

# Helmuth Wandmaker – Nejzdravější výživa

## Šokující pravda o vaší stravě

### *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.*

***Vrat' 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!***

## Předmluva

První vydání již překvapivě mizí. Kniha byla přijata s nadšením, neboť je první knihou po Walterem Somerem uvedeném vydání "Základního zákona přírodní výživy", které přírodu nekompromisně obhajuje jako nejlepší učitelku.

Denně dostávám spoustu "překvapujících" zpráv o dramatických zlepšeních zdravotního stavu pacientů. Jedna paní mi napsala, že moje kniha bude počátkem epochy vodnáře, jiná zase veškerou zdravotnickou literaturu vyhodila do kontejneru na odpadky. Dokonce i od praktických lékařů jsem obdržel mnoho souhlasných dopisů, ve kterých zastávají názor, že doba je zralá k návratu.

Proto jsem uvítal, že tak zkušený lékař, jakým je 91letý doktor Becker, se uvolil k tomuto druhému vydání napsat předmluvu. Dr. Becker stále od osmi rána do osmi večera vede týdenní školení s přednáškami o výživě, o dechových, natahovacích a pohybových cvičeních atd. Každý den dělá ranní stojku na hlavě. Lékaři, léčební praktici, "zdravotní kazatelé", prosím - následujte do 91! Pak pro své pacienty budete nejlepším příkladem. A to bez "léčebných prostředků!" Těch pár statečných aby člověk hledal lupou.

Člověk byl původně konzumentem ovoce. O tom není pochyb. V této knize poukazuji na to, že se zahájením požívání syrové stravy, zvláště ovocné, je vždy spojen intenzivní "domácí úklid" těla. V tom je **první kámen úrazu**. Ten, kdo zkouší syrovou stravu, zakolísá, protože se domnívá, že byl těmito vylučovacími procesy "obdařen". Chce se proto vrátit k vařené stravě. Rozvířená "škvára" (usazující se často už od dětství) se opět vrací do známých "skladů" (revma, skladiště solí).

Zase svítí slunce. Tvé nemoci však zůstávají a hrozí, že přejdou do chronického stadia. Ani horliví zastánci čerstvé stravy tuto skutečnost nepochopili. I oni odpadnou a vracejí se k tzv. "měkké" stravě, nebo dokonce k "příjemnější homeopatii" či bylinkové léčbě. Toto povstání nezpůsobuje nejlepší potrava. Tvoje nemocné tělo bylo poprvé schopno pomocí "ovocné energie" reagovat "mini odpadem!" **Nemoc, to je snaha přírody tě uzdravit**. Není vyvolána nepřátelskými mikroby anebo nějakými nadpřirozenými silami, je tvým vlastním prohřeškem. **Strava nikdy neléčí přímo. Je to tělo, které odpovídá.**

Pro tento léčebný postup neexistuje žádná alternativa. *Všechny* léky, bez ohledu na jejich původ, jsou jedem, který nemoc podporuje. To ovšem neznamená, že by nemocní, kteří desítky let nesprávně žili a denně užívali léky, měli tyto nouzové prostředky hodit přes palubu. To by byla katastrofa. Již na začátku jsem vysvětlil a energicky opakuji: musíš se spojit se zkušeným lékařem, dodržovat jeho doporučení týkající se přechodové stravy a neochvějně sledovat jediný cíl: dosáhnout **zářného zdraví!** Nejsem lékař a

nepodávám žádná medicínská vysvětlení. Říkám pouze, jak se na zdraví dívám já a jak si ho udržuji. Denně dostávám hodně dotazů od mladých lidí s nejtěžšími onemocněními. **Hledají poslední stéblo záchrany.** I když mám s nimi hluboký soucit, dle zákona musím mlčet.

Během mých přednášek, když popisuji ovoce, nějakou zeleninu a ořechy jako syrovou stravu pro člověka, se soustavně objevují pochybnosti o zásobování těla proteiny. Stačí si prohlédnout býložravá zvířata. Z čeho narůstá u býka steak, který ti třeba u dnešního oběda tak chutnal? Dostává také bílkoviny, vejce, vařenou stravu, kávu, čaj, kakao, čokoládu, cigarety, alkohol atd.?

Přitom kráva musí, aniž by se jí na to někdo ptal, odevzdat na bílkoviny bohaté mléko člověku, který chce na věky zůstat kojencem! Kdo s námi příbuzné opice, nebo tak velké zvíře, jakým je slon, krmí uvedenými dobrotami? **Tato zvířata nejsou tak hloupá jako člověk.** Když je však v zajetí donutíme žrát naši lidskou míchanici, onemocní a během několika týdnů zahynou.

Strava bohatá na bílkoviny po předchozí stimulaci vyvolává nemoci a únavu. Otrávený krevní oběh musí unavit. Tělo se zdravým krevním oběhem se nikdy neunaví, potřebuje méně spánku a je vždy silné a živé! Při živé a čerstvé stravě si nikdy nemusíš dělat starosti s bílkovinami, tuky a tloušťkou. Matka příroda se svou sluneční potravou všechno nejlépe připravila vlastním ohněm - sluncem - a to v úplné sestavě: se všemi objevenými i neobjevenými vitamíny, minerálními látkami, stopovými prvky atd., které každý živý a výkonný živý tvor potřebuje.

Při této sluneční stravě si nemusíš dělat starosti s otylostí, podváhou, kaloriemi. Všechno se samo správně uloží! Musíš pouze zapomenout na hrnec na vaření! Před jídlem vždy přichází duch, který ti musí dát povel k návratu. **Nejdříve vyčisti hlavu, pak tělo a potom střídavě požívej živou čerstvou potravu.** I přejídání se dobrými potravinami vyvolává třenice a neduhy.

Ani u člověka - nejhouževnatějšího živého tvora - tomu není jinak. Všechny choroby, i předčasnou smrt, si vždy zavíní sám, neboť se denně prohřešuje proti železnému zákonu přírody. Neexistuje žádný trestající Stvořitel. Člověk se sám mučí, protože poslouchá své degenerované chuťové receptory. Jen silné klacky jako sůl, pepř, koření, vařením usmrcené tuky, nikotin a kofein je ještě schopen vnímat. Musí se znovu naučit rozeznávat jemné odstíny přírodní syrové stravy!

To však může trvat dlouho. Ze dne na den jsi neonemocněl. Na znovuzískání přírodních pudů si naplánuj **jeden až tři roky!** K tomu se přidružuje obava, že v důsledku požívání syrové stravy poklesne výkonnost. Jeden běžec dlouhých tratí napsal, že po desetidenní ovocné stravě není tak výkonný. Srovnajme ale, po 49 letech nesprávné výživy pouze 10 dní ovocné stravy! Co tento muž od přírody, proti níž se tak dlouho trestuhodně provinil, očekává? Viz pokusy pana Dr. Meyera.

## Úvod

*"Slizem naplněný krevní oběh je jako ucpaný komínový průduch, který nikdy nebyl vyčištěn. Ve skutečnosti je to s krví podstatně horší, protože bílkovinový a škrobový odpad ji zahušťuje a činí lepkavou. Mléko dodává dokonalé lepidlo."*

(Ehret)

Vzorec zdravého stravování zní: **"Čím méně jíš, tím jsi výkonnější!"** Vitalita se rodí z čisté krve, která bez jakéhokoli odporu může proudit tepnami. Zapamatuj si proto vzorec života od Ehreta:

*"Životní síla = síla - zatížení."*

Tvoje síla, tvá energie a tím také energie nervového systému, může být veliká pouze jako zbytková energie, která zůstává po odečtení všech zátěží, překonání odporů, omezení cizích látek, slizu, otravy krve. Stručně řečeno veškerého vnitřního znečištění, které vnitřní oběh narušuje. Tento vzorec zároveň nazývá vzorcem tvé smrti! Dosáhne-li totiž celková zátěž hodnoty tvé vitality, přichází smrt!

Srovnávej se se zadřeným strojem, který není schopen bezporuchového provozu. **Anebo snad dokážeš jezdit autem se zataženými brzdami?** My lidé se znečištěnou výživou soustavně a nepřetržitě jezdíme se zataženými brzdami a divíme se, když onemocníme a předčasně zemřeme!

Malý sešitek od Arnolda Ehreta byl od roku 1978 mou malou biblí. Nyní si jej můžeš koupit i ty: "Slizu zbavená léčebná strava".

Nejdříve však tělo musí být zbaveno všech jedů a "škváry". Toho se nejlépe dosáhne *půstem!*

Profesor Ehret vypovídá o svých sportovních vytrvalostních výkonech po dvouročním vyživování čistou ovocnou stravou. V 31 letech uběhl 2 a 1/4 hodiny bez zastavení. Ve 39 letech, po sedmidenním půstu a následném požití 1 kg třešni jako jediného denního jídla podnikl vytrvalostní pochod severní Itálií. Nonstop bez odpočinku a spánku. Pil pouze trochu vody. Ukončil ho po šestnácti hodinách 360 dřepy s předpažováním. Šlo o muže, jehož lékaři propustili, aby zemřel!

Dr. Barbara Moreová, která bez potravy a spánku absolvovala trať New York - San Francisco, žila 3 měsíce ve švýcarských horách a nejedla nic jiného, než sníh. Přitom podnikala obtížné horolezecké výstupy. Často ušla 100 km. Stačily jí jen 3 hodiny spánku a nikdy nepocítila hlad či únavu.

Přečti si v této knížce kapitolu o ovocné stravě na Aljašce a o síle z ovoce. Nežádej proto na přírodě nemožné. Spoj se se 7 lékaři, na které se v této knize odvolávám.

Dalším kamenem úrazu syrové stravy jsou v zimě **studené ruce a nohy**. I zde platí: nejdříve se musíš důkladně vyčistit. Teplá krev se bez jakýchkoli překážek musí dostat až do těch nejjemnějších vlásečnic. Je ti i pak zima? Obleč si teplé prádlo. A především se více pohybuj. Od přírody jsme pohyblivými tvory a ne kancelářskými kryсами. My lidé pocházíme z palmových hájů. Do chladných oblastí nás nikdo neposlal. Připomínám zjištění Dr. Walforda: *nejzdravěji a nejdéle žije ten, kdo je stále poněkud hladový a má podnormální teplotu.*

*Přejídání, vyšší teploty a zrychlený tep zkracují život.* Chtěl bych zopakovat výsledky bádání Dr. Walkera: **škrob** z chleba, obilí a brambor rozšiřuje srdce, je původcem srdečních příhod, žlučových a ledvinových kamenů, a snižuje zrakové a sluchové schopnosti.

S dovolením manželů Postových, si z jejich dopisu dovoluji uveřejnit několik řádků:

*"Milý pane Wandmakere, musím Vám napsat dopis. Vaši knížku jsem přečetla již dvakrát. Je to skutečná revoluce. Stále více nás utvrzuje v tom, že v naší ovocné stravě musíme pokračovat. Přesně před rokem jsme s ní začali (oběma je nám 57 let). Vyzkoušeli jsme několik způsobů stravování, jako dietu dle Bruckera a Schnitzera, makrobiotickou a plnohodnotnou stravu. Vše bylo ještě horší. Nechci uvádět všechny nemoci.*

*Nechala jsem si zaslat několik knížek a brožurek od paní Peiterové. Když jsme si je přečetli, jakoby nám z očí spadly šupiny. Ihned jsme stravu přeorientovali na syrové ovoce. Můj muž byl tzv. "puďinkový vegetarián". Jedl mnoho mléčných výrobků a chleba, ale bez masa. Celý život bez jakékoli příchuti.*

*Máme teď pocit, jako bychom se probudili ze zlého snu. Jíme-li ovoce, připadáme si jako v ráji a nádherně to chutná. Každé jablíčko má jinou chuť a je to vrcholný požitek!*

*Už rok jsme nebyli u žádného lékaře a už nikdy jsme si nevzali jedinou tabletku či jakýkoli jiný léčivý prostředek. Můj muž byl velmi těžce nemocný. Měla jsem si s tím hodně starostí. Celá desetiletí trpěl silnými bolestmi hlavy, zažívacími potížemi, zvýšenou činností štítné žlázy, několik let ledvinovým zánětem, začínající cukrovkou, hučením v uších atd. Zaplnila bych celou stránku, kdybych chtěla vypočítat všechny nemoci. Teď je jako zázrakem všechno pryč a cítíme se opět o několik let mladší. I já jsem často trpěla bolestmi hlavy, krku, zad a břicha apod.*

*Teď jsme hrdi na to, že jsme to dokázali a bez cizí pomoci. Lékaře, který by nám mohl pomoci, neznáme. Přitom měl můj muž všechny symptomy a průvodní znaky, které si jen můžete představit. Přesto ani jeden den nechyběl v kanceláři. Musela jsem ho často obdivovat. Sama jsem kromě lehkých závratí téměř nic nezpůsobovala. Je samozřejmě snazší provést přestavbu vlastního těla a způsobu života, když se to táhne ve dvou. Vzájemně jsme se povzbuzovali.*

*Samozřejmě, že jsme při tom hodně zhubli, jsme teď jako třísky, ale to nám vůbec nevadí. Můj muž předtím při výšce 187 cm vážil jen 77 kg, nyní jen 60 kg. Já jsem 170 cm vysoká a dříve jsem vážila 62 kg, nyní 46 kg. Naše dcera se mezitím také z 80 % přeorientovala na syrovou ovocnou stravu a její rodina z 50 %. Tuto zimu se nikdo z nich nenachladil. Náš vnouček se úplně zbavil chronického kašle, když přestal*

požívat mléko a mléčné výrobky. Škoda, že jen málokdo se dá přesvědčit o výhodách této přírodní stravy. Připadáme si jako sektáři. Každopádně jsme Vám a paní Peiterové na věky vděční.

Srdečné pozdravy - Vaše Doris Postová."

Není to smutné, že se využití tak jednoduchého *přírodního zákona* dosud nepodařilo prosadit? Ještě horší je, že musí být *obhajován!* Kolik argumentů proti syrové stravě uvádějí obzvláště zdravotníci!

Především se znovu a znovu zdůrazňuje údajná tvorba **kyseliny**.

Ještě jednou *kategoricky* prohlašuji, že *všechna* tvrzení o kyselinotvorném ovoci jsou absolutně falešná! Dokonce i nejkyselější citron působí zásaditě a v důsledku své kyselosti má největší vliv na rozpouštění usazenin kyseliny močové (Dr. Haig) a vápenných krystalů ve slabinách. Nejlepším *omlazujícím prostředkem* je destilovaná voda s citronovou šťávou.

Srovnej si to s výpověďmi hraběte Waldecka, Dr. de Evanse, prof. Schmöleho. Německý badatel prof. Schmöle nazval citronovou šťávu elixírem života. Dále poukazují na Stanleye Burroughese a jeho citronovou léčbu a K. A. Beyera z Curychu.

*Otylí*, prosím, poslouchejte! Hromadí se zvěsti o dramatických hmotnostních ztrátách při čerstvé stravě. "Jsem jako chrastítko, ale zdravý", je často slyšet.

Na všechny diety, které tě učiní štíhlým, ale nemocným, musíš zapomenout. Musíš se stát pružným, *štíhlým a zdravým*. K čemu je štíhlé, ale nemocné tělo? Pro všechny, kdo se příliš vystrašeně dívají na svou "zdravou" podváhu, jsem přeložil jeden článek od Victora Bidwella o nabírání váhy, který je na konci této knihy připojen ke shrnutí.

Množí se stížnosti na tzv. vroucí hlad v přechodovém stadiu. **Tento vroucí hlad není skutečným hladem, nýbrž pouhou chutí** po dřívější dobré měšťanské (tj. tzv. domácí) stravě. Vroucí hlad je nemocí hrnce na vaření, je jeho kocovinou, jeho přežitkem. Po 3 - 4 dnech půstu už nemáš hlad. Hlad tedy není závislý na přísunu potravin, ale na tvých nemocných buňkách s jejich mikroby, které požírají veškerý odpad a požadují svou potravu - to jsou skuteční pachatelé! Pravý silný hlad se ohlašuje v hrtanu, obdobně jako žízeň. Kručení v žaludku není vůbec *žádným* hladem!

**Tuto falešnou chuť musíš překonat sebeovládáním.**

Tvůj jazyk s degenerovanými chuťovými receptory je tvým nepřítelem. Trénuj, abys žil, ale nežij, abys jedl! Na tomto světě ještě čeká tolik krásných zážitků! Když už je tvé tělo vyčištěno, můžeš klidně zapomenout na přemýšlení o svých potravinách. Ono se už nikdy nepřihlásí jako během postních dnů. Musíš úplně vykořenit falešnou chuť po naprosto bezcenné stravě!

Jsem si vědom toho, že my, stoupenci syrové stravy, musíme žít ve "100procentním nepřátelském prostředí" a že se na nás pohlíží jako na nějaké mimozemské bytosti z Marsu. Nenechej se však zviklat. **"Kdo se směje naposled, směje se nejlépe!"** Nemůžeš rozhodovat o jiných. Při pozvání na návštěvu si s sebou klidně vezmi jablko, pomeranč nebo banán. Druhý den budeš čerstvý a čilý, ostatní trpí zaneřádnými cévami.

Někteří jako absolutně zdravý chtějí obhajovat *včelí med*. Samozřejmě jsou to ti, kteří si z něho a z jeho vedlejších produktů udělali dobrý obchod. Na několika místech této knihy jsem poukázal na to, že med není o nic lepší, než čistý cukr. Inzulínovou houpačku rozhoupe stejně nebezpečně jako průmyslově vyráběný cukr a alkohol, jak je uvedeno v článku o hypoglykemii. Pravidelné užívání medu může nakonec přivodit těžké poškození jater, slinivky břišní a sleziny. Všechny cukry vytěžené z ovoce a zeleniny toto nebezpečí nepředstavují.

**Pro umělý a rafinovaný cukr (obdobně i pro včelí med) není v přírodní stravě místo.**

(Burroughs)

Sotva který laik ví, že včela syrový med předžvýkává, opatřuje konzervačními prostředky a pak ho teprve vylučuje. Tato, pro vlastní potřebu včel hromaděná zásoba medu, upravená konzervačními prostředky a "obohacená" okolními pesticidy, je pro lidský organismus škodlivá. Mimoto obsahuje málo vápníku.

Expert na med se však vyjadřuje následovně: "Med - to' magické a mystické slovo v oblasti výživy. Patří mezi nejvíce předražované a nadhodnocované výrobky v obchodech s biologickými potravinami.

Vysoký užitek, který se medu připisuje, je iluze... Med je jen o něco méně obsažný, ale za to podstatně *nebezpečnější* než cukr. (Burroughs)

Právě mne nesmírně potěšilo "Uznání", které mi bylo doručeno od Společnosti nevyčerpatelné léčebné síly přírody (NLSP) z Mnichova (*předseda Prof. Dr. G. Richter + Dr. Bilas*), ke kterému byl přiložen následující fundovaný dopis:

## UZNÁNÍ

Mnichov, 16. 5. 1989

*Grémium společnosti UHN (NLSP) se s potěšením cítí být zavázáno panu Helmutu Waldmakerovi vyslovit poděkování a uznání za jeho velký podíl a nevyčerpatelné zásluhy na ozdravování životního prostředí, za jeho angažovanost v boji proti úpadku lidského zdraví a za jeho odborná vysvětlení ochranného, obranyschopného a posilujícího způsobu léčebné výživy.*

*Panu Wandmakerovi se podařilo jeho vyčerpávající práci shromáždit a vlastními zkušenostmi obohatit velké množství mezinárodních poznatků v této oblasti, tyto ještě dále vyhodnotit, rozšířit a zpřístupnit široké veřejnosti. Z tohoto hlediska lze jeho dílu připisovat epochální význam. Jeho kniha "Chceš-li být zdravý - zapomeň na hrnec na vaření" může být každému čtenáři nápomocna v jeho přímém praktickém rozhodování. Vědcům by měla být výzvou a směrnicí, ochráncům přírody zdrojem nových podnětů a mladé generaci nadějí pro člověka na důstojné přežití.*

*Dr. B. Bilas  
2. předseda*

*Helmut F. Roehrig  
obchodní vedoucí*

## Předslov

Bohužel je dnes ještě málo těch, kteří poznali celou pravdu o naší perverzní výživě. Denně jich však přibývá, protože dlouhé období míru s vlastní *blahobytnou* výživou způsobuje naše chřadnutí navzdory všem laboratorním vyšetřením mrtvého materiálu. Taktéž lékaři, kteří však, žel, nemají žádné zkušenosti se zdravím, se mi bez vyzvání hlásí.

Už je čas k návratu, říká jeden lékař ze Stuttgartu, nemůžeme už takto dále pokračovat. Jeden profesor lékařství z Frankfurtu mou knihu povyšuje do vyšší třídy literatury o výživě a doporučuje ji zařadit do *povinné četby!*

Tak by nás pár jednotlivců mělo prosazovat ve 100 % nepřátelském prostředí staleté zkušenosti našich vzorů. Každý si myslí, že mu chceme něco drahocenného vzít. Opak je však pravdou. *Chuťové požítky* jsou počátkem všeho, píše právě uvedený profesor. Tento "falešný požitek našeho patra" nám již byl předán našimi matkami (neuměly to lépe!). S těmito škodlivými návyky musíme denně bojovat jako s větrnými mlýny.

Jen z této hlouposti, tepelné úpravy, vznikly všechny dnešní nemoci, kterých stále přibývá, jako např. AIDS. Dnešní průmyslově vyráběné potraviny, které obsahují drahocenné látky a vařením se ničí, nemohou živit zdravé tělo: mrtvé látky vytvářejí mrtvé tkáně. Vznikají dvě nebezpečí:

1. organismus je množstvím mrtvé stravy i při plných dávkách podvyživován a
2. tyto látky, zničené až na popel, se staly pro naše tělo jedem.

Ochromující a omamující vliv této vařené stravy dělá z člověka chromého mrzáka. **Ztracenou vitální a nervovou sílu se pak snaží znovu získat prostřednictvím různých nebezpečných stimulátorů jakými jsou např. káva, čaj, kakao, čokoláda, alkohol, sůl, byliny, mrtvé tuky, cukr, ocet, česnek, omega-3, "zázračné elixíry", léky všeho druhu.** Ale všechno, co není potravou, ničí naše tělo ještě více. Mistrovské dílo Stvořitele - Člověk - se tím stává nejdegenerovanějším tvorem této Země!

Přítom *elixír* života leží na dosah ruky a připraven k jídlu, přímo před námi! Co může být pro naše smysly chutnějšího než zralé, čerstvé jablíčko, které se k nám kutálí přímo ze stromu, anebo červené maso našich mrtvých zvířecích druhů, "ošetřených" léky a různými hormony a hozené do hrnce na vaření?

Zůstaňme *vzorem*, posilujme *výkonnost*, viditelné *omlazení* ve všech souvislostech jako jsou zlepšené schopnosti vidění, slyšení, čichové, chuťové a citové - to nás bohatě odškodní. Přítom nepostrádáme vůbec nic. Chuťové receptory nás budou svádět k požívání živé přírodní stravy. Vařená mrtvá strava nás bude odpuzovat a nebudeme ji už moci vystát. Tuto přirozenou závoru bychom už nikdy neměli odstranit. Tak sami sebe nejlépe ochráníme. Protože: **abstinence je snadnější než střídmost v mezích!**

Dr. Brucker ve svém "Poradci zdraví" 6/89 připouští, že čerstvá strava je léčivá. Předepsat však čerstvou stravu všem, nejen Evropanům, pokládá za fanatismus. Tím by nebylo možno získat pro stravu bohatou na vitaminy a vitální látky (také vařením usmrcené), tj. pro plnohodnotnou stravu, nikoho! Mezi jinými tím myslí i mne. Což však osobně považuji za projevení úcty a potvrzení toho, že se svou přírodní čerstvou stravou mám pravdu.

Co to je za poučku, pane Dr. Bruckere: Čerstvá strava je pro nemocné, ale ne pro zdravé? Když zdraví konzumují výlučně ji, jsou fanatici? Dělají tento zničující kompromis pouze proto, aby získali stoupence? Měl byste si u mne přečíst to množství dopisů, jak lidé konzumující "plnohodnotnou výkonovou stravu" onemocněli a chutnou čerstvou se opět uzdravili a posílili svůj nervový systém. **Důraz by se měl položit na ovoce a ne na škodlivé zrní**, proti kterému v této knížce bojuji. **Konzumenti müsli a zrní zůstali, podobně jako Waerland, v polovici cesty.**

Během 20 let požívání zrnité potraviny jsem se stále potýkal s nachlazením, zápalem plic, srdečními potížemi a otylostí. Denně jsem pojídal své müsli z čerstvého zrní a pekl si vlastní chléb. Zkrátka i já jsem byl fanda zrní. Dnes však toho ztraceného času lituji, ale nic lepšího jsem tenkrát neznal.

99,9 % lidí podtrhuje můj radikalismus a fanatické doporučování jedině platného přírodního zákona. Jediný záporný dopis přišel od Stahlkopfa. To se však dalo očekávat, protože své REGENAPLEX může prodávat pouze nemocným.

Slovo "radikál" pochází z latiny a znamená "jít ke kořenu věci". Já jdu proto do hloubky k neměnnému a věčně fungujícímu zákonu přírody, platnému pro všechny bytosti této planety. Označuje-li mne někdo za fanatika či radikála, současně skládá hold přírodě. Polovičatých knih a léčitelů máme nepřeberné množství. Může vůbec někdo být příliš radikální, příliš dokonalý, příliš přirozený?

Spočítej všechny zbytečné, potlačující, neúčinné a povrchní metody: paliativa (potlačující) léky, operace - ven se slepým střevem, mandlemi, dělohou, vaječníky, žlučníkem, polypy, "lámání kostí" - chiropraktiky, masáže, horké koupele, kyslíčkové léčby, skotské stříky, elektrické vibrace, ozařování, očkování atd. Jsou to všechno velmi krátkodobé záležitosti, které zůstávají příliš na povrchu věci. **Pacient chodí od jednoho léčitelského hokynáře ke druhému**, aby konečně našel zázračný elixír. Stává se stále více nemocným a zchátralejším a předčasně skončí na hřbitově.

**Proč nejde nemocný ke kořenu věci?** Chtěl by být zdravý, aniž by pro to musel cokoli udělat. Touží po své falešné mrtvé stravě a chce si ponechat své obžerství. Rád si nechávám nadávat do analytiků a radikálů, jsou to jen jiná slova pro pravdu a důsledné jednání.

*Helmut Wandmaker, 1989*

*"Medikamenty nevyléčí žádnou nemoc, ta se vyléčí pouze přírodní cestou." "Digitalis (náprstník) přivedl již tisíce do hrobu."*

*(prof. MUDr. M. Schmidt)*

*"Tato bylina (náprstník) vděčí za své jméno skutečnosti, že ukazuje cestu do hrobu."*

*(prof. MUDr. Hosack)*

## Chceš být zdravý?

Toto je *základní zákon*, který už nakonec znáš z mé předmluvy. Tento *naléhavý* přírodní zákon platí pro všechny živé bytosti na světě. *Toliko* člověk se z něj snaží vyvléci. Tímto dědičným hříchem začal úpadek, který ze zdravého a výkonného přírodního tvora učinil mrzáka se sníženou vitalitou, žijícího pouze díky lékům.

*Jedině* člověk vaří, peče, smaží, restuje energeticky bohatou potravu připravenou již samotnou přírodou do požitelného stavu. *Jedině* člověk užívá léky. *Jedině* člověk pije mléko po odstavení od matčina prsu. Přitom by jeho ústy měly projít pouze tři věci:

- čistý vzduch,
- čistá voda
- a čistá přírodní strava,

k níž jsme přizpůsobeni po miliony let. Jsou to v první řadě čerstvé zralé plody, něco zeleniny a některé ořechy. Kromě těchto tří prvků dopřej tělu ještě slunce, dopřej si dostatek odpočinku a spánku a důkladně se zabývej manuální prací, sportem a hrami.

### Co je vlastně nemoc?

**Je to námaha tvého těla vynaložená na to, aby se zbavilo nahromaděného "škváru" a jedů. "Sedimentační jímka" je plná, hranice tolerance je překročena.**

Nastoupí-li očistný proces vyvolaný tvým tělem, nesmíš ho nikdy potlačovat jakýmkoliv jedy, ale naopak ho musíš podporovat uvedenými přírodními prostředky.

Zázračné prostředky všeho druhu, ať již pocházejí z chemické zkumavky, bylinných směsí či homeopatických ředidel, jsou dobré pouze k tomu, aby potlačovaly symptomy nemocí. Čistka, která se teď jmenuje nemoc, se přeruší, protože tvůj organismus musí teď navíc ještě vystrnadit dalšího nepřítele, kterým je jed z léků. Jeho obranná činnost se tím dodatečně ochromila.

**Nakonec se obranyschopnost sníží natolik, že tvé tělo tyto jedy odloží do tukových váček nebo do kloubů.**

V důsledku přemíry odpadů se tělo muselo přizpůsobit. Tento stav pak považuješ za zdraví. Je to však velmi nebezpečný klam a dříve nebo později za něj budeš muset **draze zaplatit**. Pak přijde ohromný výbuch, pořádná bouře, aby se tělo mohlo nahromaděného odpadu zbavit. Chceš-li i teď v potlačování tohoto procesu pokračovat, pak si raději hned objednej hrobníka. Tato exploze nepřijde nikdy najednou a nečekaně. Ty sám jsi tuto bezvýchodnou situaci zavinil svými desítky let trvajících přestupky proti zákonům přírody.

### Co tedy máš vědět?

Přenechej to svému tělu, když onemocní a obnovuj původní přírodní biologické zákony. Toto přenechání těla sobě samému je nejsložitější a velice těžce se tomu učí.

### Ted' víš o výživě, nemoci, zdraví a obnově všechno.

Máš jíst vše, co (bez tepelných úprav a náčiní) nejlépe voní, vypadá a chutná. Tím víš o správné výživě všechno. Co přijde dále, má povzbudit tvou odvalu, odolávat tvým slabostem, našeptávání a pokusům, k čemuž, bohužel, patří i tvá rodina a tví přátelé. Oni to ještě *lépe* nedovedou!

Ted' napínej své smysly. Představ si několik hal, ve kterých jsou uloženy potraviny, jen je uchopit a sníst. To znamená, že sedlák již sklídl úrodu, řezník již porazil zvířata a rybář "ulovil dary moře". Ve skutečnosti by to měla být i tvá úloha.

### ***Vydáme se do haly s masem č. 1:***

Tady jsou kusy masa všech druhů zvířat. Ještě syrové, zakrvácené, jsou to kusy mrtvol, které pronikavě páchnou. Co jsem to říkal, kusy mrtvol? Jsou to odborně vybourané jateční kusy. Ale - neříkáme také mrtvému člověku mrtvola? Jaký je to rozdíl v porovnání s mrtvým zvířetem? Žádný! Mrtvá zvířata jsou také mrtvolky. V hale s masem tedy vyhledáváš kusy zdechlin. **Viš vůbec, kolik hnilobných bakterií je v 1 g vepřového masa? Asi dva miliony devět set tisíc: 2 900 000!**

### ***Přejdeme do haly č. 2 s rybami:***

Tam leží všechny ještě trápící se dary moře. Jen počkej, humře, za chvíli budeš vysvobozen, hodím tě (ještě živého) do horké vody, budeš zbaven trápení, tvoje "prvotřídní bílkoviny" posílí můj mozek, kyselinu močovou i mé revma. Jako přídatek mým tepnám dodáš cholesterol. Mimoto máš v 1 g ještě více hnilobných bakterií, totiž 120 milionů - 120 000 000! Proto je otrava z ryb podstatně silnější než z masa. Navíc ještě dostanu bohatý přídatek olova a kadmia!

### ***Ted' přicházíme k hale č. 3 s chlebem:***

Chléb pro celý svět! Zde je uskladněno zrní všeho druhu, připravené posloužit. Bohužel, příliš tvrdé, a proto schopné dlouhého uskladnění jako pohotovostní zásoba pro horší časy. Doufám, že máš dobré zuby, protože je musíš rozkousat a rozžvýkat syrové. Bez tepelného zpracování. Nejméně 80krát, aby enzym ptyalin obsažený ve slinách mohl otevřít škrob obsahující stravu. Nemůžeš ho předtím máčet, protože kdysi jsi neměl žádné nádoby. Chutná vůbec syrové zrní? Není k němu zapotřebí alespoň sůl, která je anorganická, mrtvá a jedovatá? Ale, co to? Aby to vůbec chutnalo, je ještě žádoucí tuk a koření. Stále však platí, že se nesmí nic přidávat a já chci tvé smysly nasměrovat na správnou potravu. Zrní je výpěstek z travin, které dnes již neexistují. Naši prapředkové si se zrním vůbec nemuseli lámat hlavu.

### ***Dále pokračujeme k hale č. 4 se zeleninou:***

Zde jsou uskladněny všechny potraviny, které rostou pod zemí, jako mrkev, brambory atd. To už je lepší, máš-li zdravé zuby, můžeš jíst vše syrové a čerstvé. Brambory však syrové moc nechutnají a navíc obsahují solanin (nejvíce v zelené slupce), tj. jed. Mimoto jsou známy teprve několik set let. Ale je dost ostatních druhů zeleniny rostoucích pod zemí, jako řepa, celer, ředkvičky atd.

### ***A nyní k hale č. 5 se saláty:***

Tam jsou všechny rostlinné potraviny, které rostou nad zemí - různé saláty, trávy a květiny. Zakousni se do toho drsným jazykem, jaký má kráva, musíš ale zhltnout velké množství, protože obsahují málo kalorií. Lehneš si vůbec po vykonané práci a vytáhneš si znovu veškerou zeleň, abys ji mohl rozžvýkat? Jsme přežvýkavci se čtyřmi žaludky? Chutná vůbec tento "krám" bez salátových omáček?

### ***A nyní k hale č. 6 s ovocem:***

Už samotná krásná vůně a vzhled tě okamžitě nadchnou. Co je zde asi uskladněno? Samozřejmě nádherné ovoce. Plody jsou čisté. Okamžitě se do nich můžeš zakousnout. Obsahují ovocný cukr - jsou proto bohaté na kalorie, a také všechny potřebné aminokyseliny, vitaminy a minerální látky v přebohatém množství a živé!

Můžeš tedy volit mezi šesti halami!

Ze svých přednášek vím předem, že za těchto podmínek, tedy bez ohně a náčiní, v úvahu přichází **pouze ovoce**. Ano, plody jsou pro nás lidi a pro nám nejbližší příbuzenstvo z říše zvířat, lidoopy, potravinou č. 1.

Můžeme si znovu vzít na pomoc bibli, abychom vysledovali správnou lidskou výživu: V Genesis 1:29 stojí: "Pohleďte, dali jsme vám veškeré zelené bylinné tvrdostonkové rostlinstvo, které svá semena rozsévá po celé zemi a jeden každý strom, který má semenonosné plody. Toť vaše potrava!" (*Přeloženo dle původního textu pověstí o stvoření světa podle pastora Dr. Anderse Skivera, který napsal také několik knih o Asyřanech. Z tohoto přísně vegetariánsky žijícího kmene, jak známo, pochází i Ježíš.*) Pověsil tedy Stvořitel místo jablka (*v bibli je psáno plod, ne jablko*) pro Adama a Evu na strom poznání cervelatový salám?? Pro naše poznání nepotřebujeme bibli, protože křesťanství má teprve několik minut ve vztahu k délce vývoje dějin lidstva (*viz nová kniha prof. Habery "Čas"*).



## Zapomeň na hrnec na vaření!

Podle Waerladna žil člověk spolu s nejbližšími příbuznými z říše zvířat nejméně 25 milionů let na stromech. Nepředstavitelně dlouhé časové rozpětí. Copak mohl člověk jíst jiného, než zralé plody, poupata a listy? Když slezl se stromu, sežrala ho divoká zvířata.

Pro člověka není rozhodující pouze jeho výživa. Potřebuje také čerstvý vzduch, čistou vodu, klid, spánek a dostatečný tělesný pohyb.

Prof. Arnold Ehret tvrdí, že z 99 % je základem udržení našeho zdraví správná výživa! O Ehretovi, jehož činnost jsem objevil až v roce 1979 v USA, se ještě zmíním. Všechny ostatní výše uvedené body shrnul do mizivého zbývajícího 1 %! Já bych nechtěl jít tak daleko, ale chtěl bych na prvním místě uvést ducha, protože bez duševní síly není nic. **Tvé tělo ovládá duch!** "Musíš znát, abys mohl chtít!" pronesl velký rakouský reformátor života Prof. Dr. (čtyřnásobný Dr.) Johannes Udek na 1. týdnu lidského zdraví v roce 1952 v Koblenzu.

- Chceš-li být zdravý, musíš se nejdříve naučit znát, teprve potom může tvůj duch, tvoje vůle, tvé vědomosti přeměnit ve skutek.
- Kdo se duševně nezabývá zdravým způsobem života, nikdy nepozná pravou příčinu onemocnění. Zůstane pouhým spoluběžcem v davu lidí, kteří, jak známo, se otáčejí jako korouhev ve větru.
- Dnešní trend představuje plytký život bez hlubšího využití jeho obsahu. Dostaví-li se těžší onemocnění, je to osud.

Můžeš se stát fatalistou jako "rosenkruciani" (náboženská sekta), kteří učí, že věk je určen Bohem, že nikdo nedokáže vydolovat jediný den navíc. Jsou však i jiní "rosenkruciani", kteří se velmi bedlivě starají o své zdraví, vydávají knihy a organizují přednášky.

Proč to všechno dělají, když učí, že život se nedá prodloužit ani o jeden jediný den? Mohou si přece lehnout na svou línou kůži a očekávat den vysvobození.

Proč dosáhl Metuzalem 969 let? V dobách Mojžíšových dosahovala průměrná délka života 120 let, dnes pouhých 70! Jak došlo k tomuto rozdílu? Mohou to "rosenkruciani" vysvětlit?

Existuje pouze jeden Stvořitel našeho vesmíru. Jelikož existuje několik stovek různých náboženství a každé z nich tohoto svého Boha považuje za jediného pravého, vidíme už v této skutečnosti potvrzení toho, že **skutečnou pravdu nezná nikdo.**

Věřit však znamená *nevědět*. Víra je pták, který zpívá, když noc je ještě tmavá, říká indický mudrc R. Tagore. Vimala Thakar, velká indická učitelka, ve své knize "Síla klidu" uvádí, že člověk je stále ještě více zvířetem, než člověkem. Je teprve na cestě k opravdovému člověku. Lepší by však bylo, kdybychom na všechno, co nás během tisíciletí naučili, zapomněli. "Síla klidu! Zbavme se všech myšlenek a vraťme se zase sami k sobě. Jsme již po celá tisíciletí naprogramováni!" O Vimale Thakar se dočtete ještě později.

Vraťme se ještě jednou k velkému reformátorovi a filozofovi Are Waerlandovi: Často nám v roce 1955 v lázních Soden předčítával z původního amerického textu bible. I kdyby tento text byl falzifikátem, jeho výklad pro něj bude po celý život představovat vodítko. Můžeme se však závěrem s tímto výkladem smířit, když platí pro všechna větší náboženství? To si bude muset rozhodnout každý sám za sebe!

Věnujme pozornost výroku velkého Lva Nikolajeviče Tolstého: **"Pokud budou existovat jatka, budou existovat bojiště."**

Anebo významný Leonardo da Vinci s jeho výrokem: *"V útlém mládí jsem se zřekl masa. Přejde doba, kdy muži jako já se budou dívat na vrahy zvířat stejně jako se dnes díváme na vrahy lidí."*

Anebo Tomáš Alva Edison, vynálezce žárovky: *"Lékař budoucnosti již nebude předepisovat žádné léky, místo toho své pacienty bude orientovat na zájem o diety a své tělo, a dále je bude poučovat, jak předcházet příčinám i samotným nemocem."* - To činí adventističtí lékaři.

Můžeme se ještě zmínit o Schopenhauerovi: *"Devět desetin našeho štěstí závisí na našem zdraví. S ním se vše stává zdrojem požitků. Naproti tomu kromě něho neexistuje žádné zboží jakéhokoli druhu, které by bylo požitelné."*

Toto malé odbočení bylo nutné, abychom svého ducha zaměřili na správnou výživu a byli schopni čelit falešné šeptandě.

