus způsobuje.

- Půst je nejjistější, nejrychlejší a nejvíce osvobozující metodou, jak se nahromaděných nánosů a jedů zbavit.
- Odpočinek a klid, tělesný, duševní a duchovní, tvé nervy opět posílí.
- Abys přešel dalšímu hromadění jedů musíš zkorigovat celou životosprávu! Inteligentní člověk se dopracuje k výborné tělesné konstituci!

Zdraví je vývoj, kterého lze dosáhnout pouze uvědomělou životosprávou, nikdy kúrami či léky!

Takhle však musíš žít už předtím, než se tě zmocní chronický artritický proces a zničí tvé klouby. Jejich poškození už nikdo a nic nenapraví! Dokonce i ve zdánlivě bezvýchodných a beznadějných situacích existuje silná regenerační schopnost, ale... **musíš začít brzo!** Nikdy bys neměl bolesti potlačovat tabletkami či jinými léky a věřit, že tímto maskováním se revmatismus vyléčí! Je to naprostý omyl. Naopak, chorobný stav tím jen zhoršuješ!

Existuje patologický stav, ze kterého již není návratu!

- Zbývá jen skalpel chirurga, který stejně nepomůže. Tuhnutí a zmrzačení pokračuje!
- Probud' se a poslechni matku přírodu, pak sklidiš, co jsi zasel! Dává nám nezkrotnou sílu zbavenou jakýchkoliv nemocí, pokud ovšem uposlechneme jejich pokynů!
- Budeš-li postupovat proti zákonům přírody, nesklidiš nic jiného než bolesti a neduhy!
- Příroda tě chce zachránit, ale ty jí v tom bráníš, když stále znovu upřednostňuješ povrchní život!

Jistě by každý z nás chtěl jíst to, co má nejraději a tím požitkem vychutnávat! Při onemocnění by měla existovat nějaká zázračná pilulka, která by nás opět okamžitě uzdravila!

Nebyla by to nádhera, po takovém rychlém uzdravení pokračovat v požitcích, jako by se nebylo nic přihodilo?

To by se, samozřejmě, líbilo všem! Avšak, bohužel, nic takového neexistuje! Bylo by to úplné pohrdání přírodou a jejími zákony! Nevědoucí člověk, který věří medicíně a jejím lékům, se denně chová tak, jako by žil úplně mimo zákonů platných pro všechny živočichy! **Naivní člověk přitom veškerou vinu za jednotlivé katastrofy svaluje na Boha.** Kdo však tuto nespravedlnost způsobuje, Bůh nebo člověk?

Faktem zůstává, že musíme poznat pravdu a podle ní jednat! U artritidy "postižený" s pomocí potlačovací pilulky čeká, až přejde v ankylózu, tj. do stavu zkostnatělého ztuhnutí kloubů. Nastala-li taková degenerace, je vyléčení *nemožné*, ani když okamžitě začneme dodržovat přírodní životosprávu.

Jakmile nastane úplné ztuhnutí, můžeš očekávat jedinou výhodu: při srůstu obou kostních dílů bolesti povolí. Začíná celkové zmrzačení. Nevěř tomu, že tento proces zasáhl pouze jedinou část těla. Celé tělo je nemocné. Ani rakovina se neomezuje na jediné "napadené" místo. Je jí zasaženo celé tělo! Je nesmyslem napadený díl odstranit.

Naštěstí i při zánětlivých procesech, třebaže kloub vrže, lupe a je silně oteklý, lze dosáhnout jeho normální funkce, když... v budoucnu konsekvantně dodržíš pravidla stanovená přírodou!

Nikdy nečekej na konečné stadium!

Anorganické usazeniny z kloubů se rozpustí a vyloučí, organický vápník může být "odvápněným" kostem dodán znovu. Jedovaté látky a anorganická sůl mohou kloub opustit, oslabené svaly opět zesílí, artritida a bolesti tě opustí.

- Jak již bylo řečeno, je půst o vodě na počátku přechodu nejrychlejším a neúčinnějším prostředkem k uzdravení nemocných kloubů. Už během postní doby se jejich pohyblivost nezřídka vrací!
- Čím těžší je případ, tím častěji se musíš postit a následně důsledně žít na syrové neupravené stravě!
- K této těžké nemoci jsi nepřišel ze dne na den. Proto můžeš očekávat pouze pomalé uzdravování!
- *Nikdy se nevzdávej*, i když kolikrát budeš mít pocit, že přešlapuješ na místě. Příroda vždy pracuje ve tvůj prospěch! Důvěřuj jí a ona ti daruje ztracené zdraví!
- Nikdy se nevracej k pilulkám, které uzdravení pouze předstírají! Tvůj pád do chronického stavu by dále pokračoval.

Nikdy nevyhledávej rychlou zázračnou kúru, stejně ti nepomůže! Zázračné kúry, které by ti mohly pomoci, neexistují! Kúra je vždy jen v tobě! Všichni lidé, kteří ti nějakou léčebnou kúru doporučují, nevědí nic o léčebné síle tvého těla!

Jen příroda ti ukazuje a poskytuje jedinou správnou cestu k uzdravení. Bohužel, většina spíše uvěří lžím těch, kteří jsou zainteresováni na výdělku, než pravdě! Lékař přirozeného zdraví o tom může kázat ve dne v noci, aby bylo uposlechnuto zákonů přírody, avšak jeho obtížná práce je většinou marná! **Lidé by sice chtěli být zdraví, nejsou však ochotni pro to něco udělat!** Nechtějí zavrhnout "zaneřáděnou" stravu! Rádi by také zůstali u svých opojných nápojů!

Raději důvěřuj tzv. "expertům", kteří si přečetli několik zdravotních knih o magických kúrách! A sám na to skočíš jako hladový lev! Jen žádné omezování oblíbených hříchů! **Dav nemá porozumění pro skutečného "zdravotního lékaře"**, který nepředepisuje drahé pilulky a nedoporučuje žádné kúry, ale pouze mluví o tom, abys v budoucnu spoléhal na samoléčitelské schopnosti přírody!

- *Tento druh léčení je příliš jednoduchý.*
- *Vyžaduje kázeň a trvá příliš dlouho!*
- *Lidé chtějí okamžitý výsledek, aniž by zaplatili skutečnou cenu.*

Co se však stane s těmi, kteří před zákonem přírody zavírají oči?

Jelikož se všechny kúry minou účinkem, hledají další, nové. Je jim jedno, kdo jim slibuje "štěstí", jestli lékař, bylinkář či léčebný praktik s takovými či onakými míchanicemi nebo přístroji, od akupunktury až po laserové paprsky, od napravování kostí až po ledové obklady!

- **Skutečně však nepomáhá nic! Všechny zázračné kúry, i ty budoucí, pokud nepožadují striktní dodržování životosprávy dle zákonů přírody, pouze potlačují symptomy.**
- **Každá takzvaná ošetření či léčení jakýmkoliv prostředky jsou pouhým podvodem a vůbec se neliší od zázračných doktorů z afrických pralesů. Vzhledem k tomu, že ti nepoužívají žádné jedy, je jejich čarování často účinnější!**

Postižený artritidou, co vlastně chceš?

Dále trpět a draze potlačovat, anebo se vrátit k jednoduchému, cenově výhodnému skutečnému léčení? Jen na tobě záleží, jak se rozhodneš!

Já vím, že mohu postupovat jedinečně tak, protože síla milionů vložených do reklamy je příliš velká. A nás, kteří proti této ničivé vichřici troubí k útoku, je stále tak málo! Naopak, často jsme napadáni posměšnými výroky! Chceš v budoucnosti jíst jako králík - je tím nejmírnějším!

Já ti však říkám, že boj proti jednoduchému zákonu přírody není ničím jiným, než **rouháním proti Stvořiteli** všech živočichů! Ty sám potom na sebe musíš vzít trest!

Shrnutí artritidy

Rozšířená artritida je nemoc, kterou jsme si sami v průběhu let a desetiletí vypěstovali! Jejím fenoménem je, že artritické usazeniny máme v kloubech a současně nám měknou kosti.

Vše, co užíváme, je buďto stravou nebo jedem! Tělo si vezme živiny, které potřebujeme. Ostatní se musí vyloučit, uskladnit nebo zakuklit!

Poznali jsme, že minerálie jsou buď výživou nebo jedem, záleží na složení. **Organické** minerálie jsou snadno rozpustné a organismus je dokáže zužitkovat, kdežto **anorganické** se jako nepotřebné jedy musejí vyloučit nebo uskladnit, podle vylučovacích schopností našich orgánů.

Anorganické minerálie nemají absolutně žádný biologicky využitelný efekt. Přesto mají účinek, jako vše, co se do těla dostane. Vzhledem k tomu, že naše tělo tyto minerálie nedokáže zhodnotit, musí je někam uložit. A to právě do dutých prostorů kloubů a páteře.

Vidíme to na obyčejné kuchyňské soli, která je taktéž anorganickým jedem. Tělo se snaží bezcennou sůl vyloučit prostřednictvím největšího vylučovacího orgánu - pokožky. Z toho také pochází slaná chuť potu konzumentů soli a jejich nadměrné pocení! Člověk, který neužívá anorganickou sůl, se téměř nepotí a jeho pot voní a chutná jako čistá voda!

Vápník z pasterizovaného mléka je dalším dobrým příkladem. Jakte, že rentgenový snímek současně ukazuje osteoporózu a vápníkové usazeniny? Jako každý minerál z vařené stravy, i mléčný vápník není organicky vázán. V důsledku toho jej tělo odkládá jako vápníkovou částičku kolem kloubů! Avšak tělo nutně potřebuje organický vápník. Důsledek: bere si ho z kostí, takže dochází k měknutí kosterního systému!

V kloubech je tedy dostatek vápníku, ale nepotřebného! Ve velkých množstvích se vápno usazuje v tepnách, ale potřebujeme ho tam?

Náš organismus je tedy každý den o tyto důležité minerály ochuzován, protože jsme je tepelným zpracováním znehodnotili a přetvořili v jedy. S nimi se teď tělo musí trápit!

Základ zásaditých organických minerálií tvoří výhradně rostliny, které jsou s pomocí slunce a fotosyntézy schopny anorganické zemité látky přetvořit v organické! Nejlepší organické minerálie člověku dodává **zralé čerstvé ovoce a zelenina se zeleným listím!** Minerálie z vařené stravy, minerálních vod a minerálních pilulek naše tělo není schopno zpracovat. Proto je znovu nacházíme v kloubech a tepenném systému! Na druhé straně nedostatek minerálních látek vede k měknutí kostí. Dostal jsi tedy obojí, **měkké kosti i artritidu!**

Věk

Nyní přichází argument, že náš průměrný věk se neustále zvyšuje! Je tomu skutečně tak? Prostudujme si proto znovu Starý zákon. Uvádí dosažený věk od prvního Adama až po dvacátého sedmého Davida v letech:

1. Adam.....	930	15. Peleg	239
2. Seth	912	16. Regu	239
3. Enosch.....	905	17. Serug.....	230
4. Kenan	910	18. Nahor.....	148
5. Mehalalel.....	895	19. Tharah.....	205
6. Jared	962	20. Abrahám	175
7. Henoch	365	21. Isaac.....	180
8. Metuzalém.....	969	22. Ismael	137
9. Lámech.....	777	23. Jakub.....	147
10. Noah.....	950	24. Josef.....	110
11. Sem	600	25. Mojžíš.....	120
12. Arpachschad	403	26. Josue	110
13. Schelach	433	27. David	70
14. Eber.....	464		

Z toho vyplývá, že po dobu ledovou lidé žili až 1 000 let. Po ní křivka prudce klesá až k Davidovi: 70 let. Nejvyššího věku dosáhl Metuzalém s 969 lety. Za dob Mojžíšových průměrný věk činil 120 let.

Někteří "chytráci" tato čísla znevažují tvrzením, že v té době vůbec nebylo známo počítání na léta. Kdyby alespoň připustili, že již tenkrát slunce obíhalo kolem zeměkoule a že podle střídání dne a noci a jednotlivých ročních období bylo možné zjistit délku jednoho roku. Naši předkové přece nebyli až tak hloupí! Někteří dokonce tvrdí, že uvedená čísla představují pouze počet měsíců, pak by ale logicky Mojžíš musel žít 120 měsíců a David 70! Nu, neradi si připouštíme naši degeneraci! (*Existuje také jiné vysvětlení, které autorovi není zřejmě známo - pozn. vydavatele*)

V obsáhlém článku o chlebu jsem se zmínil o Dr. de Evansovi, který detailně popsal 2 000 lidí z minulého století, kteří překročili věk 100 let. Je mezi nimi jeden občan Holštýnska, pan Stender, který zemřel v roce 1792 ve 103 letech. Kdo v předminulém století dosahoval 70 let, dosahoval jich také ve 20. století. Avšak i tento věk začíná klesat, jak zveřejnila polská vláda.

Jistěže, vývoji medicíny můžeme rovněž poděkovat za některé přednosti, jako třeba za sníženou kojeneckou úmrtnost při porodech, především vyloučením "horečky omladnic". Objevitel této infekce se však u svých kolegů dočkal pouze výsměchu a odporu, protože nevěřili, že by oni sami svými špinavými rukama tuto horečku přenášeli z jedné rodičky na druhou. Obzvláště pokud se předtím zúčastnili pitvy!

Výše uvedená čísla dokazují drastické zkrácení délky života! Pozvolný výstup z této propasti máme umožněn zlepšenými hygienickými podmínkami.

Má však život ve starobinci, na invalidním vozíku, s výměnou orgánů, obtokovými operacemi atd, nějakou cenu?

Z celkového rozpočtu na sociální účely ve výši 575 miliard DM jen samotné nemocenské pojištění "spolklo" 125,3 miliardy, důchodové zabezpečení 185,8 miliard a necelých 0,5 bylo na rozvoj výuky! Stačilo by jen několik málo miliard na osvětu a rozpočet zdravotnictví by se povážlivě ztenčil!

Poznali jsme, že nástupem doby ledové se věk člověka odklonem od zákona přírody soustavně snižoval (na počátku úplně drasticky). Když jsme se dnes zastavili na hranici 70 let, nedokazuje to úplný pád lidstva? Neměli bychom tedy argumentovat, že zase jednou budeme starší! Měli bychom konstatovat, že jsme dosáhli kulminačního bodu. Měl by proto nastat drastický obrat k životaschopnému a hodnému podstatně vyššímu věku. Člověk by se měl, jako za dob Mojžíšových, dožít alespoň 120 let!

Musel by však splňovat podmínky stanovené přírodou, jak to činí zvířata! A to po celé generace. Jak jsme se dověděli u dědičných pokusů na zvířatech, jedna generace na to nestačí! **Bohužel, v naší degenerované době nelze mluvit ani o dědičnosti.** V zájmu zachování domnělé lidské důstojnosti je zakázáno biologicky správně myslet a konat! Raději zamlčujeme 166násobný nárůst porodů znetvořených dětí! Vždyť se jen podívej na naši domnělou "elitu", na kouřící a "přejídající se" politiky a umělce v televizi. Denně nám názorně předvádějí svůj požitkářský život!

K čemu tedy máme lékaře?

Ten nám předepíše několik barevných pilulek, abychom dále mohli vést "příjemný" život. Jen žádné osobní svízele! Tento povrchní život je nám dáván za vzor! Léta "požehnaného věku" je však záhodno prožít v nejllepším zdraví. 70 a 100letí musejí být schopni se plně zúčastnit veřejného života a ne, aby se životem trmáceli jako zkostnatělí starci s naslouchátkem a tlustými brýlemi, či dokonce slepí v důsledku cukrovky!

Proto se stále přimlouvám za vylepšení životní kvality. Pak lze teprve myslet na to, jak vysokého věku dosáhnu, budu-li žít dle zákona přírody! Proto znovu opakuji: maršálskou hůl k dosažení nejlepšího zdravotního stavu držíš ve vlastní ruce! **Vyzkoušej stále platné zákony přírody**, které platí pro všechny živočichy stejně!

- Po počátečních přechodných potížích (zdravotních krizích) rychle poznáš, jestli píše nesmysly nebo pravdu.
- Když přírodu uznáme jako vodítko, je naší velkou výhodou, že *ihned* pocítíme dramatické zlepšení našeho stavu.
- Když se ti bude někdo posmívat, užíj mého hesla: "Kdo se směje naposled, směje se nejlíp!"
- Všichni moji posměváčci jsou již dávno "pod drnem"! Nic není působivějšího než vlastní úspěch!

U příležitosti semináře o čínské akupunkturní masáži, naproti mně seděla Vídeňanka Annemarie Z..., která trpěla pokročilou sklerózou. Její lékař jí předpovídal, že skončí na invalidním vozíku, protože způsob **vyléčení této nemoci dosud není znám.**

Každá podávaná strava mnou byla označována jako mrtvá, takže všichni okolo stolu mě brzo měli plné zuby. Přesto soustavné opakování "mrtvá" zanechalo hluboký dojem. Paní Z... se po návratu do Vídně přeorientovala na syrovou stravu. Od té doby jsme se několikrát potkali. Právě jsem s ní hovořil o tom, jak se cítí. A její úsudek: výborně, znovu létá do zahraničí na oblíbenou dovolenou a nepotřebuje žádné léky!

Když má přechod na životosprávu dle zákona přírody takový účinek na těžkou, z medicínského hlediska nevléčitelnou nemoc, jak může o to snáze působit při méně těžkých nemocech!

S přechodem začni ještě dnes, zítra by již mohlo být pozdě.

Nenechej se zmást statistikou, že se náš průměrný věk zvyšuje. Souběžně s tímto "papírovým" zvyšováním průměrného věku stoupá počet ošetřených případů. Z dnešních 2,1 milionů na předpokládaných 2,4 milionů v roce 2000.

Takovému ošetřování "cizí rukou" se můžeš vyhnout, když uposlechněš zákon přírody. Nesmíš však čekat, až nastane stadium ničení. Žít život jako "případ ošetření" není nic lákavého!

Několik miligramů léků může mít osudné následky (viz tzv. conterganové děti). Co pak způsobí celá kila vařené mrtvé stravy, která celých 24 hodin leží v trávicím traktu? Každý spolkový občan ročně průměrně spolky 3 600 tablet. Přitom se nad tím vůbec nepozastavuje, vždyť mu to předepsal lékař a ten to přece musí vědět, protože studoval na univerzitě!

Jaký je rozdíl mezi výživou v době 4 000 let před Kristem a tou dnešní? Jednou větou: Dramatický pokles lidského věku a alarmující nárůst následujících civilizačních nemocí: rakovina, srdeční poruchy, cukrovka, nadváha, žaludeční potíže a další degenerativní jevy, které pocházejí ze znehodnocené kvality vařené stravy.

Po miliony let byli lidé dětmi přírody.

Nyní jsme téměř umělými výrobky na umělé výživě! Jsme silně převedeni, ale v důsledku nedostatečné kvality naší stravy - podvyživení!

Klidně připouštíme, že chováme nemocná hormonální telata! Tím to však nekončí! Z krávy se má stát skutečný stroj na výrobu mléka. Podle představ chemiků mají být krávy krmeny genetickou chemií, tedy vyvinutými růstovými hormony, aby se mléčná produkce evropských krav zvýšila o dalších 10 - 15 %! Za chvíli budeme polykat genetické mléko, aby naše děti dříve dostávaly leukemii!

"Hledá-li někdo zdraví, zeptejte se ho nejdříve, jestli je ochoten vyhýbat se nemocem. Teprve pak mu můžete poskytnout pomoc!"

(Sokrates)

Vitaminy a minerální látky

Musíme vůbec k naší stravě používat nějaké doplňky? Ty tolik doporučené vitaminy a minerální látky?

Ne, tím bys našemu Stvořiteli jenom fušoval do řemesla! Všechny laboratoře, ve kterých se tyto doplňkové látky vyvíjejí, potírají zákon přírody! Ve skutečnosti člověk nechce změnit životosprávu. Těmito doplňkovými látkami se snaží vylepšovat přírodu!

To je tragický omyl! Víme přece, že náš organismus je schopen zužitkovat pouze *organické* substance. Umělé syntetické vitaminy se nedají vytvořit bez tepelného zpracování. Ani ty takzvané přírodní! V důsledku působení žáru ztratily organickou formu a staly se z nich léky (jedy)! V tomto stavu mohou způsobit mnoho nenapravitelných škod!

Pouze přes rostliny jsou přírodní organické vitaminy a minerální látky zužitkovatelné. Tady nepomohou žádné cheláty a orotáty. Takovými triky se "vědecké" laboratoře pokoušejí prorazit závoru asimilačních schopností mrtvých látek. I kdyby se to sem tam podařilo (kdo a jak to však dokáže), dostala by se nežádoucí látka do krevního oběhu a natropila by tam hotovou spoušť. Tuto závoru příroda stanovila velmi uvážlivě!

Lékaři a farmakologové **se považují za bohy** či samotnou přírodu. Myslí si, že to dokážou lépe než samotná příroda! Jejich myšlenky se točí v ohraničeném horizontu, neboť nejsou schopni se zbavit hrnce na vaření a stimulantů. Naopak, dokonce ani přírodě nedávají žádnou šanci! Chtějí ji vylepšovat a přitom sami onemocní rychleji! My spotřebitelé jsme však, bohužel, příliš důvěřiví. Spoléháme na reklamu, že kúra s takovými pilulkami nás vyléčí a navrátí nám mládí!

"Bůh má určitě nějaký prostředek (především byliny) proti všem nemocem, musíme ho pouze najít!", říkají homeopati! Tím Stvořitele ponižují na úroveň hledání velikonočních vajíček pro děti! Nenajdeme-li poslední vajíčka, zázračné léky, musíme dále trpět všemi chorobami a brzo zemřít!

Pouze syrové rostlinné výrobky obsahují všechny vitaminy, minerální látky a stopové prvky v nejlepší kombinaci. **Přitom málo z nich bylo dosud objeveno.** Možná existují ještě tisíce dosud neobjevených látek, které jsou asi těžko požitelné, ale ve sloučeninách mají dosud netušené účinky! Jak maličký je atom a jaká ničivá síla na živé tvory! Všichni vidíme dospělé znetvořené děti, jejichž údy byly zničeny mikro množstvím thalidomidu!

Zákony přírody se nikdy nemýlí.

Životní prostředí si ničíme sami. Stále hledáme nové léky proti nemocem, které jsme způsobili, jako v současné době AIDS! Sami si "pěstujeme" choroby, jelikož nerozumíme zákonům života!

Diktuje je příroda. Bez nich a jimi zavedeného pořádku by už vůbec neexistoval život na této planetě! Nahrazování vitaminů není také ničím jiným než jedovatým lékem. Není to výživná látka. Vše, co bylo izolováno z nějaké rostliny, přestalo být organickým a ve vztahu k tělu se stalo jedem!

Pokusíme-li se těmito pilulkami změnit zákon přírody, vracíme se přímo k zemi, neboť tyto anorganické látky nedokážeme zužitkovat! Konzumací zemitých látek podstupujeme velké riziko, i když se nám s nimi podaří potlačit projevující se symptomy. Rozbít je umělým kladivem neznamená léčit!

Každým potlačováním akutních nemocí to jde z kopce do chronického stavu. Tím jsi propásl svou velkou šanci, protože pro tělo je nyní podstatně těžší tě léčit. Musíš tě nejdříve vrátit k akutnímu stavu! Tomuto zákonu přírody se nedokážeš vyhnout, jelikož to pro samoléčitelé schopnosti těla není možné!

Obalováním pilulek cheláty (bílkovinami) či orotáty (syrovátkovou kyselinou) samotný farmaceutický průmysl přiznává, **že anorganické látky naše tělo nedokáže vůbec nebo jen velmi obtížně zužitkovat!**

Tělo nemá žádné potíže při asimilaci potřebných látek z rostlin. Přitom mu účinně pomáhají tisíce různých enzymů! Ty se starají o aktivní dopravu do mízního oběhu! Musíš tedy **konzumovat nevařenou stravu**, pak jsou také trávení i příjem přirozené. Umělými doplňky tento přirozený průběh narušuješ. Všechny umělé výrobky žaludek a střeva omamují. Jejich jedy vyvolávají žaludeční či střevní katary, záněty a tumory! Studenti jsou tedy špatně informováni, neboť jejich učitelé to sami neznají, nebo znát nechťejí!

Protože úřady důvěřují laboratořím, jsou k potravinám dodávány stále další doplňky, které spotřebitel musí zkonzumovat, přičemž velmi osudnou úlohu hraje především železo. Jistě se už někdo z vás seznámil s tzv. "plastikovým chlebem" z USA. Co se kdysi nejjemnějším mletím zrna odebralo, to se nyní umělými vitaminy musí dodat!

- Kdyby v některé rostlinné stravě určitá látka scházela, pak se o to opět postaral člověk svým bezohledným vymrskáváním a jednostranným hnojením půdy.
- Půda může vydat pouze to, co obsahuje!
- Proto je třeba půdu léčit!
- Zdravá půda = zdravé rostliny = zdravé tělo!
- Takové je pořadí! Především my lidé musíme začít logicky uvažovat a konat!

Milý čtenáři, jednou provždy vezmi na vědomí, že umělé vitaminy a minerální látky jsou anorganickými substancemi, bez ohledu na to, v jak "zakuklené" podobě (cheláty, orotáty) nám jsou nabízeny. Jsou nerozpustné, tělem nezužitkovatelné a tudíž jedovaté.

Mnoho let jsem s umělými vitaminy a minerálními látkami, které jsem si přivezl z Ameriky, dělal pokusy.

- Vzhledem k tomu, že tam blahobyť "vypukl" poněkud dříve, jsou tam šuplíky v obchodech přecpány nespočítatelným množstvím různých preparátů! K tomu přicházejí stále nové "objevy", nejdříve to byl SELEN, pak Koenzym Q10, letos GERMANIUM!
- Všechny mají vykonávat úplné divy!
- **Ty se však nedostavují, protože člověk neodstraňuje základní příčinu nemocí, totiž vařenou mrtvou stravu.**
- Mimoto vědomě či nevědomě podkopává všechny ostatní důležité komponenty: **čerstvý vzduch ve dne v noci, čistou vodu, sluneční svit, mnoho pohybu, klid a odpočinek.**

Nedá se říci, že by tyto chemické doplňky byly bez účinku. Samozřejmě každý prostředek, který není komplexní potravou, účinkuje jako jed! **Naše tělo takové fragmenty neuznává za potravu, nýbrž za mrtvé látky, které narušují normální trávicí a životní rytmus.** Stejně jako druhově cizí bílkoviny chce tyto cizí látky zneškodnit a vyloučit. Miliony let nás příroda připravovala na syrovou stravu a ne na stravu vařenou a už vůbec ne na tyto cizí, denaturované a umělé doplňkové látky!

Reakce těla je vlastním "falešným" účinkem! Není to ničím jiným než zdravotním opatřením, protože tělo léčí vždy samo. K tomu potřebuje jenom živé, komplexní potraviny. Co z nich spotřebuje, určil Stvořitel člověka! Průmyslová výroba těchto vitaminů a minerálů žářem, oxidací, chemikáliemi a ničením enzymů drasticky ničí veškerý život.

Lecitin v granulátech není ničím jiným, než denaturovaným odpadem sójových bobů. Chlorofylový extrakt je neživou částí listů. Syrovátkový prášek je stínem plnotučného mléka, co se týká výživné hodnoty. Tak by se mohlo libovolně dlouho pokračovat. Všechny umělé doplňkové látky jsou degenerovány a vůči komplexním produktům ztratily své proporce!

Velmi drahé **pšeničné klíčky** se doporučují jako zázračný lék. Muž má mít opět "plné plnicí péro". Jak mylné je toto nesprávné tvrzení, dokazuje další **pokus s krysami**, který provedl známý badatel Dr. Weston Price. Krysy ve třech oddělených klecích krmil výlučně pšenici. V první čerstvě mletou plnou pšenici, ve druhé pšeničnou moukou a ve třetí směsí pšeničných otrub a klíčků (výhonků). Obsahové látky jednotlivých druhů pšenice byly zaznamenány do tabulky, jako vápník, fosfor, měď atd. Překvapující výsledek vykazoval podstatný rozdíl těchto tří skupin, jak v tělesném, tak v nervovém stavu.

- **První skupina**, která dostávala pouze hrubě mletou plnou pšenici, se během 3 měsíců zcela vyvinula a měla potomstvo. Byla mírná, dala se šimrat za ušima, vůbec se nepokoušela o to někoho pokousat.
- **Krysy z druhé skupiny** byly podstatně menší. Ve velkých chomáčích ztrácely chlupy a měly tak nebezpečné chování, že v klecích divoce poskakovaly sem tam, jakmile nás spatřily. U těchto krys se projevovala hniloba zubní a nebyly schopny se rozmnožit!
- **Třetí skupina**, která se živila pšeničnými otrubami a klíčky, neměla sice známky zubního kazu, byla však také málo vyvinutá a měla nedostatek energie! Klíčky byly zakoupeny v jednom mlýnu a nebyly tudíž čerstvé. Je zajímavé, že navzdory bohatosti klíčků na vápník, fosfor, železo, měď, se tyto krysy oproti první skupině nevyvíjely stejně. Ani poslední skupina s koncentrovanými výživnými látkami se nedokázala rozmnožovat!

Tento pokus zcela jednoznačně dokazuje, že pouze živé komplexní produkty zaručují úplnou výživu, která je zdrojem zdraví!

Každá změna či úprava je škodlivá. Navzdory bohatému obsahu železa v otrubách nebylo využito. Každé vylepšení lidskou rukou přináší pouze *nevýhodu!*

Muž je tedy na tom lépe s čerstvým celerem, než s drahými pšeničnými klíčky! Stejně tak bys měl odmítnout ještě dražší pšeničný klíčkový olej jako "dílčí potravinový výrobek"! **Koncentrované tuky se v přírodě nevyskytují!** Zapomeň také na pohádku laboratorních vědců, že potřebujeme "trochu" tuku, abychom dokázali přijímat tukem rozpustné vitaminy! Kolik tedy kráva či kterýkoliv jiný býložravec žerou tuku, aby tyto vitaminy mohli strávit? Vůbec žádné! Pozoruj víc zvířata, protože také ona jsou z masa, krve a kostí! Potřebuje-li naše tělo tuk, pak si ho hravě dokáže vytvořit z uhlohydrátů, stejně jako si dokáže přebytečné uhlohydráty přetvořit v tuky.

Tak jednoduché to je!

Vitaminy a minerály se navzájem doplňují. Každý přírodní produkt obsahuje obě části. Anorganický vápník sehrává důležitou roli při arterioskleróze!

Pouze my lidé se snažíme o vylepšování přírody.

Výsledkem však je nemocné lidstvo s příliš velkým počtem lékařů a nemocnic, jakož i do nezměřitelných rozměrů narůstající nemocenské náklady! Využij ve svůj prospěch velkou převahu takových potravin jako:

1. *Komplexní výživa,*
2. *Syrová strava,*
3. *Rostlinná strava.*

Budeš-li konzumovat celé produkty přírody v syrovém stavu, máš k dispozici všechny objevené i neobjevené vitaminy a minerální látky v nejlepší, přírodou předurčené sestavě. Žvýkáš a trávíš komplexní produkt a tvé tělo si z toho bere to, co potřebuje. Máš v sobě nejlepší laboratoř světa. Nepotřebuješ žádnou umělou, která ti dodává pouze neživé, nedokonalé a drahé výrobky! Protože jako léky a stimulanty jsou nepřírozenými fragmenty. Zbytečně si jimi zatěžuješ organismus, který je jimi musí odstraňovat a vylučovat!

Je to zcela falešná praxe, bezcennou vařenou stravu z bílé mouky a cukru doplňovat umělými preparáty!

Organická revoluce!

Jsme tak pyšní na náš technický pokrok, především na farmaceutický průmysl, který barevnými pilulkami vytvořil náhradu přírody. Tuto revoluci však vůbec nepotřebujeme, nýbrž tu organickou, přírodní, která byla, bohužel, zcela zasypaná. **Zdraví musí přijít ze zahrady!**

V knize soustavně poukazují na zásadní rozdíl mezi organickými a anorganickými minerálními látkami. Abys mi uvěřil, budu muset na příkladech dokázat, že pravdu má vždycky příroda a nikdy ne člověk z laboratoře. Laboratorní "vědec" to pochopitelně bude popírat. Samozřejmě, protože pracuje pouze s mrtvým materiálem, **neboť v laboratoři rozdíl mezi živým a mrtvým není zjištělný.**

Usazeniny v čajové konvici jsou identické i v tepelném systému, pokud se týká zemitých látek obsahujících vápno. S vařenou mrtvou stravou, vychvalovanými minerálními vodami a syntetickými minerálními látkami si pomalu ale jistě sám "pořizuješ" zvrápenatění. Chci však hovořit o obrovském rozdílu mezi uměle vyrobenými vitaminy a mineráliemi a přírodními v rostlinné stravě!

Vědci ze staré školy, zabývající se problémy výživy, stále poukazují na to, že člověk by měl přijímat "vyváženou" potravu. To je ke každému jídlu proteiny, tuky, uhlohydráty, minerální látky a vitaminy ve "vyváženém" poměru. Přitom jim vůbec nezáleží na tom, jestli pocházejí z *čerstvé* či z *vařené* stravy.

To je však **rozhodující rozdíl**. Dnes mají význam pouze mrtvá strava a kalorie, nikoliv životnost. Pouze to je však rozhodující. Prošla-li strava tepelným zpracováním, nenachází se v ní žádná z následujících jemných látek: **přírodní vitaminy, organické minerálie, enzymy, katalyzátory, fermenty, auxony (růstové látky)**. Jsou to zapalovací svíčky pro motor: člověka! **Co po vaření zůstává, jsou mrtvé, dokonce jedovaté, znetvořené, nepotřebné látky!** Zahušťují krev a anorganické, s vápnem smíchané látky, přinutí k usazování v celém organismu! S touto kyselou, hustě tekoucí medovou krví po celých 24 hodin začíná tvůj zánik!

Už celé miliony let Stvořitel dodával výživné látky, které sám "vyvažoval". Je troufalou domýšlivostí lidí, že o tom pochybují a chtějí přírodou dodávané látky měnit a vylepšovat. **Našemu tělu škodí především dnešní "bílkovinový mumraj"**! Z každé rostlinné syrové stravy si tělo může vždy vybrat to, co potřebuje. Ovšem za předpokladu, že ji sníme tak, jak nám ji příroda dodala. **Člověk je jediným živým tvorem na světě, který svou stravu tepelným zpracováním mění a činí ji tím zcela bezcennou!**

Objevem vitaminů nastala velká revoluce, protože došlo k poznání, že sebemenší stopa výživných látek má na celé dění v těle významný vliv! Člověk se však nepoučil ani z toho! Po kalorickém nastal věk vitaminový!

Gigantický farmaceutický průmysl se ihned chopil příležitosti a vitaminy začal vyrábět průmyslově.
Obchod je obchod!

Casimir Funk plným právem objevené látky nazval v-i-t-a-m-i-n-y, což znamená vitální substance ve výživě, vitální aminy! Na příkladech uvidíme, že tyto důležité zápalné látky potřebujeme živé a ne umělé! Stejně jako u minerálií není laboratoř schopna tento rozdíl překlenout!

Všechny organické vitaminy jsou bohatě obsaženy ve všech nepřetvořených rostlinných látkách. A to ve složení, jak to příroda v miliony let trvajícím vývoji uznala za správné. Dnes převažuje názor, že určité vitaminy jsou určeny pro určité orgány, jako např. vitamin A pro zrak či skupina B pro nervy!

To je opět typické pro hodinářskou medicínu. Určité části z výživných látek vyděluje pomocí tepelného zpracování a tyto umělé látky tělu dodává v obrovských množstvích! My však všechny objevené i dosud neobjevené vitaminy potřebujeme v **organické podobě**, která obvykle spolupracuje s enzymy a koenzymy. Tyto jemné látky plně vyhovují věčně platnému zákonu přírody, k němuž jsme uzpůsobeni!

Avšak umělým vyloučením vitaminů z celého přirozeného komplexu se naruší biologický poměr k dalším vitaminům a celá jejich hodnota se zničí! Z toho důvodu umělé vitaminy nemohou dosáhnout biologické síly. Laboratoř nikdy nedokáže těsně propojit jednotlivé vitaminy, enzymy a katalyzátory a dát je ve správném poměru k ostatním organickým výživným látkám. Mimoto vitaminový proces nutně potřebuje také aktivní minerální stopové prvky, bez nichž vitaminy a enzymy nemohou působit jako aktivní katalyzátory.

Mají-li proto dnes vychvalované krystalické, syntetické vitaminy dosáhnout vysoce potenciální účinnosti, pak pro účinnou operační schopnost musí být k dispozici jejich správná kombinace. Toho však umělou cestou nelze dosáhnout. Vzhledem k tomu, že většina vitaminů je rozpustná ve vodě, ztrácejí se bez jakéhokoliv účinku přes ledviny!

Musíš tedy vitaminy přijímat v organické podobě. A to je možné výhradně prostřednictvím organických, živých rostlin! Tento průběh bychom měli nazvat organickou revolucí, která funguje po miliony let!

Proč to působilo dodnes, aniž byly objeveny vitaminy či minerální látky pro člověka nebo zvířata?

Jak jsme vůbec mohli přežít?

Záplava umělých vitaminů a minerálních látek, jakož i chemických pilulek, člověku oproti zvířatům žijícím ve volné přírodě přinesla jen nemoci. Člověk onemocněl, protože se zpronevěřil biologickému zákonu přírody.

Potřebujeme to živé, které žádný chemik není schopen vyprodukovat. Umělým laboratorním mícháním schází rozhodující životní prvek! I když je nějaký účinek cítit, znamená to, že byl potlačen symptom a zatlačen do chronického stavu. Příroda pak musí vyvolat prudší krizi, neboť postižený člověk není ochoten změnit životosprávu!

Organická škola proto plným právem **odmítá uměle vyprodukované vitaminy**, jelikož působí stejně jako léky - jako jed! Tělo je musí detoxikovat a vyloučit. Je to však zbytečná ztráta energie. Především nervové! Vitaminy bereme k posílení nervové činnosti a zůstáváme neurotiky!

Dr. Mausert v knize: "Byliny pro zdraví" píše:

"Žádná laboratoř světa není schopna nahradit pozoruhodný jemný proces v živé buňce. Nikdy se jim nepodaří napodobit zázračné metody, které používá příroda, aby zdokonalila svoje dílo - rostlinu!"

Tomáš Alva Edison (vynálezce žárovky) to vyjadřuje takto: *"Než se člověku podaří vyrobit stéblo trávy, bude se příroda tomuto "vědeckému" poznání pouze smát!"*

Pozor na tzv. léčivé prostředky

"Léčivé prostředky" vyrobené z chemických látek nikdy nemohou konkurovat přírodě, živé rostlinné buňce, výsledku působení sluneční síly a matky veškerého života! Je správné, že naše tělo obsahuje minerální látky. Nemůže je však přijímat z mrtvého, anorganického materiálu. Potřebuje k tomu živou rostlinnou buňku nebo u masožravých, živou živočišnou buňku! Pouze rostliny mají schopnost kořeny asimilovat minerály z anorganické půdy a přetvořit je tak, aby dosáhly *organického* stavu. Tak je náš organismus dokáže snadno přijmout. (Známá fotosyntéza pomocí sluneční síly!)

Znamená to, že je velkým omylem zaměňovat organické a anorganické substance, jak to stále ještě dělá stará škola výživy!

Předpokládá, že naše tělo je schopno obě tyto substance zužitkovat. Tento **nesprávný předpoklad** je v souladu s užíváním chemických léků. Jsou to však velké omyly. Nebezpečné anorganické substance jsou denně v tunách dopravovány do těl ubohých pacientů, a to buď přímým užíváním, či pomocí injekce!

Zkušení odborníci na výživu vědí, že použitelné jsou pouze *organické* minerální ve správné kombinaci. U člověka to pak jsou především čerstvé rostlinné látky, které obsahují *všechno*, co naše moudré tělo potřebuje. Organická revoluce proti užívání anorganických chemických látek nabývá stále větších rozměrů. Syntetické minerální a vitaminy musejí být odsouzeny jako *životu nepřátelské*.

Jsou nejen bezcenné, ale našemu zdraví také nebezpečné.

Proč se teprve teď zjišťuje, že anorganické železo oproti organickému nemá vůbec žádnou cenu pro tvorbu hemoglobinu?

Žádný chemik na světě není schopen v laboratoři vytvořit život anebo faktor, který nelze postihnout a je dosud neznámý! A právě ten je pro naše zdraví životně důležitý! Hrnci na vaření a oheň, bohužel, náš mozek úplně zamlžily!

Mr. Rodalo ve svém měsíčníku PREVENČIE uvádí názorný příklad rozdílu mezi "přirozeným" a "syntetickým": *"Před několika lety bylo několik mořských ryb přemístěno do jednoho londýnského akvária, ve kterém však bylo málo slané mořské vody. Jeden z kurátorů prohlásil, že dokáže vyrobit mořskou vodu, protože zná její chemický vzorek. Vzal si knihu, shromáždil všechny potřebné látky a bazén naplnil mořskou vodou. Když však do ní vypustil rybu, brzy zemřela. Ještě několikrát vytvořil "mořskou vodu". Dával si na ní záležet čím dál tím více. Ryba pokaždé uhynula, uhynuly všechny ryby!" Byl tam ještě jeden šikovný kurátor, ale "strašilo mu ve věži". "Vezmeme ještě poslední umělou "mořskou vodu" a dodejme jí něco pravé mořské vody, kterou ještě máme."*

Poté, co tak učinili, ryby do ní vypuštěné zůstaly naživu. To dokazuje, že v pravé mořské vodě je zákmit něčeho, co se nedá ani změřit, ani zjistit. Je to však životně důležité k tomu, aby v ní ryby byly schopny přežít. Ať je tato substance jakkoliv malá, ryba jí k životu potřebuje! Vidíme tedy, že chemický vzorec mořské vody je špatný, protože neobsahuje tuto malou nezjistitelnou substanci. Umělá voda může být dobrá k umývání nohou nebo k čištění zubů, ale ne pro ryby, aby v ní mohly žít!

Z tohoto příkladu je zcela zřejmé, že žádná laboratoř není schopna tento nepatrný rozdíl zjistit, nebo dokonce vyrobit! Rozdíl může činit jednu desetitisícinu procenta, ale rozhoduje o zdraví či nemoci a dokonce o životě a smrti!

Upozorníš-li chemika na tuto skutečnost, bude tě považovat za šarlatána či podivína. U něho je dusík dusíkem a potaš potašem! Máme však důkazy, že tyto malé zákmity znamenají život a bez nich je pouze smrt. Stejně tak v laboratořích nelze zjistit rozdíl mezi organickými a anorganickými substancemi. Schází život, elektřina, magnetismus, vibrace, právě ty "malé kmity"! A toto živé potřebujeme!

Jako další příklad si můžeme vzít vitamin C. Jeho složení bylo stanoveno na 6 dílů uhlíku, 8 dílů vodíku a 6 dílů kyslíku. Tedy vitamin C se dá vytvořit z citrusových plodů, nebo z rajčat, avšak mnohem levněji také z uhlí, takový je z 99 % v prodeji! Jsou však oba produkty stejné? Odpověď nabízejí ruské zdravotnické noviny Vitamin Research News č. 1/40 (1940):

"Myši byly ponechány na nedostatečné výživě, až dostaly kurděje. Pak se rozdělily na dvě skupiny a byly léčeny vitaminem C, který je znám jako léčebný prostředek proti této nemoci. S tím, že jedna skupina dostávala syntetický vitamin C, druhá přirozený, z rostlin. Skupina léčená přirozeným vitaminem C byla během krátké doby zcela zdráva, druhá, která, dostávala syntetický vitamin, ne!"

Vidíme, že přirozený vitamin zase obsahuje "**zákmit**", který je životně důležitý. Tento doplněk tedy musí být dodán, aby se mrtvá látka proměnila v živou! Člověk ani zvíře bez tohoto "tajuplného", které nikdo neumí odhalit, nedokážou žít!

Dr. Raymond Bernard v anglickém časopise "Příroda" z 1. ledna 1952 píše o jiném příkladu:

"Autoři St. Rusznyak a A. Szent-Gyorgi zkoumali nemoc, která má za následek křehkost cévního systému. Jednu skupinu laboratorních zvířat krmili pepřovými lusky, které, jak známo, jsou bohaté na vitamin C. Druhá skupina dostala syntetický vitamin C. Nemoc se vyléčila pouze v první skupině."

Pepřové lusky tedy obsahují nějaký dosud neznámý faktor, mikromnožství "zákmitu", který je obsažen pouze v přírodním vitaminu C a z žádné rostliny ho nelze vydělit."

Třetí příklad jsem obdržel nedávno, píše Dr. Bernard dále. Četl knihu od MUDr. Cruickshanka "Potrava a výživa", 1951, originál z Anglie:

"Tři skupiny kuřat byly krmeny stejným krmivem. První skupina nedostala žádný vitamin D, druhá obdržela umělý vitamin D a třetí přírodní vitamin D z rybího tuku. Kuřata bez vitaminu D přibrala 259 g, ta se syntetickým vitaminem D 346 g a s přírodním vitaminem D 399 g. Nyní však přichází nejdůležitější část experimentu. Z kuřat bez vitaminu D zahynulo 60 %, ze skupiny se syntetickým 50 % a z třetí s přírodním ani jedno!"

Jedovatá substance v syntetickém vitaminu D, je viosterol (zde je znám pod názvem vigantol), je dobře známá. (The Journal of the American Medical Association, Vol. 130, str. 1208 - 1258). V "Nutrition Reviews" z 1947, Vol. 5, str. 251 - 253 je psáno, že přírodní vitamin E je třikrát účinnější než syntetický.

MUDr. Jungblut v "American College of Surgeons" píše o opicích, které trpěly na polio a byly ošetřovány umělým vitaminem C. Druhá skupina dostávala přírodní vitamin C z citrusových plodů. U opic ošetřovaných umělým vitaminem C se ochromení podařilo snížit o 50 %, kdežto u druhé skupiny se redukovalo na 1/6! Jungblut vysvětluje, že v přírodních vitamínech musí být mimo extraktu navíc obsaženo něco "neznámého, co obsahuje ještě nějaký prostředek proti ochromení".

Odborníci na výživu a lékařské autority dodatečně zjišťují, že přírodní vitamin C v ovoci obsahuje "NĚCO", co je pro naše zdraví nesmírně důležité. Není se čemu divit, když v "růži Hips" je například obsaženo ještě 6 dalších skupin vitaminů C. Mimoto se k tomu přidružují další známé i dosud neznámé látky, jako nedávno publikované bioflavonoidy a rutin.

V přírodním vitaminu C jsou tedy obsaženy další těžko postižitelné látky, které naše tělo nemůže ukládat. Jsou ve vodě rozpustné, žářem jsou ničeny, jejich účinnost se silně snižuje působením světla a kovů z hrnců. Dále k tomu ještě přistupuje snižování jejich hodnoty při přepravě, když už zcela pomlčíme o jejich ničení při průmyslovém zpracování potravin! Již jen malý nedostatek vitaminu C podstatně snižuje imunitu a dělá nás náchylnými na nachlazení, infekce a kožní nemoci!

Dříve více námořníků umíralo na kurděje, než v bitvách. Dalo by se předpokládat, že dnes již toto nebezpečí pominulo. **Nicméně 80 - 90 % lidstva trpí nedostatkem vitaminu C** a kurděje jsou podružným vedlejším příznakem mnoha nemocí. Především konzumenti zrnin a výrobků z nich mají problém tělu dodat dostatek vitaminu C!

Chyby a omyly mnoha odborníků na výživu v rozlišování organických a anorganických minerálií ve zkoumání vitaminů natropily mnoho zmatků. Ani zvířata nedokážou anorganické, syntetické vitaminy asimilovat. Situace se jejich dodáváním nezlepší, naopak, tímto "chemickým" znečištěním onemocní. A připočítáme-li k tomu krmení umělými hormony?! Vše nepřírozené naše tělo nejdříve přijme!

Vezmeme si další praktický příklad. Irové jsou známí jako konzumenti brambor. Ty mají velký podíl potaše a jiných zásaditých minerálií. Mají-li však malou úrodu brambor, jsou odkázáni na pšenici. Okamžitě se u nich zvýší počet onemocnění kurdějemí a křivicí, protože pšeničná kyselinová výživa ze zásob v kostech a v zubech odnímá organické minerálie!

Na závěr kapitoly organické/anorganické bychom se měli vrátit k organickým mineráliím a vitaminům v ovoci a zelenině. V nich nechybí. Důležité stopové prvky se do těla dostanou ve správném složení! A mimoto dostáváme i dostatek těch dosud neobjevených! Nikdy by nás nemělo zajímat, co leží v regálech mrtvé, ale trvanlivé, nýbrž jen to, co je živé a podléhá zkáze! Milý čtenáři, pojednání a stále opakování o organickém - anorganickém, živém či mrtvém, tě už pomalu nudí. Já však pochopení důležitých rozdílů považuji za natolik významné, že jsem k tomu donucen, aby se to v tvém mozku usídlilo natrvalo!

Každodenně jsi zahrnován údaji o užitečnosti česneku a rybích olejů. Výrobci těchto prostředků tě však nikdy neinformují, jak bys měl žít, abys zůstal zdravý, protože jinak by nic neprodali. Řekl ti už někdo, že česnek obsahuje koncentrované jedy, hořčičný olej a alicin? Jak to, že tento pronikavý zápach se tak rychle dostává ven z pórů pokožky? Naše tělo tyto jedy musí okamžitě zneškodnit!

Česnek, cibule a rybí oleje jsou koncentrovanými jedy a tvé zdraví ohrožují! Tak vypadá pravda! Zkus jednou jako monojídlo sníst 1/2 kg česneku! Poznáš, jaká exploze v těle nastane!

Máš konzumovat pouze takovou **čerstvou syrovou stravu**, kterou sám od sebe jíš rád! Musí také dobře vypadat a vonět! Jak příjemně voní česnek?! Nenechej se proto obalamutit reklamou a šetři své peníze!

V první řadě pro látkovou přeměnu potřebujeme látky dodávající: 90 % glukózy, pouze 4 % aminokyselin (ne hotové bílkoviny), 3 % minerálií, 2 % mastných kyselin a jen 1 % vitaminů a ostatních výživných látek! Všechny potřebné vitaminy, které potřebuješ na celý rok, se ti vejdou do náprstku! Toto množství máš k dispozici v hojnosti syrové ovocné stravy!