Vraťme se k čerstvé ovocné stravě. Trvalo to téměř 40 let, než jsem dospěl k poznání, že čistá ovocná strava je pro člověka tou nejlepší. Kdo snáší syrovou zeleninu (bez omáček), může jíst i ji. Stále však musí mít před očima poučku: syrovou a žádný hrnec na vaření!

Kdo po skončení druhé světové války věděl něco o zdravé výživě? Každý bojoval o holou existenci. Přesto jsem však již v té době začal hledat. Pět těžkých zranění, četné vážné nemoci během války, včetně tříměsíční žloutenky, mi bránily získat zdraví.

Tak to byl opět Are Waerland, jako první, kdo mě svými dvěma svazky "Osvobození z čarodějného kotle nemocí" poučil o skutečném zdraví.

Dnes vím, že jeho učení je sice významným krokem ke zdraví, avšak, bohužel, představuje pouhou polovinu pravdy. Protože zrno a brambory, které obsahují škrob, nemohou být natrvalo zdravou stravou. Mimoto jsou tepelně zpracovány, čímž se jejich původní složení podstatně mění. Právě **tepelné zpracování vytvořilo molekuly, na které lidské tělo není přizpůsobeno.**

Zkušenosti s touto zrnitou stravou, které jsem získal během několika desetiletí, jsem sepsal na 94 stránkách a mezi tím poukazuji na nebezpečnost "němého zabijáka" - na *chléb*.

Sedláci, pekaři a milovníci zrnité stravy mi to nikdy neodpustí, což mě však nemůže odradit od toho, abych neřikal pravdu. V roce 1987 zkonzumoval občan Spolkové republiky v průměru čtyři krajíce chleba a jednu housku denně, tj. 76 kg za rok.

Zaměníš-li jen tyto krajíce chleba za jablka, pocítíš největší pokrok a změnu ve svém zdravotním stavu.

### **150 000 000 let stará strava!**

Člověk na této planetě žije 150 milionů let. Jedl rostlinnou stravu: ovoce, zeleninu ořechy a semena, vše v čerstvém, tepelně nezpracovaném stavu. Oheň a náčiní tehdy nebyly známy. Člověk musel sbírat a jíst to, co sezona právě dala. Badatelé jsou toho názoru, že člověk byl hlavně konzumentem ovoce.

Jak je vlastně dlouhé období jednoho milionu let?

Vezmeme-li si pro srovnání 50letého muže, pak 49 let a 10 měsíců upřednostňoval rostliny a teprve 2 měsíce také maso a vařenou stravu. Dvě měsíce z 50 let! Z tohoto srovnání poznáš, že naše GENY, naše sklony, jsou plně orientovány na rostlinnou čerstvou stravu. Toto tvrzení si každý může vyzkoušet sám na sobě tím, že svému organismu opět začne dodávat ty nejlepší potravinové látky.

Ovoce a zeleniny ve své nezměněné komplexnosti nejsou žádným druhem módy, překroucených či divných představ o tom, jak se zbavit nadváhy, ale rajsskou stravou, které bylo přizpůsobeno 4 500 000 generací. Přidržíš-li se této originální stravy sestávající ze syrového ovoce a zeleniny, nepodstupuješ žádné *riziko*. Skutečným *rizikem* je hrnec s rozvařeným a podstatně změněným obsahem!

*Opravdoví badatelé jsou zajedno v tom, že člověk byl původně konzumentem ovoce. Vyzkoušej si monostravu a nejrychleji poznáš, který způsob výživy pro tebe bude nejlepší.*

*"Lidé si své zdraví vyprošují u bohů, že ho ale sami mohou ovlivnit, o tom nevědí!"*

(Herakleitos, asi 500 - 480 p. Ch.)

## Staň se ovocným gurmánem!

Zkoncentruješ-li se skutečně zcela na ovoce, zakrátko se z tebe stane skutečný labužník, který již nikdy nezatouží po jiné stravě. Bude ti dokonce zatěžko jíst i saláty. Ty totiž bez přísad nechutnají. Přestože bys měl raději okusit listy salátu a ne omáčky bohaté na kalorie! Je to také známka toho, že my, lidé, nejsme býložravci, konzumenti trávy jako krávy se čtyřmi žaludky.

Čerstvá syrová zelenina sice obsahuje více minerálních látek a vitaminů než ovoce, je však stravou "z druhé ruky", protože bez omáček příliš nechutná. Znáš přece z paměti mou poučku: Dobře chutnat... vonět... vypadat! Samostatně, jako *monostrava*! Monostrava znamená *jeden druh ovoce* nebo zeleniny *k jednomu jídlu*! Co však samo o sobě nemá rád, to nechej ležet.

Ovoce je lehce stravitelné. Již v žaludku a později i v tenkém střevu máme k dispozici drahocenný ovocný cukr jako nejlepší energetickou potravu.

- Z ovoce získáme 90 % energie při pouze 10 % ztrátě zažíváním.
- Ze zeleniny pak jen 70 % energie při 30 % zaživací ztrátě.
- Zisk z masa činí pouze 30 %, ale ztráta 70 %!

Čím méně energie spotřebujeme na zažívání, tím více síly, a to znamená i nervové, nám zůstává k dispozici. Čím více se tedy upneme na ovoce, tím větší odborníky na ovocnou stravu se staneme. Jsme podstatně rychleji a více nasyceni. Degenerovaná strava vyžaduje podstatně větší množství.

Nepotřebujeme velký výběr, ale upneme se na jedno *monoovocné jídlo*! Naše zaživací enzymy, kterých jsou tisíce, se tedy mohou způsobit *pouze* této monostravě. Případ od případu ji samozřejmě můžeš měnit.

Především se velice rychle dostaví okamžik sytosti. Rychlíkovým tempem do krve proudící ovocný cukr mozku oznamuje, že jsme nasyceni. Tato závora působí automaticky. Tento "reflex sytosti" u "dobré měšťanské stravy" již neexistuje. Někdy následuje po lahůdkami překypujícím jídle ještě čokoládová pěna, anebo zmrzlina se šlehačkou a šálek kávy s cukrovím. To vše je na závěr korunováno koňakem! Po takových lahůdkách zachutná i cigareta! Ovoce však není určeno k pojídání mezi jednotlivými jídlami či k přikusování u televize. Musí být *hlavním jídlem*!

Po požití ovocného jídla se staneš čilým a ne líným, jako po běžném jídlu. Když jsi se pořádně "nacpal", spotřebuješ na strávení jídla 50 % celkové přijaté energie. Z toho mozek spotřebuje dalších 25 % a zbytková energie představuje jen 25 %. Lze se pak divit, že lidé jsou po takovém jídlu ospalí? Potřebují proto povzbuzovací prostředky: *kávu* a *nikotin*, anebo lihoviny. Unavený kůň, naše tělo, dostane bičem! Jak dlouho to však může dělat dobrotu?

Vařením a kořeněním běžné potraviny jsou naše chuťové receptory zcela zdegenerovány. Naš jazyk reaguje jen na hrubé podněty jako sůl, koření, ocet atd. Jako konzument ovoce poznáš opět skutečný požitek. Bezpečná vařená strava se ti již stane odpornou. Přitom se však, chválabo, opět obnoví citlivost chuťových receptorů jazyka. Naučíš se znovu rozpoznávat kvalitu od kvantity způsobující tučnost.

K plodům můžeme také počítat rajčata, okurky a dýně, protože to jsou vlastně také plody. Potřebujeme především vodnaté potraviny, abychom pokryli potřebu tekutin. K tomu se proto tyto plody (také) dobře hodí. I botanicky je lze řadit mezi plody, protože: jsou to rostliny nesoucí plody.

**Nesmíme je však jíst současně s ovocem.** Ke správným kombinacím se dostaneme později. Neměl bys proto jíst ovocné saláty (dokonce snad se šlehačkou), ale jen monoovoce, protože jinak nepoznáš skutečnou chuť jednotlivého druhu. Pak ti schází správný výběr a důležitý reflex sytosti.

I kuchyňská úprava je podstatně jednodušší. Opláchněš ovoce a doneseš je na stůl. Ještě talíře, nože anebo malé lžičky a papírové ubrousky. Pak už si každý vybírá, na co má chuť. Jeho pudy a především vůně ho dovedou ke "správnému" plodu.

Může se stát, že svůj jindy oblíbený plod zrovna nechceš. Pak ho tvé tělo v tomto okamžiku nechce. A nemáš-li zrovna v době, kdy bys měl zasednout k obvyklému jídlu žádnou chuť, jídlo vynech.

**Měl bys jíst pouze tehdy, pociťuješ-li skutečně hlad a nejen trošku chuti!**

Při čisté, čerstvé, syrové ovocné stravě neexistují žádné pevně stanovené doby pro jídlo. Můžeš jíst jednou, ale také i 10krát denně. Jídla v určitou hodinu, v určitou stanovenou dobu zavedl člověk, aby bral ohled na pracovní rytmus. Ani zvířata v divočině neznají pevně stanovenou dobu k jídlu. Žerou, když mají hlad.

Při výběru zralých čerstvých plodů jsou tedy naším vodítkem oko, nos a jazyk. Na stromech uzralé plody natankovaly sluneční energii. Výborně nám chutnají a dodávají - jak již bylo uvedeno - nejsnáze spotřebovatelnou energii se všemi aminokyselinami, vitaminy a minerálními látkami s již objevenými (i neobjevenými) důležitými stopovými prvky. Takže si můžeme být zcela jisti, že dostáváme tu nejlepší syrovou a životodárnou stravu.

Také aminokyseliny (stavební kameny bílkovin) s jejich průměrným 1 % jsou dostatečné, protože živé bílkoviny jsou vydatnější než mrtvé. Rovněž mateřské mléko obsahuje jen 1 % bílkovin, a přitom má vybudovat rychle rostoucí tělo. My už ale "vybudování" jsme. S dnešním bílkovinným mumrajem si předčasně kopeme vlastní hrob.

Avšak ne všechny plody lze vyhledávat pouze podle vzhledu a vůně, protože Avocado, obzvláště výživný plod, má vysoký podíl přírodních aminokyselin a je bohaté na nenasycené tuky.

Také některé melouny příliš dobře nevoní. Přitom jsou výbornými "pročišťovacími" plody, které jsou velmi lehce stravitelné, takže se nedají kombinovat s jinými. "Rychlík narazí na courák", když melouny smícháš s jinými plody. Přitom, jak jsem již uvedl, by se jednotlivé plody nikdy neměly míchat. Můžeš celý měsíc jíst melouny: a výsledek? Budeš štíhlý a zdravý!

*"Kuchař nemá o správné výživě větší ponětí, než kráva o měsíci!"*

(Dr. Carrington)

## Mrtvá a živá výživa

U nás stále ještě přežívá staré, již dávno překonané pravidlo o "vyvážené" stravě, při které by každé jídlo mělo obsahovat 4 základní látky jako bílkoviny, tuky, uhlohydráty a vitaminy (minerální látky). Přitom se vůbec nezabývá mrtvou rozvařenou stravou. V laboratoři se také nedá zjistit rozdíl mezi mrtvým a živým, chemicky je to stejné. Živé také nelze zkoumat. **Tady věda končí!** Uvedu ještě několik příkladů.

S jedním přítelem jsme hodně jezdili do hor na dovolenou lyžovat. Náš Dr. Horst... byl chemik a věnoval se potravinám a farmacii. Každým rokem jsme vedli vášnivé debaty o mrtvé a živé výživě. Jeho argumenty vždy byly: kyselina solná stejně v žaludku vše zničí a po živosti nezbude žádná stopa.

Že zkušenosti dokazují opak, musel poznat sám na sobě, až když ho srdeční příhody a infarkt přivedly na pokraj smrti. Při mé poslední návštěvě u něho doma již trval na syrové stravě. Sešli jsme dokonce do jeho laboratoře, kde se chtěl napít destilované vody, aby si "pročistil" tepny. Bylo však, bohužel, příliš pozdě, brzy nato zemřel.

Co z toho plyne: příroda se nedá vyšetřovat v laboratoři. Možná jednou nějaký chemik vyrobí umělé jablko, ale jablečné semeno nedonutí k rozmnožování.

Laboratorní výsledky získané z mrtvého materiálu jsou naprosto vedlejší, protože něco, co je mrtvé, nám nemůže sdělit nic podstatného.

Nadále ještě zůstáváme u *ovocné* výživy, protože tento základ nás *musí* zcela ovládnout.

Dr. Hereward Carrington napsal knihu o 286 stranách s názvem "The natural food of man" - "Přírodní strava pro člověka". Plody považuje za nejlepší výživu pro člověka. Sám se mnoho let živil pouze jimi a svou *energií*, jak v knize podrobně popisuje, zdvojnásobil.

Také Němec Dr. Gustav Schlickeysen se ve své knize "Plody a chléb" pádnými argumenty a důrazně zasazoval za ovocnou stravu. Chléb by měl být ve stravě pouze výjimkou, když by nebylo k dostání dostatek ovoce. O chlebu se později rozsáhle zmíním. Schlickeysen o nevařené ovocné stravě píše: *"Kůže se stane podivuhodně průhlednou, dosáhne růžové svěžesti. Celé svalstvo vyniká velkou silou a pružností. Nevařené plody uvedou duševní schopnosti do stavu nejvyšší aktivity!" "Tato strava má významnou elektrickou vitalitu."*

Tato se však vařením úplně zničí. Elektrická energie je však životně důležitá, aby všechny funkce našeho nervového systému uvedla do nejlepšího funkčního stavu.

Lidský organismus je udržován a posilován:

### ČERSTVÝM VZDUCHEM - ČISTOU VODOU - ZRALÝMI PLODY!

*"Tepelné zpracování úplně zničí život a vitalitu stravy. Prakticky zůstává jen popel. Úplně mrtvý, málo aktivní brak."*

Tolik Dr. Schlickeysen. Také prof. Dr. Loeb dospěl k poznání, že energie výživných látek se nedosáhne vařením či chemickou cestou, ale pouze jejich vlastním elektrickým potenciálem!

Plody na náš organismus mají výrazný čistící účinek. **Jejich organická kyselina v našem těle rozpouští veškeré odpady a škvár.** Není to způsobeno přímým působením ovoce, ale jde o to, že v důsledku rychlé pohotovosti ovocné stravy má naše tělo čas začít ihned s nutně potřebnou domácí čístkou! "Dobré měšťanské mrtvé jídlo" zanechává pouze odpad. Způsobí přetékání naší odpadní jímky. Všichni jsme "živé odpadní jímky", jak prof. Ehret nazývá nás, lidi.

Dr. Doodfellow: *"Podmínky života se natolik změnily, že dříve nejlepší strava pro člověka (plody) se dnes jeví jako nepřírozená."*

Většina lidí plody považuje za dezert nebo přílohu k jídlu, ale nikdy jako úplné samostatné jídlo.

Dále Dr. Williams: *"Je jasné, že člověk není ani býložravcem ani lidožroutem. Není konzumentem obilí, nýbrž živým tvorem živícím se plody."* Jeho chrup není přizpůsoben tvrdému obilnému zrní. Obilí v tomto stavu není schopen rozžvýkat a navíc bohaté množství škrobu není stravitelné (dle prof. Ehreta - škrobový maz). **Škrob není rozpustný ve vodě, proto je pro lidský organismus těžkým zatížením, obzvláště pro dýchací orgány.** "Člověka jako VŠEŽRAVCE je nutno považovat za novou třídu živočichů, totiž za "vařícího zvěročlověka". Ano, do této třídy se člověk svou pošetilostí deklasoval, stal se

"The cooking Animal" - "Vařícím živočichem".

*"Kdo se rozhodne pro ovocnou dietu, z 90 % zůstane ušetřen nemocí, kterými dnes lidstvo trpí."*

(Dr. Mattiu Williams)

## Je ovoce kyselinotvorné?

Velice špatné jsou poučující dopisy od Fred. W. Kocha, samozvaného chemika, který jako americký občan po válce zůstal v Kasselu. On, jakož i jeho následovníci Lemke, Fuhrer a nyní i Oetinger, všechny kyselé plody považují za zdravotně závadné. Stavějí je do jedné roviny s octem a kyselinou mléčnou.

A to je největší omyl těchto badatelů kyselin: organickou ovocnou kyselinu stavějí do jedné řady s kvasnými kyselinami, přičemž sami užívají bohatě vařenou stravu, tuky a produkty ze zrna, které jsou samy o sobě vždy kyselinotvorné. Dr. de Evans již v minulém století vypracoval poučku, že organické ovocné kyseliny rozpouštějí základní zemité látky, ale nikdy ne kosti a zuby! (viz str. 98 jeho knihy). Je to právě omlazování.

Tyto bludy jsem na základě svých vlastních pokusů vyvracel již v letech 1981/82. Všechny plody, snad s výjimkou brusinek a některých druhů švestek, jsou ve svém konečném produktu zásadité. Ranní moč při totální ovocné stravě vykazuje hodnotu okolo pH 7, avšak po požití kousku chleba večer předtím se tato hodnota sníží na 5,00, tj. na hodnotu odpovídající tomu, kdo jí maso.

Podle Kocha by se měl každý plátek jablka neutralizovat anorganickou, mrtvou, zásaditou směsí. Takový kousek jablka chutná mizerně. Koch dokonce připouští kyselinotvorný bílý cukr. Většinu Kochových receptů tvoří vařená a tudíž mrtvá jídla. On zdraví nikdy neporozuměl. Jeho někdejší zaměření na kyseliny ho učinilo *sleepým* k porozumění přírodnímu zákonu.

Všechny mrtvé chemické látky ze zkumavky jsou pro organismus nepoživatelné. Skladují a usazují se ve všech tkáních jako mrtvé minerální látky z údajných "léčivých vod" nebo z k smrti uvařených minerálií každodenní stravy.

Náš i tak přetížený organismus, musí mimo usazených odpadů odstraňovat a zneškodňovat také tyto mrtvé minerálie. Přitom člověk, jako živý tvor používající zvířecí maso, trpí vysokým přebytkem kyseliny močové v buňkách. Ta se vyskytuje téměř výlučně ve zvířecích produktech, stejně jako cholesterol dodává pouze zvířecí tělo.

### **Člověk je jedinou bytostí, která trpí účinky kyseliny močové.**

Zvíře požírající zvířata má krátké střevo, kterým se tohoto jedu může zbavovat. Ale tato zvířata především mají velké množství enzymu urikaza, která je s to kyselinu močovou rozpustit. Skutečnost, že tento enzym člověku chybí, by měla být dalším důkazem, že zvířecí maso nedovede dobře zužitkovat. Vždyť navíc konzumuje jen jeho kyselinotvorné svalstvo. I zvíře nutně potřebuje kosti jako protiváhu proti překyselení, protože zvířecí maso obsahuje málo vápna. Proč si pes nedá vzít kost?

Jeden gram kyseliny močové k rozředění tohoto smrtícího jedu potřebuje 7-8 litrů vody. Většina lidí je proto tak nateklá nejen požíváním soli, ale také v důsledku kyseliny močové. Obě látky musejí být udržovány v rozpuštěném stavu, aby se čelilo nebezpečné koncentraci jedů. Moči podobné masové vývary a polévky obsahují obzvláště velké množství těchto jedů. Skutečně je ještě hodně lidí, kteří takový vývar považují za posilující výživu. Po jeho požití pocítují příznivou reakci a teplotu a vůbec netuší, že jejich tělo se těchto jedů snaží co nejdříve zbavit.

Je to velké mrhání tolik potřebnou energií. K vývaru se ještě přidává kyselinotvorné vajíčko, mající ze všech potravin největší obsah cholesterolu, přičemž 1/3 žloutku je čistý tuk.

*"Nemít žádné úkoly, ke kterým by ses cítil povolán a ke kterým by tě to táhlo, nevidět žádné těžkosti, při jejichž náporu bys mohl prokázat svou odolnost a pevnost, nýbrž prožít svůj život v neobtěžované nečinnosti - to není klid, ale ochabnutí!"*

(Seneca)

## **Proč dr. Stahlkopf lže?**

Carl G. Stahlkopf je biologem z Pomořan, který žije ve Švýcarsku. Vyvinul homeopatické REGENEAPLEXY, které údajně léčí všechny nemoci. V roce 1986 jsem s ním měl velmi šťavnatou výměnu názorů. Na můj 22stránkový dopis ze 14. září 1986 bohužel neodpověděl.

Stahlkopf lidi, kteří pojídají ovoce, tituluje takto: *"Bláznivá strava" • Požívání ovoce / ovocné bláznovství • Lupiči vápna • Ovoce = kapitální tvrzení • Ovocná strava, absolutní pomatení a faleš • Ovoce - bořitel prokrvování organismu • Ovoce blokuje nitrobuňčnou látkovou přeměnu • Ovoce blokuje vylučování kyselin • Wandmaker = zrovna tak falešná teorie jako u Sommera a Kocha • Vegetariánství s glorifikací ovocného požitku...* jsou největším idiotstvím, největším omylem lidstva... Je to téměř urážka Boha! Za svou dobrou konstituci vděčíte předkům, abyste toto smetli byli schopni strávit!

Chtěl bych zde pouze připojit jeden německý hlas. Lékař MUDr. Reinhard Steintel ve své knize: "Přírodní stravovací zákon" z roku 1952 píše:

*"Nyní docházím k nejpůvodnější a nejpřirozenější formě stravování, k ovocné stravě, jako k nejdůležitějšímu základu výživy. Čeho se chutné a nádherné ovoce dopustilo, čím se provinilo, že se ocitlo v ohnisku nejnesmyslnějších a vzájemné si odporujících, vědeckých i laických, nejzlomyslnějších a nejdobromyslnějších, nejodmítavějších a nejznanějších diskusí lidstva?"*

*Dosáhli pouze toho, že i ten "nejinteligentnější" kulturní člověk se musí nejdříve zeptat nějakého profesora, zda, kdy a kde může jíst ovoce, zda vařené nebo syrové - ubohé kulturní lidstvo! Ale potom se už nikdo tak úzkostlivě neptá, jestli, kdy a kde si může nechat vstříknout a jaký lékařský jed. Ten je přijímán téměř jako na běžícím pásu, bez zvláštního povolení!" "Všechny druhy ovoce by měly být konzumovány*

*zdravými i nemocnými. Především těmi, kdo trpí nemocemi žaludku, žlučníku, jater, ledvin a cukrovkou. Tvrzení školní medicíny o "dietě" diabetiků, že nesmějí buď vůbec nebo jen velmi málo ovoce a nemají konzumovat téměř žádné či pouze nepatrné množství uhlohydrátů, je v této knize a v brožurce "Je cukrovka léčitelná?" vyvráceno.*

Zde jsou dva názory na ovocnou stravu. První pochází od "biologa", který chce prodávat léky a druhý od praktického lékaře s velkými zkušenostmi a s rozsáhlou klientelou, který doporučuje ovoce, aniž by za to dostal zapláceno.

Stahlkopfův silný TABÁK není uveden na jediném místě. Jeho výroky jsem sestavil z jeho dopisů. S potěšením setrvává u těchto silných výroků. Já jsem se však od roku 1979 ve svém přesvědčení utvrdil natolik, a to na základě svých výzkumů, že mě ani takové slovní výpady nemohou zviklat.

Stahlkopf nemá ani ponětí o biologicky správné výživě. Sám ji nikdy nerealizoval. Jinak by nemohl tvrdit a napsat takový nesmysl týkající se základního přírodního zákona.

### **Ještě dnes myslíme a postupujeme tak primitivně, že se přirozená strava musí obhajovat!**

Ani badatelé se nedokážou osvobodit od svého návyku tepelného zpracování. Proto také nejsou s to pochopit skutečné zdraví. Anebo to nechtějí, aby mohli dále prodávat své pilulky, které jim přinášejí zisky. Zdraví nepotřebuje žádnou podporu chemie. Také homeopatické ředění a "bylinkové elixíry" oslabují samoléčitelé síly těla. Všechny jsou namířeny proti ŽIVOTU!

Stahlkopf, jako výrobce léků, chce samozřejmě své výrobky prodávat. Tento rentabilní obchod se však dá realizovat pouze u nemocných lidí. Sám je také zastánce míchané stravy a dopřává si alkohol. Před několika lety mě pozval na jeden tzv. lékařský kongres do Bavorského dvora v Mnichově. Tam však o nějaké "zdravé" stravě nemohlo být ani řeči. Byla tam pouze "dobrá měšťanská" strava s množstvím masa a vína. Dav lékařů pil alkohol a kávu a vydatně kouřil. Profesor z Vídně zahajující kongres Stahlkopfovi poděkoval za to, že není *tak tvrdý!* Kompromisní společnost!

**Obrovský farmaceutický průmysl se svými pomocníky nemůže být proto zainteresován na skutečném zdraví. Sám nad sebou by totiž vynesl rozsudek smrti.**

Stahlkopfovi jsem proto odpověděl: existuje jediná správná a zdravá výživa a tou je ta, která nezná ani oheň ani žádné náčiní. Tudíž syrová, nepřevařovaná, ta může být konzumována s požitkem a s chutí. Po přestoupení přírodního zákona existuje také jediný způsob léčení, totiž obnova původního biologického životního rytmu. To znamená umožnit tělu, aby nahromaděné jedy vypudilo samo a dále již nehřešilo, aby mohlo dále mluvit se Stvořitelem.

Odpůrci ovocné stravy jsou lidé, příjemci smíšené stravy, kteří nepohrdnou ani steakem, ani nějakou "dobrou kapkou". Nikdo z nich však po delší době neokusil ovocnou stravu, protože jinak by nemohli dospět k tak primitivním závěrům!

*"Dnes již není politický rozum tam, kde je jeho moc. Musí nastat příliv inteligence a intuice z neoficiálních kruhů, aby bylo možno zabránit nebo alespoň zmírnit katastrofy."*

(Herman Hesse)

*"Fanatismus je pouze jiným výrazem pro správný postup."*

(Bruce Marshal)

*"Světů mohou prospět pouze ti, kteří se mu postaví na odpor."*

(J. W. Goethe)

## Objev přírodní hygieny

Při svém ročním pobytu na Floridě jsem čirou náhodou objevil přírodní hygienu (NH), životní reformu, která existuje již od roku 1822. Od jednoho přítele ze sousedního města Boca Raton se mi ihned podařilo získat několik knih a časopisů a založit si obsáhlou sbírku literatury o tomto hnutí za přírodní stravu. Přes "velikou louži" se k nám dostávají dva časopisy, a to HEALTHFUL LIVING (Uvědomělý zdravý život) a HEALTH SCIENCE (Životní věda).

Během dvou lodních cest se mi podařilo mého přítele Manfreda G. Langeru z Worpswedu u Brém přesvědčit o účinnosti této životní formy. Langer založil společnost Životopis eV a vydavatelství Waldhausen, které z americké angličtiny překládá především knihy této společnosti a rozšiřuje je.

Právě byl vydán americký bestseller (vydán v Americe v třímilionovém nákladu pod názve FIT FOR LIFE) a zde "Připraven pro život". U tohoto vydavatelství si už můžeš objednat knihy "Žít zdravě bez masa", knihu Dr. Bragga, jakož i mnou nově vydanou knihu od Arnolda Ehreta: "Od nemocného ke zdravému člověku". Dále receptář od Marty Wheelerové a v nejbližší době bude vydáno přes 116 receptů syrové stravy. Manželé Diamandovi, kteří napsali bestseller Fit for Life, již vydali další knihu Living Health (Žij zdravě).

Toto NH-hnutí bylo založeno lékaři, kteří **správný způsob léčby nespatovali v léčení medikamenty**. Protože pacienti stále požadují některé recepty (dnes tomu není jinak, než v minulém století), předepisovali lékaři rozmanité různobarevné pilulky, které obsahovaly mléčný cukr, ale žádné jedy. Lékaři, kteří by chtěli dát znovu průchod přirozenému léčení, by je měli následovat.

Ale, bohužel, nemocenské pojišťovny pro takovéto lékaře a léky nemají peníze. Schází zde totiž ještě "vědecká" zdůvodnění. Je téměř zázrak, že některé nemocenské pojišťovny váhavě poskytují příspěvky na postní kúry. Raději financují operace s mimotělním krevním oběhem za 30 000 DM, než by vydaly pár marek na školení o půstu nebo za tablety z mléčného cukru. Nemocenské pojišťovny raději vydávají peníze na "vědecky" doložené poznatky. Co se pod tímto pojmem rozumí, vysvětluje "věda" dle vlastních potřeb. "Věda je posledním stadiem omylu," tvrdí Dr. Ludwig.

**Náš, do obrovských rozměrů se rozrůstající nemocenský průmysl, se již v příštích letech stane nefinancovatelným.**

- Statisticky údajně roste průměrný věk, ale s finančními náklady se život uměle prodlužuje. Přitom děti své rodiče posílají do starobince či domova důchodců, aby tam rychleji "zblbli" a umřeli.
- Starší lidé by se nikdy neměli vylučovat z rodinných svazků. Tak smutný životní úděl není záhodno vůbec žít. Přitom i staří lidé by si mohli udržet obratné a pružné tělo. Místo toho vidíme všude mrzuté, přihrblé polomrzáky s mnoha kostními deformacemi.
- Náhrada kyčelního kloubu je dnes již zcela běžnou operací, i když v západních zemích údajně konzumujeme mléčné výrobky s největším obsahem vápníku. Pročpak potom máme tak slabé kosti? Naším "dobrým mlékem" se budeme zabývat podrobněji.

V našem malém městě o 2 000 obyvatelích máme již *devět* osob, u nichž byla provedena operace s mimotělním krevním oběhem. Číslo 10 je již v pořadí. Americké statistiky tvrdí, že tito operovaní nežijí déle než ti, kteří se operaci nepodrobili. Operovaný obdrží přísné dietní pokyny (polopravda).

*Nemůže tento těžce zkoušený přejít na dietu již dříve a ušetřit si tak operaci, která pokaždé znamená těžký zásah do organismu?*

Jde o jedno a totéž tvrzení - **dokud nejsem nemocný, nemusím žít zdravě**. Pak je vždy ještě dost času. Bohužel, je už *příliš pozdě!* Nemocní, kteří mají srdeční potíže, by měli **ihned přejít na syrovou stravu** a okamžitě by ucítili úlevu. Jejich ucpané tepny by najednou byly opět čisté. 100% zdraví si nelze koupit. Musíš se o ně zasloužit uvědomělým, zdravým životem. Ničím jiným! Proč rakovinová onemocnění stále více postihují mladé lidi? Je to podmíněno dlouhodobým poválečným luxusním způsobem života, který si dnes může dovolit téměř každý. A takzvaná plnohodnotná strava s plnozrnným obilím nás činí ještě více nemocnými.



## Rakovina je dcerou hrnce na vaření!

Jen 1 % lidstva umírá na přirozenou slabost stáří. Západní průmyslové země ze svých potravin udělaly mrtvý průmysl. Z toho plyne předčasné stárnutí a tlusté svazky chorobopisů. Naše přirozená *biochemie* je zničena!

## Správná konzumace ovoce

Mnozí lidé tvrdí, že nesnesou ani jedno jablko, protože jejich žaludek by hned protestoval. Kdo tak mluví, ten by si neměl stěžovat na ovoce, ale sám na sebe. Na své přejídání a překyselení a tím i na svou trávicí soustavu přejedenou k nemoci.

Z popudu německých lékařů Dr. Ragnar Berg již před první světovou válkou v sanatoriu "Bílý jelen" u Dráždan zjistil, kolik zásaditých potravin by měl člověk sníst, aby udržel rovnovážný stav mezi kyselinami a zásaditými živinami v organismu. Výsledky jeho výzkumů jsou následující: **"Musíš užít alespoň 70 % zásaditých látek, aby rovnováha zůstala zachována."** A jak žijí ve své převážné většině dnešní lidé? Z 80 - 90 % kyselinotvorně.

Dříve jsme mívali *nedělní pečení*, dnes ji máme *denně*. V nejlepším případě zůstaneme "pouze" u velkého množství salámů a tučných sýrů, když už musí být bezmasý den.

### To vše je kyselinotvorná strava.

Pouze čerstvé syrové ovoce, zeleninové saláty a voda jsou zásaditými živinami!

K tomu by se ještě mohlo počítat čerstvé mléko, ale pouze v případě, že bys jej sál přímo z vemene, jak to dělají kojenci a telata. **Mléko se totiž stává kyselým již během několika minut, aniž by k tomu bylo potřeba zimy či převaření. Dnes se homogenizací, pasterizací a sterilizací stalo mrtvým, kyselinotvorným, k vaření určeným produktem.**

Odpůrci ovoce se dnes neradi seznamují s výzkumy švédského badatele a chemika Dr. Berga, protože i to nejkyselejší ovoce zahrnuje mezi zásadité živiny. V Americe se však soustavně k Dr. Bergovi vracejí, protože se v důsledku svých výzkumů stal vegetariánem a dožil se vysokého věku.

### Kyselinotvorné jsou:

každá tepelně zpracovaná živina, všechny zvířecí výrobky s výjimkou krve, všechny tuky, všechny obilniny s výjimkou prosa, dále káva, čaj, kakao a čokoláda.

Je pak se proč divit, že tato každodenní kyselinotvorná strava způsobuje měknutí kostí? Každým pečením se ztrácí 600 až 800 mg vápníku. Tělo si tento úbytek musí vzít z našich kostí, aby opanovalo překyselení. Vždy se v první řadě snaží zachránit život.

### Kyselinotvorná strava ničí naše kosti!

*Dr. Carrington: "Účinnost pomerančů a citronů nemá obdoby. Zanechávají v těle zásaditý popel, který absorbuje veškerý odpad kyselin. Čistí, živí, stimulují, redukují tuky a organismus zásobují potřebnými organickými vitamíny a minerálními látkami. Obsahují velké množství draslíku a železa."*

Vraťme se však ke správné konzumaci ovoce.

Každé ovoce obsahuje menší množství organické kyseliny, která je životně důležitá. Tato kyselina musí být nejdříve v jícnu a pak v žaludku neutralizována. To se však stává ve vteřině. Překyselenému tělu a střevům tato zásaditá rezerva schází a proto se bouří jak zánětem žaludku, tak střev. Proto to nádherné ovoce nesnáší. **Vysoký obsah ovocného cukru životaneschopnou, mrtvou potravu přivádí do kvasu.**

Co proti tomu podniká překyselený člověk? Kupuje si v lékárnách antacidy, nebo v poslední době z Ameriky MAALOX. Tyto zásadité látky mají vyrovnat hříchy nesprávné stravy! Je to nanejvýš miliardový ziskový obchod v DM! Jde o falešnou představu. **Pomocí léků nelze léčit hříchy!**

Už jsi něco slyšel o Alzheimerově nemoci? Tuto nemoc poprvé popsal německý lékař Dr. Alzheimer. Ztrácí se mozek, nemocný se stává malým dítětem. V Americe touto chorobou onemocnělo již 1 milion obyvatel a ve Spolkové republice 250 000 osob. Nejnovější výzkumy dávají vinu hliníku, nejen sloučeninám hliníku v protikyselinových tabletách, ale také v hliníkových fóliích, do kterých jsou potraviny baleny, či ve kterých se dusí. Způsobují to také staré hliníkové hrnce. Svůj podíl má také fluor jako hliníkový odpad. Především v pitné vodě, v zubních pastách a fluorových tabletách.

### **Obracím se znovu na všechny, kdo nesnášejí ovoce:**

"Udělejte si v první řadě pořádek se svou trávicí soustavou." Posti se několik dnů a pak přejdi nejdříve na syrovou zeleninovou a pak na syrovou ovocnou stravu. Následně uvidíš, že ti ovocná strava zachutná.

Ovoce je v trávicí soustavě vždy zásadité. Konečným výsledkem je přebytek zásaditosti. Na tom však nejvíce záleží. Nikdy nezapomeň:

### **Čtyři díly zásad na jeden díl kyseliny!**

Odpůrci ovoce nejdříve přijímají velké množství kyselinotvorné stravy a pak si stěžují na nevinné ovoce, protože je "především" nesnášejí. Dalo by se očekávat, že biologové jako Stahlkopf, by se v první řadě měli seznámit s těmito základními vědomostmi.

### **Pak by ovšem nemohli své výrobky prodávat.**

- Proto tě varuji, dávej si dobrý pozor na lidi, kteří ti chtějí prodávat něco pro tvé zdraví. Oni v první řadě sledují svůj výdělek.
- Tvé zdraví je jim konec konců zcela lhostejné!

## **Pravidla pro konzumaci ovoce**

1. **Ovoce konzumovat vždy na prázdný, lačný žaludek.** Každá kombinace s jinou stravou je škodlivá. Stravu, která se již nachází v trávicím traktu, přivádí ke kvasu. Tím si obstaráváš nechtěný "lihoval" se všemi z toho plynoucími důsledky, tj. vzednutí bránice, které vyvolává vysoký tlak na srdce, jež tak ve stísněném prostředí musí vykonávat těžkou práci. Silný rozvoj uhloxydu vysoce ohrožuje srdce. Rychlík (při trávení) *ovoce* nikdy nesmí narazit na courák (ostatní pomalu stravitelná strava).
2. Nejvhodnější doba pro konzumaci ovoce je ráno, protože již od 4. hodiny naše tělo začíná s vylučovacím procesem. Proto mu není bráněno, ale naopak pomoheno.
3. Nejvhodnější je štavnaté ovoce. Proto žádné banány, sušené ovoce apod., ale pomeranče, grepy, broskve, hrušky, jablka atd.
4. Ráno zůstaň nadále u ovocné stravy. Dostaneš-li hlad, vezmi si zase ovoce. Už víš, že příroda při stravování nezná hodiny ani pevně stanovenou dobu k jídlu.
5. Můžeš si také vzít ovocné šťávy, ale pouze čerstvé, které sis sám vyrobil a které jsou dobře stravitelné po doušcích, aby se předešlo jejich oxidaci. Žádné kupované šťávy! Jsou konzervovány a ztratily své nejlepší složky. Jez tedy ovoce a střídej je s ovocnými šťávami. Tím své zaneřáděné tělo proplácheš nejlépe. Je také dobré rozšlehat celé ovoce v mixéru, zůstanou v něm všechny vitaminy a minerální látky. Zamezí se tak i stříhu cukru, o kterém jsem se už zmínil.
6. Ovoce je rychle stravitelné, takže tvé tělo v mžiku získá potřebnou energii, aby se zbavilo nánosů, především odporných **tukových polštářů**.

Vždy si musíš uvědomit, že pouze *ovocný* cukr (glukóza) ihned tělo i mozek zásobí potřebnou energií a nikdy tuky, bílkoviny či dokonce škrob obsahující uhlohydráty. Ty se teprve musejí v glukózu proměňovat a tato proměna tělo stojí spoustu energie, která se tak zbytečně ztrácí a není tudíž k dispozici pro jiné, důležitější činnosti. Nejjednodušší proměna v glukózu je u tuků, nejhorší u bílkovin, proto jsou také používány jen v případech nouze.

Z hlediska psychologie stravování je důležité především přesvědčení, že bílkoviny tělu dodávají energii přímo, ničím nepodloženou pověrou. Právě naopak, tvůj organismus je jimi velmi těžce přetěžován. Připomínám zmínku o tom, že při stravování bílkovin se ztrácí až 70 % energie nervového systému. Proměna uhlohydrátů v tuky a tuků v cukr probíhá rychle. Proto jsou otlilí lidé především nemocní z uhlohydrátů, jak jsem podrobně popsal již ve své první knize v roce 1975 - "Otlilý a nemocný anebo štíhlý a zdravý". Dnes bych ještě doplnil: uhlohydráty obsahující škrob, kterými nás přespříliš zásobují obilné výrobky a brambory! Především vařené, protože pak se jich jí příliš mnoho. Minerálie se stávají anorganickými a proto se usazují, místo aby tělu pomáhaly. To zejména platí o přebytečném mrtvém vápníku. Protože schází velký protivník vápníku - magnézium (hořčík), usazuje se anorganický vápník i v měkkých částech těla a výsledkem je neohebnost.