Káva - kofein

Existuje malá hnědá knížečka od Charlese F. Wetheralla: "Pryč s návykem na kávu" - odstrč tedy šálek kávy! Autor byl kdysi sám velkým konzumentem kávy. Píše, že teprve po třech týdnech, kdy ji přestal pít, poprvé ví, co je to hluboký spánek a že se stává zcela novým člověkem! **Káva je jedovatým povzbuzujícím prostředkem.** Kdo si myslí, že se dobře snáší, jak se často píše v reklamních sloganech, se odnaučil sledovat vlastní reakce a dokonce myšlení. Proč se už vyrábí šetrná káva či káva bez kofeinu? Měl bys raději jíst zelené listy kávovníku, než pít jed z jeho zrnků! Mr. Wetherall prokázal následující symptomy, které káva vyvolává:

*Srdeční problémy se zesilují,
jako srdeční arytmie*

dýchací potíže

zvyšování a snižování nálady

bolení hlavy po vyprchání

účinku kávy

cukání ve svalech

hypoglykemie (podslazení)

popletenost

mořská či vzdušná nemoc

průjmy

plivání krve

zvýšení hladiny cholesterolu

hučení v uších

*Zrychlení srdeční činnosti
srdeční extrasystoly*

třes

neklidný spánek

zvýšená potřeba močení

nervozita

kopřivka

mnohomluvnost

vysoký či nízký krevní tlak

nutkání na zvracení

žaludeční vředy

bolesti v žaludeční krajině

prsní-, měchýřová a rakovina

břišní slinivky

Obdobně příznaky se projevují, když se kávy vzdáte. Obzvláště silně po 18 - 24 hodinách:

silné bolesti hlavy

skleslost

horečky

pocit chladu

třes, chvění

špatná nálada

těžkopádnost

nadýmání

nedostatek koncentrace

deprese

celková slabost

ustrašenost

podrážděnost

teče z nosu

nespavost

svalové napětí

Když má vyloučení kávy takové následky, můžeš z toho poznat, jak svému tělu škodíš! Světoznámý lékař a badatel již v listopadu 1924 v GOOD HEALTH píše o lžích o kávě:

1. lež: Káva odstraňuje únavu

"To není pravda. Káva ji kryje. Ochromuje centrum únavy. To si Dr. Edward Smith z Anglie vyzkoušel za více než 50 let. **Prokázal, že káva vyvolává větší únavu.**"

2. lež: Káva zvyšuje pracovní výkon

"Opak je pravdou! Znamý polární badatel Nansen jednou při namáhavé expedici napříč Grónským ledem zkusil kávu a hned toho nechal. Muži, kteří museli tahat těžké saně po sněhu a ledu, zpočátku dva až třikrát denně pili kávu. Usoudili však, že její účinek byl tak slabý, že pití omezili pouze najeden šálek ráno! Nakonec i ten jeden považovali za nebezpečný. Tohoto požitku se úplně vzdali, jak sdělil Nansen!"

3. lež: Káva zvyšuje koncentraci

"Jediní, kterým káva pomáhá zvýšit koncentraci jsou ti, jejichž schopnost soustředit se v důsledku jejího pití poklesla. Kdo pije whisky, potřebuje lok, aby si uklidnil nervy. Kuřák potřebuje pár tahů z cigarety, aby myšlenky přinutil k práci. Kdo je závislý na drogách, potřebuje injekci, aby byl vůbec schopen něco udělat. Tak i otrok kávy musí dostat svůj šálek... než se návyku vzdá úplně a získá čas, aby se znovu zotavil!"

4. lež: Káva, jako ostatní stimulanty, nezanechává žádné deprese

"Každý konzument kávy ví, že to není pravda. Potřebuje ranní kávu, aby potlačil deprese, které pocházejí z předchozího dne, kdy kávu pil! Tisíce jejích konzumentů trpí silnými bolestmi hlavy, pocity nevolnosti, utrpení, vysílení, když ranní kávu nedostanou. Lidé, kteří holdují čaji a kávě, často trpí těžkými stavy nervového vyčerpání či záněty nervů!"

5. lež: Káva nevyčerpává tělesné rezervy!

"Tvzení, že káva bez jakékoliv ztráty energie zlepšuje pracovní schopnost, je úplně směšné! Je-li někdo unavený, potřebuje klid! Pokud vypije šálek kávy, necítí únavu. Ale současně potřebuje klid. Pracuje-li však dále, úplně si vybíjí mozek a nervovou baterii. Když tedy "prodavači jedů" tvrdí, že káva nevyčerpává energii, vědomě lžou."

6. lež: Káva podporuje srdeční činnost.

"Káva podráždí srdce a zrychlí jeho činnost i tep stejně, jako když kůň dostane ránu bičem. Káva je jedem, který musíme vyloučit. Zvýšení srdeční činnosti nás pouze upozorňuje, že se tělo chce jedu co nejdříve zbavit! Jak jen může takový jed příznivě působit? Káva je vhodným prostředkem ke zvýšení tlaku. Skutečností však zůstává, že její použití jako léku je nebezpečným návykem. Pití kávy jako prostředku ke zlepšení krevního oběhu způsobuje stahování tepen a jejich zúžení! Dlouhodobá pozorování prokázala, že tento jed je základem pro vznik arteriosklerózy, senility a dalších závažných změn.

Jeden šálek kávy obsahuje asi 4 g kofeinu. Ten, kdo si na pití kávy navykl, s každým šálkem polyká jed, který mu dříve nebo později určitě *zničí tepny* a způsobí předčasné stárnutí, což je nevyhnutelným důsledkem tohoto nebezpečného zlovyku.

Je jasné, že káva zesiluje srdeční činnost. To však není žádnou výhodou, nýbrž důkazem, že její pití je nebezpečným návykem, který srdce zcela vyčerpává a vede k předčasné smrti! Srdcaři svým pacientům při zvýšení krevního tlaku jako první vždy nařídí zanechat pití kávy. Toto doporučení není žádnou kúrou. Poněkud však dokáže odsunout pohřeb.

Káva je lstivou drogou, která způsobuje obrovské škody. Ještě větší než alkohol, protože se pije masově! Průměrný Američan ročně (1924!) vypije 7 kg kávy, t.j. cca 1000 šálků. Jelikož kojenci a děti se nepočítají, je to 8 g kofeinu denně spolu s ostatními jedy. Každá dávka zvyšuje krevní tlak, takže doba, kdy se srdce zhroutlí pod myokardem, angínou pectoris či infarktem, se kvapem blíží.

Spotřebitelská dávka ve Spolkové republice dle údajů dokumentace NESTLE 1988 činí 175 litrů, z toho 19,4 litrů rozpustné kávy (t.j. cca 875 šálků ročně)! Další výroky Dr. Kelloga:

"Káva obsahuje další jedy jako kyselinu tříslovou, aromatické oleje a pyridin, velice jedovatou substancí, která vzniká pražením. "

"Konzument čaje je nervovou troskou, nervově labilní, depresivní, apatický a má chorobný strach."

*"Kakao obsahuje teobromin, substancí velmi příbuznou kofeinu, Některé autority tvrdí, že je ještě jedovatější. **Takže kakao a čokoláda by měly být stejně odmítány jako čaj a káva!** V případě dětí je čokoláda obzvláště nebezpečná, neboť narušuje přirozený růst a dělá je neklidnými."*

Káva, čaj, kakao, čokoláda obsahují stejné či podobné substance, které způsobují trvalé škody. U čaje obzvláště kyselina tříslová může postihuje onemocněním prostatou!

Dr. Donsbacher v "Super-Health" píše:

"V kofeinu je obsaženo nejvíce kadmia, jedovaté látky, která má vztah k srdečním chorobám a vysokému krevnímu tlaku! Konzumenti kávy jsou 2,5 krát častěji napadáni rakovinou měchýře. Jejich buňky jsou k této změně náchylné. Vliv kofeinu na mozek a celý nervový systém je vážný, je ničivější než u morfia!"

MUDr. Reinhard Steintel k této problematice:

"Kakao, čokoláda a pralinky vyvolávají "čokoládovou nemoc", která je klinickými lékaři považována za těžkou nervovou poruchu!"

"Čínské čaje (jako všechny pravé čaje) jsou zdrojem ledvinových kamenů, ischiasu, dny a migrény v důsledku působení kyselinotvorného teinu."

"Zrnková káva způsobuje nervózní srdeční iritace, všeobecné předráždění a artritické afekty."

Kdo žije zdravě, tyto falešné pohony nepotřebuje.

Živá syrová strava soustavně dodává energii, především energii nervovou!

Otázky a odpovědi

Odkud dostáváš bílkoviny?

To je nejčastěji pokládaná otázka i na mých přednáškách. Ode mne pak vždy následuje protioptázka: odkud býk bere drahocenné maso, ze kterého jsi dnes k obědu asi snědl pořádnou porci? Anebo slon s jeho obrovskou svalovou hmotou?

Bezradné obličej! Když si zvíře při jednostranné potravě výhradně travinami dokáže vytvořit dostatek bílkovin, proč by to neměl dokázat člověk, který se živí podstatně všestranněji a "vyváženěji"? Přitom ubohá kráva ještě musí dodávat mnoho mléka s vysokým podílem bílkovin a tuků člověku, místo svému telátku. Obzvláště "Chytří" k tomu ještě poznamenávají, že člověk pro mozek potřebuje podstatně více proteinů než zvíře! Moje odpověď zní: A proto konzumujete hloupé krávy a prasata, abyste si zbystřili rozum?

Skutečností je, že **naš organismus si protein vytváří sám z dodávaných aminokyselin** v jednotlivých druzích ovoce a zeleniny. Jak jsem již několikrát v této knize uváděl, člověk nepotřebuje hotové živočišné bílkoviny. Cizí bílkoviny musejí být vždy nejdříve rozloženy na 24 důležitých aminokyselin, ze kterých si tělo vytváří potřebné bílkoviny.

- Že cizí bílkoviny jsou pro naše tělo jedem, dokazují jeho odmítavé reakce při transplantacích.
- Vstříkování hotových bílkovin přímo do krevního oběhu působí jako nebezpečný jed a způsobuje smrt!
- Národy s nejmenší konzumací bílkovin žijí nejdéle. Je to důkazem, že v západních státech jsme bílkovinami "překrmováni".

Každé odbourávání bílkovin je *kyselivotvorné*. Rovněž každodenní odbourávání vlastního nepotřebného buněčného tkaniva. Přitom jsme již z 99 % zcela překyselení - což je základní příčinou našich nemocí!

Prohlédni si nervózní "vytočená klubka nervů" kolem sebe. Příčinou je v první řadě přílišná konzumace bílkovin a k tomu ještě dodatečné působení "povzbuzujících" prostředků jako kávy, čaje, kakaa, alkoholu a cévního jedu nikotinu.

Ovoce má v průměru 1 % aminokyselin, zelenina 1 % (karotka) až 3,3 % (špenát). Mateřské mléko jich obsahuje 2,36 %. Z toho musí kojeneček růst! My dospělí však potřebujeme pouze náhradu za denně odbourávaný protein! Proto 1 - 2 % živých aminokyselin pocházející z ovocné a zeleninové stravy **je pro nás zcela dostačující**. Když stravu doplníš ořechy (15 - 25 % proteinů) a avokády (5 %), jsi bílkoviny dostatečně zásoben.

Mimoto má náš organismus schopnost znovu zužitkovat odbouraný bílkovinový odpad. Využije až 70 % (recyklace!). Člověk dříve zemře hladu, než z nedostatku bílkovin!

Netvrdí se neustále, že vegetarián má nedostatek vitamínu B 12 a tím vzniká nebezpečí chudokrevnosti?

Všechny druhy ovoce a zeleniny obsahují potřebné vitamíny a minerální látky (objevené i dosud neobjevené) v přebytku množství. Téměř neměřitelný vitamín B 12 se, jako u všech savců, vytváří bakteriemi v žaludečním systému v potřebném množství. Kdyby tomu tak nebylo, museli by všichni býložravci trpět jeho nedostatkem. Přitom obhájci vitamínu B 12 tvrdí, že právě v masu je přítomen ve velkém množství, avšak ne v rostlinách.

Protitázka: jako u bílkovin, jak to jen zvířata dělají a člověk to nedokáže? Že by zrovna nás Stvořitel jako své "vrcholné dílo" tak špatně vybavil? Já osobně jsem dle laboratorního testu zjistil, že místo normální (co je však normální?) hodnoty cca 600 mcg, mám v séru přes 1 200 mcg! A to navzdory 40letému stravování bez masa, ryb a vajec! Anémie a nedostatek vitamínu B 12 jsou charakteristickým znakem konzumentů masa!

U bílkovinové otázky obzvláště zřetelně do popředí vystupuje omezenost všech vědců, kteří do světa vytrubují, že k zachování rovnováhy mezi aminokyselinami a rostlinnými látkami je bezpodmínečně zapotřebí pro lidskou výživu zajistit živočišné bílkoviny. V každém jídle by měly být ve "vyváženém" množství!

Jak jen tolik milionů lidí a zvířat mohlo přežít bez živočišné potravy? Nejsme už schopni odpovědět na tak jednoduchou otázku?

Naopak, právě konzumenti masa často dostávají leukemii (krevní rakovinu) a ne vegetariáni! Laik to dokáže posoudit podstatně lépe: Bez rostlin by na zemi neexistoval žádný život, bez býložravců by nebylo masožravců! Stále znovu se vracíme k červené niti, která se táhne celou touto knihou. **Jedině hrnec na vaření nese plnou vinu na ničení naší potravy a na všech z toho vyplývajících nynějších a budoucích chorobách!**

Nemůžeš očekávat úplné dodávky všech důležitých vitamínů a minerálií, když budeš stravu neustále ničit vařením! Zde je příčina a ne v živočišných bílkovinách! Vše velké je jednoduché.

Proč tedy nejsme schopni tak prosté pravidlo pochopit?

Vložka: "Medicínský svět" nás chce přesvědčit, že Hippokrates je otcem "jedině správné" medicíny. V jeho jménu je také skládán slib lékařů. To však není pravda! Asi 400 let před Kristem byl Hippokrates knězem v jednom chrámu v řeckém Kosovu. Zde se s mnoha lidmi postil z náboženských důvodů. Ti se rychle uzdravili. Proto je jeho pověst léčitele zcela oprávněná. Nikdy však neprovozoval medicínu. Také není autorem všech těch knih, které jsou mu připisovány!

Důstojná přísaha pochází z Egypta z let 4 000 před Hippokratem. Skutečnými otci dnešní medicíny byli kouzelníci, podvodníci a bylinkáři. Proto je skutečná medicína vybudována na základech kouzelnictví a její smrtelná praxe to jen dokazuje!" (*citát z Health Reporter 1,7*).

Naše věda odmítá půst, nepoučila se ani od Hippokrata ani od Krista!

Ovoce neobsahuje tuk. Odkud dostáváme potřebné množství tuků, abychom mohli užít vitaminy rozpustné v tucích?

Tři esenciální kyseliny, které potřebujeme a nedokážeme vytvořit sami, jako kyselinu linolovou, linolenovou a arašídovou, jsou v ovoci obsaženy v dostatečném množství, takže nejsou žádné potíže s příjmem vitaminů rozpustných v tuku. Ve skutečnosti potřebujeme jen nepatrné množství tuků! Syrové ovoce a zelenina jich obsahují 1 až 4 %, všeobecná "dobrá měšťanská strava" 45 %, což je vidět na tlustém břichu! Potřeboval-li by náš organismus tuky skutečně nutně, pak by si je v dostatečném množství hravě vyrobil z uhlohydrátů a naopak. Z toho však vyplývá otylost: z uhlohydrátů bohatých na škrob!

V souvislosti s tuky, jak lze snížit příliš vysokou hladinu cholesterolu v krvi?

Na rozdíl od živočišných tuků, které jsou bohaté na cholesterol, rostlinné ho neobsahují vůbec. Nyní se však doporučují jako "dopravní prostředek" škodlivého cholesterolu rostlinné tuky, které se v izolované podobě v přírodě vůbec nevyskytují. **Vždy se pokusy o nápravu vlastních chyb dělají novými chybami!** Ale nezapomínejte, že naše tělo cholesterol potřebuje k vytváření sexuálních hormonů. Jeho nedostatek způsobuje impotenci!

My však produkovaný cholesterol, který se dá snadno dopravovat pomocí dobrého HDL-cholesterolu (podle potřeby jednotlivých orgánů,) zužitkováváme pouze játry a buňkami. Usazuje se pouze mrtvý cholesterol z živočišné stravy!

Rozhodující tedy není ani tak hladina cholesterolu v krvi, která dnes **jako Damoklův meč visí nad každým konzumentem másla a smetany**, jako množství cholesterolu usazeného v buněčném tkanivu. To je však velice těžko zjistitelné a navíc se neustále mění!

Když člověk sám je schopen vyprodukovat 75 %, proč by zbývající dávka 25 % měla náš tepenný systém ohrozit?

Cholesterol se však nachází pouze v živočišných produktech. Proč vlastně pojídat zvířata? Nechtějí se snad takto mstít na lidech za to, že je jedí? Zvíře si už z rostlinné potravy důležitý hormon cholesterol vytvořilo. **My lidé to dokážeme také!**

Na našich tepenných stěnách a v celém buněčném tkanivu se nejvíce usazuje anorganický vápník (spolu s živočišným cholesterolem) z vařené stravy a z nadbytečně dodávaných jiných anorganických minerálů. Bohužel, k tomu rovněž patří anorganické minerály z tolik vychvalovaných minerálních vod a vápenných tablet!

Dokážou tedy všude tolik vychvalované vysoce nenasycené mastné kyseliny z margarínu (umělý výrobek), rybích olejů, olejů z pšeničných klíčků (velmi drahý) hladinu cholesterolu snížit?

Ano, poněkud ji sníží, avšak tento mrtvý tuk se okamžitě spojí se všudypřítomným anorganickým vápnem a spolu s ním se usazuje na vnitřních stěnách cév a vlásečnic! Který lékař však tuto usazenou nebezpečnou vrstvu změří?

Přítom to dnes umožňuje dvojité ultrasonda! Místo početných krevních vyšetření by lékaři měli posílat své pacienty do takto vybavených laboratoří, aby změřili stupeň zvápenatění tepenného systému. Pacient si to sám může prohlédnout na obrazovce. Po vyšetření dostane barevnou fotografii i s diagnózou s sebou domů! (zatím pouze v Americe!)

Pravděpodobně by kdekdo (zdánlivě zdravý) utrpěl pořádný šok, kdyby černé na bílém na vlastní oči uviděl své ucpané tepny! Možná by se pak vážněji zamyslel nad svou dosavadní životosprávou! - Proč by se měl vědomě a lehkovážně sám ničit?

Má žena a já jsme si takové vyšetření nechali udělat za 75 dolarů v březnu 1987 na Floridě. Ambulance s tímto zařízením tam jezdí od města k městu.

Ještě jednou: Životně důležitý hormon cholesterol musí být přítomen v buňkách i v krvi. Záleží na tobě, jestli se spolu s anorganickým mrtvým vápníkem a s dalšími mrtvými minerálními látkami z vařené stravy usadí v tepenném systému! 50 % minerálních látek tvoří vápno. Organický vápník ze syrové stravy nutně potřebujeme pro kosti, zuby a nehty! Měkké kosti, měkké nehty, tuto diagnózu si dokážeš stanovit sám! Hovoříme také o zvápenatění a ne o "zcholesterovatění" (moje nová názvotvorba).

Tento cholesterolový problém jsem studoval mnoho let, neboť jsem rodově zatížen na zvýšenou hladinu cholesterolu. Pouze totální syrovou stravou se dostávám pod hranice 167 mg/dl. S malým podílem chleba a obilných výrobků se tato hladina ihned zvýší na 200 mg/dl.

Na konci druhé světové války byla průměrná hodnota hladiny cholesterolu 145 mg/dl. Proč tak prudce vzrostla na dnešních 250 mg/dl? Existuje pouze jediný důvod: blahobytná strava s nedostatečným pohybem!

Denní přejídání (i zdravou stravou) je největším zlem!

Býložravec se nejméně 4-5 denně úplně vyprazdňuje. Každý by měl mít neustále *pocit prázdnoty!* Při dnes převládající kyselinotvorné stravě to však není možné. Důsledkem toho je neustálá zpětná otrava ze střev (viz kapitola o střevech).

Předpokladem pro pravidelné trávení bez projímadel je tedy zásadotvorná strava. Toho lze dosáhnout *pouze* čerstvým ovocem a zeleninou v přírodním stavu!

Jsou také bohaté na draslík a hořčík, důležité zásady. Draslík z buněk vyhazuje škodlivou kuchyňskou sůl a jeho protihrač hořčík vytěšňuje anorganický vápník. Samozřejmě rovněž potřebujeme vápník, protože má 50% podíl na minerálních látkách, bez nichž se tělo neobejde. Potřebujeme však organický vápník z živé stravy. Ten se totiž *neusazuje!*

Je smyslnost opravdu tak škodlivá?

Smyslnost je hlavní příčinou nervové slabosti! Tím je myšleno zneužívání přemíry reakcí. I v radostných zážitcích bychom měli znát meze. Nesmíme se přestat ovládat. Někteří jsou dokonce přesvědčeni, že není možné žít, když se vzdáme návyků, které ničí život.

Takovými jsou všichni lidé, kteří jsou pod stálou kontrolou lékařů. Jsou to smyslní lidé, neboť se domnívají, že mohou jíst, co se jim zamane. To je přece učila oficiální medicína! Zcela nepokrytě prohlašují, že nemoc nemá se stravou nic společného! Když si to mohou dovolit, pijí nejlepší druhy alkoholu a kouří nejlepší doutníky. Přiměřeně je dovoleno vše: káva, čaj, tabák, přejídání, nadměrný sex a různé drinky.

Je to lékaři vyvolaná smyslnost. Léčivé jedy přece opět pomohou! Tak se nikdo nemusí vzdát ani jediného návyku! "Smyslní" jsou "opilí stravou". Jedí při každé příležitosti, ve dne v noci, z radosti z jídla. Ne proto, že by byli hladoví, nebo že by tělo potřebovalo živiny! Kupují 1 kg čokolády stejně, jako piják hned koupí 1 l whisky. Jeden je opilý čokoládou, druhý alkoholem!

Taková smyslnost je závislostí jako potřeba drog! (z Health Reporteru 1,6)

"Pevné zdraví je normálním stavem lidské existence. Kdo je nemá, dopustil se neblahých přestupků proti nezměnitelným přírodním zákonům!" (Anonym)

Dostává naše tělo při totální syrové stravě dostatek výživy?

Síla musí pocházet z jídla, to je samozřejmě důležitý požadavek. Pokud bys konzumoval pouze syrovou stravu a to zeleninu, těžko bys pokryl kalorickou potřebu. Dobytek má dostatek času se na pastvě dle libosti nažrat a potom si to vše znovu přežvýkat. My lidé však mezitím musíme také pracovat. Avšak ovoce, které doporučuji, 75 % a k tomu ještě 5 % ořechů, má velkou energetickou hodnotu. Ovocný cukr přechází ihned do krve bez velkých ztrát. 100 % ovoce vydá 90 % energie, takže ztráta činí pouhých 10 %. Ze všech člověku známých potravin tedy ovoce dodává nejlepší a okamžitou energii v maximálním množství! S čistým svědomím lze ovoce označit za *ideální stravu!*

U ovocné stravy rychle mizí kila. Nestane se tím člověk příliš tenkým a mdlým?

Ze zkušenosti víme, že tencí lidé jsou nejhoubnatější. Tenký a mdlý se proto k sobě nehodí. Když tedy tvá váha nejdříve spadla až pod ideální, tak se rozpustil zcela přebytečný tuk a vodní tkanivo. Z těla byl vyloučený. Normálně se však současně s vytvářením nového, zdravého tkaniva opět přibírá. Kdyby to byl i tvůj případ, pak znovuvytvoření nových svalů uspíšíš prostředkem bodybulding (výstavba těla)! Uvidíš, že budeš mít opět pěkné "zakulacené" svaly místo rosolovitých špeků! *Otylost je vždy nemoc!*

Je možno doporučovat mikrovlnnou troubu?

Pokud jsi tuto knihu přečetl pozorně, tak víš, že hrnec na vaření je těsně spjat se smrtí člověka a s jeho četnými nemocemi. Jestliže zamítáme hrnec na vaření, **tím spíše je nutno zavrhnout mikrovlnnou troubu, která vše živé v sekundách promění v mrtvoly.** Život je obsažen pouze ve stravě, ze které může vzniknout nový život. Vlož několik semen do mikrokamen a následně se pokus z nich vypěstovat klíčky! Mrtvé, vše mrtvé, my jsme ale živými tvory a potřebujeme, stejně jako zvířata, živou potravu!

Vzhledem k tomu, že ultrazvukové přístroje pracují na stejném principu jako mikrovlnná trouba, odmítal bych jako matka kontroly plodu tímto přístrojem. Může si někdo udělat představu o tom, jak vážně se tím porušují mladé tvořící se buňky tohoto probouzejícího se života? Lékař chce, aby se drahé přístroje zaplatily. Proč bych je měl ale financovat právě já zdravím svých potomků?

Po přechodu na ovocnou stravu mám neukojitelný hlad, přímo bolesti z hladu. Mohu sníst 10 banánů, a přesto mám hlad.

Chtěl bych říci, že skutečné bolesti z hladu neexistují. Hlad "nebolí" více než žízeň. Tlak v žaludku či měchýři, stolice či spánek, jsou pouze fantazií. Hlad po přechodu na syrovou stravu je vždy touhou těla po staré vařené stravě, po starých požitcích!

Kdo tedy v přechodu pociťuje hlad, je ještě ve stavu "čistky". Stěny žaludku jsou dosud přeplněny takovým množstvím usazenin, že domnělý hlad je "hladem čistícím" nebo "hladem obnovovacím". Každý, kdo se postí ví, že po 2 - 3 dnech, až do konce postní doby, hlad nepociťuje!

Bolesti jsou cestou ke zdraví a přírodě. Chce ti ukázat, jak jsi nemocný. Jídlo bys měl přestat přijímat a položit se k "léčebnému odpočinku" tak, jak to instinktivně dělají zvířata.

Někteří "experti" doporučují mléčné produkty, aby byla pokryta potřeba vápníku a bílkovin, především u kojenců.

- Mléčné výrobky jako mléko, jogurt, sýr, máslo atd. nelze pro zdravou lidskou výživu doporučovat.
- Pro kojence je třeba vždy upřednostňovat mateřské mléko. Proto by se především matka měla biologicky správně živit, aby měla pro kojence dostatek mléka.
- Po třetím roce života se vytratí enzymy LAB a laktáza. LAB potřebujeme, aby se kasein dal štěpit na aminokyseliny a vápník a také k splnění dalších úloh. To však ten, kdo pije mléko zapírá.
- Nedostatek labu znamená, že **mléko shnije v trávicím traktu stejně jako maso!** Laktáza je enzym štípící mléčný cukr v mléce. Schází-li, je mléčný cukr nestravitelný.
- Naše bakteriová flóra mléčné zbytky uvede do kvasu, takže vznikají vedlejší jedovaté produkty. Hnijící a kvasící produkty z mléka a mléčných výrobků jsou jedovaté a z větší části nestravitelné.
- Jejich používání vytváří tzv. medicínský efekt, který je často nesprávně zaměňován za "efekt léčebný".
- Částečně je rovněž doporučován čistý mléčný cukr, aby se podpořilo trávení. To je holý nesmysl, protože, jak jsme poznali, ani obyčejný mléčný cukr není stravitelný. Jde o drogový efekt: střeva se chtějí jedu co nejdříve zbavit.

- V této situaci se však **každá matka** dostává do úzkých: když zjistí, že kojence nedokáže kojít. Vzhledem k tomu, že kojeneček mléko nutně potřebuje, mělo by se **kravské zředit** destilovanou vodou nebo alespoň převařenou vodou v poměru 50 : 50. Nejvíce by se ještě dalo doporučit mléko kozí nebo ovčí!
- Vytváří-li kravské mléko mléčný svrab nebo jiné vyrážky, tedy **alergickou reakci**, mělo by se přejít na sójové mléko, které je však také získáváno průmyslově, tj. tepelným zpracováním.
- Lepší je **mandlové mléko**, které si můžeme vyrobit sami. Látky obsažené v mandlích jsou velmi podobné substancím v mateřském mléce. Příznivý pokyn přírody.

Přesto by se mělo co nejdříve přejít na ovocnou stravu (propasírovanou). Příjemně nasytí především banány.

Právě kojeneček potřebuje syrovou, nepřeměněnou stravu, aby si vůbec nenavykl na pokaženou vařenou!

Může se zdravý člověk nakazit?

Už jsem vysvětloval, že např. AIDS se nakazí pouze každý desátý, který se dostane do styku s nosiči viru. Ani chřipkové viry nezasáhnou každého. Kdyby argumenty o jejich nakažlivosti byly pravdivé, musel by onemocnět každý. Tzv. "vědci" sami souhlasně prohlašují, že lidé, kteří dostanou AIDS, mají slabý imunitní systém. Zatím se ještě nepodařilo léčit viry vyvolané neškodným nachlazením! Tak houževnaté jsou "mrtvé" viry!

Původci nákazy tedy nejsou viry, nýbrž nemocné tělo, které připravuje půdu pro mikroby, kteří je rychle napadají, aby ji co nejdříve vyčistily a odstranily z ní všechny nánosy a odpadky. Ve skutečnosti jsou našimi metaři, popeláři, tedy přáteli, kteří odstraňují veškeré nečistoty!

- Krize, které infekce vyvolávají, jsou ve skutečnosti léčebnými krizemi! Kdyby tělo vůbec nereagovalo, bylo by těsně před smrtí!
- Kdo onemocněl rakovinou, těžko dostává léčebnou rýmu.
- Teoreticky by se každý zcela zdravý člověk mohl vystavovat infekci, aniž by onemocněl! Kde však existuje tento experimentátor?
- Vzhledem k tomu, že celé životní prostředí je znečištěno a napadeno, ani já bych se toto riziko neopovážil podstoupit, jako to udělal Robert Koch s bacily tuberkulózy!

Jen když je sedimentační jímka přeplněná, organismus vyvolává čistku, aby nám zachránil život! Lékaři tomu říkají "nemoc", proti které je nutno bojovat jedy.

Ve skutečnosti je to však samotným tělem vyvolaný léčebný proces! S jeho potlačováním se situace nemocného pouze zhoršuje!

Lze u syrové stravy také onemocnět na rakovinu?

Nejsem ani lékař, ani léčebný praktikant a nebudu proto vynášet soudy o léčení této těžké nemoci syrovou stravou. Znáš mé základní pravidlo: za všechny choroby si můžeš sám. Nikoho jiného nemůžeš činit odpovědným, jak jsme právě viděli u nakažlivých nemocí.

- *Rakovina a srdeční infarkt jsou konečnými stanicemi dlouhé životní cesty plné omylů a chyb.*
- *Samozřejmě, záleží také na dědičných vlastnostech, i když tyto nemoci samy o sobě dědičné nejsou.*
- *Dědiš však návyky a ty následně způsobují onemocnění!*

V této knize jsem se o rakovině zmínil již několikrát. Znovu si to přečti! Důležitý je výrok Peršana Hovannassiana, který ve své knize "Jíst syrově" uvádí: "Dej člověku nemocnému rakovinou 1 000 g čerstvého ovoce denně, rozděleně do celého dne. Toto množství stačí nemocné tělo udržet při životě. Je však příliš malé pro raka, který již nedostává žádnou potravu a odumírá!"

Léky ale přece jen mají nějakou účinnost?

Jistěže mají, ale jakou? Drogy léčí nebo vyvolávají vedlejší průvodní jevy jako potřebnou reakci těla, které se jich chce zbavit? Pravdou je to poslední. Léčit se nakonec dokáže vždy jen tělo samo, tak jako při uzavírání rány.

*Opět Hovannassian: "Medicína a terapie" jsou kouzelnictvím našeho věku s vařenou stravou!"
Ve skutečnosti jedovatá substance nikdy nemůže sloužit prospěšnému účelu. Léky, které se doporučují k léčení nějaké nemoci, jsou ve skutečnosti její příčinou!*

Všeobecně řečeno, je to tragický omyl a hrozná chyba, hledat nějakou léčebnou možnost či umělou chemickou substanci nebo dokonce jakousi "zvláštní" výživnou látku (lék). Je to však právě tato chyba, kterou lidstvo po tisíciletí soustavně dělá! Neexistuje žádná léčivá substance, existují pouze příčiny jednotlivých onemocnění! Jimi jsou kyselinotvorná vařená strava a jedy, které lékaři předepisují jako léky!

Vařená strava není žádnou potravinou. Lidé ji považují za výživu. Skutečností však zůstává, že není schopna zabezpečit minimální zásobování našich buněk. Vaření a vylepšování veškeré výživné hodnoty, které přírodní strava obsahuje, proměňuje v mrtvé, jedovaté substance vyvolávající choroby...

Tělo, které je stále živeno vařenou stravou, vytváří dva druhy buněk. Syrové rostliny vytváří normální zdravé a aktivní buňky, kdežto vařená strava a nepřírodní látky se nahromadí v nemocných bezcenných a neaktivních buňkách!

Nemoci nejsou ničím jiným než hladem těla po přírodní stravě, nedostatkem aktivních buněk na jedné straně a hromaděním nemocných a neaktivních na straně druhé. Aby ses zbavil neduhů, stačí aktivní buňky podpořit přírodní stravou a nemocné nechat vyhladovět zastavením přísunu vařené stravy!

Tolik Peršan Hovannassian.

V kapitole o chlebu se zmiňujete o vysokém obsahu zemitých látek, které vedou k vápenatění. My však tyto minerální látky potřebujeme.

Ano, potřebujeme je ve velkém množství, ale ne mrtvé, anorganické z mrtvé vařené stravy, nýbrž organické, které rostliny pomocí fotosyntézy vytvořily z anorganických zemitých látek. Ty dostaneme pouze z živé přírodní stravy!

Žádná laboratoř není schopna tuto životnost napodobit či změřit! Lékaři a badatelé předminulého století o tom již dávno věděli. Ale podle toho se nemůže řídit žádný výrobce minerální vody, protože by zbankrotoval!

Také producenti a prodavači velkého množství pilulek mlčí ze stejného důvodu. Ve svých doporučeních vždy znovu poukazují a odvolávají se na "cenné" minerální látky. Ano, jsou velice cenné, ale ne v té prodávané mrtvé podobě. Ty se v těle pouze usazují. Všimni si mnoha ztuhlých lidí!

Mrtvé látky nejsou obsaženy pouze v chlebu, ale ve všech mrtvých vařených jídlech, obzvláště v chlebu a obilí.

I obyčejná kuchyňská sůl se skládá z mrtvých látek. Naše tělo tyto soli nutně potřebuje, avšak v rozpustné organické podobě. V syrových ovocných a zeleninových druzích jsou obsaženy ve více než dostatečném množství!

Obyčejnou sůl tělo nedokáže, jako jed, zpracovat. Musí ji tudíž vyloučit. Jelikož toho v důsledku obrovského množství jiné nesprávné mrtvé vařené stravy není schopno, musí přebytečnou sůl uskladnit. V těle máme nejen mnoho kyselých revmatických skladišť, ale také solných. Jakmile organismu dodáme lehce rozpustné organické minerální soli, především **draslík a hořčík**, jako velké protihrače vápníku, tělo ihned začne s vylučováním velkého množství vody. Zkus to sám a obejdeš se bez škodlivých odvodňovacích pilulek!

Proč vůbec tělo skladuje tolik tekutin? Musí tak činit v zájmu našeho zdraví, protože tím všechny jedy dodané vařenou stravou, solemi a tabletkami udržuje v rozpustném roztoku jako menší zlo, aby nás uchránilo od otravy!

Tak jednoduché je toto řešení! S. Rowbotham na konci svých závěrů a vysvětlení škodlivosti zemitých látek, ze kterých popisuje především kuchyňskou sůl, chléb, obilí a minerální vody uvádí: *"Tyto skutečnosti a ještě mnoho dalších, které bylo třeba doplnit, podporují a dokazují, že strava, kterou jíme a pijeme, je jedinou příčinou všech stupňů usazenin v našem těle, obsahujících vápník a zemité látky. Způsobují škodlivé stavy zkožnatění, ztuhnutí, strnulosti a tedy sešlost stářím, která nakonec vede ke ztrátě sebevědomí nebo ke smrti!"*

Získáme skutečně z ovoce a zeleniny dost vápníku?

I tato otázka je touto knihou dostatečně zodpovězena. Abych tě o tom přesvědčil, uvedu ještě jednou výrok Dr. Walkera, který se dožil 116 let: "Sklenička vylisované šťávy z karotek obsahuje více vápníku než 12,5 kg kalciových tablet z lékárny!"

Nyní víš docela přesně, odkud máme brát vápník, totiž ze syrové stravy a ne z vařených mrtvých živočišných těl a vyvařených zeleninových polévek. Syrová karotková šťáva je organická a tedy biologicky skutečně hodnotná.

Jsou sójové boby zdravé?

Odpověď bys měl znát sám: Ne! Nic proti tomu, když je necháš vyklíčit, pak se z nich opět stane zelenina. Já osobně klíčky nemám rád.

Sójové produkty nabízené v mnoha prodejnách jsou mrtvými průmyslovými výrobky. Vegetarián, který ze stravy vypustil maso, nechce přijít o "kořeněnou" chuť, aby syrová strava lépe chutnala. Každý vařený pokrm vede zpět k "dobré měšťanské stravě"!

Jak sójové produkty vznikají? Chemickým rozpouštěcím prostředkem **HEXAN**, který je sám o sobě záluďným škodlivým produktem, je z bobů vytahován olej! Jakmile se Hexan smíchá s rozlučenými boby, vyteče z nich olej! Tím je dosahováno největší výtěžnosti!

Aby se olej a mouka daly využít, musí se hexan odstranit. Za tím účelem je hmota vystavena *prudkému žáru*. Když je tato chemická směs vystavena horku, vyvíjí se enzymová překážka. Zbytky smrtelného hexanového plynu zůstávají v bobech. Dostáváš tedy chemicky mrtvý výrobek, který v důsledku toho, že je bez jakékoliv chuti, musí být doplňován tuky, solí a kořením jako maso.

Vegetariáni, maso (bez revmatické omáčky) je pak lepší, než tento chemický výrobek, tj. sójové maso, granulát atd.! (vybráno z "The Miracles of Live Juices and Raw Foods" od Johna Tobeho).

Doporučení: Mrtvé sójové výrobky připustit pouze výjimečně jako přechodnou stravu u příležitosti pozvání (musí-li to být)!

S jakým lékařem bychom jako konzumenti syrové stravy měli konzultovat?

Mimo úrazů bys neměl lékaře potřebovat. Není-li to však možné, měl bys vyhledat takového, který je orientován na otázky výživy, který ti nebude předepisovat léky, který ti udělá přednášku o správné výživě a vysvětlí, že abychom zůstali zdraví, měli bychom se vrátit ke stravě, která je nám mnoho milionů let předurčena, tj. především k ovoci, k zelenině a k ořechům. To vše přijímat v syrovém stavu.

Dostaneš-li rýmu, měl by tě s teplou citrusovou vodou či heřmánkovým čajem položit do postele, aby ses pořádně zapotil a dostal horečku. Většinou už druhý den se zbavíš "svinstva", které sis sám pořídil a proto se ho také sám musíš zbavit!

To především platí pro děti, které rychle dostávají vysoké teploty. Děti takto reagují, neboť jsou ještě malé a jejich tělo je dosud schopno silné obrany.

Je však otázkou, jestli dnes takového lékaře "starého ražení" najdeš?

Musíš ho hledat jako jehlu v kupce sena a za jeho dobré rady ho také dobře odměnit. Přes nemocenskou pojišťovnu za to nedostane nic, protože ta platí jen dle "novodobých, vědecky podložených poznatků", i když to bude stát několik tisíc. A co je "podloženo", o tom samozřejmě rozhodují lékaři!

Nemocenské pojišťovny nechtějí financovat ani postní kúry, třebaže půst je jako léčebná metoda znám již od dob Kristových: "Šel do pouště a postil se tam 40 dnů a nocí." Horoucně se modlíme k Ježíši, abychom zůstali zdraví, proč však neuskutečníme nejjednodušší zdravotní pravidlo a nepostíme se? Vy pastoři, kteří ze svých kazatelen šíříte tolik dobrých rad, proč svým ovečkám nejdete příkladem? Jen několik týdnů nejíst žádné maso a nekouřit není přece ničím jiným než malým tréninkem vůle! Zdůrazňuji ovšem, že při těžkém onemocnění cukrovkou musíš nadále užívat inzulín.

Co soudíte o chiropracticích?

Mnoho stoupenců "přírodního zdraví" v Americe od roku 1822 pochází z této školy. Nejsou však "lamači kostí", nýbrž se spolu s klienty postí, aby je následně převedli na 100 % syrovou ovocnou stravu. Jako všechny ostatní zákroky ruční či pomocí přístrojů, ani "lamač kostí" neodstraňuje příčinu onemocnění, pouze umožňuje uvolnění ztuhlých kloubů, především podél páteře. Tyto procedury musíš pak stále opakovat. Čím budeš starší, tím častěji a tím nebezpečnější to bude. Znáám jednu ženu ze sousedství, která každým rokem jezdí do Itzehoe, aby se zbavila bolestí. Zná moji životosprávu, ale raději trpí neustálými bolestmi páteře, protože chiropraktik X ji alespoň na pár dní bolestí zbaví.

Velmi známý americký chiropraktik z jednoho velkého města v Health Full Living psal o přechodu svých pacientů na zdravou životosprávu s příkladnou účinností. Jeho jediná dcera se vdala a odstěhovala se. Rozhodl se proto vzdát praxe v hodně obydlené oblasti a přemístil ji do svého soukromého domu! Zbavil se drahých chiropraktických přístrojů. Věděl přesně, že s nimi není schopen léčit a také mu neušlo, že ho stejní pacienti museli navštěvovat opakovaně.

Tak dr.... nechal doma vyklidit jednu místnost, postavil do ní pouze stůl a židli a své pacienty učil skutečnému zdraví. Poslednímu zákonu přírody! Vzhledem k tomu, že znal své "Pappenheimské", zacházel s nimi poněkud drsně. Nechal je špehovat známými, zda jeho rady a pokyny dodržují. **Když tomu tak nebylo, při příští návštěvě je vyhodil!** Chtěl 100 % úspěchy a ty se také dostavily! Nechtěl si je kazit neúspěchy v důsledku nedodržování pokynů.

Co se stalo?

Jeho velké úspěchy se rychle rozšířily. Dr.... měl ještě více pacientů než dříve, bez jakéhokoliv napravování! **Chiropraktici také nedokážou odstranit příčiny nemocí, které si pacienti zavinili nesprávnou životosprávou.** Manipulace jednotlivých obratlů má jen krátkodobý přechodný účinek. Bolesti se opět vrátí!

Jeden malý zážitek z Floridy. Jednoho dne jsem chtěl navštívit rodačku z Berlína, která se svým manželem Dr. Johnstonem, výživovým poradcem, vedla jeden reformní obchod. Obchod tam již nebyl. Nevěřícně jsem prohlížel výlohu, když mladý muž, který seděl u pokladny, vyšel ven a představil se jako Dr. Goldstein. Vysvětlil mi, že paní Ingebor se přestěhovala do jiné země. On je chiropraktikem a rád by nám první konzultaci udělil zdarma.

Zvědavý, jako každý člověk, jsem s manželkou vstoupil. Mladý lékař na nás udělal dobrý dojem. Bez rentgenových snímků nemohl posunuté obratle rozeznat. Jako už často, museli jsme si znovu nechat udělat snímky a podrobit se vyrovnání rozdílných délek nohou. Mimochodem, málokdo má stejně dlouhé nohy! Je to však důvod k zásahu? Jako vždy, ošetření mělo určité výsledky, avšak bolesti páteře, které mne trápí od vojenských let, se opět brzo ozvaly.

Přinesl jsem proto Dr. Goldsteinovi literaturu o NH a knihu Fit for live od manželů Diamondových a také léčebné metody dříve uvedeného kolegy. Stále mi do Německa posílá dopisy od svých pacientů, ze kterých poznávám, že i on už udílí rady o správné výživě!

Existují lidé, kteří se i při nesprávné životosprávě dožívají vysokého věku. Jak si to vysvětlujete?

Jistěže, takové případy existují. Můj dědeček zemřel v 98 letech. Ale jaký byl jeho život do 70 let? Do svých 85 let pracoval v rašeliništi, kde byl každý den na čerstvém vzduchu a vykonával tvrdou práci. Denní 10kilometrové pochody do práce a z práce nahrazovaly dnešní jógu. Neexistovala žádná zrnková káva,

pouze podmáslí a k tomu obyčejný plnozrnný chléb. Neexistovaly sladkosti, dokonce o vánocích pouze šálek čokolády. Neexistoval sýr. Teprve později se objevil měkký sýr na mazání. A jak nízká byla celková spotřeba cukru! Mrtvou bílou mouku vůbec neznal! Sněhobílou mouku nám dovezli okupační vojáci!

Dosažený věk je v prvé řadě závislý na životní síle, za druhé záleží na výživě, za třetí na tělesné práci.

Kdo nesprávně žije, předává nemocné dědičné vlastnosti. Děti se už nedožijí věku dědečka. Jeho jediná dcera, moje matka, která porodila 8 dětí, se přesto ještě dožila 87 let! Z těchto dětí žijí ještě čtyři. Jsem z nich nejmladší. Pouze jedna sestra se dožila 87 let, ostatní tři zemřely ve věku 66, 67 a 73 let! Já jsem jediný, který se snaží žít v souladu se zákonem přírody.

My, Wandmakerovy děti, se musíme vyrovnat s dědičným založením našeho otce, který zemřel v 66 letech na vodnatelnost srdce. Jeho srdeční nemoc měla dvě příčiny: 1. malárie, kterou si přivodil jako mladý námořník - voják v Africe a za 2. těžký kloubový revmatismus.

Mohu uvést další příklad z mé vesnice Tellingtedt. Dříve mi byl často za vzor dáván sedlák Schart, který se silnou dobrou měšťanskou stravou dožil 97 let. Avšak už jeho syn při stejné stravě v 62 letech zemřel na žaludeční rakovinu. Jeho jediná otlá dcera zemřela také velmi brzo! Zde máme nej názornější příklad, jak samotné dědičné vlastnosti dlouhověkost nezaručují. Rodina Scharfova se při stejných návycích na bohatá jídla předčasně projedla k smrti.

Na druhé straně se lidé s velmi špatnými dědičnými vlastnostmi mohou dožít vysokého věku, když budou dodržovat zákony přírody. Tak např. dr. medicíny profesor Kötschau provozoval praxi u Chiemského jezera až do svých 90 let, i když jeho rodiče a sourozenci zemřeli kolem padesátky! Viz jeho kniha: *"Přírodní medicína - nové cesty"*.

Trestem za přehnané rasové Hitlerovo učení dnes je nucené předávání degenerovaného života našim potomkům do "třetího až čtvrtého pokolení, kteří tím ještě budou muset trpět"! Přitom u zvířat uznáváme důsledný chov podle určitých ras! Kdy se však také opět dostaví potřebný výběr u lidí? Bez smrtících nástrojů! Snad by jen stačila řádná osvěta, intenzivní a správná!

Už jen masové vysvětlování v ilustrovaných časopisech a v televizi by mohlo hodně pomoci. Kdy však šéfredaktoři projeví dostatek odvahy, místo aby ukazovali degenerované ženy s jejich heslem: "Mé tělo patří pouze mně!" a vysvětlili, jak to ve skutečnosti vypadá!

"Krávy jsou podivná stvoření. Dobromyslná, ale také nepochopitelně hloupá a těžkopádná. Málo pomůže milé šeptání do ucha. To nikdy nepochopí. Všechno je jim třeba vysvětlit neustálým hý a hot a pořádným klackem, než vezmou na vědomí, že se vzadu něco děje!"

Kráva je však ryze mateřským stvořením, něžnou maminkou pro své telátko! Soustavně mu olizuje lesklou srst, nechá jej napít a znovu jej pozoruje zadumaným pohledem, který jakoby tušil, že jí je brzy odeberou!"

Je docela možné, že kráva vůbec není hloupá a těžkopádná, že bití jí nevádí, protože má větší starosti a hoře, které musí nést ve své smutné začarované duši." (Heinrich Waggerl)

"Je jisté, že život by měl pocházet z přirozeného života. Když se pár bude živit živou stravou matky přírody, ovocem, zeleninou - má větší šanci do života uvést zdravý život, než kdyby se živil mrtvým vařeným masem zvířat, která musela být zabita!"

(Dick Gregory, má 9 zdravých dětí)

Když odmítáte všechny povzbuzující prostředky jako kávu, vitaminy apod., neexistují nějaké nevinnější prostředky?

Chceš mít nějaký zvláštní švih! Musím tě však zklamat, neexistují žádné stimulanty, které by současně nevybíjely nervovou baterii. Existuje jediný spolehlivý prostředek, když jsi unaven - klid! Pouze absolutním vypnutím a odpočinkem můžeš obnovit síly. Povzbuzující prostředky a "rychlý život" tě uvedou jen k "rychlému konci"!

- **Dokonce i zdravé jídlo ti vybíjí baterii, budeš-li příliš unaven!**
- **Nikdy bys neměl jíst, pokud nepocítíš hlad, máš trávicí potíže, jsi unavený nebo rozčilený (stres)!**
- **Víš přece, že nezáleží na tom co jíš, ale na tom, co dokážeš strávit a užítkovat.**
- **Každé nesprávné jídlo je pro tebe zátěží! Nejlepší syrová strava ti nic nepomůže, když ji nedokážeš strávit.**
- **Potraviny energii nedodávají přímo. Tvé tělo si vybere vše potřebné a zpracuje to.**
- **Chronicky nemocný člověk nedokáže asimilovat, jelikož jeho přijímací a filtrovací systémy jsou nebezpečně narušeny.**
- **Lehni si proto do postele a několik dní se posti. Tvé tělo si musí zahrát na doktora. Dokáže to podstatně lépe než strava, léky či nějaký přístroj! Těmito umělými prostředky svůj konec pouze urychlíš!**

Co soudíte o poledním spánku?

Malý půlhodinový "šlofiček" či delší tvou baterii opět nabije. Tento návyk jsem vždy provozoval a získal jsem s ním dobré zkušenosti. Když se jednou přes poledne neprosím, mohu usnout i ve stoje. Pak ale nervy do "varu" neuved' odpolední kávou. Když to někdy kvůli "dobré pohodě" není možné, raději pij žitnou nebo čaj z lipového květu. Je to jediný čaj bez taninové kyseliny. Tyto náhradní nápoje jsou sice také mrtvé, ale když z 99 % poslechněš přírodu, tak ti jedno procento promine!

Co soudíte o psychologii?

Když pozoruji armádu psychologů, léčitelů, kazatelů, proroků, astrologů atd., mohu pouze odpovědět: ubohé lidstvo, jak daleko ses dostalo, že potřebuješ tak bídné náhradní pomocníky! Vzpomínám si na jeden osobní zážitek s Are Waerlandem, který nebyl jen reformátorem života, ale také velkým filozofem. Při již zmíněném kurzu v lázních Soden se ho jedna žena zeptala: "Pane Waerlande, neříkáte nic o nervech a psychologii!" Waerlandova odpověď zněla: "Milá paní, žijte nejdříve 3 roky podle Waerlandovy životosprávy a pak mi vykládejte o tom, jestli své nervy ještě cítíte!"