7. *Ovoce ti s nejmenšími ztrátami s okamžitou účinností dodává tu nejlepší energii!*
8. Energie však také znamená silnou, odolnou nervovou soustavu, kterou právě při dnešním vysilujícím způsobu života tolik potřebujeme.
9. Až do poledne se také nedotýkej žádných povzbuzujících nápojů jako kávy, čaje, kakaa a především alkoholu. Ony podstatně ruší správný příjem ovoce. Dostáváš přece dost síly a energie, tak k čemu ještě tyto **jedy**? Dosud jsem se ještě nezmínil o nikotinu, ale myslím si, že následky tohoto nesmyslného "požitku" jsou jasné i tomu nejposlednějšímu! Popel k popelu, to jsou důsledky nikotinu.

Myslíš-li si však, že v přechodném období nemůžeš být bez kávy, vypij si ji odpoledne a to jen jeden malý šálek, jak Waerland doporučoval i jedné dámě: Ještě jednu maličkou".

10. Opakuji: *Ovoce vždy samotné a na lačný žaludek! Nikdy nekombinovat s jinou stravou!* V posledních letech i velký Are Waerland podlehl nesprávnému posuzování ovoce. Jedl-li dosud každé ráno ze své zahrady v Alassio (Itálie) dva pomeranče a jeden citron (kdo však má rád kyselý citron?), dospěl najednou k přesvědčení, že v jeho těle dochází k překyselení. Ve Waerlandových sešitech vycházejících jako měsíčník uveřejnil několik ostrých článků o tzv. ovocné iluzi. Dále informoval o pokusu "Monte Verita" Holanďana Oedenkoveny. Tato skupina chtěla dokázat, že se s výlučně ovocnou stravou dá zdravě žít i v horách za velmi nízkých teplot (v blízkosti Ascony ve Švýcarsku).

Údajně téměř všichni zahynuli v důsledku překyselení ovocem. Pravda však vypadá zcela jinak. Existují dva svědkové, kteří pokus Monte Verita obsáhle komentují. Za prvé - mnou již několikrát uvedený prof. Ehret (od kterého jsem poprvé převzal v roce 1979 velký význam ovocné stravy).

Ehret, pocházející z Freiburgu, v blízkosti Ascony provozoval postní sanatorium. Ve své knize "The story of my life" (Vyprávění o mém životě), kterou jsem náhodou získal v jednom knihkupectví na Floridě (byla již počmárána dětskou rukou), popisoval své časté návštěvy u této skupiny Oedenkoveny.

Je skutečností, že skupina (jak tomu často u individualistů bývá) byla rozhádána. Jen z malé části jedla ovoce. Téměř veškerá strava byla vařená. Někteří dokonce jedli maso, jiní zase popíjeli. Později se k tomu přidaly i ostatní skupiny.

Navzdory pokusu na Monte Verita zůstal prof. Ehret absolutním zastáncem ovocné stravy. Byl by jím zůstal, kdyby skutečně ovoce byla tím pravým původcem nezdaru pokusu Oedenkoveny, když měl možnost jeho průběh sledovat z bezprostřední blízkosti?

Ehret byl také známým propagátorem půstu. V roce 1909 se postil, pod dohledem německé vlády, celkem 49 dnů. Přitom se nechal zavířt do panoptika, skleněné klece, se 125 litry vody k pití a umývání. Přestože byl ve dne v noci pozorován spoustou lidí, vydržel. Člověk, který byl ve 30ti letech lékařem odepsán. Měl tuberkulózu a údajně ještě nevyléčitelnou nemoc ledvin.

Druhým svědkem je Robert Landmann. O Monte Verita napsal knihu "Pokus".

*" Úcta před životem je odporem před zabíjením!"*

(Magnus Schwantje)

## Waerlandovův omyl

Vřele obě knihy doporučuji zejména "badatelům kyselin", abych odhalil **Waerlandovu "ovocnou iluzi"**. Právě naopak, Waerlandova strava je kyselinotvorná. Sám jsem se minimálně 17 let těmito principy řídil. I když jsem nějaké pokroky učinil, nikdy jsem se nezbavil hlenu a dostal jsem dokonce zápal plic. Dnes již vím, že hlen a maz pocházejí z vařených, škrob obsahujících uhlohydrátů. Příčinou toho byly brambory.

A tak vypadá **Waerlandův den**: Ráno kyselé mléko s kyselým ovocem (špatná kombinace), v poledne k dobré zelenině opět omáčky z kyselého mléka a na to hodně celozrnného chleba s máslem (margarínem) a sýrem! K syrové zelenině brambory vařené ve slupkách.

Tato celková míchanice je úplně špatná jak vlastním sestavením, tak především kyselinotvornými doplňky jako jsou celozrnný chléb s tuky, sýrem, vařenými brambory (vařená strava je vždy kyselinotvorná) a omáčkami z kyselého mléka, zásadně kyselinotvornými. A k tomu ještě večer jídla plná zrní a obilí, silně kyselinotvorná. Navíc ještě mléko, které se k jídlu z obilí vůbec nehodí. O mléku ještě později.

Waerland zemřel náhle v 78 letech na zástavu srdce. Uhlohydráty obsahující škrob jsou příčinou vzniku mnoha uhlodioxidů, které podle Dr. Normana Walkera, vedou k zástavám srdce. Tyto těžce stravitelné mazy, které obsahují hodně škrobu, mají naprostý nedostatek kyslíku, kdežto čerstvé ovoce a zelenina jsou na kyslík bohaté. Z toho také vyplývá oživující účinnost čerstvé syrové ovocné stravy. **Chleba a obilí ochromují, kdežto ovoce oživuje!**

"Nyní víš, odkud pocházejí tvé srdeční potíže," píše v roce 1985 ve své knize "Become Younger - Staň se mladším" 116 let starý Dr. Walker. O Dr. Walkerovi, jehož knihy se mi také podařilo v roce 1979 získat, se podrobněji zmíním později. Ve všech směrech je mým velkým vzorem. Jen jsem nevěděl, že ještě žije. Až v knize dr. Christofersena jsem se dočetl, že překročil hranici 110 let. Od svých 70 let se již nikdy o svém věku nezmínil.

Později ještě manželé Diamondovi ve své knize "Fit for Live" z r. 1985 uvedli, že Dr. Walkerovi je 116 let. Dr. Walker však osobně vždy prohlašoval, že je bez věku. **Nezáleží na kalendářním věku, ale na duševním a tělesném stavu člověka!**

Ve čtyřiceti letech už může být někdo sedmdesátiletým a v sedmdesáti zastávat výkony čtyřicetiletého! Rozhodující je pouze biologický věk. V žádném případě však nechci výzkumy a práci Are Waerlanda snižovat či bagatelizovat. Každý se jednou dopustí vážnější chyby.

Když jsem byl po válce skoro polomrtvý, v jednom reformním domě v Kielu jsem uviděl nabídku Waerlandových knih "Vysvobození z čarodějného kotle nemocí" I. a II. svazek. Byl jsem nadšen a ihned jsem si je obstaral.

O několik let později jsme se moje žena a já v domě ALICE (po Alici Papkové) v lázních Soden zúčastnili kurzu společně s Waerlandem. Zmínil jsem se o Waerlandově předčítání amerického původního textu bible. Tyto týdny byly nezapomenutelné. **Každý z nás však trpěl hrozným nadýmáním.** Na chodbách nebylo možno toto "hromobití" přeslechnout. Dnes už vím, že neblahými pachateli byly obilí a brambory.

Chci zde uvést základní Waerlandova pravidla, která mají všeobecnou platnost a která jsme se museli naučit z paměti, než jsme obdrželi "Waerlandův certifikát. Zkoušel je jako učitel:

### **Zásadní principy Waerlandova systému života:**

- I. Nemám co do činění s nemocemi, ale pouze s chybami, kterých jsem se dopustil svým způsobem života. Odstraň tyto chyby a nemoci samy od sebe ustoupí.
- II. Nikdy se neléčí choroba, nýbrž vždy jen churavějící tělo.
- III. Nemocné tělo se léčí jen tím, že se obnoví původní systém způsobu života.

## Léčivé účinky ovoce

Na závěr pojednání o správném konzumování ovocné stravy, jakož i na téma ovoce a kyseliny, bych chtěl ještě citovat několik překladů z amerických knížek, které se odpůrcům ovoce nebudou líbit. Dr. Alexander HAIG z Londýna, kterého Waerland také často citoval (jenže Haigovy závěry nebyly použity):

"Energicky doporučuji použití kyseliny citronové proti revmatismu!" Co teď, zastánci kyselin, označující právě kyselinu citronovou za původce revmatismu!

Dr. Carrington:

*"Veliká hodnota **pomerančů a citronů** začíná právě teď prokazovat velké služby. Při všech onemocněních kyselinou močovou (jako předtím především pakostnice a revma) mají právě jejich šťávy, především z **citronů**, neobyčejně blahodárný vliv."*

*"Přírodní, organická kyselina celých plodů, jako z jahod a malin, čistí krev od kyseliny močové a příbuzných jedů a působí jako přírodní utišující prostředek a stimulant. Jahody obsahují velké množství železa, které je velmi drahocenné pro chudokrevné pacienty."*

"Ortodoxní britský orgán THE LANCET uvedl, že přírodní kyselina je nejlepším lékem proti malárii."

"Citrony se nyní hojně používají jako prostředek proti záškrtu, protože se tím vyléčí zánět hrtanu. Citrony jsou velmi účinné proti zárodkům zápalů."

"I když původní reakce je kyselá a kyselost krve se zvýší, pak (dosti kuriózně) během dne způsobí *zvýšení zásaditosti krve a tělesných šťáv!*"

"Šťáva z pomerančů je "ANTISKORBUTEM" (prostředek proti kurdějím) s velkou účinností proti nachlazení. Pacient může žít celé týdny jen z pomerančů, protože jejich šťávy jsou zásadotvorné, jak je uvedeno u citronů!"

Dr. H. Benjafield napsal do HERALD of HEALTH:

"Carrod, velká anglická autorita, při onemocnění dnou svým pacientům doporučuje pomeranče, citrony, jahody, hroznové víno, jablka, hrušky atd. JARDIEN, francouzský badatel, je přesvědčen, že velká množství potašových solí v plodech jsou hlavními pročišťovacími faktory krve, aby ji zbavily jedovatých usazenin způsobujících revma a dnu. Dr. Buzzard své pacienty, kteří onemocněli kurdějemi nabádá, aby ráno, v poledne i večer (!) jedli ovoce! Jeho oblíbeným nápojem je čerstvá šťáva z citronů!"

*"Bůh si přeje, abychom pomáhali zvířatům, potřebují-li naši pomoc. Každý tvor, který se dostává do potíží, má stejný nárok na ochranu."*

(František z Assisi)

Florence Daanielová ve své výborné knižičce: "Léčivé síly stravy" uvádí: "Organické soli v plodech jsou naprosto jiné než ty, které vznikají v laboratořích, i když jejich chemické složení může být stejné. Chemik může být schopen vyprodukovat ovocnou šťávu, ale nedokáže vytvořit originální plod. "Mystická" životní síla mu stále bude unikat! Plod je životodárnou stravou. Tělo doplňuje větším množstvím prvků, než je chemik schopen analyzovat.

Vegetativní říše má tu moc přímo přetvářet minerálie (anorganické, z říše země) a jen v této živoucí podobě jsou připraveny pro potřeby těla."

## Stále kyselina a zásada

Spor o kyseliny a zásady není ničím novým. Již na počátku 19. století psal známý londýnský Dr. LAMBE o zázračném účinku ovocné stravy. Mnoho energetických reformátorů jeho příkladu následovalo. Tento systém byl napadán, ale všechny útoky dosáhly pouze toho, že se ochrana ovoce ještě zesílila a odhalila protichůdnost jeho protivníků (jako dnes). Námitky proti ovocné stravě se vynořovaly soustavně, avšak žádný argument neměl solidní základ!

"Jako příklad poslouží tvrzení, že ovocná kyselina způsobuje poškozování zubů. Zubní lékaři často tvrdí, že rozpouští zubní sklovinu a proto by se každý před ovocnou kyselinou měl mít na pozoru. Toto stanovisko by se mohlo zdát logické. Pokud by kyselina z ovoce měla mít stejný účinek jako anorganické minerální soli, pak by se tomu dalo i věřit. Avšak skutečnost je zcela jiná.

*Ale nikdo na to skutečně nepřijde, dokud nezačne sám konzumovat ovoce! Pak totiž pozná, že už nikdy nebude potřebovat zubního lékaře!*

Jemné teoretické poznatky zubních lékařů budou aktuálními skutečnostmi hozeny přes palubu!"  
Tolik Dr. Lambe, Londýn.

Dr. Richter ve své knize THE NATUR, THE HEALER, "Příroda léčitelka": Dotaz: **"Tvoří ovoce v žaludku kyseliny?"**

Odpověď: "Ne, můžeš klidně jíst pomeranče, hrušky, citrony či jakékoli ovoce, ani jedno z nich kyseliny nevytváří!

Citron je např. nejbohatším ovocem na kyselinu. Nechej ho úplně vyzrát a sněz ho takový, jaký je. Za několik vteřin se promění v cukr! Je-li citron vystaven působení vzduchu, je kyselý. Ale v ústech bude chutnat jako cukr, všimni si toho!"

Poznal jsi už, že "odborníci" živící se kyselinotvornou stravou označují ovocnou kyselinu za škodlivou. Avšak **opak je pravdou**: organická ovocná kyselina *léčí kysele* žijící tělo, především kyselina citronová!

## Nejde jenom o skorbit

Na to upozorňují dva markantní příklady: Během první světové války musela německá bitevní loď "Korunní princ Wilhelm" vplout do amerického přístavu, protože téměř celá posádka v důsledku nedostatku vitamínu C onemocněla kurdějemi. Kyselá, mrtvá vařená strava tedy ochromila celou posádku. V přístavu se uzdravila během několika týdnů díky dodávce čerstvých citronů!

Alfred W. McCann v Hygienic Revue 10/79 pod titulkem: "Proč kyselé ovoce léčí překyselení!" píše o dělnících na železniční trase "Madeira - Mamore - Railway", která spojuje Brazílii s Bolívií. Přišli ze všech končin světa, byli mezi nimi i Němci. Jedli především bílý chléb, sladkou marmeládu, cukr, sůl, sádlo, krekerky a sušené maso a k tomu pili velké množství kávy. Strava byla 100% vařená. Vyžádala si 4000 obětí na lidských životech. Hřbitov "Canderlaria Graveyard" ještě dnes vydává svědectví o jejich smrti.

I když se o ně staralo 40 lékařů, lidé umírali jako mouchy. Dokonce i hlavní inženýr P. H. Ashmed byl kvůli onemocnění a pracovní neschopnosti poslán domů do Anglie. To byla jeho záchrana. Během cesty dostal nepřekonatelnou chuť na pomeranče. Naštěstí na lodi měli pomerančů velkou zásobu. **Po celou dobu cesty jedl pouze je.** Již na této cestě domů se jeho zdravotní stav zlepšil a po několika týdnech byl opět zcela v pořádku. Na tomto příkladu je vidět, že pomeranče bohaté na ovocnou kyselinu překyselenému inženýrovi zachránily život!

*"Jak ale mohlo být tolik lékařů a dělníků zaslepeno, že se nepoučili od okolní přírody? V jejich okolí se pohybovaly tisíce opic. Při bohaté tropické stravě byly zcela zdravé a veselé!"*

Člověk si natolik zvykl na stravu káva - bílý chléb - marmeláda, že byl zcela slepý!

### **Slepí jako tenkrát jsou lidé i dnes!**

Tyto dva příklady by vás měly přesvědčit, že všechna "tvrzení expertů" o škodlivosti ovocné kyseliny jsou zcela falešná. Zkus to jednou sám, jíst pouze ovoce, které máš nejraději. Pak nech hovořit jen své tělo a zuby. Oboje nebudeš vůbec cítit!

Takže tvoje kosti a zuby neničí syrová ovocná strava, ale všudypřítomná a stále překyselená vařená jídla! Vařené pokrmy jsou dcerou všech nemocí, především *rakoviny*. Stále měj na paměti posádku bitevní lodi "Korunní princ Wilhelm" a 4000 dělníků z Jižní Ameriky. Dokazují více než všechny laboratoře světa!

Existuje několik expertů na výživu, kteří fazole, mandle, šlehačku považují za zásaditou stravu, protože v nich převažují alkálie. Musíme si však být vědomi toho, že o tom, zda strava je kyselá či zásaditá, rozhoduje množství proteinů, tuků, škrobu a cukru. Všechny tyto složky jsou kyselinotvorné.

Z toho vyplývá, že veškeré plody, zelenina, syrové mléko (přímo z prsu) jsou bohaté na alkalické prvky a chudé na bílkoviny, tuky a škrob. Naopak, **všechny látky obsahující bílkoviny, tuky či škroby jsou vždy kyselinotvorné!** Neměli bychom také hovořit o překyselení, ale o tom, že alkalita krve je pod normálem, protože krev musí být vždy lehce alkalická, jinak zemřeme!

**Kyselina je proto počátkem smrti, kdežto zásaditost znamená zdraví.** Naše tělo se snaží zdolávat kyseliny, a proto k boji proti nim využívá všechny zásadité rezervy. Z této reakce těla ve směru k zásaditosti vyplývá nesprávné ošetřování. Ještě větší dávkou kyselin, protože **nikdo nechce pochopit chemii přírody!** Předchůdcem však je desítky let trvající požívání vařené stravy! Avšak 100 % strava sestávající ze syrového ovoce či zeleniny nevyvolává alkalické reakce. Je tedy živá a zachraňující!

Nepatrné množství kyseliny benzoové v některých druzích švestek, v brusinkách atd. je zcela neškodné, protože v ledvinách se váže na glycin a je lehce vypuzena jako kyselina hippurová!

Totéž platí i pro oblíbená **rajčata**. V důsledku mizivého obsahu kyseliny oxalové jsou nesprávně považována za kyselinotvorná. Obsah kyseliny oxalové v rajčatech se dá vyjádřit poměrem 0,5:10000 dílům. Jelikož strava konzumentů syrového ovoce je z 90 % alkalická, je toto mizivé množství kyseliny oxalové snadno neutralizováno.

U rajčat proto také převažuje zásaditost s vysokým podílem draslíku, vápníku, železa a sodíku. Jen tam, kde již v důsledku intenzivního požívání vařené stravy s masem, sýrem, vejci, luštěninami atd. došlo k překyselení, mohou rajčata napomáhat k tvorbě ledvinových a močových kamenů! Stejní kritici rajčat ale zamlčují, že černý čaj a kakao jsou přebohaté na obsah kyseliny oxalové a ještě více podporují výskyt a tvorbu těchto kamenů! Tento příspěvek o rajčatech a švestkách byl vybrán z knihy Dr. Otto Cargué "The Key to Rational Dietics" - *(Klíč k racionální dietě)*!

Přírodní způsob, jak se kamenů zbavit, je strava složená ze syrového ovoce a zeleniny!

Mnoho populárních léků, jako např. ASPIRIN, snižuje alkalitu krve! **Aspirin** je prostředkem, který na přechodnou dobu utiňuje bolesti. Jakmile ale jeho účinek pomine, bolesti hlavy se ve zvýšené míře vrátí, protože způsobil překyselení! Předepisuje-li se proto dnes jako prostředek ke zředění krve, předepisuje se zároveň i škodlivý kyselinotvorný lék!

*"Vařená rajčata jsou nasycena kyselinou citronovou, je to slabý jed. Nejsou už potravou! Vařená rajčatová kyselina rozrušuje červené krvinky a uvolňuje tak cestu k anémii!"*

(Dr. Otto Carque)

Mohl bych ještě uvést hodně příkladů o problému ovocných kyselin. V dopise adresovaném "Mým přátelům" je ještě mnoho dalších. Nechci tě však dále nudit. Doufám, že jsi porozuměl tomu, že všichni, kdož konzumují smíšenou stravu a z neznalosti ovocnou kyselinu považují za škodlivou, svými argumenty stojí na hliněných nohách a sami žijí překyseleně.

## **Bůh stvořil člověka, ale d'ábel kuchyni!**

Protivník ovocné kyseliny Koch s jeho "klubem zdravých zubů" nazývaný také antiacidní metodou (AAM), po celé roky nadával na kysele žijící vegetariány, především na Waltera Sommera, Dr. Jarvise, Are Waerlanda, Dr. Jacksona a Dr. Kuhla. Jakého věku se však dožil Dr. Koch, který chtěl ještě v 80 letech bruslit... a nechodil o holi? Ne více než Waerland. Walter Sommer však zemřel až v roce 1985 v 99 letech! Dr. Jackson se dožil 94 a zemřel v důsledku nehody.

Pouze Dr. Kuhl zemřel v 64 letech, ale bylo o něm známo, že byl silným kuřákem! Také jeho metoda kyselého mléka je diskutabilní! Kyselou zeleninou a kyselým zelím se nedostatek alkálií u nemocných rakovinou ještě více prohloubí! Mimoto jsou velice jedovaté exkrekty milionů bakterií, které člověk také

spolyká. **Proč se kyselým zelím zlepšuje stolice?** Střeva se chtějí tohoto jedu co nejdříve zbavit! Konec konců **žádný z kvasných produktů není zdravou stravou!**

Erika Herbstová navštívila Freda W. Kocha v Kasselu těsně před jeho úmrtím. Přišel jí naproti shrbený ubohý stařeček s několika pokroucenými hnědými zuby! Žádná dobrá reklama pro "klub zdravých zubů". Dokázal jsem mu, že právě jeho způsob výživy byl kyselinotvorný! Vařená strava je vždy kyselinotvorná! Jeho duševní těžkopádnost ukazovala na těžké zavápnění mozku. Trvalá neutralizace mrtvými, anorganickými látkami jeho tepenný systém zcela ucpala různými odpadními látkami!

Protivníci kyselin zkoušejí rozmanité kombinace, aby unikli překyselení. Skoro vždy je přítomna **soda - bikarbonát**. Tyto zásadité anorganické směsi se také používají jako pomocníci při "kyselém žaludku". Používání těchto prostředků (jakož i moderní MAALOX z hliníku) jen zesiluje tvorbu kyselin, protože žaludek si myslí, že právě nyní je zapotřebí ještě více kyselin, jelikož neutralizace přehlušuje pouze bolesti. Příčina - dodávka velkého množství kyselé stravy jako masa, ryb, vajec, sýru a zrní atd. není přerušena.

Také kvasný proces kyselých, škrob obsahujících uhlohydrátů jako zrnitá strava, chléb, rýže nekončí. **Zásadité mrtvé látky kvasný proces nepřerouší!** Jako u všech zdravotních potíží nemocný hledá pouze ulehčení od bolestí. Co se však s jeho drahocenným tělem stane, je mu zcela lhostejné!

Anorganický vápník z vařené stravy a dodávka dalších anorganických látek, aby se zabránilo překyselení, jsou kromě jiného příčinou předčasného zkostratění těla a především mozku. Příroda přitom nepoužívá žádné triky!

### **S anorganickými látkami nikdy nelze dosáhnout stálého zdraví.**

Na jednom vegetariánském kongresu se Koch Sommerovi posmíval za jeho menší obratnost. Jenže Sommer, ačkoli se narodil v Rendsburgu stovebnímu podnikateli jako slabé dítě sužované častými nemocemi, nakonec Kocha přežil o celých 20 let.

*Uznal jsi mezitím, že ovocná kyselina nemá vinu na všeobecném hojném překyselení, ale že je to vařená a pečená strava, která si neustále činí nárok na alkalické rezervy tvého těla?!*

Dalším pachatelem jsou **všechny produkty z obilí** s výjimkou prosa. Jsou hlavní součástí naší stravy a konzumují se ve velkých množstvích. Doslova ti kradou zásoby vápníku z tvých kostí a zubů, přitom samy žádný vápník neobsahují. Ani proso nelze doporučovat, protože opět musíš použít hrnec na vaření!

Chléb také nejíš samotný. Oblohy: maso, sýr, salám, marmeláda, med atd. jsou všechny kyselinotvorné! Sám to poznáš, neboť tě občas pálí žába nebo se ti odbrkává kyselým. Tvoje antiprostředky jako vápno či bylinkový likér tuto skutečnost nezmění! Nevyléčí tě ani švédské byliny od Marie Trebenové. I byliny jsou léky, které skutečnost pouze zamlžují. Mnoho bylin obsahuje jedy, které pro tělo představují další zátěž!

**Chceš-li si zachovat zuby a vyhnout se paradentóze, měl bys okamžitě začít s podstatným omezováním chleba a obilovin a zvyšovat podíl syrového a čerstvého ovoce ve výživě. Musíš přejít do protiútoků! Ne jednou, ale stále a vytrvale!** Sám poznáš, kdo má pravdu! **Vzpomeň si na vzorec Dr. Ragnara Berga, že musíš přijímat nejméně 70 % zásadotvorných látek, abys dodržel pro člověka tolik důležitou rovnováhu zásad a kyselin!**

Podstatně lepší je vzorec 80 : 20, což znamená 80 % zásadité stravy, aby se vytvořila malá rezerva pro případ nouze!

U tak cenné stravy jakou je ovoce, se musíme zdržet poněkud déle, aby se jakékoliv omyly odstranily s konečnou platností! Teď jistě rozumíš tomu, že 80% výživa syrovými rostlinnými základními látkami znamená odolnost proti nemocem a "vetřelcům".

Dnes z 99 % užívaná "dobrá měšťanská strava" pomalu ale jistě tvé zdraví ničí. Nejdříve a nejvíce zuby a kosti. Každý kulhající člověk, každý po operaci kyčlí, každý tvůj pobyt u zubaře by měl být silným popudem k tomu, abys ses této stravy vzdal, pokud možno ihned!



## Zítřka by už mohlo být pozdě!

Už víš, že alkálie musejí mít převahu nad tělními mízami. Toho však nikdy nemůžeš dosáhnout dosavadní měšťanskou stravou s masem, rybami, vajíčky, které tě soustavně uvádějí do překyseleného stavu! Snižování zásad a alkálií zároveň snižuje tvou odolnost vůči nemocem. Zásaditou stravou jsou pouze ovoce a zelenina a také syrové mléko bezprostředně po nadojení. O negativních vlastnostech mléka se zmíním později. Člověk převážně přijímá "těžkou" kyselinotvornou stravu a škrob obsahující uhlohydráty, zvířecí maso a tuky. O kyselinotvorné stravě budeš ještě náležitě poučen. V souvislosti s ovocnou stravou nás zajímá, zda také kyselé ovoce patří mezi kyselinotvorné produkty. Uvedu proto několik výroků badatelů zabývajících se výzkumem stravy, které potvrzují mou verzi, že ovoce jako konečný produkt je vždy zásadité s alkalickou reakcí.

Jethro Kloss:

*"Veškeré plody obsahující kyseliny, které jsou potřebné, aby eliminovaly jedy, jedovaté kyseliny a jiné nánosy. Přírodní kyseliny jsou vysoce alkalické!"*

Johanna Brandtová:

*"Překyselení je kořenem všech našich nemocí. Je způsobeno stravou složenou z vařených potravin, masa, škrobu, bílého chleba a cukru."*

Dr. N. W. Walker:

*"Zralé ovoce, i to kyselé, v organismu vyvolává zásaditou reakci!"*

Dirk Gregory:

*"Ovoce a zelenina, včetně tropických a subtropických plodů, by měly tvořit hlavní podíl tvé stravy, protože mají schopnost vázat kyseliny a jsou proto alkalickými potravinami! Uvědomuj si, že nemluvíme o kyselé chuti ovoce, ale o jeho účincích v těle - a ty jsou alkalické! Překyselení není způsobeno ovocem, jak se všeobecně soudí. To nejlepší, co může učinit někdo, kdo je překyselený, je - užívat v co největší míře kyselé citrusové plody!"*

Stanley Burroughs v knize "Léčba pro nový věk":

*"I když citron obsahuje kyselinu, stává se během trávicího procesu alkalickým. Neexistuje žádné nebezpečí nějakého překyselení."*

Tato slova by si měli všichni protivníci ovocné stravy nechat pořádně projít hlavou a měli by si pečlivě přečíst jeho knihu, protože právě on ty nejtěžší nemoci léčí kúrami pomocí citronových šťáv! I ve své knize jsem uvedl několik příkladů badatelů, kteří revma léčili citronovou šťávou! Přečti si o hraběti Waldeckovi, který se v Paříži se svými kúrami citronovou šťávou dožil 120 let! Prof. Schöle: "Citronová šťáva - elixír života!"

Dugald Semple v "Sunfood, way of Health". "Sluneční strava, cesta ke zdraví": Ovoce obsahuje cenné organické soli. Protože prvním dojmem působí kysele, revmatici (nemoc z překyselení) ho nemají příliš v oblibě. Když se však v těle přemění v alkálie, je právě při těchto chorobách velmi účinné! Vysoký podíl kyslíku v ovoci spolu s draslíkem a hořčíkem má nejvyšší účinnost. Jíme-li ovoce ráno, je právě tento kyslík obzvláště oživujícím faktorem pro celý den. Tělo se intenzivně vyčistí!"

## Jak se nyní určuje přírodní strava?

Uvedu předpis od T. C. Frye, který je všeobecně známým stoupencem přírodního zdraví (zkráceně NH). Z toho si sám zjistí, jak jsi vzdálen od druhově správné přírodní lidské stravy!

Již teď ti mohu prozradit, že nároky kladené na skutečnou zdravou stravu, splňuje pouze ovoce!

1. Prvním požadavkem je, aby strava v její přirozené podobě lahodila tvému oku.
2. Druhou podmínkou je, aby tě strava svou vůní okouzila a tvé chuťové receptory podráždila natolik, aby se ti začínaly sbíhat sliny, za předpokladu, že máš hlad.
3. Strava ti musí chutnat i v syrovém stavu a musí být vždy hotová, bez jakékoliv přípravy, připravená k jídlu.

4. Použitá i sama o sobě, jako monostrava, tě musí syrová strava plně uspokojit. Tvé patro musí "potěšit" a tvůj žaludek uspokojit!
5. Musí se strávit bez "bublání" větrů, trávicích potíží, nevolnosti. Ani v nejmenším nesmíš pocítit játra, ledviny, slezinu. Strava musí být snadno, účinně a rychle stravitelná, absorbovaná a přízpůsobivá.
6. Strava musí v první řadě dodávat energii. Z 90 % (v suchém stavu) by tvé tělo měla "zásobit" pohonnou hmotou. Energie, které by je měly tvarovat, jsou glukóza a fruktóza. Naše nejlepší strava tyto látky dodává ve snadno přijímatelné podobě. Není třeba velkého trávení, kromě žvýkání a zaslínění.
7. Strava musí obsahovat výživné látky, které musejí vypadat následovně:
  - a) Musí obsahovat potřebné bílkoviny. Naše nejlepší potrava je obsahuje ve formě stravitelných aminokyselin. Zralé ovoce proteiny přetváří v aminokyseliny. Jako příklad je uvedena papája, která obsahuje enzym papain. Je dobře známá jako zprostředkovatel rozkladu bílkovin na aminokyseliny, dokonce bílkovin masa! Podíl aminokyselin by měl být asi okolo 1 %, poněkud nižší než u mateřského mléka, které je určeno pro rychle rostoucí kojence.
  - b) Musí obsahovat všechny minerálie. V suchém stavu by měla obsahovat alespoň 3 % organických minerálií.

*Anorganické minerálie jsou neupotřebitelné a jedovaté!*

- c) Strava musí obsahovat potřebné mastné kyseliny, přibližně 1 % její suché váhy. Jsou-li v tomto případě nějaké pochybnosti o nutnosti přítomnosti mastných kyselin v naší potravě, pak "úřední" potravinový svět uvádí, že tři potřebné kyseliny, a to linolovou, linolenovou a arašídovou kyselinu naše strava musí obsahovat.

Jistě všechny potřebujeme, ale jejich skutečná potřeba je tak mizivá, že si naše tělo z dodávaných tuků a olejů samo podle potřeby vytváří nutné mastné kyseliny. Všimni si, že naše nejlepší strava si kdykoliv snadno vytvoří potřebné mastné kyseliny, kdežto u užívaných olejů a tuků to trvá celé hodiny, než si je vyprodukuje! **Rozpustné tukové vitaminy nepotřebují žádný extra tuk. Naše tělo si vždy hravě uhlohydráty přetvoří na tuky a naopak!**

- d) Výživa nás také musí zásobovat potřebnými vitaminy a jinými prvky, ať již známými či neznámými! Naše potřeba vitaminů je extrémně nízká, podstatně méně než 1 % (suché váhy). Celoroční spotřeba by se dala vměstnat do náprstku.
  - e) Strava musí obsahovat všechny enzymy a jejich sloučeniny v živém stavu. Bez těchto "zapalovacích svíček" nic nejde! Existuje na tisíce těchto katalyzátorů, avšak všechny se tepelnou úpravou zničí!
8. Nejvíce potřebujeme tekutiny, tudíž **vodu**. Ideální by bylo, kdyby strava obsahovala tolik tekutin, kolik naše tělo potřebuje, abychom nemuseli pít vodu. Člověk není od přírody obdařen schopností žít jako vodní živočich, proto se musí přidržovat potravy, která obsahuje mnoho tekutin.
  9. V průběhu látkové přeměny by strava měla reagovat zásaditě! Protože lidé mají lehce zásaditou hodnotu pH (kyselinová hodnota), měla ji by strava udržovat. Předchozí stránky ti však dokázaly, že je tomu, bohužel, naopak.
  10. Velice důležité je, **aby strava nebyla jedovatá!** Je-li hořká, ostrá, odpuzující, dráždivá, vytváří: kyselé žaludeční potíže, nadýmání či jiné nežádoucí jevy, pak si můžeš být jistý, že je jedovatá (anebo máš trávicí poruchy)! Vezmi si nějaké přírodní koření a pokus se z něho připravit plnohodnotné jídlo, které by tě skutečně nasýtilo. Můžeš to dokázat, kromě pepře, octa, česneku či soli? Samozřejmě, že ne. Proto jsou pro tebe všechny přílohy nevyhovující. Co nemůžeš užít v syrovém čerstvém stavu jako monojídlo, je pro tebe nevyhovující, není to potrava pro tebe!  
*Nechej ji ležet!*

Co chceš vlastně vychutnat, základní stravu, zeleninu, nebo maso či přílohy? Bez koření vařením umrtvená strava nechutná. Už jen z této skutečnosti můžeš usoudit, jak daleko jsi se od přírodní stravy odchýlil!

## Jaká je tedy nejzdravější?

Jestliže tvoje vědomosti a smysly všechny uvedené body nestačí obsáhnout, můžeš alespoň uznat pět prvních. Pak jsou i ostatní v pořádku! Pokračujme dále, abychom našli potravu, která člověku vyhovuje nejvíce:

- Jsi-li přesvědčen, že jsme konzumenty bylin a travin (vegetariáni), pak jez v přírodním nezměněném stavu každé jídlo jako salát, květák, kapustu, růžičkovou kapustu, brukve či jakékoliv jiné listy, traviny či stébla, tedy vše, co roste nad zemí!
- Jsi-li přesvědčen, že jsme konzumenty kořenů a hlíz, pak se pokus tyto produkty jíst v syrovém, přírodním stavu jako plnohodnotné jídlo: mrkev, brambory, řepu, ředkvičky atd. Tedy vše, co roste pod zemí!
- Myslíš-li si, že jsme konzumenty masa, pokus se, chod po chodu sníst čerstvé a v syrovém stavu chycené zajíce, kuřata, telata či býky, jako to dělají masožravá zvířata. Celý produkt, včetně krve, vnitřností, kostí, chrupavky a mozku!
- Myslíš-li si, že jsi konzumentem obilí, jez veškeré zrní v syrovém stavu, soustavně a stále. Toto zrní však lidstvo vůbec neznalo. Bylo vypěstováno z travin, které dnes neznáme.
- Myslíš-li si, že kráva je tvou dlouhověkovou matkou, proč potom dále nesaješ její mléko přímo z vemene, místo abys tuto práci v zastoupení nechal dělat někomu jinému? Konzumenti mléka ztratili nejen zdraví, ale také hrdost! Vykořisťování zvířat jejich hanbu neodstraňuje!
- Myslíš-li si, že jsi konzumentem ořechů a luštěnin, proč se jednou nepokusíš, živit se jimi několik měsíců, ovšem také v syrovém a neupraveném stavu?
- Když jsi dospěl k názoru, že jsme konzumenty ovoce, proč se nepokusit, živit se několik měsíců pouze banány, pomeranči, jablky, hruškami atd. až do sytosti?

Tyto nádherné plody určitě nebudeš předělávat ze syrového do vařeného stavu. Na banán si nenakapeš Worcesterskou omáčku a nebudeš hroznové víno konzumovat se solí a octem.

Ze všech výše uvedených příkladů zcela jasně vyplývá, že skutečně **jedna jediná potravinová skupina je pro nás lidi přijatelná: ovoce!**

Vše, co od plnohodnotné stravy požadujeme, má ovoce v mnoha podobách a v požitelném stavu, který nevyžaduje tepelné zpracování, ani kuchyňskou úpravu! "Hned zítra zasad' ovocné stromy a ořešáky. Jsou nenáročné a spokojí se i s ladem ležící půdou!"

## Ovocná strava na Aljašce!

Zjistili jsme, že ovoce je ideální stravou pro všechny lidi. Obsahuje mnohem více výživných látek než jiné potraviny a bez zažívacích potíží dodává podstatně více okamžité energie, protože má vysoký obsah ovocného cukru (glukózy)!

***Mnozí však zastávají názor, že pro těžce pracujícího člověka nedodávají dostatek síly. To je zcela mylný názor.*** Kdo se přeorientuje na ovoce, pociťuje sice v trávicím traktu prázdnotu, ale to je správné. Z toho lze poznat, že ovoce má při své malé spotřebě trávicí energie vysokou energetickou výtěžnost. Ze 100 % ovoce získáš 90 % energie, ze 100 % masa pouze 30 % energie a to představuje 70 % ztrátu!

Energie je však vždy také energií nervového systému. Právě ji v dnešní době drásající nervy potřebujeme především pro všechny životní funkce! Nadšeně na mne volají dělníci, že s několika jablíčky vydrží od rána do večera podávat vysoké výkony, aniž by pociťovali hlad.

To podtrhuje také článek v americkém časopise "Health full Living - Život plný zdraví". V něm Barbara Hatch-Pedersenová popisuje, jak se její muž, Nor Al Pedersen, ocitl na Aljašce.

Tento článek dokazuje, že také na studeném severu je ovoce jedinou zdravou potravou: "Al Pedersen se narodil ve Stavangeru na pobřeží Norska. Živil se převážně rybami. Již jako dítě míval revmatické horečky. Celý život měl potíže se stolicí a s čelní dutinou.

Prostřednictvím literatury "Life Science - Věda a život" poznal pravdu o vařené stravě a ze dne na den přešel na syrovou. Od 20. ledna 1980 už do úst nevzal vařené jídlo. Jeho uzdravení bylo dlouhým ukázněným bojem se sebou samým. Příkladem pro jiné hledače je jeho požívání tropického ovoce při teplotách, které na Aljašce většinou byly pod 0 °C.

Alovi bylo 42 let, když s přechodem na syrovou stravu začal. Měl mnoho koníčků jako rybaření na ledě, běh a sjezd na lyžích, rychlobruslení, běhání, trempování a skiboby. Poslední rok se v Telemarku zúčastnil jedné americké lyžařské soutěže, která byla srovnatelná se světovým mistrovstvím v lyžování v Oslo. Ve Freudenbergu v Černém lese se také zúčastnil mistrovství světa v lyžování. Rovněž absolvoval maratónské běhy na lyžích na Aljašce.

Když jsem Ala potkala, změnil se celý můj život, protože i já jsem nikdy nebyla zdravá a proto jsem zdraví stále hledala. Je mi teprve 27 let, ale nemohu se s ním měřit. Je plný aktivity. Pod jeho nohama "mech" nikdy neporoste. Přátelé mi radí, abych ho zadržela, ale to nechci.

Naopak, přejdu na jeho životní styl! Al mě porazil a vzali jsme se. Jsem na něho hrdá, protože všichni lidé se od něj učí stejně, jako jsem i já za jeho pomoci opět našla zdraví. Mezitím Al na Aljašce uspořádal přednášky o syrové stravě. Považuji je za velmi důležité, protože na Aljašce žije mnoho alkoholiků, kriminálků a ubožáků!