Chtěl bych také odpovědět na tvou otázku: Posledními "doktory přírody" jsou **syrová strava, čerstvý vzduch ve dne v noci, čistá voda, sluneční svit, energický pohyb, klid a spánek.**

Pak můžeš zapomenout na "našeptávání". Je asi něco pravdy na tvrzení, že všichni neurologové jsou sami duševně nemocní, protože nedodržují pravidla života!

Drasticky se o tom vyjádřil Dr. George St. White ve své knize "Nemoc může vést ke zdraví":
"Celá takzvaná psychologie není ničím jiným než žvástem!"

Ovocná strava je však drahá. Nikdo si ji nemůže dovolit na stálo?

Tomuto tvrzení nevěřím. Když si ještě tuto knihu jednou necháš projít hlavou, vzpomeneš si, že tvému tělu stačí 1/4 konzumovaných potravin, avšak 3/4 se starají "o zaopatření" lékařů, nemocnic a farmaceutů.

- Ze syrové stravy potřebuješ minimální množství. Ostatně, kdo tvrdí, že se musíš stravovat výhradně luxusním dovozovým ovocem?
- Vychutnej tuzemské, které dozrává dle sezony! Je cenově přístupné. Čím více budeš tyto plody kupovat, tím více podpoříš zdejší ovocnářství.

Mimoto jez zeleninu ze své zahrádky, kterou většina, bohužel, proměnila v trávníky! Provozuj zdravé zahradničení. Plocha 10 x 10 m, tedy 100 m², uživí celou rodinu. Vysazuj ovocné stromy a ořešáky. Tyto uživatkové rostliny mají přednost před všemi okrasnými stromy a rostlinami!

Pan Meier-Hardy v březnu 1988 vydal malou knížečku s názvem "S 333 DM měsíčně sytý, zdravý a šťastný do dalšího století". Seznámil jsem se s ním během bioplavby v roce 1985. V publikaci, bohužel, uvádí příliš moc vařené stravy. S čistou syrovou by jeho měsíční rozpočet byl mnohem příznivější.

Kolik syrovou stravou ušetříš? Když k tomu navíc připočteš hodiny, které ušetří tvá žena a může je tvořivě využít, může celý rozpočet vedle toho, že dosáhneš plného zdraví, dosáhnout poměru 1 : 10 ve prospěch syrové stravy!

"Bez jatek by nebylo másla!" (K. A. Hoppl)

"Jatka jsou vředy na těle humanity. Všechna bída pochází z této nemoci!" (Raimond Braun)

Jsou bradavice předchůdcem rakoviny?

Bohužel ano. Všichni víme, že bradavice se mohou rozvinout v rakovinové nádory. Lidé s bradavicemi jsou zvláště náruživými konzumenty masa. Všechny rakovinové nádory jsou bohaté na bílkovinné odpady. Je to důkazem, že **přílišná konzumace živočišných bílkovin je hlavní příčinou rakoviny**. Proto také ta antipatie vůči masu v konečné fázi rakoviny.

Všechny jevy na pokožce jako akné, lupénka, boule, bradavice atd. jsou znamením, že náš organismus je přeplněn nánosy a jedy. Musí tedy na pomoc povolát největší vylučovací orgán - pokožku. Natírání z venku nemá žádnou cenu. Jed se pouze vtáhne zpět do těla!

Dokáže medikament zabránit rakovině prsu?

Stále častěji se opakují hlášky oznamující nový medikament, který by údajně měl u zdravých žen preventivně zabránit vzniku prsní rakoviny. Tato droga se jmenuje Tamoxifen a byla americkými úřady povolena pro určité účely. Dokážeš si vůbec představit, že bys jako zdravá žena dostala prsní rakovinu? U zdravých, samozřejmě, tumor vůbec neexistuje! **Rakovinu mohou dostat jen nezdravé ženy!**

Tamoxifen má blokovat ženský hormon estrogen. Panuje názor, že je původcem rakoviny a že jeho blokáce by zamezila jejímu vzniku. Tato droga však nejen blokuje estrogen, ale navíc ničí kostní morek a červené krvinky.

Tento způsob prevence mě přivádí na jinou myšlenku, kterou lékaři již praktikovali: odstraňovali prsa zdravých žen, aby zabránili vzniku rakoviny. Není to jednoduché? Taktéž na začátku 20. století britští lékaři odstraňovali tlusté střevo, aby zabránili vzniku střevní rakoviny. Neměli bychom také uříznout hlavu, abychom předešli migréně?

Prsní rakovině nelze předejít pomocí léků! Žádná rakovina se nevyvine bez příčiny. Estrogen, který ženské tělo vytváří, nikdy nemůže být její příčinou! Vyvolat ji mohou pouze karcinogeny. Ty denně přijímáš s mrtvou, jedovatou stravou a jedovatými nápoji!

Profesor Julius Hackethal právě prodělal neúspěšný pokus s potlačováním produkce estrogenů s lékem Suprefact. I on byl přesvědčen, že našel řešení problému rakoviny. **Nikdo nedokáže najít zázračný prostředek, aby rakovina nevznikla.** Záleží jen na tobě problém: zpět k matce přírodě. Je to jednoduchý recept, který vysvětlují v celé této knize. Existuje jediný nepřítel: vyjeté navyklé koleje.

Zdraví lze dosáhnout pouze zdravotně uvědomělým životem a ničím jiným! Nedá se ani koupit!

Jak často tuto základní větu musím opakovat, abych všechny dosud známé i ty ještě "neobjevené" zázračné prostředky "opravářské" medicíny vykázal do jejich mezí. Paní Johanna Brandtová si žaludeční rakovinu vyléčila 100 % syrovou stravou z hroznového vína, když už všechny medicínské možnosti byly vyčerpány.

Viz její kniha "Hroznová kúra".

"Kořenem většiny nemocí je překyselení. Je způsobeno vařenou stravou, masem, škrobem, bílým chlebem a cukrem. Kyseliny čerstvého ovoce se v žaludku promění v sladký med!"

(Johanna Brandtová)

Co soudíte o očkování?

Vůbec nic, protože jsem "dítětem, které se spálilo!" Jak jsem již zmínil, dostal jsem po posledním zranění v Berlíně koncem dubna 1945 tetanovou injekci, která málem zapříčinila můj konec.

Asi dva týdny po vyléčení zranění jsem dostal takový sérový šok, že jsem si skutečně myslel, že udeřila má poslední hodinka. Několik týdnů trvající vysoké horečky mi daly skutečně pořádně zabrat. Obličej jsem měl silně oteklý. Vím jen, že jsem od lékaře polního lazaretu denně dostával inzulinové injekce.

Od té doby jsem alergický na jakékoliv očkování. V roce 1964, kdy ještě pro cestu do USA bylo vyžadováno potvrzení o povinném očkování proti neštovicím, mi lékař, který sám byl odpůrcem vakcinace, pouze rozškrábl pokožku!

Musím se ještě zmínit o dvou smrtelných případech v mé rodině, jež nastaly v důsledku očkování.

- Moje neteř Krista ve třech letech zemřela na zápal mozkových blan po očkování proti neštovicím. Její smrt mnou velice otřásla, neboť jsem byl zrovna doma na dovolené. Krista jen s námahou otevřela oči, když jsem jí do ucha musel zařvat její jméno!
- Kristinina sestra se vystěhovala do Ameriky. Její první dítě také náhle zemřelo v důsledku nějakého kombinovaného očkování. Do té doby bylo čilé a veselé. S rodiči mělo letět do vlasti.

Co očkovací látka vlastně je?

Nic jiného, než druhově cizí bílkoviny "očkované ještě viry". Jde o znečištěnou hnisavou živočišnou tkáň! Podle mého názoru tato věc nemůže přinášet nic jiného než *nemoci* a v žádném případě nikdy nedokáže uchránit před nějakou nákazou!

Neexistují nakažlivé choroby. Pouze nemocná těla, která bakterie, viry a mikroby zvou k návštěvě, aby si na nahromaděné nečistotě pochutnaly! Tělo plné zdraví se nikdy nemůže nakazit. Viry, mikroby, průvan či podchlazení jsou také příčinou banálního nachlazení. "Sedimentační jímka" byla plná, mez tolerance byla překročena. Proto tělo muselo vyvolat vylučovací proces, aby přetíženému organismu odlehčilo. Kdyby nachlazení bylo nakažlivé, tak by se musel nastudit každý! Ten, kdo nežije v souladu s přírodou, by měl každou rýmu uvítat s radostí jako čistící proces! Proč po každé takové akci člověk cítí úlevu? Tělo se stalo čistým... až do další čistky.

Musíš dbát na to, aby tvými ústy neprošlo nic jiného než čerstvý vzduch, čistá voda a potraviny, na které jsme biologicky uzpůsobeni. Totiž celé plody, samozřejmě zralé, čerstvé a bez tepelného zpracování!

Je zcela absurdní od léku očekávat nějaké zdraví. Znáš teď můj názor, ale nesmím ti radit, aby ses nenechal očkovat, protože lidstvo, bohužel, podléhá propagandě farmaceutického průmyslu a jeho pomahačů včetně státních institucí.

Nic nemocenské pojišťovny nenaplní snáze a lépe než očkování!

Mezitím jsem nahromadil spoustu knih jeho odpůrců. Ti mé názory na očkování potvrdili a ještě více upevnili!

I kdyby existovalo nějaké sérum proti AIDS, nikdy bych nikomu nedovolil, aby se ke mně s takovou špinavou jehlou přiblížil! Nyní také mohu určit příčiny mého onemocnění žloutenkou na počátku druhé světové války: v srpnu 1939 tomu předcházela tři očkování proti tyfu a paratyfu!

Noviny Times 3. 8. 1942 přinesly zprávu o záhadném vypuknutí žloutkové epidemie u vojáků ve známé Watter Reed Hospital: "Žloutenka zaútočila na armádu. Válečný sekretář Henry Stimson prohlásil, že 28 585 vojáků onemocnělo žloutenkou, přitom už bylo zaregistrováno 62 smrtelných případů." Dále píše: "Experti zjistili, že toto hromadné onemocnění úzce souvisí s očkováním."

Během vojenské služby jsem byl celkem 28krát očkován proti neštovicím, tyfu, paratyfu, úplavici, choleře, skvrnitému tyfu a tetanu! Do těla bylo injektováno strašné množství "hnisu".

Proč se už nevyskytuje žádné onemocnění neštovicemi, i když povinné očkování proti nim bylo zrušeno?

Eleonora McBeanová ve své knize: "Otrávená jehla" uvádí, že například poliová očkovací látka vyvolalo polio stejně, jako sérum proti neštovicím neštovice! V této knize najdete mnoho otřesných výpovědí lékařů a výzkumníků proti očkování i s otřesnými obrázky dětí postižených vakcínací! O očkování proti poliui, kterému se nyní dělá největší reklama, píše známý expert z Harvard - Polio - Station:

"Příroda má podstatně lepší prostředky, aby se proti poliui uchránila, než umělé náhradní metody, které jsou navíc nebezpečné!"

MUDr. O. Garten: *"Příroda léčí prakticky každou nemoc tak dlouho, dokud ještě existují vitální orgány či intaktní žlázy, k teré ještě nebyly odstraněny operací. Aby léčebný proces probíhal úspěšně, je nutno odstranit následující překážky:*

Jedy jako očkovací látky, léky, tabák, alkohol, káva, čaj, kola, dále vařená strava v nesprávném složení a přejídání!" "Některými z těchto blokujících materiálů jsou cholesterol (z tuků), kyselina močová z přebytku bílkovin, uhlohydráty z cukru či škrobu, chlór z kuchyňské soli, karbonát vápníku z mléka a kalciové tabletky!"

Je lupus autoimunní nemoc, důsledek očkování?

Již v minulém století I. Kuhne (1835 - 1901) popisoval případ onemocnění na lupus, který se projevil jako důsledek očkování. Do té doby bylo dítě naprosto zdravé. Nemocná touto nemocí trpěla přes 40 let, než ji Kuhne koupelemi a přechodem na jiný stravovací systém vyléčil. Tak jako NH i L. Kuhne znal jedinou příčinu všech nemocí, totiž znečištění organismu nánosy!

Druhý případ uvedené choroby, jež vypukla po očkování, popisují autorky Ida Honorofová a Eleonora McBeanová ve své knize: "Tichý zabiják očkování". "Osít lidi rakovinou" na straně 60 "Dr. Robert Simpson (z Rutgersovy univerzity v New Jersey) informoval Americkou společnost pro rakovinová onemocnění:

"Imunitní programy proti chřipce, spalničkám, průšnicím a poliui do lidí přenášejí RNA (ribonukleové kyseliny), takže se vytvářejí proviry, které v celém těle budují latentní buňky. Některé z těchto provirů se za určitých podmínek mohou vydat na cestu k "molekulám vyhledávajícím choroby" a mohou vyvolat následující nemoci: revmatickou artritidu a multiplexii, sklerózu a lupus erythematodes a Parkinsonovu nemoc a možná dokonce rakovinu."

Není to zarážející, že se denně provádějí tisíce očkování, která mohou vyvolat tolik závažných nemocí, přitom nikdo nepřišel na jejich příčiny? Mohl bych zde ještě sáhodlouze citovat několik lékařů-výzkumníků z jejich knížek, jenomže tato publikace by nabyla značných rozměrů. Chceš-li se o očkování a z toho vyplývajících škodách dovědět více, obstarej si příslušnou literaturu. Soustavné opakování nejdůležitějších aspektů má svůj důvod: Jsem stejného názoru jako Goethe:

"Omyly se pořád opakují ve skutcích. Proto se neustále musí opakovat pravda ve slovech!"

Varování před sluncem

Americká akademie dermatologie varuje (AAD), stejně jako mnoho německých dermatologů, před příliš intenzivním slunečním svitem. Veliká sluneční síla by mohla vyvolat rakovinu pokožky. V Americe bylo hlášeno nových 1/2 milionů případů rakoviny kůže, jejíž příčinou měl být příliš intenzivní sluneční svit (viz rakovina pokožky prezidenta Reagana). Je však slunce skutečně její příčinou, anebo to je opět otrávené tělo?

Profesor Hotema o tom napsal knihu "Záření na Floridě". Právě v ní vyzvedává vysokou léčebnou sílu slunce a... přirozené, zdravé radioaktivní záření! Je to vždy stejná písnička: Nenajde-li se nějaký "skutečný nepřítel", pak si to musí "vypít" příroda.

Už i celkem banální kožní onemocnění, jako boule a vřidky **prokazují, že naše tělo je přetěžováno jedy**, že jeho vnitřní vylučovací orgány jsou přepracovány, takže je nuceno na pomoci přibrat pokožku. Obzvláště to platí pro chronické kožní ekzémy: akné, psoriáza a neurodermitida.

Příčinou všeho je usazeninami přeplněné tělo. Důkaz je celkem jednoduchý. Stačí několikadenní půst a následná syrová strava. Pokožka je zase hladká a čistá. Tělo může k vylučování znovu použít k tomu běžně určené orgány - plíce, střeva a měchýř.

Pro kožní rakovinu, často velmi zlou, by to nemělo platit?

Kolik lidí je nuceno venku pracovat i v nejsilnějším poledním slunci? A kolik jich stále žije v prudkém slunečním žáru?

Tyto národy po celá tisíciletí nikdy nepoznaly kožní rakovinu. Musí se tedy nyní právě Evropané či Američané, kteří dosáhli nejvyšší životní úrovně, schovávat před léčebným sluncem (vitamin D), aby se uchránili před kožní rakovinou?

Je to právě naopak. Tito vysoce "civilizovaní" by si měli v první řadě **pořádně vyčistit své přetížené organismy** a měli by se opět vrátit k syrové stravě. Kožní rakovina by se stala zcela neznámou nemocí! Právě v nejbohatších zemích s jejich luxusní stravou se rozšiřuje astronomické množství druhů rakoviny v protikladu k zemím, které prakticky ještě žijí "na slunci".

Existuje výborná kniha od Dr. Zane R. Kimea nazvaná "Sluneční svit a zdraví". Autor v ní dokazuje, že právě ti, kteří jsou slunečnímu svitu vystaveni více, jsou méně náchylní na rakovinu jakéhokoliv druhu!

Vysvětluje: "Zdraví lidé ne onemocní rakovinou, pouze nemocní! Sluneční svit je zdravý. Čím více ho tělo dostane, tím je zdravější a tím menší je nebezpečí, že by mohlo onemocnět rakovinou! Vlivem slunečního světla se tuky, cholesterol a další rakovinové substance dostávají na povrch těla a to je žádoucí, protože se z něj dostávají ven! Proto lidé s kožní rakovinou trpí méně na rakovinu vnitřních orgánů."

Vařené a vylepšené oleje, které při dalším skladování často žluknou, a k tomu ještě ve vařené stravě, to jsou jedovaté substance, které slunce vypuzuje ven. Tyto buňky mají nedostatek kyslíku. Tělo narušují jako parazité, kteří se vrhají na odpad. Upřednostňují mouchy zralé ovoce a zeleninu nebo hnůj a svinstvo?

Hlavními faktory kožní rakoviny jsou:

bílkovinový tuk, vařené a průmyslové tuky,

tedy jedy, které byly z původního normálního prostředí izolovány a konzervovány! Vždycky je nutno si připomenout poučku profesora Ehreta, že tuky všech druhů se v přírodě nevyskytují, ani máslo ne!

Zdravému tělu neškodí ani lehké úpaly. Naopak, tělo se pobídne k ještě větší čistící aktivitě. Opakuji pravidlo NH, které se týká slunce:

- Slunečního svitu tolik, kolik je jen možné, avšak ne právě v době poledního žáru mezi 11. až 14. hodinou, ve které je intenzita radioaktivního záření nejvyšší.
- Nelehej si na slunce bez pohybu. Pohybuj se, hraj nějakou hru. Pak se nestane vůbec nic. Naopak, prostřednictvím léčebných slunečních paprsků dosáhneš nejvyšší vitality!

Kdo ze slunce dostane kožní rakovinu, měl by si vyčistit tělo a přejít na biologickou stravu, tj. na syrové ovoce a zeleninu s malým množstvím ořechů a semen, jako např. slunečnicových!

Kdo vlivem slunce dostává bolesti hlavy, je vždy nemocen.

Sluneční síla aktivizuje jeho jedovaté usazeniny. Znáš lepší a jednodušší diagnózu?

Dokonce i opalovací krém a sluneční brýle by měly být tabu! Chceš přece, aby léčebné paprsky pronikly také do pokožky a očí. Spíše by sis měl pořídit klobouk s širokou krempou, aby paprsky hlavu zasahovaly nepřímou. Pak je sice jejich účinek oslaben, ale je zcela dostatečný a neškodný!

Dr. Herbert Ratner: *"Moderní člověk skončí jako pojídač vitaminů, antikyselinových tablet, jako pomocí barbiturátů uklidněné, psychosomaticky nemocné a chirurgicky přeměněné zvíře: nejdokonalejší výtvar přírody se stane unaveným, napjatým, přestimidovaným, neurotickým živočichem s žaludečními vředy, bolestmi hlavy a bez mandlí!"*

(z Dr. Bieler: Správná výživa, tvůj nejlepší lék)

Příčiny rakoviny

Rakovina je vždy chronickým konečným stadiem, jež je následkem požívání vařené stravy nedostatku kyslíku, čisté vody, klidu, odpočinku a pohybu!

Pomalou ale jistě se začíná blýskat na lepší časy. AP v březnu 88 přinesla zprávu o vyhláše národního institutu, publikováno v březnu: "SAD (standardní americká strava) je bídná, národ na ni umírá! K tomuto závěru institut dospěl dlouhodobým zkoumáním výživy Američanů v běžných dnech.

Gladys Blocková, vědecká pracovnice a spoluautorka uvedené zprávy tvrdí: "Skutečně musíme změnit způsob výživy. Jsem přesvědčena, že by to přispělo ke snížení počtu rakovinových onemocnění!" A teď to přijde:

"Američané konzumují příliš málo ovoce, zeleniny, plnozrnného chleba a obilí. Jedí více tuků, nitračně naloženého uzeného a nasoleného masa, tedy potraviny, které na naše zdraví působí nepříznivě."

Další spoluautor studie Blossom Patterson pokračuje: "Američané skutečně zapoměli na úlohy, které se měli naučit u rodinných stolů!" "Není to žádná novinka," říká Patterson, "je to stejné téma, které maminky už kdysi dávno znaly. Jezte naše ovoce a zeleninu!" Národní rakovinový institut NCI k tomu dodává: "Budeš-li jíst tak, jak tě to maminky učí, budeš žít déle."

Tato studie konstatuje, že způsob výživy z 35 % přispívá k výskytu všech rakovinových onemocnění! Blocková tvrdila, že správná výživa by pomohla zabránit vzniku rakoviny žaludku, tlustého střeva, konečníku, ústní dutiny a jícnu! "Statistiky tohoto roku dokazují, že u všech druhů rakoviny došlo k velkému nárůstu. Zpráva dále poukazuje na to, že by se mělo správně jíst, aby se déle žilo," upozorňuje paní Blocková, "avšak Američané to nedělají!" Dále říká, "že především ženy a lidé starší 55 let se obvykle stravují lépe než mladší dospělí!"

SAD (standardní americká strava) se vůbec neliší od naší "dobré měšťanské stravy!"

"Krutost vůči zvířatům a lhostejnost k jejich utrpení jsou nejtěžšími hříchy lidstva. Jsou základem jeho zkaženosti!" "Všeobecně je v Německu za nebezpečnějšího považován ten, který na špínu poukazuje, než ten, který ji způsobuje!"

(Kurt Tucholsky)

Dále: "Všechny (šetřené) skupiny vykazují dramatickou potřebu vylepšit si výživu ovocem, zeleninou a plnozrnnými produkty, protože právě těch se konzumuje málo!"

Dále Patterson: "Ovoce a zelenina s vysokým obsahem vitamínu A a C by mohly riziko rakoviny snížit o 75 %, avšak testování právě tyto potraviny v dietě postrádali."

"Také příjmy v tom hrají roli. Ti s vyššími konzumují více ovoce a zeleniny, ale také více čerstvého masa! Výzkumy se vztahují k letům 1976 - 1980, ale i nejnovější průzkumy prokázaly, že nenastala téměř žádná změna," sdělila paní Blocková. "Spotřeba potravin 1976/80 nevykazuje žádné rozdíly oproti letům 1971/74."

Blocková dále uvedla, že výzkumníci jsou čím dál tím více přesvědčeni, že jen malá změna diety, jako její doplnění o jedno jablko či pomeranč nebo trochu zeleného salátu k typické rychlé stravě, by zapříčinilo dosti podstatný rozdíl! "Kdyby každý jedl právě ovoce a zeleninu, vedlo by to k poklesu rakoviny," tvrdí paní Blocková.

A tady jsou výsledky rozhovorů výzkumníků s více než 11 000 lidí:

... typický den ukázal, že 40 % Američanů nesnědlo jeden jediný plod a 20 % žádnou zeleninu!

... jen 49 % mělo "ve své denní stravě zahradní zeleninu" (jinou zeleninu než brambory)

... více než 80 % dotazovaných nesnědlo žádný plnozrnný chléb či obilí s vysokým podílem hrubých látek

... denní dávka hrubých látek se rovnala 11 g, přičemž minimální by měla činit 20 až 30 g

... pro více než 40 % každodenní jídlo představovaly maso nebo slanina. Jsou to potraviny s vysokým obsahem solí a tuků. Často jsou nakládány nitráty a uzeny!

Komentář: Je to jistě blýskání na lepší časy, když nějaký výzkumný institut vydává takové zprávy. Avšak většina uvedených výsledků zůstává ležet v trezorech, protože **drtivou část podobných výzkumných úkolů zadává průmysl a ten samozřejmě zveřejní pouze takové zprávy, které zvyšují jeho zisky.** Na celém světě potřebujeme výzkumníky s odvahou, kteří neohroženě šíří zjištěnou pravdu!

Co by se stalo, kdyby se rozhlašovalo, jak to stále dělá NH: "Denně musíš jíst nejméně 80 % zásadotvorného ovoce a zeleniny!" Jak dramaticky by se snížil výskyt rakoviny!

"Neomylným měřítkem mravního založení člověka je způsob, jakým zachází se zvířaty, především nižšího řádu, Každý si totiž myslí, že tady mu ze strany zákona o odpovědnosti nehrozí žádný postih!"

(Karl Heinrich Waggenerl)

Pozor na různé svátky

Velikonoční neděle 1988: Moje žena mě ráno vzbudila varhanní hudbou. Připravila "tradiční" snídani s máslem, reformním džemem, zrnkovou kávou jakož i slavnostní náladu s velikonočními svíčkami. "Když jsou Velikonoce"... tak vždycky začíná svádění!

Dobře, zkusíme to jako tenkrát s mraženými ječnými chlebičky z Portugalska. Následky se dostavily už za několik minut: pálení žáhy, pocit plnosti, nadýmání. Nyní už je 12 hodin a chtěli jsme se najíst čerstvých jahod. Nejde to, žaludek je ještě plný toho "hříšného". Oba jsme si vzali enzymové tabletky (nouzový sluha), které jsme si pro takové případy přivezli z USA.

Je to však stále stejné: tento nános a hnus již nesnášíme. Naše trávicí orgány nám to ihned signalizují a ptají se:

"Co jsi nám to dnes udělal? Odkud máme tak narychlo vzít tolik enzymů pro tento mrtvý materiál? Které mikroby chceš těmito odpadky nakrmit?"

Od té doby jsou pro mne i ty nejmenší výjimky tabu! Jemný stroj ihned zareaguje! Kdo tedy ještě snáší "dobrou měšťanskou stravu", je stále nemocný, třebaže se cítí dobře! Tak je to dobře. Nevědomí nás stále litují, že se o tyto "požitky okrádáme", vždyť si to můžeme dovolit!