Al Pedersen dokázal, že i v těch nejstudenějších oblastech se při ovocné syrové stravě dají dosahovat nejvyšší výkony, aniž by zdraví bylo jakýmkoliv způsobem ohroženo. To ať si pořádně za uši zapíší všichni, kdo tvrdí, že v našich klimatických podmínkách na ovocné stravě nelze žít. Proč alespoň jednou nezkusí na takovou stravu přejít? Zapomeň projednou na vše, co jsi dosud o ovoci četl a přesvědč se sám na vlastním těle. Uvidíš, že při pokusu nezemřeš, ale naopak budeš stoupat po žebříčku zdraví nahoru. Studené ruce a nohy jsou prvním náznakem, že dochází k poruchám krevního a mízního oběhu. Poznali jsme, že chleba, obilí, koláče, mouka a brambory jsou příčinou zahlenění a ucápávání těchto životně důležitých cest!

Vjed' se svou všepročišťující ovocnou kyselinou mezi usazeniny a budeš překvapen. Ovocná kyselina je v konečném stadiu zásaditá. Dříve uvedené látky jsou však kyselinotvorné. Okrádají nás o vápník. Především z kostí a zubů. Však kolem sebe vidíš dost "kostních mrzáků!"

Kdybys v přechodném období ještě trpěl zimou, obleč si lyžařské spodní prádlo. Každý lyžař ví, že i v Alpách za velmi studeného počasí si přes ně stačí jen přetáhnout bundu.

Je dobře, že syrovou ovocnou stravu si může vyzkoušet každý a ihned. Okamžitě pozná, je-li účinná či nikoliv. Proto tě stále nabádám, aby ses sám stal pokusným králíkem! Nemusíš se obávat žádných vedlejších účinků jako u léků, které tě stejně nemohou vyléčit! Spoj se konečně se Stvořitelem, s přírodou!

### **Ovocná terapie je bez vedlejších účinků a přináší pouze výhody!**

Mnozí jsou toho názoru, že ze samotného ovoce se nedá žít a dosahovat vysokých výkonů. Příklad Ala ze studené Aljašky zcela jednoznačně prokazuje, že jsou to falešné názory! Kdo takto argumentuje, nikdy ovocnou stravu nezkusil. Usuzuje, aniž by měl patřičné vědomosti a podklady!

**Soustavně jsem dělal pokusy sám na sobě.** Např. v době sklizně vína jsem se čtyři týdny živil výhradně hrozny. Cítil jsem se báječně a silný. Tak si vždy zařazuji výlučně ovocné týdny! Neexistuje lepší způsob pročištění těla a znovuzískání sil a obratnosti!

Není také pravdou, že při požívání ovoce s vysokým obsahem cukru hrozí onemocnění cukrovkou. Ovocný cukr pomalu přechází do krve, obzvláště cukr z celých plodů! Zapamatuj si: přírodní ovocná strava může mít za následek pouze zdraví, nikdy ne nemoc!

**Původci cukrovky jsou:** přemíra bílkovin, strava s obilovinami o vysokém obsahu škrobu, bílý cukr, mouka a to vše v *mrtvém* stavu!

Kdo ještě není dostatečně "čistý", může mít zpočátku samozřejmě problémy, to zdůrazňuji stále. Naše tělo totiž ihned začne s čištěním svého "chléva", protože zažívání ovoce probíhá v rychlém tempu!

*Vaření zničí veškerou hodnotu stravy a přetvoří ji v látku přinášející nemoci! Používání koření změní i syrovou stravu v méněcennou, která na náš organismus působí jedovatě! Koření přehluší jedy a vede k obžerství!*

**Potřeba stimulátoru koření je vždy znamením nervozity. Přírodní čerstvá strava bez tepelného zpracování takové pokrmu nezná.** Koření způsobuje onemocnění, protože potlačuje imunitní systém! Kdopak si namaže plátek jablka hořčicí či kečupem?

Uvedené testy si můžeš stále opakovat, abys zbystřil své estetické cítění. Samozřejmě, **všichni jsme víceméně obětí** obecně převažujícího názoru, že naše strava musí být pestrá a že do sebe musíme dostat celou paletu existujících produktů. To je úplný nesmysl. Nám příbuzná zvířata by už všechna zahynula. Žijí však vesele dál díky své 100% syrové potravě chudé na bílkoviny! Při naší vařeně by brzo zdegenerovala a zahynula!

Tak se dnes stravujeme "dobře, po měšťansky" a dostáváme vše, včetně nemocí z nedostatku, kterého se obáváme!

**Jediným naším skutečným nedostatkem je naše nedostatečná znalost a bohužel značně snížená síla myšlení!**

Stále se ještě všelijakými "experty" necháme "vodit za ručičku". Přitom jak oni, tak jejich žáci trpí stejnými nemocemi, protože se odnaučili naslouchat přírodě. Z Baltimoru přišla zpráva, že američtí lékaři nejsou pro pacienty žádným příkladem, protože jedí stejně nezdravě jako oni. Jedno šetření prokázalo, že více než polovina z nich má příliš vysokou hladinu cholesterolu... jedí příliš tučnou stravu!

Z chemických zkumavek vycházejí stále nové a nové preparáty, ale nikdo s nimi nedojde skutečného uzdravení.

## **Léky neodstraňují základní příčiny nemoci!**

Nerozumný a důvěřivý člověk to výrobcům preparátů příliš usnadňuje! Chce přece jen několik tablet, aby mohl dále vést svůj "hříšný" život! A tak se dostáváme k tomu, co vlastně choroba je:

*otrava nejrůznějšími jedy!*

Tímto tvrzením má knížka začínat! Cože, říkáš, že jsi nepožil žádný jed? Ale ano, denně vařenou stravou přijímáš nespočitatelné množství hniloby a jedů, přičemž jen denní příjem vařených jídel, kdy se úplně zničí všechny přírodní hodnoty, je sám o sobě pro náš trávicí trakt nejtěžším soustem!

Nemluvím zde o mnoha "oficiálních" povolených jedech jakými jsou např. insekticidy, pesticidy apod. Při produkci samotného vína je dovoleno použít **88 různých jedů**, kterých se používá jako přísad. "Dobrou chuť při lahodné skleničce!"

### **Celkem se připouští na 3 500 chemických přísad!**

To je skandál! Dodáváme tělu nejen mrtvou stravu, ale ještě tisíce chemických jedů! To nehovořím o krmení zvířat rovněž tepelně zpracovanou stravou a léky jako hormony a penicilin!

Nemoc proto není ničím jiným, než přeplňováním našich tkání usazeninami a jedy!

Přijde-li nějaké **nachlazení**, nikdy se neobjeví najednou a nečekaně, jak si mnozí myslí. Vždy je to důsledek a konečný výsledek přemíry jedů! Pak stačí jen krátký závan větru a je to tady! Tělo na ukládání jedů potřebuje dlouhou dobu. Jen když se naplní odpadní jímka, když se překročí míra tolerance, přeteče. Přitom nachlazení je neduhem mírným, lehkým, který bychom měli uvítat jako možnost pročištění organismu. Necítíme se po rýmě lépe? Samozřejmě, protože jsme částečně zbaveni jedů!

Kdo se nenachladí, jako např. nemocní rakovinou, nemá dostatek sil se jedů zbavovat! Takže žádné viry (nepřátelé,) nezpůsobily nachlazení, ale ty jsi se pořádně přejedl jedů! Tak je to:

**ty sám pojídáš nemoci!**

I rakoviny jsi se "najedl". Rakovina je pouze konečnou fází celá léta trvajících porušování zákonů přírody! A rakovina nepřichází ze dne na den. Když se však zjistí, ve většině případů to znamená ortel smrti, protože - obrazně řečeno - 90 % z metru se odvinulo! A je velmi těžké zbývajících 10 cm přimět, aby se zastavilo!

Paní MUDr. Mildred Scheelová ještě v posledních dnech před svou smrtí na rakovinu doufala, že její spolupracovníci - badatelé objeví nějaký lék proti rakovině, který ji zachrání! Jaké fatálně mylné závěry lékařky, která se jako nikdo jiný tolik zasloužila o výzkum rakoviny. Může si však stěžovat pouze sama na sebe, na svůj způsob života a na "hříchy svých otců (a matek)", neboť původce je třeba hledat až do 3. a 4. pokolení!

Dr. Issels byl za názor, že rakovina je nemocí **celého** těla, uvězněn. Dnes zasedá v jednom z výborů ministerstva zdravotnictví.

Dr. John Tilden napsal knihu s názvem "TOXEMIA EXPLAITED" (Otrava vysvětluje), ve které stojí:

### **"Člověk si své nemoci vyrábí sám!"**

Lékař Dr. Tilden žil v USA od r. 1851 až 1940, naposledy v Denver/Col. Ve své několik desítek let dlouhé praxi dospěl k poznání, že žádný lék chorobu nevyléčí, ale pouze potlačí. Dr. Tilden obě strany poznal velmi dobře, jelikož prvních 16 let svou "normální" praxi lékaře a chirurga vykonával tak, jak se to naučil. A pak pro něj neexistoval žádný lék!

Vedle usazenin i lék ukládá jedy a navíc ještě způsobuje ochromení celého našeho obranného systému! Dr. Tilden na příkladu žaludeční nemoci ilustruje její pětistupňový vývoj:

1. dráždění - 2. zápal - 3. tvorba nádoru - 4. ztvrdnutí - 5. **rakovina!**

Po takovém **žebříčku nemocí** jsi celá léta vystupoval nahoru! Chceš-li se však skutečně **uzdravit**, musíš po něm **příčku po příčce** slézat dolů! Tento výrok koresponduje s učením o lidských jedech německého lékaře Dr. Rekwera.

*"Chceš-li se opět uzdravit, musíš zpět od chronické nemoci k aktuálnímu dění! To však dokážeš pouze tehdy, když se ihned zbavíš všech **špatných** životních návyků. Vrať se k původní lidské stravě, k ovocné. Umožni přístup všem přírodním léčivým silám jako je čerstvý vzduch ve dne v noci, čistá voda, mnoho klidu a odpočinku a žádné denervující vzrušení! A pohybu se!"*

Těch pět stupňů Dr. Tildena můžeš použít pro všechna onemocnění. Nervózní lidé, kteří se nacházejí ještě v tom 1. stupni - dráždění, téměř všichni trpí těmito symptomy: nespavost a bolesti hlavy. Nespavost je však již velmi vážným symptomem, protože tělo se nedokáže nabít novou energií.

S ní je to stejné jako s akumulátorem, který se nabíjí a vybíjí! **Při nespavosti svůj akumulátor vybíjíš.** Výsledkem může být vážné onemocnění.

Lidé trpící nespavostí většinou pijí ještě mnoho povzbuzujících prostředků jako kávu a čaj. Pak se spoustu hodin převalují a nemohou usnout. To znamená, že musejí použít uspávací prostředek - různé "pilulky štěstí" jako valium, librium, lexotanil apod. A tím začíná jejich závislost na chemii. Přitom tento "dáblský kruh" lze snadno prorazit, **jednoduše to nedělat!**

Nechtěl bych se už dále zdržovat dalšími nemocemi, protože stejně víš, že pro všechny je možné najít jedinou základní příčinu:

*přetěžování těla jedy!*

Osvobod' se od nich a uzdravíš se. Zároveň je to nejlepší prevence proti dalším chorobám!

*"Očkování mrtvým materiálem je konečným stadiem chorobného myšlení!"*

(Dr. Tilden)

## Mikroby na nás neseslal d'ábel

"Člověk je nábožensky založeným tvorem a po staletí podléhá různým mýtům, že neduhy, jako naši nepřátelé, přicházejí zvenčí. Mikroby a viry na nás seslal d'ábel, proto je musíme vyhnat. Přitom jsou mikroby **poslední omluvou!**

Ne mikroby a viry nám přinášejí nemoci, nýbrž naše vlastní nemocná živná půda je přímo zve k návštěvě! Tito údajní "nepřátelé" jsou ve skutečnosti našimi nejlepšími pomocníky, protože nás podporují a požívají veškerý náš "odpad"!

Pasteur v posledních letech svého života poznal, že jeho teorie byla falešná, když tvrdil, že mikroby jsou našimi nepřáteli a proto musejí být pasterizací hubeny. Nakonec podtrhl pravdu svých odpůrců (jako Bechamp), že špatná "půda", nemoc, připravuje podmínky pro přijetí mikrobu.

Pasteurem zavedená **pasterizace** je ve skutečnosti ničením mléka a výživných látek. Vše živé, magnetické a elektrické, se tím **umrtvuje!** Teplota, oheň = umírání! Schází ten malý "zákmit naděje", viz pokusy s mořskou vodou!

Známý americký lékař a badatel Dr. Oliver Holmes byl vždy váženým a respektovaným zástupcem svého oboru. Byl také literárně činný. Od začátku do konce "stál vysoko nad svým povoláním". Jeho výrok vydá za celé knihy, pokud se týká účinnosti medicíny: "Jsem přesvědčen, že všechny medicínské materiály by se měly spustit na dno moře. Bylo by to lepší pro lidstvo, ale o to horší pro ryby!" Není to téměř dramatické odsouzení celé medicínské praxe?

Když ne chemie, nemůže alespoň **homeopatie** svými "nevinnými" prostředky vyléčit?

Ne, ani ona nemůže vyléčit, ale, stejně jako chemické prostředky - pouze potlačit! Byliny jsou přece nevinnější, ty přece nemohou uškodit? Jistě, ale také nemohou vrátit zdraví! Chceš posílit obranné síly, ale proč je potom nejdříve oslabuješ dodatečnými neúčinnými zátěžemi? Vezmi na vědomí: Neexistují žádné léčebné procesy, které by skutečně léčily, ani jakýmkoliv prostředky, ani různými přístroji. Tuto kúru **máš v sobě!**

### ***Každé tělo je samoléčitelné, samoopravitelné!***

Potřebuješ pouze jediné "kurýrování": zbavit se špatných návyků! Jako se rána sama od sebe automaticky zahojí, tak se vyléčí celé tělo od všech neduhů. Jen když mu k tomu dáš příležitost. A tu mu dáš přehodnocením svého dosavadního špatného způsobu života!

Mnoho přírodovědců celého světa tuto zásadu káže mnoho staletí. Nikdo ji však dosud nevzal na vědomí! Tyto volající na poušti můžeme dnes najít už pouze v knihovnách. Např. "Medicínskou praxi" Dr. Ostlera, kde *medicínu označuje za průměrnou*. Chybné medicínské úsudky by měly být nabalzámovány, aby neupadly v zapomnění. Především ty "literárně nádherně vybroušené"!

*Milý čtenáři, rozluč se konečně se zázračnými léčebnými procesy a s nepřeborným množstvím zázračných elixírů, jež jsou tělu cizí! Poslechni sílu, která je v tobě!*

Mylně je lpět na nesprávném způsobu života a čekat na zázračný lék jako Mildred Scheelová. Ten se nikdy neobjeví! Jinak by se byl Stvořitel dopustil fundamentální chyby!

Zde bychom si měli připomenout významný výrok německého básníka Sigismunda Radeckého (1891 -1970):

### **Hloupost je privilegiem lidstva, příroda hloupost nezná!**

Musíme ještě jednou opakovat, že člověk je jediným živým tvorem, který svou potravu ničí vařením, pečením a smažením! On sám po odstavení od matčina prsu nadále pije mléko. Jedině on se musí znovu učit, jak má žít. On jediný užívá léky!

Druhým bodem je pojídání mrtvol zvířat! To ti nikdy nepřinese štěstí, protože buď to sám zabiješ zvířata, nebo je necháváš zabít někým jiným! Tady bych chtěl říci několik slov tzv. ochráncům zvířat, kteří správně odsuzují pokusy na zvířatech. S domácími zvířaty totiž často zacházejí lépe než s lidmi, ale ve svých kuchyních pečou a smaží kuřata a králíky! V čem je tedy rozdíl? Chce někdo dělit i zvířata na vyšší a nižší "kasty"?

V mých očích jsou to velcí pokrytci! Před Bohem - Stvořitelem jsou si všichni živí tvorové rovni! Kočky a psi dnes dědí miliony a dostávají lidské luxusní hroby a hrobky! Lze takovou lidskou perverzitu vůbec ještě pochopit? Tady nepomůže žádné modlení! Podobné je to s lidmi, kteří si auta polepují protiatomovými plakáty, ale uvnitř kouří cigarety! Vlastní či cizí znečištění je nezajímá, hlavně že jsou proti atomovému průmyslu!

V žádném případě nechci podceňovat ničivou sílu atomové energie. Chtěl bych citovat výrok švýcarského reformátora Wernera Zimmermana, který krátce po skončení druhé světové války prohlásil, že atomová bomba, ačkoliv je hrozná, nás současně uchrání před tím, abychom se nezapletli do žádné další světové války. V budoucnosti by se ten, kdo válku vyvolal, zničil sám! A dodnes má pravdu. Ještě nikdy jsme v Evropě nezažili tak dlouhé mírové období!

Bohužel, také vede k viditelnému **přejídání se**. Ještě nikdy nebylo tolik otlých lidí jako dnes v západních zemích. Také nikdy nebylo tolik alkoholiků! O narkomanech nemluvě! Nikdo také nemá zapotřebí z bídy sbírat cigaretové nedopalky. Z levé náprsní kapsy vždy "čouhá" plná krabička cigaret! Dnes si člověk může "dovolit všechno" a přitom hyne!

## **Blahobyť = nemoc**

Stále více nemocnic a lékařů, *miliardové* náklady, to vše jde ruku v ruce! Nechci šmahem odsuzovat všechny lékaře. Mnoho z nich - a stále více jich je ze Spolkové republiky - se mnou souhlasí.

Již mnoho let mé "Listy" kolují celým Německem. Tito lékaři připouštějí bídu dnešní medicíny. Mohou však tuto pravdu prosadit? Ne, při dnešním systému nemocenských pokladen to není možné. Kdyby chtěl nějaký lékař postupovat v souladu s touto pravdou a místo léků by pacientům předepsal přednášky o správném způsobu života, musel by v krátké době vyhlásit úpadek. Proti proudu mohou plavat pouze finančně nezávislí lékaři. Předtím však musejí zapomenout všechno, co se kdysi naučili!

### **Změnit se v první řadě musí sám pacient.**

Dokud bude lékaře posuzovat podle toho, jak rychle se mu podaří jeho nemoci potlačit pilulkami, nic se nezmění! Pacient medicínský průmysl vytváří sám!

Je jisté, že **lékař žije z lidských chorob**. Kdyby se však podařilo prosadit návrat ke způsobu života, který nám určila příroda, automaticky by došlo k prudkému *dramatickému* poklesu nejen množství onemocnění, ale i počtu lékařů a nemocnic! Farmaceutický průmysl by musel výrobu jedů a náhodné a mučivé pokusy na zvířatech zastavit!

Člověk si svůj zdravotní stav určuje sám a tím i svůj podíl na celkových výdajích na zdravotnictví.

### **V současné době se počet pacientů stále zvyšuje.**

Popisy stovek nemocí se rozrůstají a přibývají choroby nové jako např. AIDS! Stáváme se stále závislejšími na propracovanějších operacích, jakými jsou např. výměna lidských orgánů a podobně. Záleží proto na tobě, jestli budeš v budoucnu své peníze vydávat na neduhy, které jsi si zavinil sám!

Před čtyřmi léty jsem v jednom reformním domě na Floridě náhodou objevil malou knížečku s názvem HERPES od autorů Dr. Sheltona, Dr. Susanne Hazard a T. C. Fry. S tímto názvem jsem si nevěděl rady. Pomyslel jsem si - zase jedna knížka, která nemoci pouze popisuje a snaží se je léčit nějakými mixturami. Avšak podtitul... také syfilis a AIDS... mou zvědavost probudil. Tak jsem si ji vzal s sebou!

Tento nákup se nakonec stal počátkem mých vědomostí o velkém hnutí za přírodní léčbu ve Spojených státech. Existuje již od r. 1822. Bylo založeno lékaři, kteří v pouhém podávání léků neviděli žádnou pronikavou účinnost.

Poznatky o velkém hnutí NATURAL HYGIENE (přírodní zdraví), NH, mne úplně okouzly. Vzal jsem si je s sebou do Spolkové republiky. S velkým množstvím překladů a některými publikacemi nyní "Život" vychází také v Německu. Hnutí za přirozenou léčbu několika málo Němců tak dostalo nový ohromný impulz.



Můj přítel Manfred G. Langer vydává velké množství knih amerických autorů ve svém, k tomu účelu zřízeném nakladatelství Waldthausen. Přitom jsem jej během dvou "BIO cest" lodí musel pracně přesvědčovat o účinnosti přírodní síly. Jako majitel a manager jedné firmy byl kdysi velmi často nemocen, takže mu rady od Dr. M. O. Bruckera zřejmě nešly k duhu. Dokonce se stal poradcem GGB a sám také přednášel. Přesto však musel zjistit, že Bruckerova "obilná" cesta se stravou bohatou na zrní, je velkým omylem!

Odvrátit takového muže od "zdravé" stravy ze zdravého zrní - chleba - obilí - bylo samozřejmě velmi těžké. Zrní je od doby Kollatha přece tak "zdravé a životně důležité (?)" Jako dřívější "obilný muž" dle Waerlanda a Oshawa (makrobiotika) samozřejmě znám problémy se stravitelností zrní. Že není zdravé, obšírně vysvětlím později!

## Jsou viry příčinou našich nemocí?

Zmíněnou knihu HERPES s popisem AIDS jsem zhltnul na jeden zátah. Podařilo se mi dokonce kontaktovat se s nakladatelem NH na Floridě s pane Schwartzem, který náhodou bydlel v sousedním městě Boca Raton. Předposlední den před návratem se mi podařilo dojednat si s Mr. Schwartzem schůzku. Byl to 42 letý muž, který se pomocí přírodního léčitelství sám vyléčil z rakoviny stěv.

Kdyby všeobecná teorie, že viry jsou jediným původcem všech infekčních nemocí byla pravdivá, potom by se *všichni* měli touto nemocí nakazit. Dosud však bylo nakaženo asi 15 %. Také při chřipkových epidemiích by musel chřipkou onemocnět každý. To se však nestává. Tím, kdo "zve viry k návštěvě", je vždy půda, tj. tvé tělo.

Předkové Dr. Schwartze pocházeli z Rakouska. Jeden z jeho dědečků se dožil 106 let. Blahobyť v USA zaznamenali o několik let dříve než v Německu, které bylo po válce zcela zničeno a byl tam hlad. Tak onemocněl stěvní rakovinou dost brzo. "Najedl se jí", jak říkali členové z hnutí NH.

Povoláním je Schwartz učitelem v Palm Beach. Jeho předmětem je **nauka o výživě**. Kde a kdy jsou u nás k dispozici takoví učitelé? Pro naše nezaměstnané učitele by to bylo velmi užitečné téma. Nejdříve by se však tomuto novému (ve skutečnosti prastarému) myšlenkovému bohatství museli přizpůsobit a žít tak, aby mohli být příkladem!

Ve spojitosti s knihou Herpes byl uvedený Dr. Shelton skutečným pohonným motorem zmíněného hnutí. V St. Antonio v Texasu provozoval velké postní sanatorium se 40 000 pacienty! Zde měl také oddělení pro syfilitiky. Ty skoro vždy léčil vodním pústem, klidem na lůžku a na to následovala výlučně ovocná syrová strava. U těch však, kteří již dříve byli "ošetřeni" SALVARSem, byla léčba velmi obtížná.

Proč v říši zvířat nenajdeme **pohlavní choroby**? Dodnes se nikomu nepodařilo nakazit opicí virem AIDS! Přitom člověk se z 98,5 % s opicí shoduje. Proč jsou tedy opice tak odolné a člověk tak náchylný? Možná jsou nositeli takových či podobných virů, ale neonemocní! Člověk trápí ubohá zvířata proto, aby sám mohl dále vést nesprávný život! Tak bláznivé je lidstvo!

Mezitím jsem si objednal kurz o 106 lekcích od HEALTH SCIENCE a pilně jej studuji. Vydání těchto obsáhlých vysvětlení o hnutí NH je zásluhou T. C. Freye, který se z dvoumetrákového muže proměnil ve vitálního a zdravého. Je dnes jedním z motorů NH. Jeden z jeho sloganů zní:

***"Zdraví se nedá koupit v láhvi. Zdraví se získává pouze uvědoměným zdravým životem!"***

A jak to zní u nás? Vezmi si tabletu, potlač bolesti a žij dál bezstarostně svůj nezdravý život. Bolesti jsou výkřikem těla po proudící energii. Jak má ale energie proudit, když dráhy jsou ucpané? Tak se automaticky od malých "šarvátek" dostáváš k vážným chronickým onemocněním. **Aby ses opět uzdravil, musíš jít opačnou cestou.** Od chronických nemocí k akutním. Akutní se dostaví ihned, vrátíš-li se k původní přírodní stravě, syrové, čerstvé, ze zralých plodů. Objevují se sice odvykací příznaky, jako u kuřáků nebo lidí, kteří pijí kávu.

*"Bohatým se nikdo nestane tím, co má, nýbrž více tím, co dokáže postrádat!"*

(Kant)

## 100 % strava ze syrového ovoce?

*Lze se žít pouze ovocem? Bude dávka bílkovin dost velká? Nehrozí překyselení? Nestoupne se zvýšenou dávkou ovocných cukrů nebezpečí onemocnění cukrovkou?*

Otázka za otázkou! Ano, totální stravou ze syrového ovoce se lze uživit. Žádné z uvedených nebezpečí neexistuje. Naopak, v každém případě jsou dosahovány špičkové výkony! Vzpomeň si jen na Ala Pedersena na Aljašce! Navzdory velké zimě dosahoval špičkových výkonů!

Od roku 1979 jsem byl stále inspirován knihami prof. Ehreta, Dr. Walkera a "LIVE FOODS" (Živá strava) od manželů Fathmanových, kteří dělali pokusy s konsekventní ovocnou stravou. Fathmanovi byli ale žáci Ehretových. Zbavili se všech nemocí, především alergického astmatu. V jejich knize je uvedeno 192 receptů syrové stravy.

Celé měsíce jsem se například stravoval výhradně hroznovým vínem. Bez kompromisů, po celý den nic jiného. Dařilo se mi výborně. Přitom jsem si průběžně nechal dělat kontrolní vyšetření krve. Největším překvapením bylo, že naměřené hodnoty bílkovin se pohybovaly od 6,9 přes 7,5 až k 7,7 mg/dl. Do laboratoře jsem s sebou vzal své dobře se stravující manažery. Přestože jedli na bílkoviny bohaté maso, měli všichni naměřené hodnoty bílkovin podstatně nižší! **Není proto zaručeno, že velké množství dodávaných bílkovin vytváří stejné množství i v těle.**

Ovoce má přibližně asi 1 % aminokyselin, ze kterých vzniká protein. V mateřském mléku je obsaženo přibližně stejné množství. Protože kojeneček musí růst a my jsme vlastně už dospělí, **je podíl aminokyselin v ovoci zcela dostačující!** Srovnej mé pokusy!

Zvedla se hladina cukru v krvi? Ne, naopak o 75 poklesla, a to navzdory bohaté nabídce ovocného cukru obsaženého v hroznovém víně! *Máme důkaz, že ovoce, obsahující velký podíl cukru, nerozkmítá nebezpečnou hladinu cukru v krvi tak, jako produkty s obsahem umělého cukru, chleba, obilí a brambory!* Psal jsem také o tom, že hodnoty vitamínu B12 se zdvojnásobily!

Skuhrání všech škarohlídů a odpůrců ovoce je tedy zcela falešné a neopodstatněné. Neprováděli totiž pokusy dlouhodobě a na vlastním těle. **Proto tvrdí nesmysly!** Markantní příklad nám nabízí paní Johanna Brandtová, která ve své knize "The Grape Cure - "Léčba pomocí hroznového vína" popisuje, jak si sama vyléčila rakovinu žaludku, když už všechny pokusy lékařů selhaly! Popisuje:

*"Nabij své tělo "magnetismem" slunce, královnou všech plodů, hroznovým vínem. Obnoví ztracené síly pacienta, který onemocněl rakovinou. Hrozny obnoví a znovu oživí jeho životní sílu! Myslím si, že tajemství léčby hroznovým vínem při zhoubných chorobách spočívá v bohatém obsahu aminokyselin! Kyselina hroznů se v ústech promění v med! Organické kyseliny hroznů jsou silně antiseptické. Jejich účinek na patro má snad větší význam než jakýkoli jiný výsledek celého léčení. Chtěla bych mít jazyk nějaké svaté, abych mohla demonstrovat, že léčba hroznem vyléčí veškeré hnisavé vředy a paradentózu! Každý, kdo má nemocné čelisti, by se v době sklizně vína měl několik týdnů žít výhradně hroznovým vínem! I když víme, že víno je několikrát postříkáno vitriolem měďnatým, jez ho. Předtím ho důkladně opláchněš teplou vodou! Já sama jej v době sklizně používám mnoho týdnů jako monostravu!"*

Prof. Ehret: "Na základě dlouhodobých pokusů ani na okamžik nepochybuji, že jeden druh ovoce nejen léčí, ale taktéž tělo dokonale vyživuje! Možnost onemocnění zcela vyloučí! Čím více se osvobodíš od odpadů z jedů, tím více se rozvinou tvé smysly. "Rajská ovocná strava tě povznáší stále výš a výš k duševní i tělesné kondici, kterou jsi dříve nepoznal!" "Navzdory "proteinové pohádce" vědců poznáš neznámou a nepochopitelnou skutečnost, že ovoce - nejchudší na proteiny - je zdrojem největší energie a vytrvalosti!"

Uvedl jsem již, že Dr. Carrington své výkony exkluzivní ovocnou stravou zdvojnásobil.

**Přesto tě musím upozornit na některé kameny úrazu.**

- Čisticí síla je tak velká, že se mohou opakovaně objevit zdravotní krize.
- Organická ovocná kyselina rozpustí i ty nejhlubší usazeniny. Vyloučí i léky, které jsi požil před 20 - 40 léty! "Skrze toto ouško jehly se však musíš dostat", musím to stále znovu opakovat. Jako červená nit se to potáhne celou knihou!

Dr. Haig: "Organická ovocná kyselina je nejlepším prostředkem k rozpuštění kyseliny močové, po požití zvířecí stravy!"

### **A tady je další kámen úrazu.**

Po přechodu na přírodní stravu se člověk cítí nemocný. Má bolesti hlavy, trpí nespavostí, bolestmi břicha, závratěmi, zkrátka nedaří se mu dobře. "Nemocný" jde ke svému lékaři, kterému se vyzpovídá ze své syrové stravy. Vzhledem k tomu, že 99 % lékařů o tom nemá ponětí (ještě dnes se neučí o vědomě zdravém způsobu života), naordinuje "pacientovi" návrat k "dobré měšťanské stravě".

A co se stane? Usazeniny a jedy, které se začaly rozpouštět, se vracejí na stará "úložiště". Údajně nemocný se znovu cítí dobře. I revmatické bolesti zmizely! Ve skutečnosti se navenek nemocný vrátil k šlendriánství. Vrací-li se někdo ke správnému způsobu života, zcela přirozeně "čisticí" krize prožije. Prožívá je každý, kdo se chce uzdravit! "Tímto ouškem jehly musíš projít!", říká prof. EHRET. Tento druh krizí však není nebezpečný, i když to tak na první pohled vypadá!

## **Nemusíš hned skočit do studené vody**

- Zbavuj se jednoho zlovyku po druhém, postupně. Tak si svou pouť můžeš poněkud usnadnit.
- Když například nejdříve, třeba i na pár měsíců, začneš ovocnou snídaní a pak k tomu přibereš ovocné večere a od čtvrtého měsíce budeš i oběd nahrazovat syrovou zeleninou či ovocem, nepocítíš téměř žádné potíže.
- Stejně postupuj i u stimulačních nápojů. Zpočátku omezuj šálky zrnkové kávy o 1/4, pak o polovinu, po té ji řed' více vodou a pak... pryč s ní. Totéž můžeš udělat i s cigaretami. Hodně lidí dává přednost "skoku do studené vody" podle hesla, že *totální abstinence je lepší než "umírněná"*. Cestu si musíš zvolit sám!

**Jedním tě však mohu potěšit:** odpadnou-li velká množství stimulačních bílkovin, nemusíš tedy už bojovat s bílkovinným smetím, automaticky odpadne potřeba a touha po stimulech! Je zcela nepředstavitelné, že by absolutní poživatel syrové ovocné stravy byl zároveň kuřákem a milovníkem alkoholu!

Minulý rok jsem v jednom knihkupectví objevil pozoruhodnou knihu s názvem "Připraven k životu" od manželů Diamondových, o kterých jsem se již zmínil. V této, nyní již také německé verzi, je mnoho "přechodových" receptů. Je tam rovněž uveden čtyřtýdenní plán.

Manželé Diamondovi byli kdysi nemocní. On vážil metrů. Ona byla vyučená kuchařka mezinárodní kuchyně. Měli dvě nemocné děti s mnoha zdravotními problémy. Paní Diamondová u svého muže prošla kurzem zdravé výživy. Když ji uzdravil, oženil se s ní. Mají ještě třetí dítě - zcela zdravé NH - dítě. Často vystupují v rozhlasových a televizních diskusních pořadech. Několik jsem jich sám zaznamenal. V únoru 1988 jsme je prostřednictvím SAT 1 mohli sledovat i u nás. Diamondovi jsou přístupni malým kompromisům. Sami vůči sobě jsou však velice přísní!

**Pseudovědci všeho druhu vystupují proti nim.** Jsou to však víceméně takoví, kteří jsou závislí na zdravotnickém průmyslu. Ti tuto knihu proklínají. Ale vyléčení pacienti jsou nejlepším příkladem. Dá se přírodní zákon trvale překračovat a potlačovat? Kdo se staví proti druhově člověku prospěšné výživě, staví se proti přírodě. Avšak příroda má nakonec vždy pravdu! Má přece tolik času! Tisíc let je pro ni jen pár sekund! Na trhu se objevilo pokračování knihy Diamondových LIVING HEALT "Zdravý život", která se nyní překládá také do němčiny.

Znovuobjevení přírodního způsobu života i zde u nás určitě způsobí velkou bouři. Neexistuje žádný obrat k dalším léčebným postupům. I kdyby se objevilo ještě více vyživovacích teorií a knih. VITAL a jiné ilustrované časopisy přinášejí stále nové recepty, nové diety, a to jen proto, aby si zvýšily náklad.

Vědec a expert na výživu, prof. Pudel z Göttingenu, před nedávnem v takových listech vysvětloval, že dokonce i cukr je zdravý. Totéž tvrdí US profesor Dr. Frederik Stare. Ten je však placen tamějším cukrovým průmyslem. Prof. Pudel v Bildu z 27. 11. 1987 doporučuje také "váhu dobrého citu". Tloušťka tedy nevádí. Jistě za to od německého potravinářského průmyslu obdrží příslušnou "pochvalu".

## Proč vůbec existuje tolik knih o různých dietách?

*Proč jeden expert říká "hot" a druhý "čehý"... ?*

Prostě proto, že pro samé stromy nevidí les! Zapírají svůj původ! Jak mohou uvěřit tomu, že člověk je jediným živým tvorem na této zemi, který smí vařit a je, po odstavení od matčina prsu, jediným mléko pijícím "zvířetem"? Proč Stvořitel vesmíru předurčil, že on sám pro svůj zdravý život potřebuje léky? Přidáme-li k uvedeným důvodům ještě pečené a vařené zrní, máme pohromadě všechno, co způsobuje předčasné stárnutí lidí a ve stáří různé potíže. Titíž pseudovědci a laboranti trpí stejnými nemocemi jako jejich pacienti a často umírají ještě dříve!

**"Doktore, vyléč v první řadě sám sebe. Pak svým příkladem můžeš pomoci svému pacientovi!"**

V novinách mé domoviny DLZ z 5. 5. 1988 "odborníci" dokonce varují před myticky laděnými postními kúrami, plnohodnotnou stravou a vegetariánstvím! Prof. Werner Kübler varuje před pracovním okruhem výživa - vitaminy - informace a před nebezpečím "možných" následků delších postních kúr! Milý čtenáři, jsi už určitě schopen tato tvrzení popřít sám:

1. Jak to, že zvířata živící se výhradně rostlinami, mohla přežít mnoho milionů let jako nejmístší vegetariáni v plném zdraví, bez vaření a aspirinu?
2. Proč tito experti právě ony býložravce jedí jako plnohodnotnou lidskou stravu, namísto masožravých zvířat?
3. Jak mohli vegetariánským způsobem žijící národy, jako např. Hunové, tisíce let přežít a ještě k tomu jako nejodolnější a nejdéle žijící národ s velkou průměrnou dlouhověkostí? Teprve teď začínají také oni degenerovat v důsledku toho, že jim je podáván cukr a bílá mouka!
4. Jak to, že ještě žijí buddhisté, kteří jsou z 90 % vegetariáni?
5. Jak si tito experti vysvětlují, že Ježíš žil 40 dnů a nocí v poušti o vodě? Berou si tito "také křesťané" Ježíše jako příklad jen tehdy, když jim samotným se to "hodí do krámu?" Pokusili se už o napodobení Ježíše? Vycházejí jejich vědomosti a soudy ze zkušeností na vlastním těle?

Také výše uvedený prof. Pudel nesměl v článku DLZ chybět! Rád bych věděl, kdo svolal frankfurtskou konferenci a kdo ji financoval (v prosinci 88 jsem prof. Pudelovi poslal svou knihu, avšak dodnes jsem neobdržel odpověď!)

I když většina "expertů na výživu" je mezi sebou rozhádána, každý si "ohřívá svou polívčičku", v jednom jsou jednotní. Totiž, že izolované uhlohydráty z bílého cukru a mouky jsou nebezpečné! **Cukr** nutně potřebujeme pro výživu těla a mozku. **Ale ovocný z plodů**. Vždy musí být vše, aby to pro tělo bylo přijatelné, přetvořeno na ovocný cukr (glukózu). Lhostejno zda se jedná o tuky, uhlohydráty či aminokyseliny. Jde o to, aby mohly být uskladněny. Přetvoření bílkovin, tedy aminokyselin na ovocný cukr je obtížné. Proto náš organismus tuto "objížďku" dělá pouze v případě nouze!

## Skutečná pravda o bílkovinách!

Stále dostávám otázky, odkud při své skromné ovocné a syrové zeleninové stravě беру bílkoviny. Moje protiotázka vždy zní: odkud má bílkoviny býk, jehož steak máš tak rád? Nemohoucí mlčení a úžas! Ano, jen z jednostranné stravy - trávy, si zvíře vytvoří zásobu bílkovin nejlepší kvality! A nestačí-li ti býk, co bys řekl na slona a jeho ohromnou svalovinu a kostní hmotu? Ten se při zeleninové stravě dožívá 200 let! Z čeho si žirafy vytvářejí dlouhé krční svaly?

Něco by muselo být v nepořádku, kdyby pán tvorstva - člověk - nebyl schopen si z živých rostlin vytvořit vlastní bílkoviny. Měl by to umět ještě lépe, protože oproti zvířatům má navíc rozum, kterým si může vhodné rostliny vybírat! Ale jeho rozum stačí jen na hrnec na vaření, který jej degeneruje!

Tento mnohostranný, "vyváženou" stravou se živící dnešní člověk trpí škodlivým přebytkem bílkovin, jak to již přes 45 let "káže" prof. Dr. Lothar Wendt z univerzity ve Frankfurtu. Vysoká věda se stále přidržuje starého, dávno překonaného učení, že člověk není schopen bílkoviny ukládat. Prof. Wendt

prokázal, že toto "**bílkovinové smetí**", jak je nazval, se ve velkém množství **ukládá** na nesprávných místech. A to v důležitých vlasečnicích, v mřížkových sítích jater **a ucpává je!**

Tvrdí, že pouze důsledný vegetariánský způsob života a "pouštění žilou" jsou s to člověka tohoto bílkovinného smetí zbavit. **Nemoci vzniklé v důsledku přebytku bílkovin** nazývá "nemocemi bílkovinných skladů".

Každý živý tvor si z aminokyselin vytváří typické druhové bílkoviny sám! *Přijímá-li hotové bílkoviny, musí je nejdříve rozložit na aminokyseliny a vytvořit si bílkoviny, které tělo potřebuje.* Proto je vyloženou pohádkou tvrzení, že bílkoviny dodávají sílu. Pouze budují naše buňky a zdrojem síly mohou být jen oklikou (jako ovocný cukr), když předtím byly zbaveny snáze stravitelných tuků a uhlohydrátů.

Je to typický jev při půstu. Přebytečné tuky a uhlohydráty s jedovatými odpady a usazeninami nejdříve "spálí". Pak přijdou na řadu naše buňky, svaly a nakonec je umožněn mozek a srdce. Naopak, **měl by ses snažit se co nejdříve zbavit všech přebytků bílkovin.** Odřekni si proto velké kusy pečeně a obrovské množství mléčných výrobků. Pojídání zvířecího masa ti natrvalo nemůže zabezpečit zdraví!

### **Tělesně pracuješ stále méně, ale jíš pořád více!**

Každá potravina obsahuje bílkoviny ve formě aminokyselin. Je téměř nemožné dospět k nedostatku bílkovin. Děti v Africe také neumírají na nedostatek bílkovin, ale na nedostatek kalorií. Umírají spíše z velkého množství podávaného práškového mléka ze zemědělských přebytků bohatých států! Mimoto také jedí vařenou, mrtvou, úplně nevhodnou potravu! Lepší a účinnější by bylo tyto lidi naučit stavět studny, zakládat ovocné a zeleninové zahrádky a ne jim prodávat zemědělské přebytky! O to se pokoušel Karl-Heinz-Boem v Etiopii. Přivezl však s sebou, bohužel, i vařenou stravu. Přímá výživa rostlin by uživila **7 - 10krát více lidí!** Světová krize výživy byla způsobena obžerstvím dnešního zhýčkaného člověka, které vyvolává choroby. Proto úplně zbytečně zemřely miliony dětí.

Stanley Burroughs ve své knize: "Léčení pro nový věk" píše o tvorbě bílkovin z dusíku, který z 80 % vdechujeme: "Vzduch obsahuje 4krát tolik dusíku než kyslíku, vodíku a uhlíku dohromady. Tyto látky jsme schopni tělem přijímat a zhodnocovat; dusík se v našem těle může proměnit na bílkoviny. Stává se to pomocí přírodních bakterií. Při optimální stravě jsme schopni, stejně jako zvířata, si z této stravy a čistého vzduchu vytvořit aminokyseliny.

Nikdy bychom nepřišli na nápad zvířata krmit aminokyselinami. Tak se však můžeme zbavit jedovatého zvířecího masa a nemusíme si dělat starosti s dodávkou bílkovin, když se nyní budeme živit a stravovat ovocem, bobule, ořechy, zeleninou, semeny a výhonky."

T. C. Grey se ve svém článku zeptal: "Jak můžeš za den... zlepšit své zdraví?" On sám skočil do studené vody. Jeho tělesná váha se ze 100 snížila na 56 kg. Vypadal mizerně, všichni, i jeho žena, tohoto "polomrtvého" a žalostně vypadajícího muže chtěli odvrátit od úmyslu přejít k přírodní stravě. On však vytrval. Chorobné příznaky se vytratily. Vytvořil si nové tělesné tkáně a sportem se opět dostal na 77,5 kg. A s velkou vervou v USA začal prosazovat NH. Toho času se svým týmem sestavuje 12 videozáznamů pro NH. Tak lze staronový způsob života propagovat nejlépe. Mimoto vydal již zmíněný kurz o 106 lekcích "Životní vědy", mnoho knížek a časopisů.

## **Za své chyby draze zaplatíš!**

Kdo si myslí, že může dále setrvávat ve svém šlendriánství, dříve nebo později se bude hodně divit. Za chyby ve způsobu života bude muset draze zaplatit. Pak se bakterie, které dosud žily v plném souladu s námi, obrátí proti nám a pomohou nám zničit buňky našeho těla, aby z něho udělaly humus. To je železný zákon přírody! Vše, co už není životaschopné, se znovu promění v nový život! Je to tzv. bod, ze kterého už není a neexistuje *návrat!*

Filtrační systém organismu je ucpáván stále nově se hromadícími usazeninami a jedy! U svých tří zemřelých sester jsem byl nucen pozorovat zoufalý zápas, poslední boj s vlastním tělem, jež se marně pokoušelo zbavit se tuhého mazu. Ani zdravotní sestra nebyla schopna tento maz z jejich krků dostat prsty. Nešlo to! Už nic neteklo!

Tak se stává, že zahlenění a přemíra mazu z mrtvé vařené stravy, chleba, obilí a brambor jsou hlavními příčinami konce i smrti našeho těla. S hrncem na vaření se nikdo nechce rozloučit. Prohlédni si jednou na talíři scvrklou, ubohou zeleninu bez jakékoli síly, ochucenou solí, tuky a kořením, aby se to vůbec dalo jíst. A na druhém talíři živou, syrovou stravu. Mrtvou stravu ihned napadají různé zárodky a bakterie, proto by nikdy neměla být uchovávána k dalšímu jídlu.

Takto bakterie přepadají veškerý odpad v našem těle. U ovoce a zeleniny jsou to kvasné, u masa a ryb páchnoucí hnilobné bakterie! Mikroby a bakterie nepatří k našim nepřítelům. Pomáhají nám zbavit se jedů, které jsme si sami dobrovolně nasbírali! Musíme proto obžalovávat sami sebe a ne naše údajné nepřátele! Mrtvá strava může vytvářet pouze neaktivní, mrtvé buňky! Kdyby člověk nedostal vůbec žádnou živou potravu, zemřel by. Člověk, od přírody houževnatý, však tento nesprávný způsob výživy a života vydrží až neuvěřitelně dlouho.

Přesto však dosáhne pouze 3,5násobku očekávaného průměrného věku. Vezmeme-li za základ jeho vývoj až do dospělosti, tudíž 21 let krát 3,5 = zaokrouhleně 74! Zvíře, žijící v divočině, navzdory enormnímu znečištění životního prostředí, dosáhne 6 až 7násobku dospělosti! Divoký kůň žijící se výlučně trávou žije dvakrát tolik než jeho "civilizovaný" bratr s ovšem zavřený do stáje!

Pokud by se člověk po celé generace řídil přírodním zákonem, měl by dosáhnout 6 až - 7krát 21, tedy **120 až 140 let** v plném zdraví. Ve skutečnosti by se však měl dožít ještě vyššího věku, protože oproti zvířatům má navíc ještě rozum, kdežto zvířata pouze instinkty. Myšlení však z člověka udělalo hlupáka.

## Šokující pokusy

Člověk by pak mohl lépe zužitkovat další důležité životní komponenty, jako čerstvý vzduch, čistou vodu, klid a spánek! Co dokáže vařená strava, nejlépe vidíme na pokusu, který udělal Pottinger s kočkami! Krmil je pouze vařenou stravou a již ve třetí generaci se nemohly rozmnožovat! Další čtyři generace trvalo, než se kočky znovu podařilo syrovou stravou uzdravit a vrátit jim jejich rozmnožovací schopnost! Podobných pokusů je známo hodně. Jako např. Kollathovy s krysami!

Při pokusech Dr. Pottingera a D. G. Simonsena s kočkami se však nezjistila pouze tato degenerativní onemocnění, ale i téměř **všechna další lidská onemocnění, způsobená vařenou stravou**. Např. příznaky nedostatku minerálií - neúplný vývoj lebky a dalších kostí, křivé nohy, křivice, zakrnění páteře, ochrnutí nohou, struma, jaterní nedostatečnost, ledvinové nemoci, střevní choroby atd. Objevily se také degenerace motorických nervů v mozku a míše. Kočky živené syrovým masem a stravou byly živé a nevykazovaly žádné chorobné změny.

Joe Alexander ve své knize "Propagace syrové stravy" píše o další zkušenosti s bílými myškami, kterou udělal jeho přítel Mac Donald: John jich choval tisíce a prodával je po celé Americe. Zrnité krmivo mu připadalo příliš drahé a tak požádal souseda, který vlastnil restauraci, aby mu dával zbytky jídel. Během týdne myši zdegenerovaly natolik, že se začaly navzájem požírat. Hledaly syrovou stravu! Denně v klecích nalézal mrtvé anebo zesláblé myši. John je přestal krmít zbytky jídel a znovu přešel na zrní. Za několik dnů byly myši opět zdravé. Kanibalismus a mrtvé myši zmizely

V syrové stravě nelze život vidět, ani cítit! Žádná laboratoř proto není schopna Život vyvinout. Při laboratorních analýzách jsou živé i mrtvé látky úplně stejné. Proto jsou výzkumy na mrtvých materiálech zcela bezcenné! Příklad: po jídání mrtvých zvířecích výrobků v těle vyprodukuje hodně kyseliny močové. I když se v laboratoři hladina kyseliny močové v krvi jeví jako by byla zcela "v normálu", tvé svaly jí mohou být přeplněny. Vsakují jako houba!

Všude cítíš "vrzající" usazeniny kyseliny močové ve formě krystalů. Způsobuje tuhnutí tkáně a stárnutí. Masožravá zvířata s tím nemají problémy, jelikož jsou vybavena enzymem urikaza, který kyselinu močovou proměňuje v neškodnou moč. Opět jeden příklad, že **člověk není k požívání svých zvířecích bratrů předurčen!**

Mohl NEWTON cítit gravitaci, zemskou přitažlivost, kterou objevil? Kdo vidí elektřinu, magnetismus? A přece existují! Tak je to i se ŽIVOTEM v syrové stravě! Uvařený brambor k rozmnožování nepřiměješ! Co je **mrtvé, je mrtvé**. Žádná laboratoř nemůže vyprodukovat **ŽIVOT!**

My, konzumenti syrové stravy, se podstatně lišíme od stoupenců vegetariánských receptů a laboratorních "vědců". Ti všichni by se měli lépe seznámit s tím, proč naše tepny vápenatí a jak by se tomu dalo zamezit! Pozoruhodné jsou také výsledky Dr. Kouchakoffa týkající se chování bílých krvinek.

Toto vše pro náš organismus představuje nebezpečí. Naši policii musíme, což jsou bílé krvinky, posílit! To se stane, když jíme vařenou stravu, nikdy ne při syrové! Jeho 300 pokusů prokázalo, že jde o nezdravý jev.

Konzumuje-li se předem syrová strava, pak nenastane. Tělo je totiž přelstěno tím, že dodatečně přichází strava vařená! Přesto se však později za vařenou stravu musí platit!

## Škodlivost mléka

Můžeme zde také uvést **účinek pasterizovaného mléka**. Jeden farmář se pokoušel svá telata krmit právě jím. **Během 6 měsíců uhynula!** Dr. Walker ve své knize "Dieta a salát" uvádí: "Lidé mléčné výrobky pojídají ve velkém množství. Mimoto jsou ještě sterilované a homogenizované. Mléko se zahřeje tak, že se nezdravé zárodky umrtví. Tím se současně zničí všechny enzymy, takže už beztak těžko stravitelný mléčný kasein se nemůže přizpůsobovat."

### **Žádná strava nezpůsobuje rychlejší předčasné stárnutí, než mléčné produkty.**

Dozvěděli jsme se již, že hrubozrnný, na kasein vázaný vápník, nemůže být přijat. Tím spíše se tedy mrtvý, anorganický vápník ukládá v tepnách a v kloubech.

Jeden můj přítel - zvěrolékař - byl hrdý na to, že denně vypil 2 litry mléka. Desítky let jsem ho před tím varoval! Bez úspěchu! Dnes se vleče o berlích a má operované kyčle. Pokud se ovšem vůbec zvedne! Navzdory mléku bohatému na vápník! Přitom pochází z rodiny, jejíž příslušníci se dožívají vysokého věku. Dr. Ann Wigmotová zjistila, že vařením se zničí 83 % výživných hodnot. Především životně důležité enzymy, které jsou potřebné pro trávicí proces. Ty se zničí již při zvýšené teplotě!

Bílek se vařením zcela změní. Nejlépe to můžeš pozorovat, když vejce rozklepneš na pánev. Bílek se okamžitě srazí. Sražený je těžko stravitelný. Takže dobře se stravující konzument jí výlučně sražený bílek. Ostatně kdo by také jedl syrové maso?

### **Vitaminy a enzymy se vařením z větší části zničí.**

Organické minerální se přetvoří v mrtvé, anorganické. Ty však naše tělo nemůže zpracovat, takže skladuje další smetí. Už jsem zmínila, že pouze rostliny jsou schopny zemité látky měnit v organické minerální!

Živý program, který vysvětluji, je podle přírodního zákona povinností pro všechny živé tvory této Země. Proč tedy přírodě nedáš alespoň 30denní šanci? Dokáže ti, že má vždycky pravdu. Hlouposti dělají jen lidé! Mezitím jsi zjistil, jak lehce se to dá demonstrovat! Důkazy hledej přímo na sobě. Začni omlazováním svého nitra!

Z celé Spolkové republiky dostávám mnoho dopisů a telefonátů, ve kterých mi lidé popisují vynikající výsledky a účinky syrové ovocné stravy. Nemůžeš proto nic *ztratit*, pouze vše *získat!*

## Otylost

Otylost je jednou z nejnebezpečnějších nemocí, která má původ v přejídání se vařenou, na škrob bohatou stravou! Moje zásada tě přebytečných kilogramů zbaví nejrychleji!

Však už víš, že co je syrové... chutná, voní a vypadá nejlépe. Jez pouze máš-li skutečný hlad toužíš-li po přírodou připravené čerstvé stravě!

Musíš znovu poznat rozdíl mezi hladem a chutí! Touha po vařené, kořeněné stravě je pouze sváděním chutí! Tato nesprávná chuť způsobuje otylost, protože není zaručeno přirozené trávení s velkým množstvím syrových enzymů, které obsahuje přírodní strava. Tvé trávicí schopnosti se ochromují!

Výsledkem je nadmuté tkanivo plné vody, které všechny ostatní orgány omezuje v jejich činnosti. Především klouby! Otlí by svou nadváhu měli stále nosit ve tvaru betonového bloku, aby viděli, co tělu způsobují!

Moje první kniha byla věnována otlým, protože jsem se sám přiměl, abych ze 100 kg zhubl na 70 kilogramů. Můj výrok z roku 1975 však platí stále:

### **Otlí jsou nemocní z uhlohydrátů!**

Dnes bych tento výrok definoval přesněji: Jsi otlý, protože jíš příliš mnoho uhlohydrátů obsahujících škrob (vařených a smažených) jako jsou chléb, obilí, mouka a brambory! Oproti obilí brambory obsahují jen 10 % škrobu a jsou zásadité. Chutnají však syrové? Víš přece: žádné tepelné zpracování! Dokážeš-li tyto potraviny vyloučit, nebudeš mít s váhou problémy!

Se **syrovou stravou**, nejlépe **syrovou ovocnou**, přebytečná kila mizí rychlíkovým tempem. Zbavit se nadváhy je však pouze jedna stránka mince. Druhou je, abys přitom zůstal, aby ses stal, činnorodým a stravoval se zdravě. ***Všechny odtučňovací kúry, které pouze počítají kalorie, jsou k ničemu.*** 90 % těchto "dietářů" zase rychle tloustne, jakmile se vrátí ke své šlendriánské stravě. Při mé metodě syrové stravy nejenže dosáhneš superštíhlosti, ale navíc získáš vysokou vitalitu a energii!

**Téměř každý druhý člověk je otlý** a trpí všemi z toho plynoucími problémy. V USA jsou problémy s otylostí podstatně horší, především u mládeže! Stále žvýká, nejen žvýkačky, ale také kandované ovoce, koláče apod. K tomu samozřejmě pije standardní nápoj - kokakolu a jí obrovské množství mražených krémů. V roce 1964 jsem navštívil svou sestru žijící v Americe. Každý večer byla z kilových zmrazených bloků zmrzlina. Přitom byla stejně otlá jako všechny ostatní sestry! S otylostí úzce souvisí konzumace tuků. ***"Tuky všech druhů (včetně másla) se v přírodě vůbec nevyskytují,"*** řekl prof. Ehret, "proto nejsou stravou vhodnou pro člověka!"

Má naprostou pravdu, protože všechny tuky jsou dílem člověka, ani máslo přímo nedodává samotná kráva. S konzumací tuků samozřejmě přímo souvisí otylost, protože tuky mají trojnásobné množství kalorií.

Téměř všechny tuky jsou tepelně zpracovány a většinou se konzumují s jinými mrtvými potravinami. Přitom se zcela změní. Zpravidla se ukládají do tukových polštářů. Předtím se však snáze stravitelné uhlohydráty změní v ovocný cukr. Samozřejmě především bílý, průmyslově vyrobený cukr a bílá mouka.

Jsou nenasycené tuky, které jsou nabízeny ve "zdravých" margarínech a olejích, lepší? Mají přece snižovat hodnoty cholesterolu v krvi. V krvi ano, ale usazují se na stěnách tepen tak, jak jsem to nedávno viděl v jednom americkém televizním pořadu. ***Ukazoval jak se celé vrstvy těchto "dobrých", vysoce nenasycených tuků usazují v tkáních a na stěnách tepen.***



## Vyháníme čerta d'áblem!

Zmiňuji se o pokusech s tuky, které již v roce 1967 prováděl Dr. Wissler:

Dr. Wissler **rozdělil opice do tří skupin**. Ve všech třech dieta, kterou opice dostávaly, byla stejná, až na druh tuku. Skupina 1 dostávala máslo, skupina 2 kukuřičný olej a 3. skupina ořechový olej. Po několika týdnech se zjišťovala **hladina cholesterolu** v krvi. Jak jistě tušíš, nejvyšší hodnoty byly zjištěny u 1. skupiny, tj. u másla, střední u kukuřičných olejů a nejnižší u skupiny, která dostávala ořechové oleje! Po skončení pokusu byly všechny opice zabity a vyšetřeny. (Vražda na nevinných zvířatech!)

Skupina, která byla krmena kukuřičným olejem, měla tepny ucpány ze 62 %, skupina s máslem z 82 % a "ořechová" z 93 %.

Takže skupina, která byla krmena ořechovým olejem, sice vykazovala nejnižší hladinu cholesterolu v krvi, ale **tepny** byly z 93 % ucpány! Vidíme tedy, že **rostlinné oleje nejsou záruka, že by zabránily vzniku arteriosklerózy!** Je to totéž, jako u dnes tolik vychvalovaných pilulek OMEGA - 3. Všechny snižují hladinu tuku v krvi, **ale za to zvyšují jeho usazování v tepnách**. Stejně jako je snadné laboratorním vyšetřením zjistit tukovou hladinu v krvi, je těžké zjistit jejich usazování v tepnách! Tak se úspěšně lidstvo daří klamat miliony, které se vynakládají na reklamu!

Opice žijící ve volné přírodě samozřejmě nepožirají stravu s izolovanými mrtvými tuky. Libují si především v ovoci. Pokud není na dosah, tak v listí a výhoncích. Při této čistě syrové stravě jim nevápenatější tepny a přitom z 98,5 % mají těla stejná jako lidé. Pouze "inteligentní" tvor - člověk - se od přírodní stravy odvrátil!

Přírodní metoda, jak tě dovést ke zdraví, je zároveň nejpřirozenějším způsobem odhození přebytečných kil!

### *Ideální zdraví a ideální váha tvoří ideální společenství!*

Nepotřebuješ už žádné kalorické tablety, žádné škodlivé tlumiče chutí a odvodňovací pilulky, žádné rozmanité velikosti v šatníku, abys byl vždy připraven na změny rozměrů svého těla. "Jez syrové ovoce, zeleninu a saláty, malé množství ořechů a semen. To je jediné pravidlo pro štíhlé a zdravé, pro otlé a nemocné." Jez tolik, kolik potřebuješ. Nikdy nesmíš hladovět. Trápení s počítáním kalorií a s hladověním je pryč! **Většina těch, kteří chtějí zhubnout, jí příliš málo! A i to málo je nesprávné.**

Vezmi si k srdci: Čím více syrové stravy zkonsumuješ, tím více zhubneš! Stavím tím sice na hlavu všechny poučky, ale je to pravda!

## Jak zhubnout?

Několik důležitých pokynů od jednoho dřívějšího tlust'ocha:

1. **Poříd' si přesnou váhu** s posuvným závažím na stupnici, která ukazuje i 50/100 g! Važ se každé ráno bez oblečení a váhu si zapisuj do zápisníku, do něhož si také poznačíš druh jídla a jeho množství.
2. **Poříd' si zrcadlo** své velikosti, abys mohl pozorovat, jak syrová strava postupně tvé oblíny okrajuje! Je málo příjemnějších věcí, než pohled na štíhlé tělo! Nic nedeprimuje více, než pohled na vzdouvající se břicho, dvojitou bradu nebo na ruce a nohy nafouknuté jako balony!
3. **Jez ovoce kolik sneseš**. Pamatuji však na již známé kombinace: nikdy najednou nejez kyselé ovoce se sladkým. Melouny jez samotné, nebo je nechej ležet! Zpočátku budeš mít stále hlad. Vím to z mnoha dopisů a telefonátů. Tvá váha se ale dramaticky sníží, protože v důsledku absence soli zadržující vodu, se velké množství vyloučí. Tlustí zadržují hodně vody, protože jejich játra a ledviny nepracují správně. Mimoto proces látkové přeměny značně zeslábl a žlázy také nejsou aktivní, především štítná žláza!

Cítíš hlad, protože tvé nemocné a nečinné buňky volají po dřívější vařené stravě. Zdravé buňky se neohlašují hned, protože máš k trávení k dispozici mnoho tukových rezerv. Většinou to také není žádný skutečný hlad, ale pouze chuť, kterou lze snadno uspokojit sklenicí vody. Přesto můžeš jíst klidně ovoce. Při této ideální stravě nikdy nemusíš hladovět! Později, když tvoje staré nemocné buňky nedostanou žádnou mrtvou stravu a opět se vytvoří nové zdravé tkáně, nepocítíš hlad. Připomeň si, že i lidé, kteří se postí, po 2 - 3 dnech hlad nevnímají.

4. **Zelenina se zelenými listy a kyselé plody odbourávání tuků urychlují**, neboť obsahují malé množství kalorií. Tím se sice rychle nasatíš, ale také jsi brzy hladový. Dostaneš se tak do tzv. nulové diety, protože spotřebuješ více kalorií, než kolik dostáváš! Někteří vegetariáni se diví, že mají stále podváhu a jsou vyzáblí, když jedí málo kalorickou zeleninu. Okurky, rajčata a paprika se k této zelenině počítají. Dosahují právě tohoto nulového stavu!
5. Pravidlo zní: **abys ztratil váhu musí být ztráta kalorií vyšší**, než kalorická přizpůsobivost těla. Nezáleží na tom, známe-li kalorickou hodnotu toho či onoho potravinového výrobku. Protein obsažený v mase, jak víme, způsobuje 70% ztrátu a tedy pouze 30% příjem energie. **Je proto vyloženou hloupostí od bílkovin očekávat, že nám dají sílu.** Naopak: docílíš pouze ztrátu energie. Tělo bílkoviny potřebuje k tvorbě buněk. Ale jen tolik, kolik je schopno zpracovat. Dr. Wendt již před 40 lety zjistil, že *přebytečné bílkovinné kalorie se usazují ve vlasečnicích a v síťové mřížce jater a ucpávají je!* Podle Dr. Atkinse je to vyvoláno skutečností, že dochází k negativní energetické bilanci (tzv. ketonová látková přeměna). To je pro naše tělo nevýhodné a nebezpečné! Také k tvorbě svalů se přebytečný protein přibírá pouze tehdy, když hodně cvičíš. Tělo přitom postrádá potřebnou sílu, protože, jak jsme si právě vysvětlili, je ztráta energie větší, než její zisk. Navíc masové a rybí bílkoviny při trávení procházejí hnilobným procesem. Lidé pak páchnou, a to nejen z úst. Nelibě voní i jejich pokožka.
6. Snídaně s vejci, masem a slaninou také vedou k negativní bilanci. Naše tělo během noci uskladní asi 2 000 kalorií jako glykogeny - pohotovostní rezervu. Ráno proto v podstatě nepotřebujeme vůbec jíst; na tomto poznání spočívá bezsnídaňový plán některých dietářských badatelů. Pro nás, konzumenty ovoce, proto platí: ráno jez ovoce bohaté na tekutiny. Tím nejvíce napomůžeš vylučování jedů, které se nahromadily přibližně do čtyř hodin! Kdo musí těžce pracovat, může zařadit druhou snídani ze sladkého ovoce!
7. **Tuky ve stravě** se ihned přidají k již hotovým tukům, protože naše tělo vždy použije jen nejsnadněji přetvořitelné látky. Uhlohydrátové ovoce je proto soustavně připraveno jako "urychlovač", kdežto zelenina jako "potrava z druhé ruky" potřebuje poněkud delší dobu. Jsou-li k dispozici uhlohydráty - ovoce a zelenina a jako třetí (už ne tak dobrá potrava) obilný škrob, vezme si tělo uhlohydráty a tuk nechá putovat k tuku. Poučení: chraň se tuku, je zbytečný a v přírodě se jako izolovaný nevyskytuje. Tuk je průmyslovým výrobkem, včetně másla.
8. Dojde-li k tomu, že ztráta váhy je podstatně větší, než je tvoje ideální váha, pak věz, že se tvoří nové tkáně, které tě opět dovedou k ideální váze. Jen ten, kdo má oslabenou látkovou výměnu, by měl jíst mnoho sladkého ovoce, sušeného ovoce, ořechů a semen. K tomu je zapotřebí tělesná práce anebo cvičení posilující svaly, tedy např. cvičení s činkami.

Jako dřívější tlustých se musím hodně namáhat, abych nepřekročil 75 kg. I zdravá, na kalorie bohatá, především sladká syrová ovocná strava může způsobit tloustnutí, když zanedbáš tělesnou práci. Všeobecně však každý dosáhne normální váhy, kterou mu přisoudila příroda. Pro ty vyzáblé, kteří nikdy neměli se svou váhou problémy to znamená, že i při syrové ovocné stravě mohou přibrat!

9. **Málokdy se stává, že by se někdo syrovou ovocnou stravou přejedl.** Zdravé tělo si poradí i s přebytkem ovocné stravy. Dosáhl-li jsi určitého zdravotního stupně, nemůžeš už jíst. Nasatíš se třetinovým množstvím (oproti vařené stravě). Obzvláště jíš-li monojídla, která jsou nejzdravější. Jez někdy banány a brzo poznáš, že už nemůžeš. Při "dobré měšťanské stravě" (gbK) s kořením a stimulanty se do tebe vždy dokázalo vměstnat více! Nějaký ten koutek si vždy najdou dezerty... sýry uzavřou žaludek... a vařená mrtvá strava, která vede k nadváze - a nemoc je na cestě!

*Každé přejídání, každá variace i zdravé stravy vede k obžerství a naruživosti, pamatuj si to!*

Po několika měsících ovocné stravy si tvé tělo zvyklo a senzace prázdného žaludku pominula. Právě lehká stravitelnost této syrové stravy tě činí připraveným a silným na prospěšnou práci. Menší potřeba spánku ti umožní prodloužit si velmi cennou dobu, která se už nikdy nevrátí.

*"Nejbližší úkol našeho života je zcela jasný. Spočívá v nahrazení dosavadního života zaměřeného na boj a násilí, životem spočívajícím na lásce a zdravém rozumu!"*

(Tolstoj)

### **Proč by ses měl nadváhy stále zbavovat?**

- *Tuky způsobují funkční poruchy.*
- *Tuky oslabují tvou sílu.*
- *Tuky zkracují tvůj život.*
- *Otylost je nemoc.*
- *Otylost je v každém věku nezdravá.*
- *Otylost způsobuje poruchy tvého intimního života.*

Normální váha je základem uvědomělého zdravého života.

Využij svou možnost volby!

Je ovocná strava vhodná také pro otlé děti a starce? Jistě, je nejlepší stravou pro všechny lidi!

## **Je otylost dědičná?**

Ne, dědičná vlastně není žádná nemoc. Dědiš stravovací zvyklosti rodičů. Moje matka měla ráda mastné slané omelety a tak i já jsem byl brzo krmen těmito rychlými jídly. Vždy, když jsem se vrátil z prázdnin, či později z vojny, jako první na stole byly její omelety. Měl jsem je docela rád. Pocházím z rodiny, která měla vždy nadváhu (oba rodiče měli přes dva metráky). Všechny mé sestry, s výjimkou jedné, která měla "nervózní" žaludek a proto mohla jíst pouze málo kalorií a přesto byla vždy plnoštíhlá, měly anebo mají nadváhu.

Na vlastním příkladu dokazuji, že ani dědičné zatížení není překážkou, aby člověk zůstal štíhlý. Dobré zhodnocení stravy v těle má přednosti také v tom, že i delší dobu můžeme zůstat bez jídla!

*"Mám nadváhu a chtěl bych ji pomoci syrové ovocné stravy shodit. Mám však vředy a lékař mi jakékoli ovoce zakázal. Dokonce i citronovou šťávu, kterou užívám jako koření, mám předem převařit. Dovolil mi rýži, těstoviny, vejce, ryby, koláče, mražený krém. Mohu tedy shazovat váhu pomocí ovoce, aniž bych se musel obávat, že vředy prasknou?"*

**Uvedená slova dokazují, že dnešní lékaři o zdraví nic nevědí. Na univerzitách se o skutečné zdravé výživě nic neučí.**

- Měl by ses postit. Za tu dobu se vředy zahojí. Půstem se zbavíš nejen nadváhy, ale také vředů.
- Pak můžeš přejít na syrovou ovocnou stravu, která vznik vředů nedovoluje. Způsobuje je právě lékařem předepsaná strava. Ostatně odkud bys je jinak měl? Bůh je nesesílá.
- Zbav se tedy co nejrychleji kyselinotvorné stravy. Žádná dieta, žádný lék tvé vředy nevyлéčí. Vyléčit je může pouze tvé vlastní tělo. Ovšem když mu k tomu dáš příležitost v podobě syrové stravy.

*"Mám velkou chuť na ovoce, čím bych ji mohl potlačit?"*

*"Jez zralé, sladké a sušené ovoce!"*

*"Před spaním mám hlad, co mám dělat?"*

"Nejlepší by bylo po 18.00 hod. nic nejíst. Zvykneš si tak na brzkou večeři. Než půjdeš do postele, vezmi si velkou sklenici vody. Kdo trpí poruchami spánku, může sníst **banán**, který obsahuje hodně tryptofanu, aminokyselinu, která produkuje serotonin. Je-li hladina serotoninu v mozku příliš nízká, má to za následek depresi a agresivitu a tím i poruchy spánku. Tryptofan ti pozvedne ducha a současně navodí spánek.

Je to celé tajemství mléka jako uspávacího prostředku. Také totiž obsahuje tuto aminokyselinu. Nemá to však nic společného s medem, který zvedá hladinu cukru v krvi a pak ji opět nechá rychle klesnout. Tím je opět vyvoláno rychlé probuzení. Je proto naprosto špatné brát si před spaním sladkosti! Sladké "přání dobré noci" v hotelových postelích je ve skutečnosti budíkem!

Podobně uklidňující účinek má další aminokyselina **tyrosin**. Hodně tyrosinu obsahují sezamová semínka. Kromě banánů ho má hodně rovněž ananas. Při hubnutí jsou lidé často velmi nervózní, protože tělo rozpouští nahromaděné jedy a tím dráždí nervový systém. Chci proto uvést několik druhů potravin, které také zvyšují hladinu serotoninu v krvi a nerozčilují.

**Velkou oporou je antistresová dieta.** Vedle aminokyselin, které obsahují také ořechy a semena, jakož i avokádo, jsou prospěšné a uklidňující vitaminy B, kyselina folinová čili listová a vitamin C. Zelenina se zeleným listím obsahuje hodně vitamínu B a kyselinu folinovou. Dobrymi dárci vitamínu C jsou citrusové plody, jahody, brukve, špenát, rajčata, květák a paprika.

**Následujícím potravinám bychom se však měli vyhýbat, protože vyvolávají větší hlad a především depresi:** cukru (viz má sinusoida), vejším, pšenici (obsahuje cholin, který depresi zesiluje), čokoládě (obsahuje fenyletylamin, který snižuje serotonin), zelenině naložené v octě, alkoholu, kávě, kyselým krémům, starým sýrům, roštěnce (obsahuje tyramin, protihráč tyrosinu), humrům (obsahují gabam, gamaabutyrikovou kyselinu, která vede k letargii), hrachu a čočce, které brzdí činnost štítné žlázy.

**Redukční dieta** se stává podstatně snesitelnější, když se uvedeným potravinám vyhneme a budeme jíst stravu, pro kterou jsme biologicky předurčeni, totiž ovocnou! S tou budeme vždycky spokojeni a šťastni!

*"Můj lékař mi předepsal diuretika, jsou prospěšná?"*

Ne. Tvou váhu sice poněkud snižují, avšak na úkor těla. Proč vlastně tělo shromažďuje tolik vody? Musí tak činit, aby veškeré nánosy rozředilo, aby jedy příliš nenarušovaly tvou látkovou přeměnu. K tomu účelu na sebe vážou hodně vody i sůl a veškeré koření. Jako jedy musejí být také ředěny! Nechceš-li přejít na zdravější stravu, nechej si svou vodu a ledviny ti za to poděkují!

Ještě jednou opakuji, neměl bys hladovět! Při přechodu na syrové pokrmy spíše zhubneš, když budeš více jíst! Musíš totiž vyživovat i nemocné buňky, které jsou zvyklé na "dobrou vařenou měšťanskou stravu". Jakmile budou vybudovány nové zdravé buňky, apetit sám od sebe pomine! Úbytek váhy začíná hlavou. Nebudeš-li ukázněný, hrozí nebezpečí, že zase propadneš opět starým zvyklostem a tučným oblinám!

## **Klid' se ode mne, čerte starý!**

Téměř všechny symptomy, které se během přechodu na jiný způsob výživy objevují, jsou projevem snahy těla co nejrychleji se zbavit nahromaděných jedů.

- Tento proces můžeš podpořit půstem a klidem. Pokus se co možná nejvíce spát a vyhýbej se jakýmkoli stresovým situacím.
- V této detoxikační fázi potřebuješ klid a stáhnout se do soukromí. Nikdy se nepokoušej nějaký symptom potlačovat léky. Později by tě napadl s ještě větší silou!

Několikrát jsem zdůraznil, že **léky se žádná nemoc nevyлéčí**. Neexistují také žádné účinné léčebné kúry! Pouze a jedině tvé tělo je schopno provést všechny potřebné léčebné procesy. Ovšem když nebudeš přeplňovat své trávicí orgány! Tělo nemůže dělat oboje najednou, trávit a ještě odstraňovat nahromaděné smetí!

Pokus se povznést své přesvědčení o správnosti svého počínání na vyšší úroveň a nenechej se od žádného "vševědce" zviklat! Potřebná čistka tě za odměnu vybaví takovou životní silou, o které se ti ani nezdálo!

**Nepříjemným stavem se nikdy moc nezabývej! Směle hled k vytyčenému cíli!**

**Především se nesmíš vrátit k dřívějšímu způsobu stravování!**

Všude na tebe číhá Lucifer, čert, který tě chce zviklat. Nejen teď, při tomto přechodu, ale i později ti bude stále v patách a bude ti našeptávat: "Alespoň moci jedinkrát to nemůže uškodit! Proč se musíš tak týrat a odříkávat všechny dobroty? Vezmi si na pomoc slova Martina Luthera, který vždy zvolal: "Klid se ode mne, starý čerte!"

V Německu existuje skupina "anonymních alkoholiků", kteří si navzájem pomáhají vzdorovat první kapce! Stejně jednájí i "anonymní pojídači". **Všichni vědí, že nesmějí podlehnout prvnímu soustu!** Překročíš-li tuto mez, opět ses provinil a každý hřích plodí další! A výsledek - všechny snahy a útrapy byly k ničemu!

Nejen všichni alkoholici, ale také všichni přejídači, konzumenti kávy a čaje, kuřáci atd. **jsou posedlí.** Jak jsem obšírně popsal v kapitole chléb/obilí, také všichni konzumenti potravin obsahujících škrob jsou posedlími alkoholiky!

Získáš-li zdraví, není to už samo o sobě velkou odměnou, tvou odměnou za přechodné útrapy? A k tomu se ještě zbavíš všech nemocí a lékařů! "Kdo se směje naposled, ten se směje nejlépe!" zní můj slogan. Tvé dnešní bolesti jsou tvými zítřejšími vzpomínkami!

**Prokaž konečně vůli, sílu a moudrost.** Určitě sklidiš úrodu!

*Nezávisle na kvalitě stravy: pokud se přejídání stane návykem, poškodí to v závislosti na tomto přestupku celou strukturu!"*

(Sylvester Graham)

Mezitím se tvé chuťové receptory přizpůsobí staronové stravě a vařenou už nebudou moci ani cítit.

- Nyní se probudí ucpané vlasečnice, do kterých se už téměř nedostala krev. Pocítíš, jak se veškerý hlen z tvých tepen vypuzuje a opouští tě obsah střev.
- Játra vylučují ztvrdlou žlučovou kyselinu, která by ti málem přivodila žloutenku a už začínala oční bělmo barvit dožluta. Oči, nejmarkantnější ukazatel zdraví, se opět rozjasní a rozsvítí.
- Rachitické usazeniny v oteklých kloubech se rozpouštějí. Zase se vrací pohyblivost a mrštnost, ztrácí se počínající kostnatění.
- Nepotřebuješ žádné pilulky jako aspirin a uspávací tablety, opět se ti vrátí noční klid jako spícímu nemluvněti!
- Tuk, který jsi desítky let nosil s sebou jako obtížné břemeno, se rozpustil!

**Ted' už záleží jen na tobě, jestli tuto přechodnou fázi proměníš v trvalý stav!**

Samozřejmě, z běžného života vím, že se občas prohřešíš. Budou to vždy jen krátkodobé záležitosti, protože na svých bolestech *ihned* poznáš, že se musíš *okamžitě* vrátit, neboť by mohl trvale zabřednout do nesprávného způsobu života, upadnout do náruče SATANA, pokušitele.

Jemný stroj okamžitě pozná, když se do jeho soukolí dostane zrnko písku, vyběhaný traktor však ne. Do něj můžeš stále dávat a lít cokoli, dokud se jednou nezastaví. Tento příklad jsem již jednou uvedl a opakuji ho proto, aby sis včas uvědomil, kdy se máš zastavit!

Jsi opět jako novorozeně. Tvůj dům, tvůj chrám je zase čistý. **Toto zdravé čisté tělo produkuje také čisté myšlenky a má vysoké sebevědomí.** Nemocné tělo musí stále bojovat s nemocnými myšlenkami, se sebelítostí a slabostí.

Některé formulace jsem použil z citací Victorie Bidwellové (USA), přesněji z jejího rozsáhlého kurzu "Nové dopisy k přirozenému úbytku váhy". Ona je také autorkou mnoha receptů na syrovou ovocnou stravu jak pro všední den, tak pro sváteční příležitosti. Tato aktivní členka hnutí "Přírodní zdraví" (NH) v 1. vydání popsala svůj osud. Její původní váha dosahovala 105 kil. Se svými nynějšími 40 kilogramy je pod svou poslední školní váhou! Poté, co paní Bidwellová poznala velkou účinnost přírodních sil, se vzdala místa učitelky angličtiny a začala se zcela věnovat NH hnutí. Nyní žije ve dvou garážích, píše, rediguje, vydává knihy a pořádá kurzy. Vše jako "podnik o jednom muži".