Badatelé a výzkumníci na výživu bez ohledu na profesorské a doktorské tituly, dokud budete ve svých "knihách" doporučovat a vychvalovat jakoukoliv mrtvou vařenou stravu, nebo dokonce bylinné pilulky a "zdravé kúry", nepoznali jste zákon přírody. Skutečné pravdě jste na míle vzdáleni. **Všechny vaše učebnice jsou k ničemu!**

Pokud uznáváte výše uvedený pocit plnosti, nevíte vůbec nic o zdravé životosprávě! Neexistuje žádný nepřítel, kterého bychom museli "odkurýrovat"! Všechny nemoci vyvolává výlučně naše tělo, aby se zbavilo nahromaděných usazenin a jedů. Chce vždycky zachovat život. Až do poslední hodiny se snaží zachovat ztracenou rovnováhu!

Ani "milý Pánbůh" ani "d'ábel" tě nechtějí trestat za tvé hříchy! Ne, ty sám ses potrestal tím, že jsi porušil železný zákon přírody!

Nemá však velký význam bránit se malým "prohřeškům". Tlaky jsou někdy příliš veliké. Proto: zkus to, "co jsi už měl!" Opět se rychle vrátíš k "pravému". Nesmíš však překročit "přirozenou bariéru". Jinak se dostaneš do starého šlendriánu a tvé tělo se smíří s tvou vůlí, jako při prvním tahu z cigarety.

Chtěl bych připomenout experimenty Dr. Walkera, které jsem vyzkoušel sám na sobě. Jednou si dopřával "dobrou měšťanskou stravu" s velkým množstvím chleba a koláčů. Brzo dosáhl 100 kil. Samozřejmě se ihned vrátily jeho původní potíže. Především srdce se bouřilo. Po tomto posledním pokusu se již nikdy nedal zviklat a dožil se 116 let!

Staň se proto i ty pokusným králíkem, aby ses přesvědčil, že jsi na správné cestě. Jen tak docílíš odolnosti vůči všem každodenním svodům!

"Bude-li se rakovina nadále šířit jako dosud, stane se tento problém otázkou bytí či nebytí lidstva.

Rakovina stejně spolehlivě vyhubí lidstvo, jako prehistorické katastrofy vyhubily okřídleného draka, jehož fosilie nás tolik zajímají."

(Michel Remy)

Zdravé fíky

Newyorský Dr. Charles Klein se vyjádřil o ficích, že jsou tím nejzdravějším, co se dá jíst. **Šest fíků denně působí jako lék.** Mají pouze 150 kalorií, čistí ledviny, obsahují všechny vitaminy a minerální látky. Dobrý, ale pozdní poznatek roku 1988! Veškeré ovoce obsahuje vše v přírodou stanoveném poměru a v biologicky správné kombinaci. Nemyslím si, že bychom některé druhy měli upřednostňovat. Možná má některý ne tak dobře hodnocený plod právě ty... ještě neobjevené vitaminy a minerální látky?

Fíky jsou obzvláště bohaté na vápník a hořčík! Přečti si ještě jednou kapitolu o vápníku a hořčíku. Poměr těchto důležitých minerálií má být 1:3, tedy *tříkrát tolik hořčíku než vápníku*. A to v *organickém* a ne mrtvém vařeném stavu. Po celá tisíciletí byl tento poměr v přírodní stravě. Dnes se doporučuje poměr obrácený, tedy 3x tolik vápníku, který stejně není užitečný! "A arterioskleróza tě pozdravuje!"

Člověk potřebuje vápník jako důležitou součást kostí a zubů, ale ne v měkkých částech. Do nich se stěhuje zbytečný anorganický minerál z drahých tablet. Šetři své peníze!

Chceme mít měkké části pružné, ne předčasně zkostnatělé! Na mysli mám především **ztuhnutí šlach dlaní**, které se projevuje stále častěji. Má nepěkný latinský název *dupuytrenová kontura* po francouzském chirurgovi Dupuytrenovi (1778 - 1835). Především šlachy 4. a 5. prstu v důsledku zánětlivého a zjizveného scvrkávání doznávají ohnuté postavení.

Je to typické zvápenatění, mající původ v přebytku anorganického mrtvého vápníku. Jsi nucen bezmocně přihlížet dalšímu tuhnutí, nebo si šlachy nechat rozřezat. Obojí v konečném důsledku vede k degeneraci. Zjišťuji, že tím trpí mnoho diabetiků, neboť jejich nemoc vede k předčasné arterioskleróze.

Před několika lety jsem toto zkrácení objevil u svého dřívějšího šikovatele, který nás často proháněl. Zeptal jsem se ho: "Maxi, co to máš s rukou?" Jeho odpověď byla typická pro všechny staré vojáky: "Škoda, že to nemám na noze!" Jde o nevyčerpatelný šibeniční humor "starého bojovníka"!

Když někdo opustí přirozené myšlení, problémy se začínají vzájemně prolínat. I s takovým omezením se dá zestárnout. Jako moje vojenská ošetřovatelka - matka Liesel Schulzeová z Burgu u Magdeburgu, která se dožila 93 let.

Stupeň ztuhnutí lehce poznáš podle toho, jak kdo nastupuje či vystupuje z auta. Někteří si dokonce musejí dolní končetiny do auta vtahovat rukama, jelikož by je jinak přes práh dveří nedostali.

I duševní zkostnatění lze snadno poznat, jedeš-li za nějakým vozidlem, jehož řidič je v dosti pokročilém stadiu. Zde se člověk skutečně musí ovládat, aby svou netrpělivost krotil! Přitom můžeš pozorovat 40leté starce a 70leté mladíky!

Americký lékař Dr. William Osler:

"Ve vztahu k výživě jsme všichni hříšníci. Jen malé procento toho co sníme, nás vyživuje. Zbytek přináší pouze usazeniny a ztrátu energie."

Většina z toho, co sníme, je přebytečná. Žijeme pouze z 1/4 toho co sníme: ze zbylých 3/4 žijí lékaři."

Zní to velice moderně, ale je to napsáno na staré egyptském papyrusovém svitku! Od antických dob až po dnešek člověk stále velmi žádostivě hledá "dobrou stravu"!

"Všem zvířatům by se v tvé společnosti dařilo lépe, člověče, kdybys sám byl lepší!"

(Dostojevskij)

Máme používat ochranné prostředky proti slunci?

Ne! Chceš přece, aby se sluneční svit s vitamínem D dostal k tvé pokožce, aby se mohly vytvořit silné kosti a zdravé zuby. Bez vitamínu D se vápník nedá zužitkovat!

- Mimoto je v těchto výrobcích mnoho nevhodných látek.
- Nejlepším prostředkem pro pokožku je - žádný prostředek!
- Kůže musí dýchat. Všim, co na ní naneseš, póry uzavíráš.
- Čistá voda a vzduch jsou pro všechny typy kůže tím nejlepším.

Opékání na slunci, tedy to věhlasné "vyvalování se" bez jakéhokoliv pohybu, je škodlivé! Obzvláště typy se světlou pokožkou jsou náchylné k úpalu, který však v lehké podobě nenatropí mnoho škod. Podstatně lepší je pohyb na sluncem prosyceném vzduchu, obzvláště u moře.

V mém mládí byla hnědá pokožka odsuzována. Každá žena či dívka, která si na sobě zakládala, nosila klobouk s velkou krempou, aby si obličej a krk chránila před sluncem! Jistě, byl to módní jev, přesto ale velice správný. **Nepřímé slunce je totiž účinnější než přímé a přitom nikdy neškodí!**

Ani sluneční brýle nejsou dobré. Každý se cítí bezpečněji, ale oči jsou jimi zacloněny. Ultrafialové paprsky pronikají i tmavými skly, takže oči jsou tím poškozovány! Můžeš se bez brýlí podívat do prudkého světla? To však děláš se slunečními! I tady je na místě klobouk s širokou krempou nebo čepice s velkým štítkem!

Slunce není pachatelem, nýbrž tvá vařená strava, která zanechává příliš moc odpadu. Slunce ho jen vytahuje z těla na povrch pokožky!

- Jez pouze syrovou stravu. Vynech všechny stimulanty a neuvidíš žádnou vyrážku, ať již se sluncem nebo bez něho.
- Vše, co se na povrchu pokožky objeví, tvé tělo vylučuje pomocí největšího vylučovacího orgánu - kůže! Nikdo jiný to nedělá.
- Poukazuje tím na tvůj vnitřní zdravotní stav!" Ten si můžeš změnit pouze ty! Existuje jednodušší diagnóza o stavu tvé "sedimentační jímky"?
- Zastíněním nepřímé slunce zároveň snižuje tvorbu vrásek!
- Jejich dalším zdrojem je mrtvý anorganický vápník z mrtvé stravy, mléčných výrobků, tvrdé vody a zemitých látek! Přečti si znovu kapitolu o vápníku!

Proto je před přechodem nejlepší se několik dní postit, aby se tím podstatně zmenšilo množství usazenin. Při rigorózním přechodu můžeš zažít pravé divy. Čistá syrová ovocná strava může působit velmi rezolutně! Rozpouštění usazených nánosů je latentní nemocí, která trvá tak dlouho, dokud všechny nejsou rozpuštěny a vyloučeny! *Může to trvat měsíce, ale i roky!*

Cesta ke zdraví, žádné sebezapření

"Chci raději zemřít, než bych se měl vzdát kouření!"

"Miluji velké, šťavnaté steaky a nemohu se odhodlat k tomu, abych se jich zřekl!!"

"Bez kávy nedokážu žít! Proč mám tuto "radost" zapírat?"

"Jak může někdo jíst tak nezajímavou stravu. Je to akt sebezapření, vzdát se kořeněných a ochucených pokrmů. Když jídlo dobře nechutná, není hodno, aby se jedlo!"

"Raději budu žít o 10 let méně, než bych se jídla vzdal!"

"Moje babička se při vařené stravě dožila 93 let!"

"Můj dědeček kouřil až do svých 95 let a jedl všechno!"

To je několik komentářů, které, aniž bych se na to ptal, si musím často vyslechnout. Bratr mého švagra, náš milý Otto..., který také pochází z Tellingstedtu a se kterým posledních 6 let trávíme na Floridě, mi loni řekl: "Nechci žít jako ty!" Poslední léto ho postihla čtvrtá mrtvička. Viděli jsme ho chodit o holi. Na jedno oko je slepý v důsledku náhle blokády očního nervu, není to také ničím jiným než mozkovou mrtvicí!

Donesl jsem mu knihu Peršana Atherova. Jeho potíže ho nyní přiměly, aby změnil životosprávu a přešel na syrovou stravu! **Úspěch po dvou měsících:**

- Navzdory svým 82 rokům mohl Otto opět chodit bez hole. Slyšel jsem, že zase hraje svůj oblíbený golf.
- Při odjezdu mi řekl, že se už nikdy nevrátí k dřívější stravě. Uvidíme, jak dlouho jeho odhodlání vydrží!
- Samozřejmě se projevily přechodné jevy. Jeden přítel z Hamburgu mi řekl, že myslel, že Ottovi odbila poslední hodina, když ho viděl, jak seděl na lavici před domem úplně apatický.
- Tyto krize jsou v přechodné době zcela běžné. Musí si je protrpět každý. Poukazoval jsem na to dost často!

Ale musí se někdo teprve dožít 82 let a málem "natáhnout" bačkory?

Je vidět, že i v tomto věku se chce ještě žít! Milý čtenáři, nikdo tě nenutí, abys své životní zvyklosti změnil. Ve svém rozhodování jsi zcela volný. Můžeš si dělat, co chceš. Následky svého rozhodnutí však musíš nést sám! Jistě, není jednoduché provést takovou totální změnu, protože současně na hlavu postaví všechny společenské povinnosti! Staneš se "outsiderem"! Jím jsem s úspěchem již celých 40 let a jsem zdravý!

K čemu je příjemný společenský život s předčasným ochromením vitality a skutečné životní radosti?

Nedávno jsem u příležitosti stého výročí MTV Tellingstedt jako nejstarší účastník tančil až do 2:30 hod. Nebyl jsem vůbec unaven. Přitom jsem vypil dvě sklenice vody a samozřejmě nejedl vůbec nic!

"Najednou a nečekaně", tento výrok není nikdy pravdivý. Příroda má s tebou dlouho trpělivost. Ty jsi však nechtěl porozumět jejím znamením, neboť falešné požitky nad tebou získaly moc!

Je zábavné jako zcela střízlivý a pohyblivý sledovat své většinou o 20 a více let mladší sousedy u stolu. Kouření, naštěstí, většina z nich už zanechala. Velice nepříjemné jsou silné pachy, které vydávají při tanci a které pocházejí z jejich vařených živočišných stravy. Já vím, že tito "postižení" osobní hygieně přikládají velký význam, avšak nedokážou tím přehlušit zápach ze své vnitřní sedimentační jímký. Po přechodu na syrovou stravu, především na nádhernou ovocnou, tyto pachy vezmou za své! Mimoto si člověk ani nemusí svlékat sako, jelikož se vůbec nepotí a necítí žádnou žízeň.

Čím jsem starší, tím více se zvětšuje můj biologický odstup od vojenských kamarádů ze stejného ročníku. Už jich nezbylo mnoho. Při našem každoročním setkání starých vojenských přátel několik z nich, se nimiž jsme v Rusku prožili tolik těžkých a krutých chvil, musíme ze seznamu vyškrtnout buď proto, že zemřeli, nebo proto, že jejich zdravotní stav jim nedovoluje cestovat! Před několika týdny jsem s mým malým soukromým letadlem (s motorem Porsche vybaveným tlumiči hluku) navštívil Maxe a jeho ženu na Lüchowském letišti. O letadle jsem se již zmínil. Byli velice překvapeni. Mohli se ještě zúčastnit vyhlídkového letu nad svým rodným městem na hranicích s bývalou NDR! Při šálku čaje v letištní restauraci mi Max řekl:

"Jak se tak na tebe Helmutě dívám, zjišťuji, že ses vůbec nezměnil, Vypadáš stejně jako v roce 1937, kdy jsi ke mně přišel jako branec - odvedenec!" Ema přizvukovala: "Kdepak, ještě mladší!" Jsou to samozřejmě lichotky, ale podobné komentáře slyším často!

- Jak jsem již zmínil, ve druhé světové válce jsem prodělal několik těžkých nemocí a pět vážných zranění. Po posledním, koncem dubna 1945 v Berlíně (průstřel zad a hlavy), jsem znovu dostal tetanovou injekci.
- Doma jsem v jejím důsledku z cizích bílkovin onemocněl: anafylaxií. Je to šokující alergická reakce s vysokými horečkami a úplně nateklým obličejem. Od té doby pro mne skončilo jakékoli očkování! O něm se zmíním na jiném místě!
- Z Berlína jsem tahal ještě svého kapitána Waltera Prüsse, což byl "starý bojovník" z mé jednotky, který utrpěl průstřel stehna. Náhodou ležel na stejném obvažišti, kde mi dávali tetanovou injekci.
- Po dobrodružné cestě přes Lübeck jsme se dostali domů. A tady po všech útrapách, onemocněních a zraněních následoval šok! Už jsem se viděl na hřbitově. Nakonec jsem všechno překonal a po 43 letech jsem opět plný zdraví.
- Ve 48 letech jsem se naučil lyžovat a v 58 jsem získal letecké oprávnění. Právě v tomto měsíci (květem 1988) jsem úspěšně absolvoval letecké přezkoušení, takže další dva roky mohu řídit své letadlo.
- Komentář leteckého lékaře: "Pane Wandmakere, vy stále mládnete!" A skutečně, má plicní kapacita se oproti předchozí prohlídce přede dvěma lety zvýšila o 0,7 litrů.
- Také krevní tlak činí v průměru 125/65, i když dle rodinného založení jsem náchylný k obezitě. Někdy jeho horní hodnota klesne pod 100, např. na 91. Druhá s 53 je vynikající, takže amplituda o 38 je tím zabezpečena.
- Někdo by řekl, že v tomto věku je to hodnota příliš nízká. Avšak já se kontroluji sám, zda nedostávám závratě, zda funguje mozek a ruce a nohy reagují. Všechno je v nejlepším pořádku!
- Srdce bije klidně. Tep 50 - 60. Podstatně důležitější je spodní hodnota, oněch 53. Čím je nižší a čím větší je amplituda, tj. rozdíl mezi vrchní a spodní hodnotou, tím lépe. Když jsem byl obézní, měl jsem hodnoty krevního tlaku 170/110!
- Přesto by hlavním cílem nemělo být dožít se vysokého věku. Léta stejně rychle utíkají! Avšak pokud člověk žije, měl by být stále tělesně a duševně zdravý, aby se mohl aktivně zúčastnit života v celé jeho šíři a plnosti!
- Poznal jsi důvod, proč jsem se přeorientoval na popsany způsob životosprávy. Je docela možné, že bych v případě relativního zdraví mohl dosáhnout stejného věku, i když bych zůstal u předchozího způsobu. Přírodní medicína je medicínou zkušeností! Naši lékaři by měli nést odpovědnost za naše přirozené zdraví. Bohužel, ani dnes se ještě neučí o zdravém životním způsobu. Proto o něm ví mnohem více řada laiků, než samotní lékaři!

Kdy se konečně probudí na univerzitách?

Kdy se konečně na univerzitách začne učit o zdraví a ne o nemocech, které je nutné potlačovat jedy a stejně se nikdy nevyлéčí? Léčit je schopno pouze tělo. Tento způsob léčby znamená život plný zdraví! Mohl bych se klidně odvolávat na svého dědečka, který se dožil 98 let a nikdy nebyl nemocný!

Ty však takového dědečka nemáš! Máš jiné dědičné vlastnosti! A jedině ty sis "užil" dnešního "blahobytu" bez pohybu!

Hlavní příčiny úmrtí v letech 1900 až 1980 jsem již uvedl. Ted bych z nich chtěl vybrat:

srdeční choroby: 1900 - 8,0 %, 1980 - 49,6 %

rakovina: 1900 - 3,7 %, 1980 - 20,9 %

Znovu si přečti, jakými nemocemi dnešní lidstvo trpí!

Kdybychom skutečně byli tak zdraví, jak si to představuješ, proč neustále stoupají nemocenské náklady? Proč rakovina, jako konečné stadium nesprávné životosprávy, postihuje stále mladší ročníky? Odkud se najednou vzal AIDS, o kterém americký molekulární biolog Smith tvrdí, že existuje již 37 až 80 let? Proč se teprve ted' stává tak nebezpečným?

Výrok Mr. Smitha je v souladu s prohlášením Dr. Sheltona, že AIDS není ničím jiným než pokračováním syfilisu. Dr. Shelton AIDS označil za pověru farmaceutického průmyslu. Jedno balení AZT (retrovir) stojí 499 DM. Skutečně výnosný obchod! Přičemž tyto jedy jsou neúčinné a ještě rychleji způsobují smrt, jak se vyjádřil T. C. Fry!

Pouze vylepšená životospráva s bílým chlebem, bílou moukou, větším množstvím masa, cigaret, alkoholu, kávy atd. jsou viníky. Blahobyt nechává pozdravovat! Přitom odbory dále požadují snížení pracovní doby, ještě vyšší mzdy a tím i větší požitkářství!

C + H + O - alkoholový fenomén

Víme, že alkohol se skládá z uhlíku C, vodíku H a kyslíku O. Stačí, když tento chemický vzorec CHO označíš různými hodnotami - 2, 6, 22 atd. - a máš další druhy alkoholů v potravinách! Tak se tato ďáblová věc stále znovu připomíná. Až příliš dobře víme, jaké má alkohol účinky na tělesné a duševní schopnosti člověka. Výsledek u postižených je zcela zjevný a známý. Je jedno, v jaké podobě jsou potraviny konzumovány, vzorec se objevuje stále znovu!

Priměřeným důkazem je, že cukr, škrob, káva a čaj v těle vyvolávají podobnou reakci jako alkohol!

- Když zapřisáhlý nepřítel alkoholu soustavně jí chléb, obilné výrobky, kávu, čaj, pudink, cukr atd., dostává tím často do sebe tolik alkoholu, obzvláště do mozku, jako piják.
- Časem se potýká se stejnými následky, tj. špatnými návyky, sníženou chápavostí, otupělostí, slabostí, stává se stupidním a nemocným!
- Výsledkem jsou například poruchy jater, srdce, ochromení, cukrovka, vyčerpání mozku.
- Z těchto nemocí vyplývají chybná rozhodnutí, která mohou velmi nepříznivě ovlivnit jak povolání, tak vlastní finance!

Všechno je důsledkem toho, že člověk neposlouchá pokyny přírody a odmítá syrovou stravu!

Vše, kromě syrové stravy, nikdy nebylo správnou lidskou výživou! Každé tepelné zpracování mění složení těch nejmenších částic v nové molekuly. Ty se pro naše tělo stávají cizími látkami. To si s nimi neví rady, protože je předtím neznalo. Hromadění falešných molekul představuje usazeniny, odpad, o kterém soustavně mluvím.

Konzumenti cukru, chleba a pudingu rádi odsuzují pijáky alkoholu. Nejsou schopni pochopit, že jejich životospráva vede ke stejným výsledkům. Především vegetariáni, kteří místo masa přešli na škrobové a cukrové výrobky (včetně hnědého cukru a medu) a tím se ve skutečnosti také stali pijáky!

Ted také vím, proč jsem ve válce dostal žloutenku. Nikdy jsem nebyl na maso a o to více jsem jedl škrobových produktů. A protože jsem nikdy nekouřil a nepil alkohol, měl jsem dost výměnných prostředků. S látkami bohatými na škrob, navíc tepelně zpracovanými, jsem si hodně poškodil játra. Jako mladý voják jsem neměl ani zdání o správné výživě. Válka vyžadovala zcela jiné atributy.

CHO - fenomén je tedy alkoholový problém!

Ještě desítky let později jsem věřil zastáncům škrobu, že plnozrnný chléb a müsli jsou skutečně dobré. Avšak teprve objev knih Dr. Walkera (1978) a před 5 lety obzvláště poznatky NH přivodily zvrát, z Šavla se nevědomky stal Pavel!

Obzvláště přesvědčivě **působení "alkoholických potravin" na lidský organismus** popisuje Dr. Tilden, který již v minulém století prohlédl, že všechny nemoci jsou otravami. Napadá především **škrobové otravy**, jelikož jsou velmi nebezpečné a zálučné. Naprosto se shoduje s Walterem Sommerem!

Chceš-li se v budoucnu vyhnout předčasnému stárnutí, závratím, katarům, nadýmání, dechovým potížím, abych uvedl jen několik nemocí, pak okamžitě ze stolu odstraň veškerou alkoholovou potravu!

Ihned zpozoruješ výrazné zlepšení! Na stejné téma často uváděný Dr. Walker ve své knize "Příslušnost mládí" na stránce 41 píše:

"Vzhledem k tomu, že škrob není rozpustný ve vodě ani v lihu jako tuk, vyvstávají velké těžkosti, aby se tělo tohoto slizu zbavilo."

Říká se, že tato mazová škrobová hmota obzvláště způsobuje tvrdnutí jater. Mimoto dodává perfektní lepicí hmotu (dobrou k lepení tapet) pro tvorbu písku a žlučových kamenů a vytváří kameny v ledvinách a v měchýři! Teď víme, proč se krev sráží a zhušťuje (medová krev), stává se viskózní: zahušťují se tím cévy a vlasečnicový systém, takže v důsledku toho vznikají hemoroidy, vředy, rakovina či jiné poruchy!

Dr. Walker: *"Pečlivé studium mne poučilo, že konzument bílého chleba, obilí a jiných moučných a škrobových produktů, má mnoho hnisavých vředů a další vážné kožní choroby! Zjistil jsem, že ve vodě nerozpustné škrobové molekuly krouží v krevním a mizním oběhu jako kompaktní částice, jelikož ani buňky, ani tkáně či žlázy nejsou schopny je zpracovat. Protože se tělo těchto cizích látek snaží zbavit, výsledkem jsou: častá nachlazení, záněty a vředy, hnisavá ohniska a všechny kožní nemoci! Škrobová molekula - hnis!*

"Chceš-li omládnout, musíš okamžitě zavrhnout všechny potraviny obsahující škrob!"

Konzumenti syrové stravy nejsou krácejícími kostlivci!

Nejjednodušší a nejrychlejší cestou, jak ve zdraví ztrácet váhu, je ihned přejít na syrovou stravu.

- Při vyskytujících se počátečních krizích začni se syrovým ovocem k snídani po dobu jednoho týdne, pak ještě dva týdny ovoce k večeři.
- V poledne jez 100 % syrovou zeleninu bez brambor, nanejvýš jednu syrovou.
- Pak se pokus i v poledne jíst pouze ovoce. Chtěl bych vidět toho, kdo by tímto způsobem rychle nedosáhl ideální váhy.

Často slyším, že moji "stoupenci" se zpravidla stanou podvyživenými kostlivci! Pravděpodobnou chybou v takovém případě je příliš velké množství zkonsumované zeleniny. My však nejsme přežvýkavci se čtyřmi žaludky, nýbrž konzumenti plodů. Zelenina je výživou "z druhé ruky" s příliš malým množstvím kalorií. Na druhé straně však obsahuje hodně minerálních látek.

Aby sis udržel ideální váhu, musíš jíst více ovoce, především fíky, datle a sušené plody. K tomu je ještě zapotřebí energický tělesný pohyb. Kdysi jsme byli zvířaty pohybu, která si po celý den hledala potravu. Budybuilding opět vytvoří pěkné svaly a tím i hezké zakulacení.