Paní Bidwellová si 14 hodin denně nedopřeje odpočinku. Pokračuje v sepisování zdravotnických knih. V dodatku je uvedena její adresa. Každému její knihy vřele doporučuji. Sama prošla útrapami nemoci z otylosti a nyní žije tak, jak píše! Uvedu básničku, kterou uveřejnila v 1. kurzu:

*Stvořiteli, dopřej mi tu přísnost,  
abych nepadl  
do spárů cholesterolu,  
toho nenasyceného tuku.  
Nechci nikdy mumlat (matko),  
cesta k peklu je dlážděná máslem.  
Koláče jsou prokletím a šlehačka je strašná!  
Satan je schován v každé oplatce.  
Čertem je kousek čokolády  
a Luciferem je Lolly.  
Pouč mne o utrpení "Hollandaisy",  
z pasty a hroudy "majonézy".  
A křupavým grilovaným kuřetem z jihu...  
Stvořiteli, jestli mě miluješ, zavři má ústa!  
1/4 pro tvé tělo,  
3/4 pro tvého lékaře!*

Tento výrok pochází od starých čínských lékařů. Znamená, že **pouze 1/4 tvé stravy stačí k výživě tvého těla, kdežto 3/4 musíš vynaložit na "udržování" své nemoci**, kterou jsi získal nadměrným množstvím zkonsumovaného jídla. Znamená to tedy, že zdravotnický a farmaceutický průmysl "krmíš" naprosto přebytečným množstvím stravy!

### **Skoro všichni století tvrdí, že málo jedli a hodně pracovali.**

Klasický příklad, že s minimálním množstvím stravy lze dosáhnout vysokého věku, podává známá historika Itala Lugia Cornara (1466 - 1568). Cornaro jedl pouze dvě jídla po 180 g = 360 g celkového množství denně. V 85 letech poprvé onemocněl. Jeho rodina říkala, je ti už 85 let, je na čase, aby ses pořádně najedl! Luigi tedy svou denní dávku zvýšil na 420 g. V důsledku toho onemocněl. Myslel, že nastal čas smrti. Zeslábl, nachladil se a dostal horečku.

Luigi se opět vrátil ke svým 360 g, zesílil a se svou minidietou žil do 102 let. Přitom jeho strava vůbec nebyla syrová, nýbrž většinou vařená! Dr. Carrington život Cornarů popisuje v "Pojednání o jednom střídém životě". Zpráva o něm byla podána již v roce 1833 Sylvestrem Grahamem (Grahamový chléb).

Tak vidíš, jak se při dnešním přejídání mrhá potravinami. Život Luigiho Conara se shoduje s výrokiem starých čínských lékařů i s výzkumy Dr. Waldfordse, o kterých jsem se již zmínil.

Stroj, který je neustále přetěžován, se v důsledku mrhání energií a ztrátami způsobenými třením zničí. Člověk, který málo jí, i když nesprávnou stravu, ji s menším vynaložením sil a energie zužitkovává podstatně lépe. Tím šetří sílu nervů. Ztráta energie nervů je počátkem skonu! Dr. Tilden napsal knihu "Potrava". Říká v ní, že otrava vede k denervaci a denervace k otravě.

## Přejídání je největší příčinou otravy!

***Dokonce ten, kdo konzumuje nesprávnou stravu v nesprávné kombinaci, ale jí střídavě a málo, se může dožít vyššího věku než ten, který se přecpává chutnými plody!***

Tyto věty jsou pro všechny otlé velmi důležité!

Nemusíš mít strach z hladu ani ze smetí, omezíš-li drasticky množství přijímané potravy. Ten, kdo se postí, už po třech dnech nemá žádnou chuť. Tak se povede i minijedlíkovi. Tělo si na malá množství zvykne a vůbec nic nepostrádá. Cítí se dobře jako nikdy v životě!

Je to také tajemství toho, proč někdy váhu nelze snížit ani omezením přísunu kalorií. Organismus přechází k racionálnímu pracovnímu systému. Každé sebemenší množství potravy se zužitkuje. Dokonce i znovu spotřebuje, jako při přeměně bílkovin, které mohou být znovu použity až do 70 % výstavbových bílkovin.

Je to štěstí, protože tím konzervuješ svou sílu.

**O nuceném přejídání** a překonávání tohoto škodlivého zvyku Dr. Stanley Bass, striktní konzument syrové stravy, sesbíral mnoho argumentů. Téměř 18 let se ovocem přejídal. Někdy snědl 5 - 7,5 kg ovoce za den. 7 let pak jedl je jedno jídlo denně. Pak mu na tři měsíce stačil salát. 7 let jedl pouze obden a vrátil se ke Cornarově dietě.

Ani při tomto způsobu stravování s minimálním množstvím potravy na váze neztratil ani 1 gram!

Jeho pokusy na sobě samém dokazují, že jedl příliš moc.

K tomu se přidružuje další skutečnost: Když se jednoho dne tvé buňky uzdraví, sníží se jejich potřeba výživy. ***Čím lepší substance, tím menší spotřeba!***

*"Kdo může slyšet křik obětí, nemůže vidět jejich smrtelné křeče. Kdo je však, jakmile je mimo dosah slyšení a vidění, lhostejný k jejich křiku i k jejich křečím - má sice nervy, ale nemá žádné srdce!"*

(Bertha von Suttener)

Když jsi se dosud živil mrtvým "odpadem" a nyní se vracíš k účinné syrové stravě, budeš ze začátku nadváhu rychle ztrácet. Tvé tělo zesláblé buňky nahradí takovými, které budou nejvyšší kvality. Nyní se však váhový úbytek zpomalí, protože už neexistují žádné nepotřebné buňky. Čím bude tvá strava lepší, tím méně budeš muset bojovat, aby ses svého "smetí" zbavil!

Když maso nahradíš ořechama, tělo si oddechne: "Hleďme, jaká nádherná látka, které se mi teď dostává, je načase veškeré smetí vyházet!" Špatnou stravou živené tělo nadváhu shazuje rychle. Odbourávání se opět zpomalí, až přestaneš přijímat vařenou stravu.

A to je v okamžiku, kdy už často stačí pouze jedno jídlo denně! Dodržíš-li tento zákon, můžeš i při syrové ministravě začít opět přibírat!

***Čím kvalitnější bude strava, tím méně jí budeš potřebovat!***

*"Čím méně potřebuješ, tím blíže jsi Bohům, oni nepotřebují nic, proto jsou nesmrtelní."*

Sokrates

Strava sama o sobě nedodává žádnou energii. To stálé nácipávání se žádnou energií nepřináší! Proto je těžší s pústem přestat, než s ním začít a pokračovat v něm! Vůbec nic nejíš, a přesto máš mnoho síly, především duševní! V momentě, kdy tělo zase dostane potravu, se vylučovací proces zastaví. Zbytky se mohou vrátit na stará místa, na "pohodlná místa" a nevolnost je opět tady!

Každé trávení je stimulačním procesem. Jen při této námaze si uvědomujeme svou sílu. Každým nasazením síly naše tělo reaguje rychleji a přitom se cítíme lépe!

Můžeš být k smrti unaven, zavolá-li však někdo "hoří", nebo tvůj dům stojí v plamenech, vyskočíš z postele a jsi schopen uběhnout třeba i 20 km, bude-li to poplach vyžadovat.

Momentální ztrátu můžeš vyrovnat klidem a odpočinkem. Přitom však musíš "vypnout" i "svého ducha"! Fyzická i duševní práce energií plýtvají. Ztráta energie však způsobuje depresi.

## Deprese

Dnes tolik rozšířené deprese tedy nejsou ničím jiným než ztrátou energie - především duševní! Vyprázdňenou baterii může nabít pouze klid. Nedívat se ani na televizi, ani nečíst, nedělat vůbec nic. Pokud možno "vypnout" i veškeré myšlenky!

Jak se to dělá, jsem popsals u Vimaly Thakar. Vyhledej si to!

*I když to v současné době nespravedlivé rozdělování v mezinárodním obchodě zatím odsouvá do říše snů, lze tvrdit, že kdyby se každý z nás stal vegetariánem, mohly by se v současné době každému hladovějícímu přidělit čtyři tuny obilí!"*

(Harriet Schleiferová)

- Také síla myšlenek hraje při ukázněném stravování a shazování nadváhy velkou roli.
- Své myšlenky upři na jiné krásné věci, ne na jídlo.
- Přečti si pojednání o kázni. Tělo také může přelstít stále se toulajícími myšlenkami.
- Jsi-li někam pozván, dívej se svým hostitelům a spolustolovníkům do očí, místo abys hleděl na tabuli přeplněnou "svinstvem".
- Vždy si musíš ihned uvědomit, co mrtvá strava v tvém trávicím traktu napáchá. Pak je podstatně snadnější lákadlům vzdorovat!

Kdo se však již delší dobu živí pouze syrovou ovocnou stravou, má úlohu podstatně usnadněnu, protože touha donedávna nemocných buněk po vařené stravě pominula. Nové, zdravé buňky touží po syrové ovocné a ne po zkažené vařené stravě!

Je to jako u léků. Po jejich vysazení následuje krátké období sklíčenosti a deprese. Nejinak je tomu se stimulatory, kávou, čajem, čokoládou, nikotinem a alkoholem. Kdo jí syrovou stravu, netouží po nich, nepotřebuje žádné jedy!

Falešné návyky mají za následek denervující a depresivní stavy! Ty si však nejdříve vytváříš sám a ony pak vytvářejí tebe!

Chceš-li opravdu přejít na syrovou stravu, budou tyto deprese pouze přechodným jevem. Tak jako při půstu je podstatně snadnější být konzervativní, než "trošku hřešit".

Znovu obnovená síla tyto deprese nechá navždy rychle zmizet! Každá recidiva znovu vyvolává staré duchy!

Velkou předností syrové stravy je, že vařenou s kořením už nemůžeš ani cítit! Dostaví se pravý opak: syrové ovoce a zelenina tě nemohou "zdivočet" jako maso, ryby a vejce! **Naopak tě uklidňují a udělají z tebe člověka mírumilovného a vyrovnaného!** Je proto nesmírně důležité nejen se stát konzumentem syrové stravy, **ale především jím zůstat!** Současně je to nejtěžší práce na sobě samém!

Pro mne osobně je tato práce mnohonásobnou zátěží, protože mne soustavně na pomoc volá nespočitatelné množství lidí, kteří jsou soustavně vystaveni různým svodům.

Prodávat zdraví je nejtěžší poslání. Přitom bych si mohl docela pohodlně žít. Byl bych však spokojený, kdybych věděl, kolik milionů lidí zbytečně trpí?

*"Pro dobrého a ušlechtilého člověka není pouze láska k bližnímu svatou povinností, ale taktéž milosrdenství ke všem nerozumným tvorům!"*

(Isaac Newton)



## Skutečné bohatství

Milionář ONASSIS byl ve skutečnosti úplný žebrák. Svou sílu promrhal v pochybných povrchních radovánkách. Se svým nemocným tělem již nemohl vychutnat ani lásku, ani potravu, ani peníze!

Bez zdraví vlastně nemůžeš vychutnávat vůbec nic! Se zdravím všechno! I když nemáš žádné peníze, se zdravým tělem si je vždy dokážeš vydělat, protože jsi nezávislý!

Úspěch či neúspěch ovlivňuješ zcela sám! Když tělu dovolíš, aby se pohybovalo v "kálných vodách", dostaneš se do pastí!

Již několikrát jsem opakoval, že nejdříve musíš vyškolit svůj rozum, než tělo přiměješ, aby také reagovalo správně. Nejdříve si musíš uzdravit hlavu, tělo ji pak automaticky následuje!

Potřebuješ tedy nejen zdravou výživu, ale k tomu ještě silnou duševní podporu! Já se stále znovu pokouším tohoto ducha mobilizovat a inspirovat.

Úspěchy či neúspěchy tedy podstatně ovlivňují návyky. Osvobod se od zlovyků a hledej to nové a progresivní!

Znovu a znovu budeš deptán a budeš se dopouštět chyb. Nikdo proti tomu není imunní. Když jsi 100krát chybil, musíš také 100krát začít znovu! Každá recidiva je novým pokusem učit se znovu! Soustavně opakuj úspěchy. Tak dlouho, až nakonec zvítězíš! **Nikdy se nenechávej zdepat, nikdy se nevzdávej!**

Při našich ústupech v Rusku pro mne bylo velmi těžké ochablé vojáky, kteří vyčerpáním klesali do sněhu stále znovu a znovu pobízet, aby se postavili na nohy, inspirovat je, aby zmobilizovali své síly a volní vlastnosti a pokračovali v pochodu. Raději chtěli umřít, než dále podstupovat muka. Přitom jsem jako velitel pěchoty měl zcela jiné starosti!

- 1. Podlehněš-li nějaké slabosti, vzchop se. Nikdy si nenadávej do slabochů, protože pak je to ještě těžší.*
- 2. Kdo jednou zklamal, ztrácí sebevědomí, sebeúctu a propadává se hlouběji. Avšak každý, kdo "nepřátelskému" okolí unikne a zmobilizuje svou rezervní energii, zasluhuje uznání.*
- 3. Můžeš a musíš vždy začít znovu.*
- 4. Toto znovuzačínání ovšem nesmíš odsunout na zítřek! Udělej to hned, v nejbližším okamžiku!*
- 5. Každé oddalování je sebeklamem. Čím dříve se na správnou cestu vrátíš, tím lépe pro tebe!*

Tento sebeklam je hodně rozšířen u konzumentů syrové stravy. Obzvláště u vegetariánů. Jedí chléb se sýrem, mrtvou zelenou stravu a vařené brambory, někdy dokonce ryby a kuřata. Nepohrdnou ani koláčem či čokoládou. Jedí stejně nesprávně jako ostatní. Váhají, kolísají sem a tam!

## Ničící sebeklam

Znal jsem jednoho lékaře, který se stále kymácel mezi Mayrovými kúrami a požitkářstvím. Myslel si, že poloviční půst jednou za půl roku je dostatečnou protiváhou nesprávnému životnímu způsobu. Avšak i to je sebeklam. Mezitím ho dostihla rakovina. Často mi volal, ale nebyl schopen se své náruživosti zbavit. V jeho případě potravinové. Jeho nejlepším stimulem bylo maso! **Jakákoliv náruživost každého dříve či později zničí.** Nejhorší ze všeho je opilství, protože při každém doušku se zničí mnoho milionů mozkových buněk. Z toho také vyplývá rapidně klesající rozumová schopnost alkoholiků. Konzumenti kávy a čaje si sice ničí srdce, ale jsou ještě schopni rozumě uvažovat! Pojídači uhlohydrátů obsahujících škrob tloustnou, avšak jejich mozkové buňky jsou zatím čilé!

Kdo se postí, zcela či napůl (vodou či Mayrovým půstem) a mezitím si "dopřává", klame sám sebe. Kdo si myslí, že se mu půstem podaří ze sebe vypudit veškerý odpad a pak že se může opět stravovat špatně jako všichni ostatní, je falešný hráč. Ve skutečnosti váhá. Váhat je však stejně škodlivé jako nedělat nic. Na všechny váhavé bych chtěl zavolat: Začni ihned, teď, v této vteřině. Začni úplně znovu!

Jen tato vteřina je reálná. Co bylo, je minulostí. Budoucnost se jmenuje naděje! Neuděláš-li to teď, hned sám se sebou hraješ falešnou hru!

Všechny **špatné návyky** jsou mánií. Nejdříve tě stimulují, pak následuje deprese. Tento rozpor musíš překonávat další mánií! Tak se z močálu nikdy nedostaneš! Všechny stimulanty jsou jedy, které naše tělo nemůže potřebovat. Naopak, chce je ihned zneškodnit a eliminovat. Toto "vyhození" nežádoucích látek ti okamžitě poskytne radost, která ovšem ihned vyprchá a je vystřídána skleslostí!

Vařená strava produkuje falešné molekuly, pro něž náš organismus není uzpůsoben. Totéž také bez výjimky platí pro všechny stimulanty, které si dnes může dovolit téměř každý - kávu, čaj, kakao, čokoládu, cigarety a alkohol! Zúčtovat s nimi není snadné! Čím je tento návyk horší, tím je nebezpečnější a jedovatější. Tím hůře je možno se s ním vyrovnat, protože jeho kyvadlo bije příliš mocně!

Naše tělo se stále znovu pokouší vytvořit si určitou rovnováhu. Veškeré zlozvyky zvládneš nejlépe, když těžce týranému tělu dopřeješ klid. S pomocí dobrých předsevzetí se ti podaří překonat každou vášeň. Jinými slovy - využitím depresivní fáze musíš překonat mánií. Bez překonání tohoto údolí to nejde. Vzpomeň si také na prof. Ehreta s jeho ouškem jehly! "Per aspera ad astra!" "Skrz drsnost ke světlu!" Každý "obnovený" přestupek proti zákonu přírody tě znovu činí závislým na mrtvé stravě a stimulantech! Znovu trpíš.

Doufám, že díky těmto úvahám překonáš nejen otylost, ale také všechny své škodlivé zvyky!

**Úplná abstinence je snadnější než střídmost!**

## Naše nohy

Otylí nejvíce trpí "na nohy". Tím strádá i páteř, protože nemocné nohy "vytvářejí" nemocná záda! Každé kilo dolů nohám odlehčuje.

Víš vůbec něco o tom zázračném "technickém" výrobku přírody?

- že ... každý krok na noze vyvolá přes 100 pohybů?
- že ... noze je věnována menší péče než kterékoli jiné části těla?
- že ... ploché nohy mohou být příčinou následujících potíží: artritida, neuritida, bolesti kyčelní, snížení žaludku či dělohy, jakož i potíže menstruační?
- že ... nemocné nohy způsobují bolesti zad, ischias, revma, oční a ušní choroby, bolesti hlavy, skoliózu a nervové vyčerpání?
- že ... člověk všeobecně denně udělá 18 908 kroků? V jedné ruce či na zádech stále nos tukový balík o váze 5-10-15 kg. Pak si teprve uvědomíš "váhu, při které se cítíš dobře". Odlehči nohám. Krevní tlak a oběh ti za to srdečně poděkují.

## Shrnutí poznatků o otylosti

I v dalších kapitolách se budu vracet k nebezpečné otylosti. Rozsáhlé zkušenosti s totální syrovou stravou dokazují, že s ní lze dosáhnout dramatického snížení váhy.

- Vyloučením přebytečné vody a nahromaděných nánosů okamžitě mizí vysoký tlak a vysoká hladina tuků v krvi.
- Určité nemoci jsou charakteristické právě pro otlilé lidi. Jsou to: cukrovka, zápal plic, onemocnění jater a ledvin, infarkty, srdeční potíže a nemoci!
- Hromadění tuků podstatně snižuje tělesné a duševní funkce.
- Obdobně jako tlustá zvířata jsou i lidé náchylní ke sterilitě, což už před 2000 lety vyjádřil Aristoteles: "Otylí muži a ženy jsou méně plodní než štíhlí! Otylí tvorové mají méně semen než štíhlí!"

- Protože otlí lidé jsou také velkými konzumenty škrobu, vystupují u nich do popředí následující symptomy: zahlnění nosu, hrtanu a plic. Jsou málo odolní proti infekcím.
- Vysoký tlak omezuje bránici, opakovaně a neustále se poškozuje páteř a klouby. Tučné srdce nedokáže účinně pracovat. **Každé kilo nadbytečného tuku potřebuje dalších 325 km vlásečnic, které musejí být zásobeny krví.** Již tím se podstatně zvýší krevní tlak, nebezpečí pro ledviny, srdce a mozek výrazně stoupá!

### **Nadváha a zdraví bok po boku nemohou vůbec existovat!**

Již ve své první knize jsem napsal, když tuk, tak máslo a to ještě velmi úsporně! Při syrové stravě, která nezná ani chléb ani vařená jídla, je tuk naprosto zbytečný! Pak také odpadnou problémy s hladinou cholesterolu či triglyceridů! Triglyceridy jsou neutrální tuky, které klidně můžeš nazvat "břišním špekem".

Všechny tuky zvyšují lepkavost a lenivost krve, a to společně s mazem z vařeného a pečeného jídla z obilí. Obložený chléb s máslem vyrábí "medovou krev". Červené krvinky jsou slepeny a nemohou volně protékat ucpanými vlásečnicemi!

Plným právem lze proto tvrdit, že vysoké hodnoty tuku i krevního tlaku jsou důsledkem "najedení" a při rozumném způsobu života a výživy mohou být poměrně rychle zredukovány na normální hodnoty!

Hned po válce měla průměrná hodnota cholesterolu pouze 140 mg/dl. Dnes činí 220 mg/dl. Infarkty vůbec neexistovaly a spojenci si je museli jako demonstrační objekty "vypůjčovat".

## **A co se "zdravým" mlékem?**

"Zdravotní věda" ve svém vydání červenec - srpen 1985 zveřejnila článek "Magazínu duchovní společnosti" s dráždivým názvem: "Upřednostněná strava - 1 vrah?"

Na obrázku, který článek doprovází, je vyobrazena kráva. Známi lékaři z Connecticutu Dr. K. A. Oster a Dr. D. Ross nedávno objevili XO-faktor. Ve své nové knize uvádějí, že ani cholesterol, ani nikotin nejsou pravou příčinou srdečních infarktů, **ale všude přítomné mléko!**

Zjistili, že mléko obsahuje enzym zvaný xantineoxidazu (XO), který ucpává tepny a vyvolává tak vysoký krevní tlak. Škodlivé není mléko samo o sobě, ale jeho **homogenizace**, která se v dnešním mléčném výrobním procesu běžně používá. Tento proces mléko rozkládá na velmi malé kuličky, mikroskopicky těžko rozeznatelné. Tím se XO stěnami trávicího traktu dostane do krevního oběhu, místo aby bylo žaludeční kyselinou neutralizováno a vylučováno. **Tito lékaři tvrdí, že pít homogenizované mléko je v podstatě nebezpečnější než kouření cigaret.** Trvali proto na tom, aby na kartonech (mléčných obalech) bylo uvedeno stejné varování jako na krabičkách s cigaretami!

Dale Kemery z "národního mlékárenského koncilu" tento objev nazval směšným. Samozřejmě to musel učinit, protože jinak by ho dosud podporující a financující sedláci ukamenovali. Docházíme ke stejnému závěru: opouštění přírodního zákona s sebou přináší samé problémy!

- Tradice a literatura nám vštěpovaly (zcela legálně), že "mléko a med musejí probudit", že právě pro děti je mléko "příjemnou, prospěšnou a potřebnou výživou". O to se mléčná propaganda pokouší ve všech médiích dennodenně!
- Ve skutečnosti má mléko více vápníku, tuku a cholesterolu, tedy substancí, které vyvolávají alergie. Tuky u plnotučného mléka tvoří 49 % všech kalorií a ještě u 2% představují 31 %.
- Dále má mléko přebytek proteinů ve formě **kaseinu**, se kterým se naše tělo velmi těžko vyrovnává v důsledku nedostatku enzymu LAB.
- K tomu všemu jsou jeho uhlohydráty molekulami mléčného cukru, se kterým si dospělí taktéž dovedou jen velmi obtížně poradit, protože po odstavení od matčina prsu postrádají enzym **laktosu**. Z toho důvodu v civilizovaných zemích nejvíce trpí černoši a Asijci, protože vůbec nebyli zvyklí pít mléko.

Je-li řeč o mléku jako o výborné živině, zapomíná se, že neobsahuje žádné vlákniny a má velký nedostatek kyseliny linolové, železa, niacinu a vitamínu C. Je to skutečně dokonalá výživná látka, ale pouze pro telátko do doby, kdy se mu začínají tvořit zuby a kdy rychle roste, má již rohy i kopyta, ale ještě poměrně malý mozek! V protikladu k tomu člověk roste pomalu. Náš mozek více narůstá a žijeme podstatně déle než krávy!

**Kravské mléko lidský život zkracuje!** Konzumenti masa, proč vlastně jíte nemocná, krátce žijící zvířata a ne zdravé a podstatně déle žijící? Kde zůstává logika? Když už je musíš jíst, a to jen pro svůj požitek, jak z celé knihy vyplývá, pak bych alespoň bral v úvahu dědičné vlohy houževnatých, skromných a zdravých zvířat! K tomu by bylo zapotřebí použít hromadnou výrobu. Bez veterináře se však již neobejde žádné zavřené zvíře zbavené volnosti a degeneruje!

**Degenerovaná zvířata = degenerovaní lidé!**

## Tajemství mateřského mléka

Mateřské mléko obsahuje bílkoviny ve formě lehce stravitelných albuminů. Ty jsou v protikladu k těžce stravitelnému kaseinu (nedostatek syřidla) kravského mléka! Lidské mléko má jen polovinu bílkovin. Obsahuje však více přírodního cukru a lecitinu, důležitých pro rozvoj mozku! Také má pouze polovinu vápníku, protože lidské miminko má růst pomalu. Navíc je tento vápník koloidní, tudíž organický a proto lehce zhodnotitelný! Snad nikdo nebude mít námitku proti tomu, že mateřské mléko je stále ještě nejvhodnější výživou kojenců i při současném zamoření životního prostředí, které má vliv i na mateřské mléko.

Opozice vůči kravskému mléku se rozrůstá! Děti pijící mléko jsou abnormálně větší a trpí nedostatkem určitých minerálů a lecitinu, jako potraviny nervů a mozku. Lidé pijící mléko jsou často zahleňeni a nastuzeni. Obzvláště jsou náchylní k různým kožním onemocněním. Matky jsou vesměs oběti mylného názoru, že mléko obsahuje vápník potřebný pro výstavbu kostí a zubů. Mléko sice obsahuje vápník, ale vázaný na kaseinové bílkoviny, takže tělo je nemůže přijímat a zpracovávat.

Kdyby toto předcházející tvrzení nebylo pravdivé, pak by obyvatelé západních zemí museli mít nejlepší kosti a zuby. To podle množství vypitého mléka. Opak je však pravdou. Mají je nejhorší! Povinné pití mléka ve škole (vedle cukroví) zcela zničilo vápennou kostru našich dětí!

**Jak bezbranná si musí připadat každá matka,** která má ošetřovat překrmeného kojence, který má stále rýmu, mléčný svrab a spoustu dalších kožních vyrážek, když už v porodnici ji učili, jak ho má doma krmit mlékem tvořícím maz a jeho výrobky, které jsou navíc zcela přetvářeny tepelným zpracováním. Rovněž dětské lékaři mléko doporučují jako nejzdravější výživu!

- A tak matky, které v důsledku nesprávného způsobu života nic jiného neznají a nemohou vůbec dodávat zdravé mléko, své děti krmí lepkavými mléčnými a kašovitými výrobky. Tak "žijí" choroby a oslabují jejich životní síly!
- Nemohou než stále varovat a říkat: **dávejte kojencům syrové ovoce a zeleninu,** které jim chutnají samy o sobě. Mají podstatně lepší instinkt pro zdravou výživu než matka, která "dobrou měšťanskou stravou" ztratila veškeré schopnosti posuzovat přirozenou stravu!
- Jen matky své kojence a později děti od jejich vrozených instinktů přivádějí k "dobré měšťanské" zničující stravě.
- Když jsou o narozeninách vidět hory sladkostí a koláčů, jde z nich strach.
- Dříve tomu účinně bránil alespoň nedostatek peněz. Dnes díky blahobytu jdeme rapidně z kopce. Na zubech a zádech se u oněch bledých roztřesených cukrových dětí brzo projeví výsledky tohoto zhoubného procesu!

**Matky, probud'te se!** Nejdříve se samy přirozeně stravujte, pak tuto stravu nebudete odpírat ani svým dětem!

**Škody způsobené na dětech se nedají ničím napravit.**

Matky se proto co nejdříve musejí důkladně seznámit se zákony přírody. Proč mohou naši nejbližší příbuzní z říše zvířat - opice - kojit 3 - 5 let a my "přecivilizovaní" pouze několik týdnů a někdy vůbec ne?

Skromně žijící národy nepřijímající mléčné výrobky vykazují stabilní kosti a zdravé zuby! Vezměme si příklad z říše zvířat! Kolik "zdravých" mléčných výrobků ve všech možných obměnách používají při svém krmení! Vůbec žádné. Proto také nemusejí navštěvovat zubaře a nemusejí se podrobovat operacím kyčlí!

*"Je-li dítě neustále nachlazené, mají jeho rodiče bídné znalosti zdravotní! Totéž platí o kožních vyrážkách!"*

(Zdravý život 9/1985)

## Mléko není pro dospělé

Mléko je potravou pro kojence a telata. Od třetího roku věku, tj. od odstavení od matčina prsu, máme my dospělí veliký nedostatek těchto dvou enzymů: laktosu a labu (syřidlo). Laktosa je potřebná k tomu, aby byl mléčný cukr stravitelný a lab, aby se kaseinové bílkoviny daly štěpit.

Nejsme proto schopni mléko správně strávit. Vedle obilí (především pšenice) je mléko nejmazovitějším výrobkem, který nejvíce způsobuje zácpu a největší alergické problémy.

Žádné zvíře v přírodě nesaje mléko jiného zvířecího druhu. I zde, jako při tepelném zpracování, jsme to jen my, lidé! Za zahlenění hrtanu, zápalu plic, nachlazení "vděčíš" mléku, které piješ a mléčným výrobkům, které ve velkém konzumuješ! A co je s vápníkem? Vápenaté látky nutně potřebujeme pro naše kosti a zuby. Ozvláště naše děti!

Západní Evropa a USA jsou země s největší spotřebou mléka. A jak hrozné kostní struktury máme? Měli bychom přece mít superkosti! Bohužel, ne. Slyšeli jsme již o hrubozrnném kaseinu a o tom, že na sebe váže veškeré vápenaté látky kravského mléka. Nejsme tudíž schopni je zužítkovat. Mimoto je dnes každý mléčný produkt několikrát tepelně zpracován. **Tím se organické minerální látky z mléka stávají anorganickými a mrtvými.** Můžeme je proto skladovat pouze jako jedy přidané k již uloženému smetí!

Pokud bys chtěl mléko, musel by ses obtěžovat přímo ke kravskému vemenu, a to bez jakýchkoliv oklik, nebo ještě lépe - zpět k matčinu prsu, protože potřebujeme druhové mateřské mléko, které obsahuje pro nás správné substance, které nutně potřebujeme k životu. Chceš však zůstat celý život kojencem?

Mimoto v kravském mléce schází velký protihrač vápníku - hořčík. Nehodící se vápník z mléčných produktů se usazuje na tepenných stěnách. Místo, aby přispíval k vytvrzení kostí, vyvolává tvrdnutí tepen (Julien Dugler). Proto je mléko bohaté na vápník škodlivé, "oblažuje" nás předčasným zkostnatěním a zestárnutím!

Nemělo by se také zapomínat, že i vysoký obsah cholesterolu v mléčných výrobcích přispívá k nebezpečnému kornatění tepen. Ve spojení s vysokým obsahem bílkovin jsou naše játra soustavně přetížena a onemocní. Cholesterol je však pouze jednou z látek, která je v našich usazeninách obsažena.

Hlavní látkou je mrtvý, anorganický vápník, který náš organismus není schopen zhodnotit. Pochází, jak již bylo několikrát zdůrazněno, z mrtvé vařené stravy a z minerálních vod, které tak rádi pijeme, jelikož obsahují pro nás tak důležité minerálie, které však, bohužel, nejsou upotřebitelné. Přesné a podrobné vysvětlení přináší kniha od Dr. Bragga.

Pro dospělého mléko nemá dostatek živin, především syrové vlákniny potřebné pro elasticitu střev. Nemluvě o již zmíněné absenci enzymů lab a laktosu. Také kráva stojí dlouho "na suchu", když očekává tele. Naše krávy se však dojí až do posledního okamžiku a jsou již chovem "nastaveny" na velké množství mléka, aby dospělí mohli uspokojit svou "perverzní" chuť po něm! Každá matka ví, že její mléko pro kojence přestává být vhodné, jakmile má v období kojení opět otěhotnět. Koupené mléko je směsí od různých krav. Bez ohledu na to, zda byly březí či nikoliv, nebo dokonce churavěly.

**Mléčný svrab a neurodermitida** nejsou bezdůvodně v první linii nemocí vyvolaných konzumací mléka a mléčných výrobků. Doporučení nastávajícím matkám, aby pily hodně mléka a vytvořily si "velké zásoby", je kardinálním omylem, protože z tohoto mléka nedostanou žádné upotřebitelné vápno. Kráva žere

především trávu a tím dostává všechny živiny. Hlavní příčinou nedostatku minerálií je výživa bohatá na chléb, maso a jiné vařením umrtvené produkty, jejichž organické substance byly rozvařeny a tím se staly neupotřebitelnými.

Své **drahocenné zuby a kosti** si matka může uchovat pouze zvýšeným přísunem syrového ovoce a zeleniny s několika ořechy, asi 30 g mezi jednotlivými jídly. Ořechy se dají také jíst se salátem, ale jinak samy o sobě!

Hnijící zuby a paradentóza mají také svou příčinu v mrtvé stravě, především v chlebu a obilí. Vznikající kyselina z této mazové výživy rozrušuje sklovinu, avšak nikdy tak neučiní organická kyselina ze syrového ovoce a zeleniny! Ovocná kyselina může jedině rozrušit tmel plomby! Ale co před tím zkázu zubů způsobilo? Nesprávná umrtvená vařená strava, nikdy ne syrová!

## Co tedy, když ne mléko?

Řadě z vás, kteří sledujete výklad o mém způsobu výživy, kterou jsem vysledoval od přírody a od mnoha průkopníků syrové stravy, se tento způsob může jevit jako příliš revoluční. Pomyslíte si, že "Wandmaker blouzní". Přesto mám v úmyslu dále hovořit pravdu! Je smutné, že se dnes musí obhajovat nejlepší kuchař světa - příroda - a ne kuchař a jeho oheň!

Když jsi dosud o zdravé výživě nevěděl nic, nyní tvé svědomí nemůže být čisté. Obzvláště, když své nevinné děti dále krmíš mrtvou stravou! Nastane-li odvykací doba pro kojence, je nejlepší co nejdříve začít syrovou ovocnou/zeleninovou stravou, anebo "nahuštěnou" stravou ovocnou jako např. na živiny bohatými banány. Lze také vřele doporučit **mandlové mléko**, tj. 1 čajovou lžičku mandlové kaše rozpustit ve sklenici vody. Mandlová kaše se dá koupit, ale můžeme si ji vyrobit sami tím, že jemně pomeleme mandle zbavené slupek, např. v mlýnku na ořechy.

Dnes již nekoupíš žádné mléko, které by nebylo pasterizováno, homogenizováno či sterilováno. I syrové mléko se z uvedených důvodů nedá použít. Dnešní "průmyslové výrobky" jsou přímo nebezpečné!

Nikdy bychom neměli zapomenout na moudrost našeho těla: organismus vápník přijímá pouze tehdy, když ho potřebuje a ne, když mu ho připravíme. Čím menší je jeho dávka, tím lépe jeho příjem funguje. Čím větší je nabídka, tím menší je příjem!

Nedostatek vápníku u vegetariánů nežívajících mléko nebyl dosud zjištěn. **Člověk podstatně lépe zužitkuje vápník z rostlin** tak, jak to činí sloni a žirafy s jejich podstatně mohutnější kosterní hmotou!

Anebo znáš zvířata, která pijí mléko? Zvířata docela přesně vědí, že po odstavení od matčina prsu pro ně mléko již není dobrou stravou. Pouze člověk na prsou zůstává přilepený!

Výjimka - člověk - zvíře: Jen ON vaří, jen ON pije mléko, jen ON bere léky!

Mateřské mléko má pouze 1 % bílkovin. Tento podíl rychle rostoucímu kojenci stačí. Neměl by proto také stačit dospělému člověku? Zmíním kolotoč kolem proteinů, který přináší čím dál tím větší problémy. Proteiny mají pouze nahradit neupotřebitelné tkanivo a ne z nás svým přebytkem dělat marody!

Vegetariáni, kteří pošilhávají po těžko stravitelném lepkavém sýru, by svou potřebu bílkovin raději měli uspokojit zeleninou se zeleným listím, ořechy, semeny a naklíčenými luštěninami. Naši vegetariánští bratraci lidoopi nejedí a netrpí nedostatkem bílkovin!

Poslechněme si výrok zakladatele "Společnosti VEGAN USA" Dr. Jay Dinshaha: "Je-li maso vrahem, pak mléko je přinejmenším velkou zlodějinou." Telatům bereme jejich mléko a nahrazujeme je nuznými "hormony", obohacenými náhradními látkami. Tele se přitom zavře do temné stáje, aby si naše perverzní patro pochutnalo na nemocném vybledlém anemickém telecím mase, které tak dobře chutná! Sám se tím předčasně dopravuješ na hřbitov!

- Výzkumy prokázaly, že žluté a hnědé vyvýšeniny na kůži, především na obličejové pokožce, mají původ v konzumaci mléka a sýrů.
- Nejen děti trpí alergickými kožními neduhy, ale také dospělí mají nepěkné, hrubé a nečisté kožní struktury!

- Často pod očima mají tlusté, bílkovinami a cholesterolem přeplněné váčky. Všiměj si toho, protože pokožka o našem zdraví, o celkovém zdravotním stavu prozrazuje hodně.
- Mimoto pach, který šíříme, vypovídá o tom, jak si stojíme s naší "sedimentační jímkou"!

## Brát tablety vápníku?

*Máme tedy brát vápno v tabletách, abychom potřebu vápníku pokryli?*

O vápníkovém šílenství ještě uslyšíme na závěr tohoto pojednání o mléku. V této souvislosti bychom ještě jednou měli zdůraznit, že právě západní průmyslové země, které konzumují mléko a mléčné výrobky ve velkém, měknutím kostí trpí nejvíce!

*Kdyby byla konzumace mléka biologicky správná, neměli bychom potom mít nejstabilnější kostní systémy na světě?*

Houževnaté, rostlinami se živící národy jako Huncové, kteří vůbec nepijí žádné mléko dokazují, že se v posuzování "zdravého" mléka zásadně mýlíme! "Na vápník bohaté" mléko se spojí s vařenými, "na vápník chudými" kyselinotvornými obilnými a masovými produkty, které nadělují měkké kosti a křivá bolestivá záda! Pro tvé děti jsou podstatně lepší následující "náhražky mléka:"

**Jemné ořechové mléko:** "V mixéru po dobu tří minut šlehejme 1 šálek syrových Casher-jader nebo mandlí zbavených slupek se 1/4 litrem vody a 6 - 8 vypeckovanými datlemi."

**Cashew-sýr:** "Počinej si stejně se šálkem syrových Casher-jader a 3 dlouhými kořeny celeru." Vhodné k syrové zeleninové stravě pro malé i velké.

**Mražený krém:** "Malý banán rozkrájej na malé kousky a ty dej v plastickém sáčku do mrazicího boxu. Na druhý den v mixéru rozmixuješ a máš hotovou, stále připravenou, zdravou zmrzlinu!"

Mléko a vápenaté tablety nejsou odpovědí na měknutí kostí! Intenzivní výzkumy, které před 4 lety probíhaly na klinice Mayo v Rochesteru Minnesotě (USA), daly několik odpovědí, které mléčnou výrobní produkci vápníkových tablet otřásly do základů. Jak napsal Wallstreet Journal:

Paní Dr. Lawrence Riggsová, která tyto výzkumy vedla, zjistila, že ženy, které pijí mléko, nebo berou vápníkové tablety, či oboje, nemají větší příjem vápníku než ženy, které mléko, výrobky z něj nebo tablety vůbec nekonzumovaly!

Ještě více se měknutí kostí vyvíjelo u těch, které samy užívaly 2 000 mg vápníku ve formě mléka, mléčných produktů či tablet!

Tak, a tady máme to nadělení! To však učí již NG, "přirozené zdraví", a to celých 166 let! Jak mohli lékaři, kteří se již od r. 1822 zasazují o přirozené zdraví a nemohli se zabývat drahými výzkumy, nalézt správnou odpověď? Praktický život na tisících trpících pacientech potvrdil jejich nezvratitelné fyziologické zkušenosti. Tito lékaři však předtím také experimentovali s chemickými prostředky a přišli na jejich zbytečnost.

Tyto velké zkušenosti jsou samoprokazatelné a nezvratitelné! Základní poučka zní: Tělo *anorganické* minerálie nedokáže přizpůsobovat a zužitkovat! Naproti tomu však nutně potřebujeme *všechny* látky a vitaminy v *organické* podobě! Surové ovoce a zelenina, jakož i ořechy a semena, je dodávají v přebohatém množství a správném přirozeném složení. Žádná laboratoř světa nedokáže přírodu napodobit!

V celé této knížce se ti tato skutečnost stále bude připomínat. Žádná kniha totiž tuto pravdu zatím nezveřejnila! Všechny výzkumy v laboratořích byly dosud prováděny na mrtvém materiálu! Proto jsou vápníkové tablety, které byly vyrobeny z anorganického materiálu, nerozpustné! Výše uvedené výzkumy na klinice Mayo to bohatě dokazují!