Znám také několik obilných a škrobových nadšenců. Obzvláště těch, kteří konzumují "müsli". Pohybují se jako odstrašující příklady! Existuje velmi jednoduché vysvětlení:

Lidé nejsou konzumenty škrobu!

Škrobové molekuly jsou obklopeny celulózovou membránou, kterou naše malé zásoby ptyalinu nejsou schopny otevřít. Proto škrob jen těžko dokážeme strávit. Dokonce i syrová pšeničná mouka je těžko a jen v malých množstvích asimilovatelná. Jsme schopni přijmout pouze vařený škrob.

Vždy měj na mysli, že jsme spotřebiteli plodů. Dávají nám 90 % energie, kterou potřebujeme na celý den. Udělej si tedy z ovoce celodenní syrovou stravu.

Vegetariáni s vařenou stravou, která má málo kalorií, jsou většinou bledými nemocnými lidmi.

Konzument syrové ovocné stravy se od nich podstatně liší!

Kdyby to nenarušovalo etické cítění vegetariánů, pak by měli raději jíst maso (bez revmatických omáček), než chléb a škrob!

Hypoglykémie

Na jaře 1987 jsem své letadlo Beech A 36 prodal jedné společnosti z Rýnska. Došlo na předávání. Dieter Schau, se kterým jsem často létal, přišel s novým majitelem, obchodníkem Forda, na naše domovské letiště Heide/Büsum. Tento pilot mi s triumfálním pohledem ukazoval můj článek o hypoglykémii a spontánně se vyjádřil: "Pane Wandmakere, podstatně cennější, než koupě vašeho letadla, které je velmi pěkné, je pro mne tento článek, protože teď jsem konečně poznal svou nemoc!"

Co se stalo? Hned po startu v Hammu chtěl nový majitel bonbon. Musí je prý stále cucat, protože by mu, jako pilotovi, bylo špatně. Jelikož četl můj článek o hypoglykémii, hned poznal potíže: podceňované "podslazení"!

I když jeden člen této společnosti je internistou a leteckým lékařem, svému společníkovi, když se mu svěřoval s potížemi říkal: Nic ti není, jsi jen hypochondr. Na tomto praktickém příkladu vidíme, že tato plíživá nemoc, kterou trpí miliony lidí, je ignorována i samotnými lékaři.

Co je na hypoglykémii tak důležitého?

Diabetici tento stav velmi dobře znají. Najednou se jim udělá špatně, vyrazí jim pot a jsou blízko mdlobám! Rychle musejí sníst kostku cukru, aby se z toho dostali.

Přesně totéž se přihodí jedincům, kteří snědli nějaké jídlo z rychle stravitelných uhlohydrátů a jejich inzulinová produkce se tím zvýšila. Často jsem se již zmiňoval o sinusově-kosinové křivce, o "**cukrové houpačce**" v krevním oběhu.

Už jsi také poznal, že z ovocného cukru získáváme glukózu, z níž čerpáme energii. Je jedno, zda to jsou bílkoviny, tuky či uhlohydráty.

- Naše tělo nejdříve musí všechno přetvořit v glukózu, než budeme mít k dispozici energii a nervovou sílu.
- **Je nesmyslem tvrdit, že bílkoviny dodávají sílu.** Právě hotové bílkoviny jsou velmi těžko stravitelné a musejí být nejdříve rozloženy na aminokyseliny.
- Proto organismus vždy nejdříve použije lehce rozložitelné uhlohydráty a teprve pak tuky.
- Nemá-li k dispozici nic jiného, tedy v dobách hladových, přijdou na řadu bílkoviny.
- Vzhledem k tomu, že trpíme jejich přebytkem, musíme jako civilizovaní přejídači neustále bojovat s bílkovinným odpadem!

Snadno stravitelné cukry ze zmrzliny, sladkostí, koláčů, bílého chleba, čokolády atd. se ihned dostávají do krevního oběhu a zvyšují v něm hladinu cukru. Ten však v této koncentrované síle nemůže být užitečný. Proto slinivka břišní musí vytvořit inzulín, aby jeho hladinu snížila do normálního stavu.

Vzhledem k tomu, že máme co do činění s "umělými" uhlohydráty, je inzulinová produkce přebytečná. Hladina cukru se tak dostane pod normální stav. **Projeví se všechny nepříjemné potíže z hypoglykémie:**

V 90 % případů:

Nervozita, vyčerpání, pomatení, závratě, třes, bezvědomí, slabost, deprese, bolesti hlavy, přecitlivělost na hluk.

60 - 80 %:

Nespavost, pocity strachu, zapomnětlivost, ospalost, trávící potíže, zrychlení tepu, svalové bolesti, hluchota, nerozhodnost, svědění očních víček.

40 - 60 %:

Pomatení, šubání v těle, sexuální odpor, asociální chování, alergie, astma, nedostatek koncentrace, zamlžené vidění, křeče v nohách.

Jiné případy:

Neúměrný hlad, srdeční neurozy, šubání ve svalech, impotence, těsná pokožka, těžké sny, alkoholismus, suchá pokožka, zívání, poruchy štítné žlázy, kožní vyrážky.

Pokud se v takových případech rovnováha mezi cukrem a inzulínem neobnoví další dávkou cukru, zasáhnou nadledviny a vytěsní hormony, které aktivizují zásoby glukózy, aby dodaly nové potraviny. Toto soustavné "nahoru a dolů" a aktivizace nadledvin, **trpícího dovedou do stavu "těžké nervové nemoci"**, kterou jsem popisoval. Uvedený stav je však nebezpečný pouze u diabetiků.

Příčinou je i v tomto případě vařená, mrtvá škrobová strava, s příliš velkým množstvím cukernatých látek všeho druhu.

S přírodním ovocem nejsou žádné problémy, neboť se vždy sní celý plod v syrovém stavu a ovocný cukr je dodáván sice rychle, ale účinně. Trpícím radím, aby nejdříve, po dobu přechodu, zvolili čerstvou zeleninu, než se rozházená cukrová látková přeměna opět uklidní.

Z USA jsem si přivezl mnoho knížek pojednávajících o hypoglykemii. Existují tedy miliony nemocných, kteří o své chorobě nevědí vůbec nic a bohužel, jsou i svými lékaři spíše považováni za "pytlík nervů", než za nemocné.

- Vrať se k přírodní stravě a zbavíš se mnoha uvedených symptomů!
- Nepotřebuješ žádný test glukózy tolerance. Ve skutečnosti ti takový test dodá jen velké množství čistého cukru (125 g) a samozřejmě uvedenou "houpačku" uvede do pohybu.
- Několik dnů se posti. Dej tělu čas k vlastní domácí očistě, protože nejlépe ví, co má dělat.

Jako u všech nemocí je také hypoglykemie přetěžováním těla odpadky. Mez tolerance je překročena, "sedimentační jímka" je plná! Hlavní příčinou jsou obzvláště vylepšené uhlohydráty.

Ty sám sis to zavinil neblahou životní praxí! Rozřešení zmíněných problémů je tudíž výhradně na tobě a ne na nějakých lécích či "ošetřování"! Hypoglykemie tedy není ničím jiným, než nemocí z otravy!

Tak se budeš cítit lépe!

Postrádáš-li někdy dostatek odvahy, zamysli se nad tímto společníkem:

Nevychodil ani základní školu.

Dal se do venkovského obchodování a zbankrotoval.

15 let trvalo, než splatil dluhy.

Oženil se a manželství bylo nešťastné.

Koupil si dům a ztratil dvojnásobek.

Kandidoval do senátu a dvakrát prohrál.

*Jeho přednesená řeč se stala klasikou,
publikum reagovalo lhostejně.*

Denně byl napadán tiskem a pohrdala jím polovina země.

*Navzdory tomu si všimni, kolik lidí z celého světa
se od tohoto "neohrabaného, vrásčitého, přemýšlivého"
muže inspirovalo.*

Jeho jméno zní: Abraham Lincoln.

Abraham Lincoln, narozen 1809, zavražděn 1886, jako republikán a 16. prezident Spojených států v roce 1862 zrušil nevolnictví a Severní státy vedl do války.

Plody jsou nejzdravějšími potravinami!

Jako biologičtí konzumenti plodů bychom měli jíst tolik ovoce, kolik jen je možné. Je vždy připraveno k jídlu a výborně chutná. Jabloň nám jablko zakutálí téměř k nohám. Nepotřebujeme žádný oheň, žádné náčiní, žádný proud. Vše, co potřebujeme, je v něm. Exkluzivní jablečnou stravou bychom se mohli jako monostravou žít hodně dlouho. Dokonce i to 1 % aminokyselin je v pořádku, aby doplnilo naši potřebu bílkovin. Jablko vedle svého "rohu hojnosti" živých vitaminů a minerálních látek ještě obsahuje pektin, který platí jako nejlepší enzym rozpouštějící cholesterol! Bez jakýchkoli vedlejších účinků.

Čím více jablek, čím více ovoce všeobecně, **tím lépe si vyčistíš zvápenaté tepny** tak, že je brzo budeš mít úplně čisté! Ale ne pouze 1 jablko večer k televizi. To ti moc nepomůže. Vhodnější jsou celá jablečková jídla místo... vařené stravy, která tě dělá pouze tlustým a neohrabaným!

Tendence ke stále příliš vydatné stravě nás zavedla k chronickým onemocněním jako rakovina, srdeční potíže, srdeční infarkty, astma, revmatismus, artritida, cukrovka atd.! Jíme více cukru než ovoce! Obrát to a tvoje cévní systémy se rychle stanou alkalickými!

Přitažlivá síla (gravitace)

Newtonem objevená přitažlivá síla, která na člověka pořád působí, během života mu přináší řadu problémů. Především opustí-li nás mrštnost. Natahování vaziva v žaludeční krajině, tlak na kolenní klouby a kotníky se stává stále zřetelnější. "Nohy mi již neslouží", často slyšíme od starších lidí. Rockefeller o důsledcích tohoto nepříjemného tlaku věděl a proto, pokud to šlo, pracoval vleže. Také proto se dožil 98 let.

- Je proto nutné co možná nejčastěji se obrátit hlavou dolů. Nejsnáze se to provede na nakloněné rovině, obyčejném prknu, které je na jedné straně o 30 cm výše.
- V této poloze, hlavou dolů, bychom měli pokaždé setrvat alespoň 15 minut.
- Postel by měla být alespoň rovná. Používejte pouze malý polštářek, pokud ležíte na pravé straně. Jedince se srdečními potížemi poznáme podle toho, že musí mít vysoko podloženou hlavu.

Nabídka různých sportovních zařízení, na kterých byla hlava dole, se naštěstí poněkud ustálila. Měla by se však používat velmi obezřetně, protože stojka na hlavě po delší dobu může také vyvolat vážné potíže. Musíme si na to přivykat postupně!

Dr. Erich Ruckhaber už v roce 1938 napsal knihu s názvem "Biomechanika, příčiny stárnutí a jejich předcházení". Tento muž nepotřeboval žádné drahé přístroje a zařízení. Pro 32 cviků mu stačil leh na podlaze, na stole, židličkách. Když se "naopak" položíme na čalouněnou židli tak, že se kolena zachytíme za opěradlo a hlavu budeme mít na zemi, dosáhneme stejného efektu jako na závěsném stole.

Dr. Ruckhaber věřil, že tento obrat postačí k vyřešení všech problémů. Ani slůvkem se nezmiňuje o stravě. Napadá pouze přejídání, jelikož přehnané množství potravy působí nepříznivě na vaziva trávicího orgánu.

Z této publikace ses dozvěděl, že hlavní příčinou předčasného stárnutí a nemocí je nevhodná strava. Dle profesora Ehreta podíl nesprávného způsobu stravování na uvedených nepříznivých jevech dokonce představuje až 99,5 %.

Existují dva sporty, které proti přitažlivé síle působí výborně. Jsou to: 1. tanec a za 2. plavání. Odstředivá síla při tanci působí jako směrový setrvačnický u letadla. Přitažlivá síla se ruší. Také na tom je založen vrtulníkový princip. U plavání přitažlivou sílu ruší výtlačná voda! Pokud jsem se v této knize často zmiňoval o nutnosti energického pohybu, pak by právě dvě uvedené pohybové činnosti měly zaujímat první místo! Jsou podstatně lepší než jakákoliv jóga!

Znečištění životního prostředí

Palcové titulky v letních měsících: masový úhyn tuleňů, přemnožení řas, zamoření pitné vody ve studních pesticidy ze zemědělské výroby, hormonální skandál s vykrmováním telat, anebo na jaře - červivé ryby, pančovaný olivový olej, shnilá vejce v těstovinách, jed v sýru, ochranné postřikové látky v ovoci a zelenině. Vzpomenete si ještě na nemrznoucí směs ve víně?

Tak by se dalo ještě dlouho pokračovat! Sami si ničíme planetu i sebe, neboť jsme se odvrátili od původní syrové stravy. To je ta skutečná katastrofa. Naše mozky jsou zamlžené. **Nedokážeme již rozlišovat mezi příčinou a důsledkem!** Každý myslí jen sám na sebe! Příroda si však takové zneužívání natrvalo líbit nedá!

Navzdory tomu je největším znečištěním životního prostředí otrava našich těl mrtvou vařenou stravou.

- Bezmyšlenkovitě ji 24 hodin dáváme do úst zlákáni milionovými prostředky vynaloženými na reklamu!
- Zelení, ochránci zvířat a přírody, především si vyčistěte mozky a pak se vám myšlení projasní.
- Jakmile se oprostíme od hromadného užívání mrtvých látek a stimulantů, jakými jsou káva, alkohol, nikotin, tablety atd., naše nároky se tím podstatně sníží!
- Následně se můžeme soustředit na zachování a ozdravení životního prostředí! *Každý ať nejdříve začne sám u sebe!*
- Co nám je platná biologicky vypěstovaná zelenina, když ji stejně znehodnotíme vařením?

V žádném případě řešení nemůžeme hledat ve výrobě nových léků, v operacích s mimotělním oběhem, v produkci očkovacích látek atd., ale pouze v přechodu na syrovou stravu! Tento návrat k přirozené výživě je sice jednoduchý, avšak jeho realizace **v důsledku odporu okolí** velmi obtížná! Je k tomu zapotřebí *kázně!*

Nářky na ztuhlou krev, vysoký tlak, ochromení údů, cukrovku atd. se množí. **Když lidem říkám, že si to zavinili sami, cítí se uražení!** Kdo je však původcem nemocí - "milý, trestající Bůh"! Ne, ty sám sis toto zlo způsobil a nikoho jiného z toho nemůžeš vinit. Pouze sebe! Jen ty sám se toho můžeš zbavit a dosáhnout okamžitého zlepšení svého zdravotního stavu!

"Každá nemoc má smysl, jelikož je čistkou. Jen přijít na to čeho. Existuje mnoho poučení: avšak lidé dávají přednost četbě a uvažování o stovkách a tisících cizích záležitostech, než o svých vlastních. Nechtějí se naučit číst hieroglyfy svých nemocí. Podstatně více je zajímají hračky života, než jeho skutečné hodnoty. V tom také vězí neléčitelnost jejich nemocí - v nedostatku vědomostí a v jejich odporu k tomu je získat. Ne v bakteriích!"

(Christian Morgenstern)

"Předsudky se samozřejmě nedají sladit s duchem vědy. Navzdory tomu omyly, jichž se vědecké myšlení dopustilo, jsou rozšířeny nejvíce!"

(ProfDr. Karl Friedrichs)

Srdce

Jak často se srdeční poruchy či potíže krevního oběhu ohlašují po vydatném jídle s mnoha škrobovými výrobky! Především u těch, kteří mají málo pohybu, jako všichni otlí. Otlí lidé se pohybují neradi!

Chlebová, obilná a bramborová jídla bohatá na škrob vytvářejí mnoho CO₂, okamžitě působícího ničitele srdce. Nejlépe to poznáš na zrychleném srdečním tepu a na tom, že ti prsa začínají být "příliš těsná" a nemůžeš popadnout dech!

Na druhé straně nádherné ovoce dodává hojnost kyslíku, tolik potřebnou pohonnou látku pro srdce i tělo. Bez kyslíku neexistuje život! Nepotřebuješ tedy ty tak problematické kyslíkové kúry, nýbrž rajskou ovocnou stravu! Tělu vyhovuje a cenově je výhodná!

Kúry - ještě jednou

Vždycky tě potěší, když ti nemocenská schválí nějaký lázeňský pobyt. Oddáváš se však klamným nadějím. Nic se nedá "vykurýrovat". Léky, kúry, koupele nejsou ničím jiným, než pověrami a kouzelnictvím 20. století, jako ve středověku! Ty kúry a pilulky vyžaduješ, abys dále mohl vést sebezničující způsob života! Dříve nebo později za to zaplatíš!

Stoupenci všelijakých kúr, zamyslete se nad tím, že co se ještě včera až do nebes vychvalovalo jako epochální vynález, je dnes pověrou. Objevují se a opět zavrhuji stále nové a nové prostředky! Kdo si ještě dnes vzpomene na contergan (jedovatý lék, který způsobil obrovskou tragedii)? Na přiloženém lístečku si přečti vedlejší účinky a seznámil ses s jedovatým působením. Přesto toto svinstvo bez obav bereš každý den! Předepsal ho přece lékař! Přitom je stejně nemocný jako jeho pacient!

Každý si myslí, že našel kámen mudrců. Tento přitom skromně leží v tobě. Stačí ho jen uchopit!

Enzymy - ještě jednou

Do nezměnného přírodního produktu Stvořitel vložil všechny objevené i dosud neobjevené enzymy, potřebné pro trávicí proces. V laboratoři se ten malý "zákmit", který znamená život, nikdy nedá objevit! Tepelným zpracováním se však "zapalovací svíčky" látkové přeměny zničí!

Dnes se enzymy dostanou koupit, jako např. amyláza k přeměně škrobu na cukr, papája (z ovoce papája) a bromelin (z ananasu) k rozložení bílkovin na aminokyseliny, dále ještě pankreatin, žlučové a solné kyseliny, pepsin apod. **Tyto pilulky bereš, abys podvedl sám sebe.** Mnoho "autorit" z oblasti výživy a kdejaký lékař je doporučují! Vědí, že jejich pacient je "vinen" a vědí o únikové cestě sebeklamu.

Používat k léčení byliny?

Proč lidé používají byliny? Kvůli tomu, že obsahují proteiny, výživné hodnoty, vitaminy, minerálie či mastné kyseliny? Obsahují z toho jen minimální množství! A co tam ještě zůstalo, to se zničí tepelným zpracováním! Používají se proto jen pro jejich vytouženou léčivou schopnost! Momentální pocit úlevy je však klamný!

Vše, co se nazývá lékem, je jedem. S jedy zdraví nikdy nedosáhneme! První pravidlo zní; tvými ústy nesmí projít nic, co by tě mohlo otrávit! I byliny tuto první podmínku porušují! Používají se proto, aby *potlačily vyvolanou vitální akci*. Nejsou tedy ničím jiným, než "barevnými pilulkami"!

Víš přece, že tělo čisticí proces vyvolává tehdy, když je mez tolerance překročena a "sedimentační jímka" přeplněna. Je to tedy nemoc, která má za následek zdraví! **Tento léčebný proces ochromuješ, protože mimo usazených odpadků tělo ještě musí vylučovat všechny léky.** Ať jsou jakéhokoliv druhu! Odpad si nemůžeš ponechat, protože by pomalu ale jistě ucpával tvůj filtrační systém a to by znamenalo tvou rychlou smrt!

Nemoci jako nachlazení, vyrážky, plný nos, nateklé mandle atd. jsou tělesnými čisticími procesy. Nemají nic společného s viry či mikroby. Jakýkoliv léčebný pokus je nesprávný, neboť reakce těla je léčením, zázračným léčením bez pilulek a bylinkových směsí. Čistka naší "sedimentační jímky" je tedy nouzovou detoxikací. **Podle místa, kde probíhá,** je pojmenována nemoc, jako astma, bolesti hlavy, zápal plic, bolesti v zádech, chřipkové příznaky atd. V podstatě je to však stále totéž!

Naše tělo si toto místo vyhledává samo. **Dodávat další jedy, znamená přidělovat mu nové problémy.** Musí totiž zneškodňovat i nové nepřátele, byliny a chemické pilulky! Dodatečné mrhání energií může být tak veliké, že se tím znemožní hlavní čistka. Důsledek: přechod k chronickému procesu a další "zakuklování" jedů.

Tumory nejsou ničím jiným, než pomocnou reakcí těla zakuklit jedy a nádory, aby se poškození omezilo na co nejmenší možnou míru. Dlouhodobě však tyto nevinné byliny vedou k vytváření, rakovinových stavů, *protože tělu bráníš v jeho samočisticí činnosti!*

Tak jednoduché, jako je strava, je také "ošetřování" tvé nemoci. Nemusíš dělat vůbec nic. Vše přenechej tělu!

Zapomeň na všechny vychvalované bylinkové kúry a směsi. Lhostejno jak se jmenují a od koho pocházejí, ať už to jsou ajúrvedy z Indie, čínské zázračné "elixíry", či od bylinkového faráře X, od "svatého z Bingenu", Grete Flachové, Marie Treben atd. Všechny tvé tělo a tvou peněženku jen zatěžují!

Vše cizí, a k tomu patří pyl, ženšen, česnek, Omega 3 - mastné kyseliny, tvému tělu překáží v jeho detoxikačních snahách! **Tvámi ústy by měly projít jen tři věci: čerstvý vzduchu, čistá voda a přirozená ovocná strava. Nic víc a nikdy!**

Nic cizího, čemu se naše tělo během vývoje nepřizpůsobilo, nemůže být zužitkováno. Působí to jako jedy, které jsou mylně pokládány za léčebné reakce. Ve skutečnosti jsou stejnými stimulanty jako káva, čaj, tabák atd. Ke všem lékům, bez ohledu na to, z které kuchyně pocházejí, dále můžeš počítat: česnek, ženšen, pyl, Omega 3 - mastné kyseliny, umělé vitaminy a minerální, superkoncentráty, geriatrika atd.
Šetři tělo i peněženku! S jablkem toho dosáhneš víc!

Krize čištění - ještě jednou

V průběhu detoxikace těla, "domácí čistky", ke které se tělo konečně dostalo přechodem na lehce stravitelnou syrovou stravu, **mohou najednou znovu propuknout bolesti a potíže, na které jsi už dávno zapomněl.** Já jsem jednou dostal velké bolesti na levé straně horní čelisti. Trvaly několik hodin. Vzpomněl jsem si, že před několika lety jsem tam měl hodně hnisu. Zcela zahnisaný zub se musel vytrhnout. V těchto místech jsem dlouho pociťoval bolesti. Proč se najednou vrátily? Tělo je nejdříve muselo "zakuklit", protože mělo mnoho jiné důležitější práce. Nyní mělo čas se k čistce "starých ložisek" vrátit.

- **Každý, kdo přejde na přirozenou stravu, občas tyto reakce pozná.** Zhusta se vylučují léky, které byly užívány v předchozích desetiletích!
- Nejmarkantnějším znamením čisticích procesů je vylučování hlenu a mazu hltanem a nosem!
- Pak se ještě objevují kožní vyrážky v nejrůznějších podobách.
- Vše pak opět rychle mizí a už se nikdy neobjeví, pokud se opět nenecháš zvíkat! Jestliže se uchýlíš k dřívějším zvyklostem, vše se vrátí do starých kolejí!

Závěrem různého chci ještě uvést označení a popis nánosů tak, jak je uvádějí profesor Ehret a jiní, kteří vyznávají 100 % syrovou stravu:

Hlen, maz, trosky, smetí, suť, hnis, zátěž, nečistota, smrad, fekálie, hniloba, haraburdí, tlení, šmejd, zánik, vápno, bažina, výkaly, těsto, bahno.

Jistě nás nepřekvapí, že nás Ehret nazývá žijícími sedimentačními jímkami!

"Je-li dítě neustále nachlazen, mají jeho rodiče ubohé zdravotní informace!"

("Život plný zdraví" 9/85)

2 500 km krevního cévního systému pláče

Největší "země nikoho", ve které je 2 500 km vlásečnic, jež buňky zásobují kyslíkem a živinami (tepenně) a odvádějí kyselinu uhličitou (žilami), je při tom množství "dobré měšřanské stravy" **totálně** ucpána a zanesena hlenem! Stvořitel zde zapojil 5 miliard vlásečnicových smyček. Každá měří 0,5 mm. *Dovedeš si představit, že je to největší obchodní a překládací přístav v těle?* Vlasečnice se přimykají k tělním buňkám a přesto s nimi nejsou spojeny. Toto spojení se vytváří difúzí, prostupností vlásečnicových stěn, kde stěny jsou tenké a čisté s velkým povrchem. Proto to ohromné množství smyček. Nejvíce jsou tímto zahleněním postiženy dýchací orgány (astma, bronchitida).

Tato kniha opakovaně upozorňuje, že **dnešní člověk je totálně překyselený** velkým množstvím mrtvé vařené stravy. To nejvíce poškozuje celý vlásečnicový systém! Ten přísunem z pokrmů s nadměrným množstvím kyselin zcela zdegeneruje (živočišných produktů, chlebového obilí, tuků, cukrů, kofeinu atd.). Brání jim v jejich činnosti. Zde se hlavně usazuje hlen (maz) z obilí a z brambor!

Co se stane, když je odpadní potrubí ucpáno?

Nic neteče! Stejně tak to vypadá v tomto obrovském mřížovém síťovi. Životně důležitá látková přeměna je stále více ochromována: důsledkem je zvýšení krevního tlaku a nedostatečné zásobování tohoto nejjemnějšího smyslového orgánu. Projevují se sluchové a zrakové potíže a nemoci. Kdo trpí srdečními problémy a stálými bolestmi hlavy, má vláseničový systém hodně zaneřáďený.