*Jiný příklad:*

Vaření organické materiálu přetváří zpět do *anorganického* stavu. Minerálie, které naše tělo nutně potřebuje, se tak stanou *nepotřebnými*! Tyto "vařené molekuly" se najednou našim genům staly cizí. S těmito falešnými látkami, na které náš organismus po milionech let nebyl zvyklý, nyní svádějí zoufalý boj. Výsledek: nedostatečný výkon, nemoci a předčasná smrt!

Pokud nebudeš kupovat vápníkové tabletky, můžeš si ušetřit hodně peněz, ale navíc tím zabráníš i dodatečnému zkostnatění a zaneřádění svého těla, protože organismus tento mrtvý vápník musí uložit a vyloučit. Jak jsme viděli, jsme desítkami let konzumace "dobré měšťanské stravy" natolik přetížení, že nepotřebný mrtvý vápník musí být skladován v tepnách, tkáních, kloubech, páteři atd.

*Další příklad:*

Příčinou negativní vápníkové bilance je kyselinotvorná strava! Hygienici to desítky let pozorovali a doporučili proto konzumovat alespoň 70 % zásadité potraviny! (*viz uvedené výzkumy Dr. Ragnar Bergse!*)

**Kyselinotvorné jsou všechny zvířecí produkty**, včetně masových výrobků (s výjimkou krve, která je však málokdy zužitkována), všechny mléčné produkty s výjimkou neutrálního másla, všechny obilné výrobky s výjimkou prosa. Kromě paraořechů jsou všechny ostatní kyselinotvorné včetně semen, dále všechny luštěniny včetně burských oříšků, které se řadí mezi luštěniny, ne mezi ořechy!

**Alkalicky reagují pouze ovoce a vegetalie.** Neexistuje žádná jiná kategorie živin, která je zásadotvorná. Proto je také zcela logické, že hygienici doporučují výživu, která je z 80 % (10 % rezerva) zásaditá a musí být syrová.

Ve výše uvedeném Wallstreet Journalu se dále doporučuje vzdát se kouření, pití alkoholu (anebo jen v malých množstvích) a dále provádět intenzivní tělesná cvičení! Tato doporučení jsou dobrá a učí je také NH, s výjimkou alkoholu, a to ani v malém množství! NH dále doporučuje správnou výživu doplňovat vydatným spánkem a především slunečním svitem, který je ve spojení se stabilní výstavbou kostí absolutně a bezpodmínečně nutný (vitamin D).

## Kolik vápníku potřebujeme?

*Dostáváme z ovoce a zeleniny skutečně dost vápníku?*

Již uvedené srovnání s velkými obratlovci, kteří svou monopotravu milují a nemají příliš velký výběr jako my lidé, by nás mělo uspokojit! Přitom se od nich nemůžeme učit. Jsou to přece, bohužel, jen zvířata! Biologicky však nad námi mají ohromnou převahu. Přesto je bezstarostně zabíjíme, abychom získali jejich "výživné látky", které získávají z rostlin! Přitom jsou milionkrát zneužívána a trápena při různých pokusech, jen aby si člověk udržel své vydobyté zvyklosti! "Vychytrali" lidé mi soustavně odpovídají, že oproti zvířatům jsme schopni myslet. To je ale právě ta naše zhouba. Už jsme tak přihlouplí, že nejsme s to rozeznat zásadní nebezpečí hrnce na vaření. Neztratili jsme pouze instinkt, ale také rozum, protože hrncem na vaření ochromuje i mozkovou činnost a výkonnost!

Uveďme však ještě jednou Dr. Walkera, který ve své knize "Nepřístojnosti mládí" napsal: "Jedna sklenička čerstvě vylišané karotkové šťávy obsahuje více **vápníku než 12,5 kg vápníkových tabletek z lékárny!**"

Pokud jsi ještě měl nějaké pochybnosti, pak nyní už víš přesně, odkud (stejně jako zvířata) vápník bereme. Ze syrové stravy a ne z rozvařených zvířecích těl a zeleninových polévek! Organická karotková šťáva se snadno vstřebává, kdežto anorganická mrtvá vede ke zkostnatění! Mám ti znovu připomenout velké obratlovce? Odkud např. slon bere silné kosti a proč se dožívá téměř 200 let? Z obyčejných travin a listů jako "jednotné stravy" nebo také z předložených pečinek, vajec, chleba, koláčů, kávy, čaje, kakaa, čokolády, vápníkových tabletek, vykouřených cigaret či alkoholu k povzbuzení trávení této míchaniny? Svým požitkářstvím si ničíš kosti a zuby!



Dr. Walker ještě ve vysokém věku jezdil na kole, obdělával zahrádku a ve 113 letech psal ještě svou poslední knihu Weigt Control (Kontrola váhy) o otylosti. Od svých 70 let už nikdy neuvedl svůj věk, protože dle jeho mínění kalendářní věk nemá žádný význam, nýbrž pouze věk biologický! Na stránce 9 své knížky Vibrant Health (Vibrující zdraví) napsal:

*(Jsem zproštěn věku)* "Podle pravdy musím říct, že si svůj věk nikdy neuvědomuji. Od okamžiku, kdy jsem dosáhl dospělosti, jsem vlastně nezpozoroval, že stárnu. A zcela jednoznačně a bez nějaké rezervovanosti prohlašuji, že dnes se cítím lépe a živěji, než když mi bylo 30 let! Cítím, že ty nejlepší roky jsou ještě přede mnou! Nikdy si nevzpomenu na své narozeniny a také je vůbec neoslavuji! Prohlašuji, že se těším ze svého úžasného zdraví! Nevidím v tom smysl, přiznávat lidem své stáří."

*"Žij ve svém století, ale nebuď jeho otrokem; svým současníkům poskytni vše, ale to co potřebují a ne to, co by chtěli!"*

(Friedrich Schiller)

## Vitamin D

99 % vápníku by se mělo nacházet v našich kostech, tam patří. Aby se však organický vápník mohl dostat do kostí a zubů, k tomu je zapotřebí slunečního světla a vitamínu "D".

Ne nadarmo se křivici říká "anglická nemoc". Tato nemoc byla právě v Anglii, v zemi s nejskrovnějším slunečním svitem, rozšířena nejvíce. Proto také dnes naše děti dostávají Vigantol místo odporně chutnajícího rybího tuku.

My lidé jsme slunečními tvory. Abychom měli silné kosti a zuby, k tomu nám v severním Německu často schází slunce. Proto: ven, na slunný čerstvý vzduch plný slunce tak často, jak to jen bude možné! Dnes si lze pomoci tím, že si na stěnu obrácenou ke slunci necháme zasadit okno, které propustí 75 % slunečního svitu. Tak lze i v teplém pokoji slunečnímu svitu umožnit přístup k naší obnažené pokožce. Nechal jsem si zabudovat dvě taková skla.

Umělé tablety s vitamínem "D" jsou škodlivé, protože obsahují vitamin "D" ve formě hormonu. Proto škodí našemu hormonálnímu systému. Především nadledvinky a štítná žláza jsou tím stále negativně ohrožovány.

Víme, že ve většině civilizovaných zemí má valná část lidí měkké kosti. Často jsem uváděl příčiny tohoto stavu. Nejhorší je, že se místo do kostí a zubů vápník ukládá do měkkých částí našeho těla!

Všeobecně známé slovo zvápenatění má velmi významné pozadí! V každé lidské buňce, kterou můžeme pozorovat pouze mikroskopem, máme vícero 100 000 mitochondrií, do kterých se vápník usazuje následovně:

**zvápenatělá buňka = zvápenatělé orgány + zvápenatělý člověk!**

*Výsledek:* zvápenatění všech měkkých částí: tepen - kloubů - srdečních chlopní a především mozku!

Proč? Schází velký protihrač vápníku, hořčík!

Hořčík vápník vyhání z buňky a tím i z orgánů! Během biologického vývoje člověka ovoce a zelenina představovaly hlavní zdroje obživy. Samozřejmě v syrovém stavu! Obsahují mnoho biologicky hodnotného hořčíku.

Současně se zdomácněním pěstování obilí a chovu zvířat se objevilo i na vápník bohaté mléko. Tento vápník však nedokážeme zužitkovat, jak jsem již několikrát uvedl. Místo v kostech končí tam, kde ho potřebujeme nejméně, v měkkých částech našeho těla.

## Nedoceněný hořčík

Protože smluvní partner - hořčík - je zastoupen v příliš malém množství, není možné, aby tělo dosáhlo potřebné rovnováhy. Proto, jako výsledek našich bludů, máme stále více před očima mnoho shrbených, ztuhlých a vápnem zahlcených lidí. Kromě toho mnoho lidí užívá anorganické vápníkové tablety! Dnes se dokonce jako denní dávka doporučuje 1 200 mg, pro těhotné a ženy po menopauze dokonce 1 500 mg!

**Pokud jsi je dosud skutečně užíval, rychle je vyhod'** zároveň se smetím, protože tvůj přechod do stařeckého věku urychlují. Ostatně místo do kostí jdou do měkkých částí tvého těla. Rozsáhlé pokusy byly učiněny v Kanadě. Tablety byly podávány při měknutí kostí - a výsledek - choroby se tím neodstranily, nýbrž prohloubily a lidé se stali ještě ztuhlejšími! Přečti si znovu výzkumy na klinice Mayo v kapitole o mléku!

Chceš-li se tohoto začarovaného kruhu zbavit, podporuj protivníka vápníku *hořčík!* Ten najdeš v hojném množství v ovoci a zelenině. Nejvíce je zastoupen v pampelišce, která je mnohými označována jako plevel. Jaké by to bylo s každodenním pampeliškovým salátem na jaře? Z této rostliny se dá zužitkovat všechno: listy, květy i kořeny a k tomu zadarmo! A chraň se všech mléčných výrobků! Nevěř reklamnímu sloganu, že mléko je zdravé! Ano, je, ale pouze pro kojenice a telata a při přímém kojení!

### **Draslík a hořčík jsou našimi pomocníky, které nám sama příroda posílá ze své rostlinné říše!**

Draslík z našich buněk vyhájí škodlivou kuchyňskou sůl, proto dochází k odvodnění těla při přechodu na syrovou stravu. V prvních dnech proto musíš soustavně na toaletu. Konečně se tělo zbavuje přebytečného zatížení vodou. Mezitím jsi se už dověděl, že organismus každý jed musí zředit, aby snížil účinnost jeho působení. Kuchyňská sůl bezpochyby patří mezi jedy!

Bez jedu LAXIN se otlíli nemohou rychle zbavit vodou vyvolaných otoků. Učitelé výživy ze staré školy jsou přesvědčeni, že kuchyňská sůl není škodlivá, že ji rychle vypotíme. Přitom jiným "také badatelům" předhazují jejich překonané názory. Jistěže sůl potřebujeme, ale organickou z živé rostlinné říše! Ještě jednou:

### ***Draslík do buňky, sůl ven! Hořčík do buňky, vápník ven!***

Mohu ti pouze poradit, aby sis tyto dva přírodní minerály *dobře zapamatoval!* Poslední věty si soustavně opakuj. Jen tak se přiblížíš ke studnici svého mládí! Není to však možné s tabletkami, ale pouze s čerstvou, syrovou ovocnou či zeleninovou stravou! Nikdy nezapomeň: *anorganické mrtvé minerálie z vařené stravy, minerálních vod, minerálních tablet způsobují zvápenatění!*

Dlouhé roky jsem přemýšlel, proč lidé a na nich závislá domácí zvířata tak rychle zvápenatí a přitom zvířata žijící ve volné přírodě ne. Až do vysokého věku zůstávají mrštná a čilá. Myslím, že jsem na to přišel:

1. Mrtvá strava.
2. Nedostatek hořčíku.
3. Příliš mnoho mléčných výrobků.

Všechny tři body jsi schopen změnit, záleží pouze na tobě! Znovu opakuj: "Člověk je jediným živým tvorem na světě, který vaří? Z toho vyplývají všechny jeho problémy!" O mléku jako velmi mladé potraviny, jsem se už zmínil obšírně. Ale o hořčíku bych chtěl ještě něco dodat, protože zvápenatění, zkostrnatění a předčasné stárnutí jsou všem stále na očích.

Mnoho badatelů zjistilo zázračné účinky hořčíku. Jako např. profesor DELBET z Francie v roce 1930, který se vyjádřil o chloridu hořčíku... "že je zázračně působící solí k omlazování a boji proti rakovině." F. Tasche ve své knize: "Úvahy nad bojem proti rakovině" vypovídá o výzkumech Delbeta.

Dr. Efimie V. Bogomasová ve své knize "Zvítězit nad rakovinou" vedle česneku a červené řepy doporučuje právě HOŘČÍK. Existuje mnoho pojednání o zázračných účincích hořčíku. Např. od Dr. Klause Mohra v RR 7/86 s titulkem: "Ochranný prostředek pro srdce". Prof. MUDr. Aschoff z univerzity Ulm nedostatek hořčíku spojuje s alkoholem. Ve VITAL 10/86 je napsáno: "Nová zbraň proti stresu - HOŘČÍK". V periodiku "Prostor a doba" 21/86 Dr. Wischnik píše o "Létu, slunci, dovolené a hořčíku", že bez hořčíku nic neběží!

Dr. Schmidberger, "zdravotnický dopisovatel" časopisu BUNTE píše: "Hořčík, minerál proti smrti srdce!" A tak bych mohl pokračovat.

Myslím si, že ve všech je zrno pravdy, ale jeden minerál sám o sobě nemůže mít tak zázračnou moc, aby vyřešil všechny problémy spojené s rakovinou. Naopak, rakovina postihuje čím dál mladší ročníky! Budu-li vycházet ze stanoviska přírodního zákona, pak potřebujeme **všechny** minerály a vitaminy, objevené či ještě neobjevené! Všechny jsou v syrových přírodních živinách, které bychom měli jíst výhradně ve velkých množstvích a správných kombinacích. Pokud ovšem

*půdu nebudeme stále ničit jednostranným hnojením, insekticidy a pesticidy, protože potřebujeme především zdravou půdu a zdravé rostliny.*

Na těchto zdravých základech se formuje zdravý, životaschopný člověk a ne "civilizovaný mrzák" z roku 1988!

Moje výzkumy se ubírají jiným směrem:

Hořčík svého nebezpečného protivníka vápník vyhazuje z buněk a tím i z jednotlivých orgánů a z celého těla.

Hořčík vápník odkazuje do hranic jeho působnosti, tj. do kostí a zubů, tam, kde ho potřebujeme a ne do měkkých částí těla!

*Časy jsou špatné? Jsi na radě, abys je zlepšil!"*

(Thomas Charlyle, angl. historik)

## Arterioskleróza

*Tím jsme se přiblížili k našemu problému arteriosklerózy!*

Tajemství našeho mládí spočívá ve vítězství hořčíku nad zvápenatěním. V tom asi také tkví hlavní příčina toho, že vegetariáni se svou syrovou stravou oproti starým, ale vařenou mrtvou stravou se živícím lidem, vypadají mladší, jsou čilejší, mají svěží pleť a neznají choroby!"

Po miliony let měl člověk k dispozici stravu bohatou na hořčík a chudou na vápník. Dnes, v důsledku přebytku mléčných výrobků, je poměr opačný!

Dr. Abraham o důsledcích takové změny píše: Měl by ses cítit o 10 - 20 mladší. Měl bys ztratit "celou bečku" váhy. Měl by sis užít sexu, jaký jsi už desítky let nepoznal.

Jaká je však skutečnost? Nezvýšil se v důsledku exkluzivní přepychové výživy po skončení druhé světové války počet nemocnic a lékařů? Budujeme další kliniky se superdrahými přístroji, instrumenty a vybavením. Poklesl počet nemocí oproti zvýšenému očekávání? Ne, naopak, rapidně stoupá. Na dalších stránkách poznáš, jak to s lidstvem skutečně vypadá.

Je vůbec život hoden toho, abychom ho žili, abychom ho s berlemi postrkovali o několik let dál? Ne, civilizované země se zničí samy!

Ještě několik jaderných výroků Dr. Abrahama:

*"Mlékárenský průmysl do každého cpe vápník. Je to největší podvod, kterým se americká veřejnost prezentuje!"*

*Vápník tělu můžeme dodávat po kilech, ale bez hořčíku se do kostí nikdy nedostane!*

*"Hořčík vápník udržuje rozředěný. Tím zabraňuje, aby se usazoval v tepnách a v kloubech!"*

*"Tisíce let jsme žili s nízkou vápníkovou dietou, během několika málo generací to nelze změnit!"*

*"Menopauza nastane dříve u žen, které se stravují potravinami bohatými na vápník!"*

*"U žen nejdříve zvápenatí vaječníky a z toho vyplývají i veškeré menstruační potíže!"*

Dr. Abraham byl dříve profesorem gynekologie na známé UCLA-univerzitě. V posledních deseti letech se specializoval na PMS (Premenstrual Tension Syndrom). Pod tímto názvem je třeba rozumět, že se jedná o různé bolestivé předmenstruační syndromy.

Těmito PMS bolestmi dnes trpí mnoho milionů žen. Na základě mnohaletých zkušeností a výzkumů tvrdí, že ženské vaječníky zvápenatí nejrychleji. "Místo aby svou funkčnost ztratily až v 60 letech, je tomu tak již v 17 - 20 letech," vysvětluje. PMS-syndromy označuje jako jisté znamení "zvápenatění" a zestárnutí osoby! "Stárnutím se tvé měkké tkáně postupně mění v kámen!" Přitom by se ženy v tomto věku měly těšit nejlepšímu zdraví! Ale zatím předčasně inklinují k těmto nemocem: artritida, srdeční choroby, problémy s krevním cukrem, odvápnění kostí a Alzheimerova nemoc.

## Zvápenatění organismu?

Třebaže zdravotnictví soustavně zaznamenává nové pokroky a stále slyšíme o nějakých "průlomech", statistika soustavně vykazuje narůstající počty onemocnění! "Požadavek však musí být opačný: více hořčiku, méně vápníku! Strhněme mystérium stárnutí jeho masku. Situace u nás, lidí, nakonec vypadá takto:

### Zvápenatění našich měkkých částí se projevuje v těchto orgánech:

- v tepnách = ztuhnutí až do "kousku špagety"
- v srdci = zvápenatění věnčitých tepen a chlopní
- v kloubech = zvápenatění projevující se jako artritida až artróza
- v ledvinách = výsledek: ledvinové kameny a písek
- ve žlučníku = žlučový písek a kameny
- na pokožce = vrásčitá, scvrklá, suchá pokožka, jako sušená švestka
- v očích = šedý zákal
- v uších = nedoslýchavost, hučení v uších
- ve vlasech = suché, křehké

Tak by se dalo pokračovat libovolně dlouho. Mohli bychom zmínit stovky akutních a chronických nemocí, které mají příčinu ve zvápenatění. Nejvíce lidí se však s tímto stavem, bohužel, spokojí jako s "příznaky stáří". Zvápenatění mrtvou stravou a dodatečnými vápníkovými pilulkami si však vybírá *hořkou daň!*

Přitom bychom tomuto zdánlivě nezastavitelnému procesu mohli účinně zabránit, kdybychom:

- 1) se vrátili ke správné biologické výživě, tj. k živé ovocné a zeleninové syrové stravě, jakož i k hrsti ořechů a semen, jako jsou např. slunečnicová jádra;
- 2) po mnohaletém podceňování tohoto požadavku přírody zvýšili konzumaci ovoce a zeleniny bohatých na hořčík.

Samozřejmě, nutně také potřebujeme vápník, který se ze všech minerálů v těle vyskytuje nejčastěji, protože hraje velkou roli při srážlivosti krve, stahování svalů, vodivosti vzruchů, výměně kostních látek a tvorbě nitroboněčného "cementu" (lepkavá hmota) a při kojení!

Jak jsme si však přečetli, potřebujeme **organický vápník**, který je naše tělo schopno lehce zpracovat a ne mrtvý, anorganický, jenž se vytváří běžným tepelným zpracováním. Toto VÁPNO nejde do kostí, ale do měkkých částí, do spojovacích tkání.

Během života se těchto anorganických zemitých látek nahromadí tolik, že tato "hora vápna" dosahuje výšky tvého těla. Samozřejmě, že se ho naše vylučovací orgány snaží vypudit, ale s přibývajícím věkem a ucpáváním našich mízních cest (tímto vápnem) se to daří čím dále tím méně, takže nakonec zůstane tuhý zkostnatělý člověk. Nic už nefunguje!

Jak úzce je naše západní výživa spojena se zvápenatěním, zcela zřetelně v korejské válce prokázali padlí Američané, kteří byli podrobena pitvě. Tito mladí lidé ve věku 18, 20 a 21 let byli napadeni tak pokročilým stadiem arteriosklerózy, jaké se nikdy předtím neprojevovalo. Postižena byla především aorta (srdečnice).

Dr. Abraham tvrdí, že začátek jejich zvápenatění souvisí se začínajícím zvyšováním konzumace mléka a mléčných výrobků. Vzpomeňme si na moji demonstraci, jak vápník z mléka "bohatého na vápník" nemůže být tělem přijat a zpracován!

**Čím více mléka spotřebuješ, tím více "cementu" dodáváš svým měkkým částem těla, ale ne kostem.** Doslova se "zabetonovááš!"

Scvrkávají se ti při menším množství vápníku kosti?

K tomu Dr. FRANK A. OSKI z newyorské státní univerzity, předseda ortopedů:

*"Většina Američanů neví, ani o tom nepřemýšlí, že většina obyvatelstva světa užívá méně než polovinu toho množství kalcia, které je nám stále prezentováno. A přece mají tyto národy tvrdší kosti a zdravější zuby!"*

V kapitole o naší vodě vidíme, že příliš velké množství anorganického kalcia v ní nás rovněž posouvá blíže ke kalcifikaci. **Totéž platí pro všechny minerální vody.**

## Nedostatečná cirkulace krve

Zvápenatělá pokožka, existuje něco takového? K tomu biochemik Dr. Eck:

*"Se vzrůstajícím množstvím kalcia v tkáni vidíš v této zemi stále méně žen s růžovou, zdravou pleť!"*

Dr. Eck se věnoval studiu rovnováhy kalcia a magnézia v pokožce 20 let. U mladých lidí vidíš růžovou, zdravou pleť. Se stoupajícím věkem je sinalejší a sinalejší, říká. Dále: Tvoje ruce a nohy jsou studené, bezpečné znamení, že výška kalcia v tkáni stoupá, což ztěžuje cirkulaci krve. "Kalcium stahuje cévy, magnézium je uvolňuje!"

"U mnohých mladých lidí je cirkulace krve již nebezpečně narušena. **Stále mají studené ruce a nohy!** Vypadají bledí a přitom stále používají rtěnku a make-up. Ani jejich rty už nejsou červené!" Růžová, dobře prokrvená pokožka ukazuje lepší cirkulaci krve než každý laboratorní test zaměřený na množství kalcia a magnézia.

Fosfor a kalcium úzce spolupracují. Protože obilná zrna obsahují příliš mnoho fosforu a příliš málo kalcia, pokoušíme se obohatit obilné výrobky dodatečně kalcium, abys byl obilím, které snídáš, rychle zásoben kalcium. Viděl jsem, že v USA se dokonce "mléko" obohacuje více mrtvým kalcium! Je to nejlepší důkaz, že se **dnešní člověk více stará o neužitečné věci, jen ne o zdraví!** V této knize se dočteš, že bych tě chtěl dovést zpět k přirozené, syrové stravě. Proto nedoporučuji ani žádné doplňující prostředky ve formě tablet.

Nikdy jsem neřekl, že léky nepůsobí: Podívej na děti užívající Contergan, které mají opuchnuté tváře a zničený žaludek při příliš velkém užívání Cortizonu. Mnozí si pamatují ještě zpuchnutou tvář francouzského premiéra Pompidoua. **Léky pouze potlačují symptomy, neodstraňují příčinu nemoci!**

Studené ruce a nohy: Když tyto končetiny vykazují nedostatečné prokrvení, je to znak předčasného stárnutí. Protože jen krví můžeš zachovat tělesné teplo. Když musíš mít deku v posteli nebo přetopenou místnost, jsi již v bídné zdravotní situaci! Tvoje tělo nedokáže najednou připravit dostatek energie, aby zachovalo tvoje tělesné teplo! Jak se má v takovém stavu osvobodit od jedů?

## Příliš málo kalcia v ovoci?

Mnozí "vědci" tráví svůj čas dokazováním, že rostlinná strava, zejména ovoce, obsahuje příliš málo důležitých výživných látek, jako jsou proteiny, železo, vitamín B12 a kalcium. Co každý živočich potřebuje nejvíce, je energie! Úplně lehce stravitelný ovocný cukr ve všech druzích ovoce dodává nejlepší okamžitou energii! Pamatuj si:

**100% ovocné potraviny dá 90 % energie a 10 % ztrát na trávení.**

U masa je tomu právě naopak: Odebere 70 % těžkou práci na trávení a uvolňuje jen 30 % síly!

Kdyby se muž o váze 70 kg stravoval pouze ovocem, např. 2 250 kaloriemi, pak by měl dle RDA doporučený podíl kalorií činit 800 mg. Tyto hodnoty jsou však, jako ostatně mnoho dalších, čtyřnásobně nadsazené!

### **Kolik které ovoce obsahuje vápníku?**

Pomeranče ho mají 2 050 mg, tudíž 2,5 násobek RDA doporučené hodnoty, melouny 1,0 mg, meruňky 782 mg, jablka 315 mg, banány 224 mg, fíky 1 130 mg, hroznové víno 440 mg, datle 530 mg, ananas 785 mg a vodní melouny 640 mg.

Zcela očividně je lépe zásoben konzument ovocné stravy. Ale co je podstatně důležitější: tento vápník je organický a v celém množství tělem upotřebitelný. Naproti tomu vápník z mléka tělo nedokáže využít!

Jak často jsem poukazoval na to, že i minimální množství jedu v lécích může mít neblahé důsledky. Nezáleží tedy na množství, nýbrž na schopnosti našeho organismu přijímat!

Malá množství organických minerálů z ovoce v našem těle dosahují výborných budovatelských úspěchů. Velké množství hrubé, zničené tukové stravy našemu tělu vůbec neprospívá, ale naopak škodí nejvíce, protože se jako odpad uskládá v celém těle! Potřebujeme nepřetvořenou přirozenou stravu s její magnetickou, elektrickou a živou účinností, která v živém stavu přináší své "zapalovací svíčky" enzymy! To je celý zákon přírody, jak pro člověka, tak pro zvířata!

**Konzumenti mléka mají měkké kosti, kdežto chudé národy, které konzumují rostlinnou stravu, je mají silné, v tom je ten rozdíl!**

Všechny výjimky ve zvyklostech přinášejí jen neduhy a předčasné ztuhnutí a zkornatění!

Stará zdravotní škola říká NE, protože co se jednou uložilo, nemůže samo od sebe najednou zmizet!

Dr. Shelton u svých 40 000 posticích se pacientů, kteří po půstu přešli na totální syrovou stravu poznal, že banální zvrápení lze opět přetvořit.

Podobně jako organismus ukládá všechny organické, neupotřebitelné minerální látky, je tělo okamžitě znovu začne vypuzovat prostřednictvím různých vylučovacích cest.

Nejlepším nejnovějším příkladem je známý americký badatel v oblasti výživy Pritikin, který měl zcela zvrápený tepenný systém a prodělal infarkt. Neušel ani 100 metrů. Pro případ úmrtí vydal přesné pokyny pro případnou pitvu: **Výsledek:** Po jeho přechodu na extrémně nízké tuky, ne více než 2 x 125 g živočišných bílkovin za týden, hlavně komplexní uhlohydráty a... intenzivní pohyb všeho druhu, se zcela zbavil zvrápení tepen a hladina cholesterolu se z 280 mg/dl snížila na 105!

Pritikinovy knížky nyní vycházejí i v němčině. Jeho syn a lékař Dr. Berger pokračují v jeho celoživotním díle a při potírání arteriosklerózy dosahují velkých úspěchů.

Když tuto stravu posuzují, zjišťují, že obsahuje příliš mnoho mrtvých produktů a málo syrového ovoce a zeleniny. V naší knize jsme si vysvětlili, že vařené výrobky z obilí jsou nezdravé. Jeho stravovací systém se skládal převážně z nich. I vegetariánská strava, ale vařením znehodnocená do mrtvého stavu, nemůže rakovině ani zabránit, ani ji vyléčit!

Zde však hovoříme o tom, **jestli se dá zvrápení tepen zvrátit.** Na příkladu 40 000 pacientů Dr. Sheltona a pozoruhodném příkladu Dr. Pritikina vidíme, že to možné je.

Zmínil jsem se už o dvojité ultrasondě, která bez zásahu do těla pacienta zjišťuje množství vápníkových usazenin v tepnách a prostřednictvím obrazovky a papírového pásku naměřené hodnoty zachycuje jako u EKG.

Lékaři, kteří aplikují chelativou terapii, používají tuto vyšetřovací metodu. Sám jsem si tyto obrázky u jednoho lékaře na Floridě prohlédl před a po vyšetření. Polaroidní obrázky jsou dokonce barevné a ukazují: 50 % ucpaní ve žluté barvě, 75 % ve fialové a 100 % = černá. Tam už je ucpano vše!

Kdy se taková metoda použije také u nás? Myslím si, že kdyby pacient měl možnost na vlastní oči vidět stav svých zvápenatělých tepen, byl by určitě více nakloněn přechodu na osvobozující syrovou stravu. Nebyl by to ten nejlepší a nejučinnější preventivní lék pro naše nemocné pokladny? Ušetřilo by se mnoho milionů na pozdějších nákladech.

## Shrnutí poznatků o vápníku

Z výzkumů Dr. Riggse ze slavné kliniky Mayo v Rochesteru (USA) jsme se dověděli, že mléčné produkty ani po jejich doplnění vápníkovými tabletkami, i kdyby jejich denní dávka činila 2 000 mg, nejsou s to zastavit měknutí kostí. Ale to přece NH tvrdí již více než 166 let, ale nikdo tomu nevěří!

Naše tělo není schopno zužitkovat *anorganické* minerální látky. Naopak, musí je *uskladňovat* a to znamená *zvápenatění*! Je to tak jednoduché! Naše filtrační orgány jsou zaneseny!

Naše dnešní 80 % kyselinotvorná strava nám naděluje negativní vápníkovou bilanci. Jsou to *všechny* živočišné produkty s výjimkou krve, *všechny* obilné výrobky s výjimkou prosa, *všechny* tuky, každá vařená strava a *všechny* luštěniny.

Naopak *všichni* konzumenti syrové stravy požívají z 80 % přijímají zásaditou potravu jako jsou všechny druhy ovoce a zeleniny. Jen málokteré ovoce představují výjimku, např. některé druhy švestek a brusinky, jakož i ořechy a semena, která však jíme v malých množstvích. *Znáš teď celou vápníkovou záležitost*, a tím i problém *zvápenatění*. A nyní se rozhodni sám!

Peršan Aterhov ve své knize "Surová strava" popisuje mnoho příkladů omlazovacích možností krevního oběhu. Když v 60 letech už byl mrzákem a v důsledku nesprávné výživy a způsobu života ztratil dvě děti. Dnes je ve svých 88 letech ještě čilý. Nepřipouští žádné pochybnosti o tom, že strava musí být **100 % syrová. Každé malé, i jediné sousto vařené stravy, znovu k životu probudí nemocné buňky v našem těle.**

Kravské mléko je pro telata, mateřské mléko pro kojence. Kasein v obou druzích mléka obsahuje aminokyseliny k tvorbě proteinu vyhovujícímu našemu tělu. Kasein kravského mléka však obsahuje 300násobné množství aminokyselin proti mateřskému mléku! Kravské mléko má váhu telete během 6-8 týdnů zdvojnásobit, kdežto kojeneček na to má 6-7 měsíců!

Lze se pak divit, že kojeneček vyživovaný kravským mlékem hromadně vytváří "mazy", stále mu teče z nosu a jeho průdušky chroptí atd.?

Vápník vázaný na hrubozrnný kasein kravského mléka dodává takové lepidlo, že by se jím daly lepit tapety i dřevo!

**Kdo by však rád jedl lepidlo na tapety?**

## Půst

Dověděli jsme se, že všechny nemoci pocházejí z uskladněných jedů. Abychom se znovu uzdravili, musíme se těchto nánosů zbavit a tělo vyčistit.

Toho lze nejlépe a nejsnadněji dosáhnout půstem. Takovou kúru jsem prodělal již třikrát. V prvních třech dnech, během nichž nánosy tělo houfně opouštějí, se člověk cítí mizerně. Pak už jde všechno k lepšímu. Člověk se cítí povzneseně, a to nejen tělesně, ale především duševně. Někdy dokonce přicházejí přímo euforické dny. Člověk by nejraději s půstem ani nepřestal.

Ježíš odešel do pouště a 40 dní a nocí se tam postil! Co z toho náboženského půstu vlastně zůstalo? Skoro nic. Jen to, že lidé občas místo masa jedí ryby. Když islám během půstu ve dne zakazuje jíst, nacpou se lidé v noci. Takový půst na papíře je samozřejmě podvod.

Také v Německu vzniká mnoho postních sanatorií a pořádají se postní kurzy, které se provádějí ambulantně.

Existují však různé druhy půstu. Původní půst znamená postit se **pouze s vodou**. Tento způsob doporučuje také NH. Půst o destilované vodě spočívá v tom, že voda se pije pouze při pocitu žízně. Při tomto způsobu pacient musí první dny strávit na lůžku. NH učí, že tělo se nemůže současně postit a vykonávat fyzickou práci. **Při jakékoli námaze během půstu se totiž usazené nánosy rozpouštějí velmi nedokonale.** Jedním z předních stoupců tohoto druhu půstu byl již uvedený Dr. Shelton ze St. Antonia/Texas, se svými 40 000 postícími se pacienty. Velkých úspěchů také dosahoval s léčením syfilitiků.

Uváděl jsem již způsob léčby jedem Salvarsan (rtuť). U takto léčených nemocných se léčba podstatně ztížila a zkomplikovala. Je to opět jeden z klasických příkladů toho, že chemické léky neléčí, nýbrž nemoc proměňují v chronickou a její pozici v těle upevňují! Chemie proto neduhy tělu přímo vnucuje. Chemií není příčina nemoci nikdy odstraněna!

Stále bychom měli mít před očima nevyvratitelnou poučku. *"Neexistují žádné léčebné procesy, každá nemoc je reakcí našeho těla v náš prospěch! Každá nemoc je metodou čistky těla! Čím více budeš jíst syrové stravy a dodržovat všechny ostatní komponenty, tím prospěšnější bude tvá "samoléčba"!*

Čím více se oslabujeme, ať již mrtvou stravou či chemickým potlačováním, tím nedokonalejším se stává rozpouštění jedů usazených v těle a jejich vypuzování! Zdraví a choroba jsou často velmi blízkými sousedy!

Kdo je již delší dobu chronicky nemocný, platí to především o těch, kteří onemocněli rakovinou, nemá dostatek sil k jakémukoliv řešení. Proto už ani není schopen se alespoň "léčivě" nachladit!

*Neexistují jiné potraviny, aby nebylo zapotřebí krve? Neznamena to lidstvo povzbuzovat k brutalitě, když mu dovolíme zvířatům vrážet nůž do srdce?"*

(Denis Diderot, franc. filozof)

### **Půst, shrnuto, způsobuje:**

- omlazení těla a prodloužení života!
- tělu dává schopnost vyléčit se z nemocí, i z těch dlouhotrvajících!
- obnovuje nervové síly;
- jedovaté pozůstatky se rozpouštějí a jsou z těla vylučovány!
- výrazně se posilují tvé myšlenkové schopnosti!
- stáváš se čilejším a smělejším!
- ztrácíš jistě, příjemně a natrvalo váhu!
- tumory (možná i rakovina) zmizí, a to přičiněním vlastního těla, které tyto, na bílkoviny bohaté otoky, rozpouští!
- tlak krve se normalizuje, vysoký se sníží a nízký naopak zvýší!



- chuť, sluch, zrak i čich se podstatně zlepši!
- tvé tělo se osvobodí od duševního tlaku a stresu!

Půst je tedy nejrychlejší cestou k superzdraví a omládnutí! *Základní poučka* Dr. Williama L. Essera, vedoucího postního sanatoria v Palm Beach na Floridě zní: "**Půst se nejvíce přibližuje k všeléku.** Všechny věkové kategorie se mohou postit, děti i starci. Je to nejrychlejší způsob, jak tělu pomoci odstranit akutní nemoci, bolesti a nevolnost! Dříve se ho hodně využívalo a dnes se s tím opět začíná. Jeho velké poznatky a zkušenosti by se měly co nejvíce rozšiřovat pro blaho všech!"

"Vědecká" škola půst odmítá. Přitom 99,9 % vědců jsou křesťané a proto se ptám, co si vlastně z Krista a z jeho 40denního půstu vzali? Měli by se opět vrátit k pohanům, když jeho základní pravidla nechťejí prosazovat! Tvrdím, že tito křesťané se nikdy sami nepostili, protože by jinak nemohli tak odsuzovat ty, kteří se postí! Naštěstí hodně lékařů i z této překonané školy je jiného mínění. Ti také zřídili postní sanatoria jako Dr. Buchinger a syn v lázních Pyrmont a jejich odbočky v Uberlingu u Bodamského jezera a v Marbellu ve Španělsku. Je hodně jiných, ale Dr. Buchinger byl prvním renomovaným "postním" lékařem!

**Zmírněné postní kúry jsou založeny na ovocných a zeleninových šťávách nebo na čaji.** Pítí glauberovy či karlovarské soli, tj. hořkých solí, většina lékařů předepisuje, aby se dosáhlo důkladného vyčištění trávicího traktu. Tyto soli jsou nevinné a lepší než všechna "projímadla". Je také zapotřebí provádět pravidelné klystýry, ale o tom jsem již psal na jiném místě.

Čisticí je také **Mayrova kúra** podle vídeňského lékaře Dr. Mayra. Pozornost soustředil na ozdravení a uklidnění střev. Starší housky se nakrájejí na tenké plátky. Z toho se jeden plátek spolu s jednou čajovou lžičkou mléka hodně zaslíní (1 minutu nebo 80krát žvýkat) a pak se teprve polkne.

Podle mého názoru jsou housky a mléko z hlediska výživy výrobky zcela nevhodné, avšak uvedené množství je tak malé, že to ani tolik nevadí. Mezitím se však pije hodně vody s minimálním obsahem minerálních látek a zeleninové nebo bylinkové čaje.

Lékařka paní Dr. Olivetová již několik let tyto kúry provádí na západním pobřeží. Její úspěšnost stoupá. Jelikož jsem se jich několikrát zúčastnil i já, dověděl jsem se od jiných účastníků o některých pozoruhodných úspěších. Takový půst je samozřejmě snadnější, než půst o čisté vodě. Mimoto jsou v jeho průběhu pořádány i dosti rozsáhlé výlety. Vzhledem k tomu, že účastníci těchto kúr často nevědí, **co mají jíst po jejich ukončení**, jako přechodnou stravu jsem jim doporučil zralé ovoce. Někteří u toho setrvávají několik týdnů a ti se pak cítí obzvláště dobře.

Dříve tento půst končil kaší z čerstvého zrní. Ta je však velmi těžko stravitelná a odpočínutý trávicí trakt si s ní dokázal velice těžko poradit. Také následující dodávka bílkovin (ryby) **se moc neosvědčila.**

Velice známý je také postní pastor Michl, který při půstu podniká dlouhé túry. Jako pastor již nepůsobí, místo toho po celý rok organizuje postní kurzy a s jejich účastníky je asi 200 dnů v roce na cestách. Bohužel, je však stále stoupcem chleba z obilí. Před několika týdny se zúčastnil jedné mé přednášky. Doufám, že jsem ho svými argumenty přesvědčil natolik, že navzdory křesťanské akci "chléb světu", která bohužel není v souladu se zdravou výživou, přejde na syrové ovoce!

Nemocenské pojišťovny postní kúry a kurzy podporují velice sporadicky! Mají-li se výdaje zdravotnického průmyslu omezit, pak je to možné pouze prostřednictvím preventivních opatření! A právě půsty jsou výborným preventivním opatřením!