Dr. Bircher-Benner o tom píše: "**Hlavním bojištěm, které napadají všechny chyby, škodliviny a jedy z naší stravy, je vláseničový systém!**" Obzvláště citlivý vláseničový systém mají následující místa našeho těla:

1. *dásně,*
2. *žaludek, tenké a tlusté střevo, sliznice,*
3. *trávicí žlázy: játra, slinivka břišní, ledviny a žlázy s vnitřní sekrecí,*
4. *kloubové výstelky,*
5. *vláseničnice aorty a srdce,*
6. *vláseničnice pokožky.*

Oslabováním vláseničového systému se výrazně snižuje přečerpávací schopnost srdce (rozšíření srdce). Krevní tlak stoupá ze 120 (normál) na 150 - 250! A nastupují srdeční potíže: neklidný spánek, srdeční nouzové stavy, infarkt a nakonec mrtvice! Tepenné stěny jsou hustě osety vláseničnicemi. Zdegenerují-li, ztrácejí svou elasticitu, ztvrdnou a zanášejí se. Arterioskleróza a srdeční potíže tedy mají společnou příčinu."

Čtyřicetileté výzkumy profesora MUDr. Lothara Wendta z Frankfurtské univerzity prokázaly, že právě bílkovinový tuk a odpad se usazují ve vláseničnicích a v mřížkové síti jater. Tím se urychluje ucpávání. (Tuto skutečnost dnešní "oficiální vědecká" medicína odmítá vzít na vědomí.)

Pádným důkazem, že se vždy jedná o stravovací chyby, je překvapující vyčištění této mřížkové sítě zásaditou syrovou stravou (ovocem, zeleninou) a tím rychlé vyléčení takto vyvolaných nemocí!
Největší čistící schopnosti mají organická ovocná kyselina a destilovaná voda!

Aby se "země nikoho" mohla opět usmívat, začni ještě dnes s čistkou svého "trubkového systému". Zítřka by už mohlo být pozdě! Nic nepřichází nečekaně!

Přibírání na váze

Victoria Bidwellová vážila přes 90 kg a své zkušenosti sepsala do 25 lekcí pod názvem: "Dopisy o přirozeném úbytku váhy". Victoria důsledně učí dle NH přirozeného zdraví. Pro ty, kteří jedí syrovou čerstvou stravu a dosáhli podváhy, má připraveno 67 bodů, které zaručují zvýšení váhy.

1. Tři dny se posti. Nejlépe pod dohledem někoho, kdo má s půstem bohaté zkušenosti. Tím se zlepší trávení a příjem pokrmů.
2. Přejdi na ideální stravu:
 - a) Úplně vynech jakoukoli vařenou! (bylo by to samozřejmě ideální)
 - b) Jez tolik čerstvého ovoce, kolik jen bude možné, především sladké.
 - c) Upřednostňuj sušené ovoce! (nesířené a předtím namočené)
 - d) Jez zeleninu obsahující škrob, která se dá jíst v syrovém stavu, jako: čerstvou kukuřici, řepu, karotku, strouhané brambory, sladké brambory, naklíčené fazole a čočku.
 - e) Zvyš dávky ořechů denně asi na 150 - 200 g v závislosti na tvé velikosti a aktivitě.
 - f) Zvyš spotřebu avokáda.
 - g) K zelenině užívej i avokádo a omáčky z ořechového másla.
 - h) Pokud ti to vyhovuje, denně si vezmi 1 EXTRA-ovocné jídlo.

- i) Pokud bys měl s těmito doporučeními nějaké trávicí potíže, denně vypij 4-5 sklenic (asi 300 ccm) šťáv - vždy čerstvě vylisovaných a po doušcích zaslíněných, nebo čerstvé ovoce rozmixuj.
3. Kdybys přesto všechno nepřibrál, třebaže jsi podle výše uvedeného postupoval celý měsíc, úplně vynechej zeleninu! Stravuj se podle plánu ovoce/ořechy/salát:
- snídaně: kyselé ovoce s ořechy a salátem
 - oběd: ovocné jídlo se salátem (ořechy dle volby)
 - večeře: sladké ovoce se salátem
 - EXTRA - jídlo: extra ovocné jídlo kdykoliv během dne
 - Přidej k tomu avokádo, pokud vyhovuje správné kombinaci.

4. Abys přibrál na váze, prováděj následující cviky:

- a) Natahovací cviky, pokud ti to zdravotní stav dovolí, nejméně 20 - 30 minut. Jsi-li příliš slabý nebo nemocný, začínej 10 nebo 20 minutami. Trénuj 3x týdně a jeden den v týdnu zařaď jako odpočinkový.

Trénink s činkou by měl obsahovat:

1. 5 minut natahování a rytmických pohybů k zahřátí.
 2. Samotné zvedání činky.
 3. 5 minut na vychladnutí v podobě dalších natahovacích cviků.
 4. Kniha pojednávajících o tréninku s činkami, je na trhu dostatek. Pod dohledem zkušeného cvičitele to však půjde lépe! Ve dnech, kdy nebudeš cvičit, choď na procházky. Během cvičení neprovádět aerobik! Cvičení s činkou je nezbytným doplňkem výše uvedené diety a je důležité pro tvorbu svalů a tím i pro přírůstek váhy!
 5. Důsledně prováděj vše, co zvyšuje energii. Vyhybej se všem možným ztrátám a především stresu. Postarej se o dostatečný spánek a oddechové přestávky. Bez sluneční koupele!
5. Pokračuj v pravidelném studiu NH (přirozeného zdraví) dle nejlepších pramenů a materiálů, abys u ideální stravy vydržel a nenechal se zviklat! Důsledně odmítej "dobrou měšťanskou stravu"!

K tomu Helmut Wandmaker:

Tkáně, které jsi ztratil syrovou ovocnou stravou, jsou nemocné a zatěžují buňky. Zdraví se neobdourává. Proto by se měl člověk radovat nad každým gramem váhy, který ztratí. Projevuje se to na přibývajícím síle a pohyblivosti. Organismus je vyživován pouze tím, co bylo stráveno, a ne tím, co bylo snědeno!

Přejídáním se "mrtvou, vařenou, dobrou měšťanskou stravou" sis přivodil samé choroby a ztloustl jsi. Ideální čerstvá ovocná strava ti znovu vrací dřívější aktivitu, zdraví a štíhlou ideální podobu! Blahobytným způsobem života jsme úplně zapomněli, jak vůbec ideální podoba vypadá. Prohlédni si hbitou, štíhlou srnku. Jak elegantně utíká a poskakuje! O podobnou pohyblivost bychom se měli opět snažit! Nepatříme ke kmeni těžkopádných goril, nýbrž k hbitým, plody konzumujícím šimpanzům a orangutanům! Americký lékař Dr. Edward Hooker Dewy měl velký úspěch se svým "Bezsnídaňovým plánem". Požadoval, aby se nesnídalo. V případě žízně navrhoval pouze pít vodu. Pokud někdo ani v poledne nemá pocit hladu, pak by měl vynechat i toto jídlo. **Tedy jíst výlučně tehdy, když pocítíš hlad!**

Na jiném místě jsem vysvětlil, že tělo během noci vytvoří asi 2 000 kcal zásob ve formě glykogenů a ty uskladní. V důsledku toho bychom následující den ráno skutečně neměli nic jíst a přesto bychom se měli cítit výkonní! Bezsnídaňový plán má velkou účinnost také v případě, že ještě nebyl ukončen přechod na plnou stravu, syrovou a čerstvou. Lépe je si něco vyzkoušet, než si to jen nastudovat!

Jez pouze tehdy, když pocítíš velký hlad!

Hlad není, když v žaludku kručí. To je jen chuť, která tě chce k jídlu svádět! Skutečný hlad se hlásí obdobně jako žízeň!

Shrnutí

Nejsem zastáncem ani jednoho z téměř již nespočítatelných dietních systémů. Ani neprodávám "zdravotní výrobky"!

Měj se na pozoru před všemi reklamami, které ti nabízejí něco k prodeji. Jejich cílem zpravidla bývá jejich vlastní "kapsa"!

Mým posláním je miliony let platnému zákonu přírody, kterému jsme biologicky uzpůsobeni, dopomoci k jeho platnosti i dnes! Jsme (pouze) konzumenty plodů. Pojídání vařené stravy, která není ovocem, přináší všechny naše nemoci. Zjistíme, že příroda nás nevybavila nádobím na vaření. Na "stromě poznání" nevisel žádný salám. *Proto každé tepelné zpracování potravy je pouze získanou kultivovanou perverzí!*

Nejsme ani divokými zvířaty, ani nesajeme živočišné mléko! Stejně jako všechna zvířata a další živí tvorové jsme s naším "vybavením" schopni se uživit sami! Kdyby tomu tak nebylo, dávno bychom vyhynuli! Potraviny, pro něž jsme biologicky uzpůsobeni, by měly splňovat následující podmínky:

1. Esteticky by měly uspokojovat všechny naše smysly a měly by výborně chutnat!
2. Měly by být lehce stravitelné, žaludek by s nimi neměl mít téměř žádnou práci. V tenkém střevu by měly vypadat stejně, jak je příroda stvořila. Jen by měly být dobře promíchány!
3. Musejí dodávat vše potřebné pro životní a nervovou sílu. V první řadě by měly pokrýt naši kalorickou potřebu, která je u čerstvé stravy nižší než obvykle. Musejí splňovat tyto podmínky: obsahovat potřebné aminokyseliny, důležité mastné kyseliny, vitamíny a minerální látky organického původu, auxiny a látky, které ještě vůbec nebyly objeveny!
4. Tělo nesmějí zatěžovat jedovatými látkami, které jsou nestravitelné: alkohol, tabák, káva, čaj, kakao, cholesterol, hořčičný olej, alicin (v česneku), kyselinu močovou, oxalovou, antienzymové faktory atd. Tyto náhradní molekuly v přírodě nikdy neexistovaly!
5. Při látkové přeměně musejí mít potraviny zásaditou reakci. Při konzumaci kyselinotvorné potravy je nutno ji kombinovat se zásadotvornou. Každé jídlo musí být v konečné podobě převážně zásadité. Nesmí narušovat naši tělesnou chemii! Současně nelze jíst proteiny a škrob, protože proteiny vyžadují kyselé médium, kdežto škrob zásadité sliny. Kyseliny a zásady se vzájemně ruší!

Důsledek: Poruchy trávení, nadýmání, říhání!

Luštěniny jsou pro nás těžko stravitelné, jelikož kombinují škrob/protein/tuky. Všimni si pronikavého zápachu po požití fazolí. Stejně tak pro člověka nejsou určeny chléb a obilí. Jsou vyšlechtěny z travin, které již dnes neexistují (viz kapitola o chlebu).

Mléčné výrobky jsou taktéž obtížně stravitelné, jelikož od odstavení od mateřského prsu (přibližně od 3 let) už nemáme enzym LAB ke štěpení kaseinu - bílkovin a laktázu k trávení mléčného cukru. Kasein váže velké množství vápníku, avšak k čemu je nám vápník, který se nedá uvolnit. Mimoto jsou dnes všechny mléčné výrobky pasterizovány, homogenizovány a sterilovány. Mléko se tím stalo bezcenným. Vitamíny a minerální se proměnily do anorganického nepoužitelného stavu!

Lidé, kteří přesto pijí mléko, trpí těmito nemocmi:

Alergie, astma, ucpané nosy, zánět mandlí, nachlazení, zahlenění dýchacích orgánů, kožní vyrážky, mléčný svrab u dětí.

Mléko zmazovává ještě více než obilí!

Vaření potravin ničí!

Zničí jejich komplexnost. Proteiny se srazí, ztratí a změní aminokyseliny. Škrob a cukr se přemění v dextriny, karamelizují a oxidují. Vitamíny se zničí a přemění. Minerální látky se vrátí do anorganické podoby a stávají se popelem!

Vše vařené je původcem nemocí.

Dokazuje to trávicí leukocitóza, která se vyskytuje pouze u vařené stravy.

- Dobré měšťanské stravování je čirým moderním nesmyslem. Každodenně na nás dopadá "trest přírody" v podobě ordinací, nemocnic a starobinců!
- Naší přirozenou stravou je čerstvé, zralé nepřetvořené ovoce, které nebylo ošetřeno chemickými prostředky, něco zeleniny a hrst ořechů nebo semen!
- Této přirozené stravě musíme opět přivyknout. Svalům, nervům i mozku dává sílu!
- Boj proti nemocem je hloupostí, která se ničím neliší od kouzelnictví dřívějších století. Naopak je podstatně nebezpečnější, protože léky do našeho těla dodávají jedy, pro něž nebylo uzpůsobeno. Naše tělo si musí nechat líbit hrnec na vaření, na který nikdy nebylo zvyklé.
- Proto také náš organismus denně odmítá tepelně zpracovanou stravu. Musí se však přizpůsobovat a výsledek vidíš kolem sebe, i na sobě! Samé choroby!
- Neexistují mikroby, které bys mohl odstranit jedy. Tělo si tato malá "zvířátka" musí pozvat jako pomocníky, aby mu pomohla odklidit nahromaděné svinstvo!

Úvod k této knize i toto shrnutí ti říkají vše, co bys měl znát o zdravém způsobu stravování. Další stránky tě mají pouze povzbudit a vybavit potřebnými znalostmi, abys našel sílu a odvalu vrátit se k původní přirozené životosprávě.

Tvé okolí nebude chtít své zvyklosti změnit.

Budeš mu narušovat jeho "požitky". "Raději zemřít, než měnit návyky"! - říkával Tolstoj. V očekávané bouři stačí, když budeš působit jako příklad. Rozsáhlé vědomosti by tě však měly posilovat!

Když známé noviny New York Times ve svém vydání z 15. 5. zveřejnily výzkumy známého antropologa (badatele lidských ras) Dr. Alana Walkera z John Hopkinsovy univerzity v Marylandu, vypukla úplná revoluce! Dr. Walker dospěl k poznání, že **pralidé byli výlučně konzumenty plodů!** Nejen on, ale skoro všichni badatelé dospěli ke stejnému závěru. Většina z nich však další vývoj popisuje směrem ke "všekonzumujícím" lidem.

Skutečností zůstává, že navzdory vývoji ke "vše konzumujícím", se naše anatomie nijak nezměnila. **Biologicky jsme nadále zůstali konzumenty plodů.** Odpovídá to také naší logice. K tomuto způsobu stravování se kdykoliv můžeme vrátit. Všechny argumenty proti čisté ovocné stravě jsou nepravdivé a namířené proti zákonu přírody.

Ovoce náš žaludek opustí během 10-30 minut, v lehce stravitelné podobě. V protikladu k tomu proteiny a koncentrované tuky potřebují 3 až 5 hodin. Protože nemáme čtyři žaludky, nejsme ani býložravci!

Máme pouze jeden enzym (ptyalin) schopný štěpit škrob, který stačí ke strávení uhlohydrátů obsahujících malé množství škrobu. Slabá amyláza slinivky břišní už toho moc nezvládne! Naproti tomu všežravci a "škrobožravci" mají těchto enzymů několik druhů. I tato skutečnost dokazuje, že **nejsme uzpůsobeni ani ke konzumaci škrobu**, tj. chleba a obilí!

A už vůbec **nejsme pojídači zvířat**, neboť nemáme enzym urikazu, abychom mohli při trávení masa vylučovat vznikající kyselinu močovou. Skuteční masožravci nežvýkají, nýbrž syrové čerstvé maso polykají i s vnitřnostmi. Přesto však dokážou dobře strávit velké množství masa, jelikož **jejich koncentrace kyseliny solné v žaludku je 100krát větší než u člověka!** Dozvěděli jsme se, že trávení masa nás okrádá o 70 % energie a dodává pouze zbývajících 30 %. Je to vůbec racionální při jeho dnešních vysokých cenách?

- *Dříve nebo později se lidstvo bude muset vrátit k původní přirozené stravě, nebude-li chtít zahynout!*
- *Kompromisy nic neřeší. Sám jsem to na sobě poznal jako konzument smíšené stravy! Pouze to ryzí, pravé, má skutečnou cenu a účinek!*

Existuje kniha "Terapie syrovou stravou" od Guy Clauda Burgera. Burger, pocházející z francouzské části Švýcarska ve Francii založil "instinktoterapii". Jeho poznatky, díky nimž si sám vyléčil rakovinu, mohu pouze podtrhnout a vřele doporučit. Lišíme se však v jednom podstatném bodě: Burger do syrové stravy zahrnuje také syrové maso.

Kdyby byl důsledný, musel by zvířata zkonsumovat tak, jak to dělají masožravci: čerstvě ulovená, s krví, kůží a srstí včetně vnitřností. Na jeho jídelním stole však v idylické pohodě vedle sebe leží zvířecí mrtvoly spolu se syrovým ovocem a zeleninou. Za tím účelem si mnoho zvířat chová sám. Sám je také zabíjí, avšak jí pouze svalovinu. Protože syrové maso je tuhé, nechává je několik týdnů odležet, až ho hnilobné bakterie rozloží a nákypí. Sní je pak syrové i s miliardami hnilobných bakterií a jejich výměšky. Obzvláště upřednostňuje všežravé prase! Dobrou chuť!

Burger si především zakládá na čichovém požitku. Kde však zůstává chuť a estetika? Jsem zvědav, jestli jednou najde odvalu, aby svůj omyl přiznal! Měl bych ještě mnoho výhrad proti syrovému masu, ale přesto tuto knihu doporučuji, protože i z pohledu čisté ovocné a zeleninové stravy přináší mnoho užitečného. Dále striktně odmítá mléčné výrobky a stejně tak i chléb a obilí... a samozřejmě hrnec na vaření!

- Nevyznávám terapie, kúry, léky, "neošetřuji". Nejsem také žádnou náhradou lékaře. Kdo se řídí mými doporučeními, pouze ordinaci uvolňuje jiným!
- Neexistuje žádné Wandmakerova životospráva. Je to pouze Stvořitelem požadovaný způsob života, který se musíme naučit poslouchat!
- **Příroda nezná slitování**, ani se svatými, ani s profesory. Ty sám ses postavil proti jejímu zákonu a jen ty sám poneseš svůj díl odpovědnosti.
- Chemické léky ti mohou poskytnout krátkou dobu na rozmyšlenou, ale na všechny se dostane. Je jen otázkou kdy a jak! Stále jsem nucen léky odmítat a odsuzovat, protože nevedou k vyléčení! Přesto musím opět opakovat své varování:
- Nedělej žádné experimenty na vlastní pěst! Onemocněl-li jsi v důsledku prohřešků svých předků, či svých vlastních, cukrovkou, nesmíš inzulinové dávky bez porady s lékařem svévolně snižovat! Totéž platí i pro srdeční medicínu, obzvláště u chronických onemocnění!
- Pouze mladí silní lidé si mohou dovolit okamžitý přechod. Návrat k přirozené stravě snesou lépe. Jejich vnitřní orgány budou překvapeny, že najednou dostávají "svou" potravu!
- Jsi-li starší, **bud' opatrnější a postupuj obezřetně** podle popsaného způsobu postupného přechodu!
- Ten, kdo dostane zápal plic či zánět mozkových blan, musí brát antibiotika, **aby si nejdříve zachránil život**. Až potom může postupně přejít na syrovou stravu. A to ještě ve spolupráci s dobrým lékařem či léčebným praktikem obeznámeným s přirozenou životosprávou. **Musíš ale především chtít sám. Jinak totiž nepomůže ani sebelepší lékař!**

Ve všech případech, kdy ses sám vlastním šlendriánstvím dostal do choulostivé situace, je jed lék pro tebe ještě tím menším zlem! Na tom nic nemění skutečnost, že jako stálá písnička touto knihou zní, že mikroby nejsou příčinou nemoci, nýbrž půda, kterou jsi jim sám připravil!

Slova "Prach jsi, v prach se obrátíš", která kněz odřikává u hrobu, mají fatální význam. Předčasně se staneš prachem, protože jsi celý život požíval zpopelněná jídla. Jsi jediný, který přírodní stravu kazí vařením!

OBSAH

ÚVOD.....	1
Dost bylo legend.....	3
Nový život začíná už dnes, zítra by mohlo být pozdě!.....	5
Rakovina je dcerou hrnce na vaření!.....	6
"Pomáhej si sám, potom ti pomůže i Bůh!".....	6
Starý Říme, už nejsi daleko!.....	7
Léčebný princip.....	8
Dnes trpíme syndromem "utíkat k lékaři"!.....	9
Kúra! Kúra! Kúra!.....	11
Metody léčení.....	14
Kázeň!.....	14
Nevěř reklamě a pseudoodborníkům.....	16
Vyhledej spřízněné duše.....	17
Kameny úrazu.....	18
Jak se stát a zůstat zdravým?.....	19
Co dělat, když už onemocníš?.....	20
Lékařské diagnózy jsou jenom iluze.....	21
Pane doktore, předepište mi něco!.....	22
Všechno závisí na vaší mysli.....	23
Tělesné pachy.....	24
22 životních pravidel.....	25
Jaká bude Vaše odměna?.....	26
"Pověst o našem dobrém zdraví".....	27
Proč máš artritidu?.....	31
Nikdy nečekej na konečné stadium!.....	34
Věk.....	36
Vitaminy a minerální látky.....	38
Organická revoluce!.....	41
Pozor na tzv. léčivé prostředky.....	42
Káva – kofein.....	45
Otázky a odpovědi.....	47
Odkud dostáváš bílkoviny?.....	47
Netvrdí se neustále, že vegetarián má nedostatek vitamínu B 12 a tím vzniká nebezpečí chudokrevnosti?.....	48
Ovoce neobsahuje tuk. Odkud dostáváme potřebné množství tuků, abychom mohli zužitkovat vitaminy rozpustné v tucích?.....	49
V souvislosti s tuky, jak lze snížit příliš vysokou hladinu cholesterolu v krvi?.....	49
Když člověk sám je schopen vyprodukovat 75 %, proč by zbývající dávka 25 % měla náš tepenný systém ohrozit?.....	49
Dokážou tedy všude tolik vychvalované vysoce nenasycené mastné kyseliny z margarínu (umělý výrobek), rybích olejů, olejů z pšeničných klíčků (velmi drahý) hladinu cholesterolu snížit?.....	49
Je smyslnost opravdu tak škodlivá?.....	50
Dostává naše tělo při totální syrové stravě dostatek výživy?.....	50
U ovocné stravy rychle mizí kila. Nestane se tím člověk příliš tenkým a mdlým?.....	51
Je možno doporučovat mikrovlnnou troubu?.....	51
Po přechodu na ovocnou stravu mám neukojitelný hlad, přímo bolesti z hladu. Mohu sníst 10 banánů, a přesto mám hlad.....	51

Někteří "experti" doporučují mléčné produkty, aby byla pokryta potřeba vápníku a bílkovin, především u kojenců.	51
Může se zdravý člověk nakazit?	52
Lze u syrové stravy také onemocnět na rakovinu?	52
Léky ale přece jen mají nějakou účinnost	53
V kapitole o chlebu se zmiňujete o vysokém obsahu zemitých látek, které vedou k vápenatění. My však tyto minerální látky potřebujeme.	53
Získáme skutečně z ovoce a zeleniny dost vápníku?	54
Jsou sójové boby zdravé?	54
S jakým lékařem bychom jako konzumenti syrové stravy měli konzultovat?	54
Co soudíte o chiropraticích?	55
Existují lidé, kteří se i při nesprávné životosprávě dožívají vysokého věku. Jak si to vysvětlujete?	55
Když odmítáte všechny povzbuzující prostředky jako kávu, vitaminy apod., neexistují nějaké nevinnější prostředky?	56
Co soudíte o poledním spánku?	57
Co soudíte o psychologii?	57
Ovocná strava je však drahá. Nikdo si ji nemůže dovolit na stálo!	57
Jsou bradavice předchůdcem rakoviny?	58
Dokáže medikament zabránit rakovině prsu?	58
Co soudíte o očkování?	59
Co očkovací látka vlastně je?	59
Proč se už nevyskytuje žádné onemocnění neštovicemi, i když povinné očkování proti nim bylo zrušeno?	60
Je lupus autoimunní nemoc, důsledek očkování?	60
Varování před sluncem?	60
Příčiny rakoviny	62
Pozor na různé svátky	63
Zdravé fíky	64
Máme používat ochranné prostředky proti slunci?	65
Cesta ke zdraví, žádné sebezapření	65
Kdy se konečně probudí na univerzitách?	67
C + H + O - alkoholový fenomén	68
Konzumenti syrové stravy nejsou kráčejičími kostlivci!	69
Hypoglykémie	69
Tak se budeš cítit lépe!	71
Plody jsou nejzdravějšími potravinami!	71
Přitažlivá síla (gravitace)	72
Znečišťování životního prostředí	72
Srdce	73
Kúry - ještě jednou	73
Enzymy - ještě jednou	74
Používat k léčení byliny?	74
Krize čištění - ještě jednou	75
2 500 km krevního cévního systému pláče	75
Přibírání na váze	76
Shrnutí	78
OBSAH	81

Zapomeň na vaření

Na světě existuje pouze jediná příčina veškerého utrpení a to je zpronevření se lidstva syrové stravě.

Vývojem jsme uzpůsobeni syrové stravě. Člověk je jediným živým tvorem na této Zemi, který si potravu vaří a odvykl si od syrové, dále pije mléko a užívá léky.

Budeš se těšit nesmírně pevnému zdraví, oprostíš-li se od nesprávného způsobu výživy. 99,9 % nemocí souvisí s nesprávným způsobem života.

Odměnou však bude zdraví. Budeš se cítit o 20 let mladší.

Kalendářní věk již nebude rozhodovat. Rozhlédni se kolem sebe a uvidíš 40leté starce a 70leté mladíky.