Prof. Ehret a Dr. Walker, kteří s půstem mají mnoho zkušeností, svá postní doporučení poopravili tím, že přešli k periodickému střídání **krátkých půstů s čistou ovocnou stravou**, což považovali za účinnější. Kdo se však živí pouze syrovým ovocem, nemusí se vůbec postit, protože je neustále poslušný přírodního zákona a "postí se" stále!

## Chléb světa?

Já vím, že tato rozsáhlá kapitola o chlebu tě asi zaujme nejvíce. Dokonce ani kousek "zdravého" celozrnného chleba, to snad ne! Nemusíš samozřejmě dělat vše, co ti doporučuji, pak si ale musíš zachovat svůj stav *polovičatého zdraví* a počítat s pozdějším vážným onemocněním.

Máš neomezenou svobodu se svým tělem udělat co se ti zamane. Koupil sis tuto knihu, aby ses dověděl něco správného o výživě a způsobu života. "Buď připraven na všechno," stojí v nabídce mé knihy. Já ale nemohu mluvit "podle tebe", podle toho, co bys rád slyšel, abys mohl ve svém "šlendriánství" pokračovat.

Kompromisy budeš muset udělat sám a budeš také sám za ně nést odpovědnost. Já pouze opakuji:

### **Kompromisní výživa vede přes kompromisní nemoc ke kompromisní smrti!**

#### *Zdravotní kritéria!*

"Zdravý je ten, kdo necítí své tělo," říkal Dr. Waerland. Já ti dám ještě lepší pokyn. Pokud si myslíš, že jsi přechod na přírodní stravu zcela "anebo cestou" zvládl, pak se při nějaké návštěvě pokus jíst *pouze* nabídnutou vařenou zeleninu s mrtvými rozvařenými tuky, kořením apod. Když tuto zeleninu a stravu bez reptání sneseš, nejsi ještě zdravý. Tvoje tělo se už mělo naučit tak jemné práci, aby tuto nesprávnou stravu ihned poznalo a reagovalo na ni několik hodin trvajících bolestmi, kolikami, nadýmáním.

Ne nastane-li tato reakce, pak máš před sebou ještě dlouhou cestu, protože jsi stále ještě ve stavu "starého vyběhaného traktoru", do kterého lze nalévat všechno tak dlouho, až se zastaví. Tvoje tělo se s tvými "hříchy" musí vypořádat!

- Tuto reakci lze srovnat s jinou. Když si mládenec poprvé zapálí cigaretu, zvrací tak dlouho a je mu špatně, až se tělo vzdá další obrany.
- Tak se vzdalo obrany přece tvou dosavadní "dobrou měšťanskou stravou". Přizpůsobilo se ti a zavedlo potřebný stav rovnováhy, o což se *soustavně* pokouší! Tolerance je však nemocí!

Jaké jsou následky neustálého porušování přírodního zákona? Dříve nebo později onemocníš chronickou chorobou! Pokud ses přiblížil k přírodní stravě, buď rád, těš se, že to nesprávné, nezdravé a falešné již "nesnášíš". Tak jsi také nejlépe vyzbrojen proti všem "denním hříchům", kolem kterých musíš projít. Například kolem příjemně vonící cukrárny!

#### **Dalšími měřítky zdraví jsou:**

- nikdy nebýt unavený
- ihned upadnout do hlubokého spánku
- být stále optimisticky naladěný
- chodit vesele do práce
- výdrž - pružnost! Nic nesmí ztuhnout!

Které škodlivé nevhodné přílohy ušetříš, když přestaneš jíst chleba? - Máslo nebo margarín, sýr, salám, med, marmeládu! S chlebem jsou těžko stravitelné. Nehodí se k sobě, nejspíše ještě tuk. Ale - chceš ještě chlebovou molekulu obalit tukem, aby tvé tělo muselo zapojit také trávicí tukové kyseliny? Opakuji: tuky všeho druhu se v přírodě nevyskytují (EHRET), je to lidský výrobek!

Sýr sám o sobě je velmi těžko stravitelný, obzvláště lepkavý kasein. A pak, sýr obsahuje příliš mnoho anorganické soli. Nutně potřebujeme organické soli, ale ne anorganickou sůl!

Se salámem se vůbec nechci zdržovat. Cukernaté látky z medu a marmelády chléb při teplotě 37 °C zcela jistě uvedou do alkoholového kvasu. Nepotřebuješ si dát "panáka", abys byl lehce podroušený!

## Mnoho národů chléb vůbec nezná.

*Jeden příklad:* Před několika dny jsem byl pozván ke švagrové, která slavila osmdesátiny. Byla tam velká hostina s roládami a mrtvou vařenou zeleninou. Můj talířek zůstal prázdný. Po chvíli jsem se vydal ven na čerstvý vzduch a k banánu, který jsem měl ve voze. Právě jsem ho s chutí jedl, když kolem mne pospíchal pastor, který měl slavnostní proslov. Oslovil jsem ho: "Vidíte, pane pastore, jím banán. Víte přece, že nemáme zabíjet ani člověka ani zvíře! (aramejský původní text). Já nejím ani chleba." "Ano," odpověděl, "slyšel jsem o tom, byl jsem delší dobu v Tanzanii a tam chleba také neznají! Rád bych si s vámi o tom popovídal, ale spěchám na pohřeb." Mezitím už obdržel mé pojednání o chlebu!

Velká čínská říše také neznala chléb a dnes nevím, jak to tam vypadá. Je známo, že hlavní stravou Číňanů v jižních oblastech je rýže a v severních proso. U Číňanů žijících se prosem se rakovinová onemocnění vyskytují podstatně méně!

Zatímco lepkavá rýže není tak dobrá, je proso jako jediný poloobilný produkt zásadité a obsahuje více živin než rýže. Avšak ta je extrémně kyselinotvorná! Ale také proso musíš vařit!

Dostane-li však někdo skutečně velkou chuť na některou dříve oblíbenou stravu, pak by se měl poddat a neměl by se odříkáním zbytečně frustrovat! Sám však brzy pozná, že dřívější "lahůdka" už mu ani nechutná, ani nepřišla vhod.

Nejlepší bude, když se této "hříšné" stravy najíš co nejvíce, aby ti bylo špatně a tím ji nejrychleji překonáš!

## Máme jíst chléb?

*"Všechno chytré již bylo vymyšleno. Ted' bychom se měli pokusit o tom ještě jednou přemýšlet!"*

Goethe

Vím, že chlebový problém bude leckoho šokovat. Ale jako dřívější přívrženec Waerlanda a Oshavy tě musím (jako v celé knize) s mými zkušenostmi seznámit! Na své straně mám celou přírodu. Co se z dnešní stravy stalo, je ubohým výtvozem člověka! Nacházím se v dobré společnosti, protože všichni velcí lidé, kteří skromně objevovali zákon přírody, se vždy považovali za RADIKÁLY a UTOPISTY. "Tyto tituly jsou pro mne důkazem úcty," řekl jednou Dr. Shelton, když mu někteří "kompromisů chtiví" lidé vytýkali, že je příliš radikální! Pak bys musel i přírodu považovat za radikální!

Už ve své první knize vydané v roce 1975 "Tlustý a nemocný anebo štíhlý a zdravý" (je ještě k dostání) jsem dokazoval, proč chléb a obilí jako základní potraviny nejsou pro člověka vhodné. Pouze organismem v ústních slinách vytvořený enzym **ptyalin** je schopen štěpit škrob. Proto právě u obilí je ono zaslínění tak důležité.

Správně by se mělo každé sousto chleba důkladně rozžvýkat, nejméně 60 - 80krát. Ale suchý chléb sám o sobě!? Tak by to naše nízká zásoba ptyalinu byla ještě schopna zvládnout. Jinak se enzym ptyalin v minimálním množství vyskytuje ještě ve slinivce břišní. Co jsi tedy nestačil ústy, zůstává vcelku! Ani enzym **amylaza** na to při pečených či vařených škrobových produktech nestačí, jak ještě uvidíme! "V nejvyšší nouzi pes žere i suchý chleba!" Ale chutná vůbec suchý chléb bez soli? Chutná chléb bez pekařské pece? Tady se opět dostáváme k základu této knihy... k hrnci na vaření, ... k pekařské peci. Je vůbec syrové těsto chutné!?

I když člověk není od přírody konzumentem škrobu, ale ovoce, je schopen syrový škrob přetvořit podstatně snadněji, než vařený či pečený. Opakuji: Naše zásoba enzymů stačí právě tak na syrovou stravu, obsahující málo škrobu, tudíž vystačí pro syrovou, živou ovocnou a zeleninovou stravu!

Naše tělo samotné je malým hrncem na vaření (37 °C). Ten rmut z chleba/obilí a cukerných látek okamžitě přechází do kvasu. **Výsledek - vlastní lihovar**, jak jsem se o tom zmínil na jiném místě. Je to nesplnitelný úkol také pro plně zdravého, který by byl schopen polykat i "kameny". (Kde však dnes ještě takový vzor najdeme?)

Je to vše? Ne, sotva se to jen trochu rozkouše, je celá směsice spláchnuta spoustou kávy či čaje! Splachuješ tedy mazy, které ti ještě pořádně zkomplikují život. Bude ti ku prospěchu, když si tuto kapitolu o chlebu pozorně prostuduješ a přikročíš k činu!

Hrdinní konzumenti "plnohodnotné stravy" si "pochutnávají" na namočeném **ranním müsli**, to je přece lehce stravitelné i syrové! Kdo však jí müsli samotné? V tomto případě by proti těm několika lžícím syrového obilí nebylo námitek. Ale, protože tato věc samotná nechutná, tak si k ní přimícháme třeň jablko a další ovoce, med a k tomu ještě mléko. Tato směs je těžko stravitelná, protože ovocná kyselina **ihned** neutralizuje zásaditý ptyalin! V žaludku to pak leží jako mlýnský kámen!

### **Stačí většině lidí tento těžký balvan?**

Ne, vidím, jak se tím smetím naplňují v různých sanatoriích "plnohodnotné výživy", aby se v zápětí vrhli na své oblíbené plnozrnné housky a chleba! K tomu samozřejmě nesmějí chybět kopce tvarohu a sýru, jakož i marmeláda a včelí med, který je přece tak zdravý! Později se ještě dovíme, že včelí med je ještě nebezpečnější než čistý cukr!

Ke spolykání k tomu připojí bylinkový čaj. Tato olověná snídaně je kromě svého falešného jména "plnohodnotná" těžko stravitelnou mrtvou směsí pár lžic syrového obilí, které se nesprávnou kombinací stalo těžko stravitelným.

**Bylinkový čaj** jako náhrada za kávu však také není příliš stravitelný, protože většina bylinek obsahuje kyselinu tříslovou (tanin). Tanin je jed. Podle nejnovějších poznatků jeden z původců rakoviny! Jedinou výjimku tvoří čaj z lipových květů. Není však i bylinkový čaj vařený a tudíž mrtvý? Nejlepším nápojem světa je čistá voda!

Lidé nejsou býložravci, protože nemají několik žaludků jako kráva či žirafa. Podle dějinného vývoje, což jsem již obšírně zdůvodnil, je člověk konzumentem ovoce. K jablku není zapotřebí hořčice či marmeláda! Samo se zakutálí do našich úst. Vše mrtvé se však musí upravovat! Jsme živými tvory a podobně jako naši příbuzní z říše zvířat tudíž potřebujeme také živou stravu!

## **Proč tedy žádná strava z obilí?**

Bylo vypěstováno před 6 - 8 000 lety v Egyptě z travin, které dnes již neexistují. Avšak ne pro účely výživy, ale k trhání kamenných bloků pro stavbu pyramid. Semena, nalezená v hrobkách faraónů, měla ještě schopnost vyklíčit. Z toho je vidět odolnost zrna. Avšak tato jeho houževnatost je naším velkým problémem. Zrní je určeno pro nový život, z toho také vyplývá jeho vysoký obsah škrobu.

- My lidé však velmi obtížně tento škrob umíme odbourat.
- Má sice hodnotné složky jako vitamin B a důležité minerálie, ale člověk nežije z toho, co sní, ale z látek, které je schopen svému organismu přizpůsobit a tak je využít.
- Tepelným zpracováním se však 80 % vitaminů zničí.
- Minerální látky se přemění v anorganické, tedy mrtvé a neupotřebitelné, jedině ke "zvápnění". Jsme schopni využít pouze *organické* minerální látky, jaké si rostlina dokáže vyrobit fotosyntézou z anorganických látek.
- Ostatně vše, co je obsaženo v zrní, má i zralé ovoce. Ovšem v podstatně snáze stravitelném stavu a bez ohromných problémů s tepelným zpracováním škrobu.
- Veškeré obilí je navíc *kyselinotvorné*, což je další nevýhoda, protože většina lidí je už i tak překyselená!
- Dále, obilí je chudé na vápník, což je obzvláště tragické!

Velice špatně dopadne rozbor námi zkonsumovaných koláčů a dortů. Mohu citovat ze své knihy z r. 1975: *Mouka* ve spojení s cukrem, špatnými tuky a dalšími komponenty (jako chemický prášek do pečiva), dodávají nádherný **smrtící koláč** v rozmanitých podobách a druzích. Jak to stojí v kuchařkách –

Vezmi:

- 1/2 kg mouky (sněhobílý máz)
- 1/2 kg cukru (nepřítel č. 1)
- 1/2 kg margarínu (umělý tukový výrobek)
- 1 prášek do pečiva (chemický výrobek)
- 6 vajec (vejce vytvářejí hnis!)

Vše dobře promícháme a při několika stech stupních umrtvíme. K tomu přidáme ovoce (pocukrované) a podle volby navršíme šlehačku bohatou na cholesterol nebo čokoládovou polevu (kofein).

*Co myslíš, jakou radost bude mít tvůj trávicí systém, až tato supersměs do tvého žaludku dorazí!*

### **Dýchánky při kávě a koláčích, to jsou minuty smrti pro srdce a krevní oběh!**

Německý lékař MUDr. Steintel ve svých NEG (nových stravovacích zákonech) poukazyval na nebezpečí obilné stravy. Zrno označuje za "malou atomovou bombu", za výbušnou střelu! (viz trhání kamenů pyramidy).

Obilí činí odpovědným z těchto nemocí:

Chronické zápalý sliznic + kvasy + zácpy + překyselení + revma + dna + ischias + kožní vyrážky + cukrovka + žaludeční a střevní vředy + rozvoj rakoviny + ...

Podle pravidel NH je každá nemoc nahromaděním nánosů. A právě obilí se svou obtížnou stravitelností škrobu stará o silnou otravu těla těmito usazeninami. Chce-li se někdo uzdravit, doporučuje se PŮST! Tělo pak toto nahromaděné smetí odbourá a nemoc zmizí. Má-li pak někdo ještě tak silnou vůli, že přejde na 100 % syrovou ovocnou stravu, stabilizaci svého zdravotního stavu tím uspíší. Nato pak může následovat strava složená ze zeleniny, ořechů a několika semen, vždy ale v syrovém stavu!

Dr. Alvarez ze světoznámé kliniky MAYO v Rochesteru (USA) o chlebu: *"Chléb prochází nestrávený tenkým střevem. Mimoto pšenice a sůl způsobují poruchy trávení a příjmu stravy. Vědci, zabývající se výzkumem stravy a potravin vědí, že letité požívání nesprávných kombinací a k tomu ještě nesprávné stravy negativně ovlivňuje trávení. Když lidé snědí kousek chleba, nasatí se a pak jedí méně ovoce a zeleniny, nejlepší potraviny, která obsahuje vitaminy a minerální látky v organické podobě."*

Ve své knize "Úplná kniha o výživě a stravování" J. I. Rodale uvádí: "Označení chleba jako "látky života" mne vzrušuje.

Myslím si, že lidstvo by na tom bylo podstatně lépe, kdyby se příjem chleba výrazně omezil! **Jaký má mít program člověk, který se chce dožít 120 let? Já tvrdím: Nejez žádný chléb!**

Je to ten nejhorší ze všech škrobových výrobků. Je to *nestravitelný škrob!*"

## **Kdy se nám v mozcích konečně rozsvítí!?**

Již v roce 1845 označil anglický výzkumník výživy Mr. Abel Haywood chléb a obilí jako "látky smrti". Přitom tehdy ještě vůbec neexistovala žádná čistá bílá mouka, pouze hrubozrná plná mouka, hrubě mletá, která se dnes užívá pro zdravou plnohodnotnou stravu. *Přitom bílý chléb (bez chemikálií) je podstatně lépe stravitelný než plnozrný.* Mr. Haywood vysvětloval, že zemité látky v chlebu, jakož i ve studniční vodě, obsahují tolik mrtvých minerálních látek (vápenaté minerály pro kameny), že se člověk během svého života změní z elastického na tuhého, pokřiveného a zkosnatělého tvora!

I tady je příčinou tepelné zpracování všech potravin. Minerální organické látky se přetvářejí v mrtvé, anorganické, vitaminy se z větší části ničí! Na zemi existuje asi 700 000 druhů zvířat, která původní potraviny používají v syrovém nezměněném stavu a proto jsou zdravá. Pouze člověk a zvířata na něm závislá jsou tak hloupí, že drahocennou stravu nejdříve vařením, pečením, smažením, fritováním atd. změní a tím veškerý tolik potřebný život těchto výživných látek zničí! **Výsledek? - Tisíce nemocí a předčasně stárnutí!**

*Člověk je jediným tvorem na této zemi, který vaří!* Tomuto ničení velmi účinně a bleskurychle pomáhá mikrovlnná trouba.

Chléb a obilí bez tepelného zpracování nechutnají. V syrovém stavu jsou velmi těžce stravitelné! Vždy se musí doplnit solí, tuky, kořením, tedy ohlupujícími jedy. Obzvláště špatné je požídat obilí spolu s bílkovinami, tolik oblíbené chlebíčky se sýrem! Strava obsahující škrob potřebuje zásadité sliny, aby byla stravitelná, kdežto bílkoviny kyselé žaludeční šťávy. Dle chemických zákonů se však zásadité a kyselé složky neutralizují, takže ani chléb ani sýr se nedají dobře strávit. "Sýr uzavírá žaludek," říká jedno přísloví a ne bez příčiny. Uzavírá celý trávicí systém! "Dobrý sýrový chlebíček" tedy v žaludku leží jako olovo, proto pocit nasycení trvá tak dlouho. Avšak krev není zásobována živinami. Čím obtížnější je trávení, tím menší je tělesný výkon!

Ovoce do krve přechází tak rychle, že k jeho strávení je potřebných pouhých 10 % energie. Přitom 90 % je během minuty k dispozici jako posilující strava (ovocný cukr): výkon pro svaly a mozek! Ano, ani mozek nepotřebuje žádné hotové bílkoviny, ale také ovocný cukr. "Drahocenné" bílkoviny jako strava pro mozek, to je čirá pohádka!

Aby se zhodnotilo maso, je k tomu zapotřebí 70 % energie spotřebovat na trávení a pouhých 30 % je energie zbytková, tedy stálá ztráta síly. Z toho také vyplývají "úspěšné", ale škodlivé výsledky při odučňovacích kúrách bohatých na bílkoviny! Je to plýtvání draze vyrobenými produkty. Třetí svět musí hladovět, aby bohatým, překrmeným zemím dodával krmení pro zvířata, která nutně potřebují. "Chléb světu" není tedy pro hladovějící miliony řešením. Náboženství, která takové moudrosti šíří, by **hladovějící měla raději učit, jak čerpat vodu, pěstovat ovoce a zeleninu a jak tyto základní potraviny jíst syrové.** Pak by se problém hladovění rychle a radikálně vyřešil! Při výživě rostlinami by se mohlo ihned uživit 7 - 10krát tolik lidí!

*Kdo chce překonat svůj obyčejný život, musí mít odpor ke krvavé stravě a nesmí si za šéfkuchaře zvolit smrt!"*

(Joseph v. Göres, katolický publicista)

## Müsli není zdravé

Vraťme se ještě jednou k müsli. Vyvinul ho Dr. Bircher-Benner pod známým názvem Bircher-müsli. Věhlasní odborníci na výživu dr. Kollath, Dr. Brucker, Dr. Schitzer toto "čerstvé zrno-müsli" obhajují jako životně důležité. Jak jsme ale miliony let mohli žít bez müsli a přežít?

Dr. Brucker ve své knize "Osud z kuchyně" uvádí: "Bez kaše z čerstvého zrna neexistuje "plnohodnotná" strava!" Rozeberme si tento výrok a uvidíme, že je zcela nesprávný. Naopak, je müsli navzdory tvrzení těchto pánů a jejich doporučením **zcela nestravitelné a je těžkou zátěží pro náš trávicí systém.**

1. Intenzivně zvýkej **syrovou** ovesnou mouku a ucítíš sladkou chuť. Enzymu štěpícímu ptyalin se slinami podařilo rozpustit škrob. Přesto však zůstává "hrouda mazu", kterou by bylo nejlépe vyplivnout. Tak jsi svému tělu dodal živiny ovsu uchránil ho před nestravitelným škrobem. Už ses také dověděl, že v těle neexistuje žádný nezpracovaný škrob. Ten musí být buďto vyloučen, anebo uložen.

Nyní zvýkej **namočenou** ovesnou mouku, jak to doporučují ti, kteří se přimlouvají za müsli. I kdybys žvýkal velmi dlouho, sladká chuť se nedostaví! To znamená, že namočené (anebo také vařené) zrní nemůže být ptyalinem obsaženým ve slinách zpracováno a tudíž také stráveno!

2. **Namočené zrní** (samo o sobě) chutná jako lepidlo na tapety. Musí se proto učinit chutným, "jídlo musí chutnat" (originální výrok Dr. Bruckera). Ale čím? Přidáním čerstvého ovoce, citronové šťávy, 1 čajové lžičky medu, 1 lžice šlehačky a strouhanými ořechy! Důsledky jsem již popsal. Naproti tomu čerstvé, zralé ovoce chutná vždy nádherně a to bez jakýchkoliv přísad!

Tak tady máme to nadělení. Enzym ptyalin není ani po několikaminutovém žvýkání schopen rozštěpit zrnitý maz. Ovocná kyselina však ptyalin zničí **okamžitě!** **Důsledek: stravení a příjem potravy se rovná nule!** Proto jsou ovocné dorty nestravitelné!

3. Jen houšť! Mají se přidat **nastrouhané ořechy**. Škrob obsahující uhlohydráty (jako obilí) a produkty s vysokým obsahem bílkovin jako ořechy, by se nikdy neměly kombinovat. Bílkoviny potřebují žaludeční kyselinu solnou a pepsin, škrob potřebuje zásadité sliny. Kyseliny a zásady se vzájemně ruší, takže si ztěžují trávení výživných látek! Každá potravina obsahuje proteiny, uhlohydráty, tuky, vitaminy, minerální látky atd. K těžkým trávicím potížím dochází, když se současně užívají produkty bohaté na škrob a na bílkoviny! Současně by se neměly pojídat dva různé druhy proteinových či škrobových produktů!

4. **Jedna lžička medu**. Med není nic jiného než 99 % čistého cukru, třebaže obsahuje i dobře stravitelný ovocný cukr. Nic to nemění na skutečnosti, že je to sladký jed - cukr! Ale navíc koncentrované cukernaté látky značně rozhoupávají škodlivou inzulinovou houpačku. Mimoto včela i přímo sbírá veškeré okolní jedy a navíc je samotná včelí kyselina pro lidské tělo jedem!

Ale müsli-rmut se těší. Čím rychleji se tato míchanice dostane do našeho hrnce na vaření - do člověka (37 °C), tím rychleji přejde do nasyceného kvasu a v důsledku dlouhého pobytu nesprávně sestaveného **müsli vyrábí "dobrý" alkohol**. Víš přece jak se vaří pivo! Nic jiného se tady neděje. Dr. Brucker sice tuto vědecky podloženou skutečnost popírá, neboť tato pravda je mu krajně nepříjemná a prakticky mu boří celý "dům z karet", který převzal od Dr. Kollatha! Ale skutečnost se nedá stoickou hádkou popřít! Viz kapitola o CHO-alkoholické stravě!

Každý konzument müsli a chleba tento kvasný proces dobře zná z vlastních zkušeností. Jeho učitelem je jeho tělo. Silní konzumenti chleba či obilí mají "nestabilní a nejistou" chuť, protože jsou stále mírně podroušení!

5. **Pří sada šlehačka**. Tukový produkt šlehačka obsahuje hodně cholesterolu. Narušuje trávení molekul obilí, protože v první řadě musejí být přijaty tuky, aby tyto jemné molekuly mohly obalit. Z jedné lžice se snadno stanou 3-4, protože šlehačka přece tak dobře chutná. U originál Bircher-müsli se používá buď kondenzované mléko anebo hodně šlehačky! Izolované tuky by se nikdy a nikde neměly přidávat k ničemu, protože v přírodě vůbec neexistují a každé trávení nejen ruší, ale také zpomalí!

O cholesterolu, který se vyskytuje pouze v živočišných výrobcích, se teď bavit nebudeme. To se stane na jiném místě! Konzumace živočišných produktů obsahujících cholesterol by se snadno dala nazvat "pomsta zvířecí říše". Člověk se doslova a do písmene nají arteriosklerózy, i když větší podíl na tom má anorganický vápník. Rostliny bez cholesterolu, není to vztyčený prst přírody varující člověka? Jako příklad se stále znovu uvádějí římsí legionáři, kteří při pochodech údajně docilovali velkých výkonů žvýkáním pšeničného zrna. Na rozžvýkání zrna měli hodně času. Skutečně intenzivně žvýkali, ale škodlivý hlen také hned vyplivovali, jakmile z pšenice vytáhli její výživné látky. Tak zůstali uchráněni před zažívacími potížemi. Tento maz také skutečně mizerně chutná! Vzpomeň si na můj příklad s ovesnou moukou. Lze to vyzkoušet s kterýmkoliv jiným zrním!

*Co tedy z toho tak vřele doporučeného müsli zbude? Vůbec nic! Škodlivý "maz", který bez přísad také tak chutná! Je pouze dalším zatěžováním našeho trávicího traktu, který je v důsledku desítky let dodávané luxusní stravy stejně už na dně! Namočené či tepelně zpracované müsli bez rozpouštění štěpícím ptyalinem nám způsobuje kvašení.*

Z tohoto kontaktního kvasu se vyklube hlen v nose, hrtanu a plicích, žaludeční potíže, artritida, zubní hniloba a mnoho dalších nemocí.

## Další omyly tzv. plnohodnotné stravy

Jak již bylo uvedeno, konzument "plnohodnotné" stravy se nespokojí pouze se samotným müsli, ale přidá k tomu ještě "báječné" plnozrnné chlebičky s množstvím různého těžce stravitelného obložením. Jak často jsem během "plnohodnotných" lodních cest či v mnoha penzionech viděl účastníky s nafouklými břichy, kde si každý stěžoval na nadměrné nadýmání!

Existuje velmi známá "plnohodnotná" kuchařka jisté autorky, která na jedné lodní cestě osobně dohlížela na přípravu této "plnohodnotné" stravy. Před každým jídlem vysvětlovala jeho složení. Ale, je-li už syrové namočené obilí nesprávnou kombinací téměř nestravitelné, pak tepelným zpracováním se stává zdraví škodlivým!

Uvedená PLNOHODNOTNÁ KUCHARKA by se proto správně měla jmenovat PLNOHODNOTNÁ - ZNIČUJÍCÍ KNIHA!

Ve všech "plnohodnotných" penzionech je strava z obilí základní! Uvedu další následky intenzivní chlebové a obilné stravy!

Známý anglický badatel a chirurg Dr. de Lacy Evans ve své knize, vydané v roce 1910, psal o neblahých základních zemitéch látkách, které jsou ve velkém množství obsaženy v obilí. Stále a opakovaně se zmiňuje o těchto jedech, které lidem způsobují předčasné zkroutnění a stárnutí. Z čeho se tyto "anorganické zemité látky" skládají?

- z fosfátu vápenatého,
- karbonu vápenatého,
- fluoridu vápenatého,
- fosfátu hořečnatého,
- sody a chloridu sodného.

**Hodnota potravin**, jak ji sestavil Dr. Evans:

1. Ovoce (!),
2. ryby,
3. maso,
4. zelenina,
5. obilí (jako koncové světlo)!

Není to alarmující, že dnes tak oblíbené obilí je na konci tohoto seznamu?

Ovoce má nejmenší podíl těchto zemitéch látek a přináší, dle jeho slov, *život a zdraví!* Kdežto obilí vykazuje jejich největší podíl, a proto přináší *stárnutí a předčasnou smrt!*

Tolik opěvovaný oves má škodlivý vliv na zuby. Pšenice je nejvíce kyselinotvorná a je největším zlodějem vápníku. Nikdy v dějinách, od počátku rozvoje mlýnů v roce 1879, jsme nekonzumovali tolik obilí a mouky, jako v dnešní době. Vysoký podíl onemocnění má tedy příčinu ve vysoké spotřebě zrní!

Kazatelé "plnohodnotného" konzumování svou práci dělají až příliš dobře. **Právě vegetariáni** jsou zpravidla největšími odběrateli obilí a jeho produktů. **Oni také trpí nejvíce těmito kvasnými chorobami. A to ještě více, než konzumenti masa!**

Dokonce i zelenina je na předposledním místě. Týká se to především zeleniny rostoucí pod zemí. Zeleninu proto také nazýváme potravou z druhé ruky. Syrová zelenina, především bohatá na chlorofyl, listová salátová zelenina, obsahuje velké množství životně důležitých vitaminů a minerálních látek. Je však velmi chudá na kalorie a jako výhradní strava je pro svou nízkou zásobu energie málo vhodná!

Badatelé stále znovu zdůrazňují důležitost minerálních látek, ale Dr. Evans jejich příliš velké množství pokládá za škodlivé. Obzvláště je-li v hrnci na vaření potrava téměř stoprocentně vržena zpět do anorganického stavu. Kdo však dnes, kromě několika vegetariánů, kteří onen hrnec také milují, jí stravu *syrovou a nefalšovanou?*



Příprava na ohni jinak snadno rozpustné minerální soli přetavuje do anorganického, mrtvého stavu, takže nemohou být organismem zužitkovány. Tvoří proto jen zbytečné nánosy, které se všude v těle usazují. Musí je uskladňovat, protože naše ledviny a pokožka nejsou natrvalo schopny tak velkého množství vylučovat.

Při požívání masa by se podle doporučení Dr. Evanse měly **masové šťávy vylévat jako jedy**. Totéž doporučuje i německý lékař MUDr. Steinel, kterého jsem již několikrát citoval. Pudinkoví vegetariáni, kteří jsou milovníky hrnce na vaření, by měli jíst maso bez šťávy. Byli by zdravější! Kniha Dr. Evanse má název "Jak si prodloužit život?". Intenzivně se v ní zabýval možnostmi prodloužení života.

## Jak si prodloužit život?

Je zajímavé, že vypráví o 2 000 lidech, kteří překročili hranici 100 let a žili v minulých stoletích. Mnoho jich uvádí jménem i s dosaženým věkem a způsobem života. Potvrzuje mé závěry, že odklonem člověka od živé k mrtvé stravě se jeho dlouhověkost podstatně snížila. Teprve v poslední době se zase začíná poněkud zvyšovat, avšak s berlemi, přičemž lidé zhusta končí jako invalidé v domovech důchodců!

V protikladu k všeobecnému názoru jeho popisy dokazují, že lidé minulých století se dožívali vysokého věku. Je také známo, že člověk, který se ještě v předminulém století dožil 70 let, dnes tuto hranici nedosahuje. Polská vláda nedávno oznámila, že v její zemi průměrný věk poklesl na 69 let.

Z knihy Dr. Evanse by se dalo uvádět ještě mnoho zajímavého, avšak narušilo by to tuto kapitolu o chlebu.

Jeden důležitý bod zaměřený na odpůrce ovoce bych přece jen ještě rád uvedl. Dr. Evans uvádí ovocnou a citronovou kyselinu zmiňuje jako nejlepší prostředek na rozpouštění zemitých látek usazených v lidském těle! Tyto alkalické látky rozpouštějí kyselinové nánosy, ale ne kosti a zuby, jak odpůrci ovoce nesprávně tvrdí. Za druhé - i kyselina fosforečná (bez fosforu není možná síla myšlení) je další základní látkou schopnou rozpouštět usazeniny.

Na str. 186 své knihy uvedl německého badatele, profesora patologie Dr. Schmöleho. Dr. Schmöle dokazuje, že **kyselina citronová je dokonce elixírem života!** Doslova uvádí: "Je přesvědčen, že v daleké budoucnosti bude moci na své vlastní osobě dokázat, že ten, kdo jí hodně citronů, nikdy nemusí zemřít!"

O hraběti Waldeckovi, který se v Paříži dožil 120 let a každé jaro snědl hodně křenu namočeného do citronové šťávy prohlásil, že to nebyl křen, ale citronová šťáva, která mu o tolik let prodloužila život!

Jaký to kontrast k "antikyselinovým" lidem, kteří o kyselině citronové soustavně tvrdí, že způsobuje vypadávaní zubů a měknutí kostí. Jedno jablko zuby vyčistí lépe než jakákoliv chemická zubní pasta!

Přitom právě **obilí** je vždy, a je jedno zda syrové či tepelně zpracované, **kyselinotvorné** a je chudé na vápník. Ten odebírá z kostí a zubů. Protože i dnes se spotřebuje hodně chleba a obilí, je rozrušování kostní substance enormě vysoké! To však tyto lidi nevzrušuje a dále mají ve svých plánech mnoho "zdravého" obilí, aniž by se zmiňovali o jeho kyselinotvorbě!

V poslední době jsem si pořídil mnoho knih z předminulého století. **Děláme ze sebe velké chytráky**, a přitom naši předkové byli ve svých schopnostech předvídat daleko před námi. Proto také na začátek této kapitoly úvodní citát z J. W. Goetheho!

Anglický lékař Dr. Densmore ve své knize vydané v r. 1892 "Jak příroda léčí!", jejímž základem je jeho přednáška z roku 1876, kterou měl před londýnskou lékařskou společností, o obilí píše:

*"Obilná výživa vede k předčasné smrti! Kdo jí hodně této nebezpečné živiny, neustále škodí svému organismu a nasbírá největší množství usazenin zemitých látek. Tyto usazeniny se markantně projevují již v čajové konvici. Usazují se v celém těle, zaneřádí krev, ucpou filtrační systém a vedou k různým nemocem a nakonec k předčasnému konci!"*

*"Těžcí a nemotorní lidé, jejichž pohyby jsou ztuhlé a nešikovné, jsou vždy spotřebiteli velkého množství chleba, obilí a koláčů všeho druhu!"*

*"Kdo trpí vyrážkami, špatnými zuby, vředy, častými bolestmi hlavy a nachlazením, je také častým uživatelem uvedené škrob obsahující výživy!"*

Plutarch ve svých "dějinách Anglie" uvádí, že u Angličanů se v důsledku jejich střídmosti v jídle příznaky stáří začaly projevovat až kolem 100 - 120 let! Jejich ruce, nohy a stehna byly vždy prosty jakéhokoliv oblečení a mnoho míst na jejich pokožce bylo modrých. Jejich výživa se skládala z žaludů, bobulí a vody!

Jiní historikové ryby, drůbež, listí a ovoce uvádějí jako hlavní výživu s malým množstvím kořenů z lesa. Všechny tyto produkty obsahují podstatně méně zemitých látek než obilí. Právě absence obilí v jejich výživě byla důvodem jejich dlouhověkosti. Jejich strava je dovedla k vysokému stupni aktivity a síly!

Dr. Henry zjistil, že měli pozoruhodnou atletickou formu. Projevovali velkou sílu a přitom byli lehkonožní a rychlí. Často soutěžili v běhu, plavání, šplhu, zápase a v mnoho dalších tělesných činnostech. Trpělivě snášeli bolesti, těžkou práci (trápení), bez reptání zimu, hlad a všechny druhy nepohodlí a neštěstí. Až po krk vběhli do bažin a *mnoho dnů žili bez potravy!*

Taktéž obyvatelé Nového Zélandu a tichomořských ostrovů žili a krmili se obdobným způsobem. Žili zdravě a zachovali si vitalitu až do 100 let!

Herodot (*nejstarší dějepisec - kolem 490 let př. n. l.*) popisuje Etiopany, kteří v důsledku své dlouhověkosti byli nazýváni MAKROBIOTI. Jejich strava se skládala výhradně z restovaného masa a mléka. Obě živiny obsahovaly jen malé množství zemitých látek. Měli podivuhodně krásná těla a dožívali se 120 let i více!

Herodot vypráví také o jedné návštěvě perských vyslanců u dlouhověkých Etiopanů. Zeptali se Peršanů, co si jejich král přeje k jídlu a jakého věku se lidé v Persii dožívají. Když jim řekli, že císař jí chléb, dokonce pšeničný a Peršané se v průměru dožívají 80 let, nebyli Etiopané překvapeni, jelikož se živili *špinavým* chlebem. Proto také museli tak brzo umírat.

Herodot byl skutečně přesvědčen, že by se nedožili ani oněch 80 let, kdyby nepili svůj osvěžující nápoj (šťávu z hroznů, nebo vína). Nato se Peršané Etiopanů zeptali, čím se živí oni, že se dožívají 120 i více let. Ti odpověděli, jak již bylo uvedeno, že pouze restovaným masem a jako nápoj pijí *pouze* mléko.

V knize Dr. Densmorea se uvádí ještě mnoho příkladů o tom, že nejlepší stravou je ovoce, které je původní stravou člověka, avšak chleba a obilí jsou jako *pozdější potrava tou nejhorší*.

Mr. a Mrs. Densmoreovi působili jako lékaři v Londýně a později v USA. Celou svou praxi vybudovali na stravě, ze které bylo obilí úplně vyloučeno. Obsahovala především ovoce, k tomu občas trochu mletého masa, které se v tenké vrstvě rozetřelo na pánev a s malým množstvím tuku se oboustranně opeklo.

Později však Densmoreovi maso jako "špinavou" stravu úplně vyloučili. Jejich pacienti přitom okamžitě udělali největší skok ke svému zdraví, když zcela odmítli chlebovou a obilnou stravu! A tak zněly jejich striktní pokyny:

- 1. Škrtní chléb a obilí.**
- 2. Základní strava: ovoce a ořechy.**
- 3. Absolutní požívání pouze nevařené stravy! pak... žádné nemoci, žádného lékaře! protože ... ovoce je nejlepší stravou pro člověka, který si přeje dlouho žít!**

Tak jako Dr. de Evans ve své knize uvedl německého lékaře Dr. Schmöleho, tak Dr. Densmore zmínil jiného německého lékaře Dr. Wincklera, který pod pseudonymem Dr. Alanus psal v různých zdravotnických listech o vegetariánství. Předtím od míchané stravy přešel k vegetariánství.

Dr. Winckler prohlédl již ve 40 letech, neboť zjistil, že jeho radikální tepny (zásobovací tepny) vykazují známky arteriosklerózy. Při "zdravé" vegetariánské stravě si to nedovedl vůbec vysvětlit, ale příznaky "zvápnění" byly neoddiskutovatelné! Navíc byl nekuřák, proto jej tento symptom velice zneklidňoval.

Najednou se mu však při četbě prací vynikajícího pařížského lékaře Dr. Monina vyjasnilo, že příčinou je vařená a pečená obilná strava a škrobová jídla, která i při jeho vegetariánské stravě způsobila toto předčasné "zvápenatění"! Tato zjištění Dr. Monina mělo základ ve výzkumech Dr. Gublera z Paříže, kterého už dříve uvedl ve své knize Dr. Densmore.

**Vařená vegetariánská dieta s vysokým podílem obilí tedy vede k předčasnému zvápenatění tepen a k předčasné smrti!**

Dr. Winckler se opět vrátil k míchané stravě. Dr. MONIN také uvádí vysoký stupeň **zvápenatění** u obyvatel Bombaje a Kalkaty, kteří se převážně živí **vařenou rýží!**

Stále bychom neměli zapomínat, že tato kniha byla napsána v r. 1892, a to ještě na základě jedné přednášky z roku 1876!

Kdo tuto knihu četl a slyšel něco o Dr. Schmölem a Wincklerovi? Byl bych velmi povděčen za každé upozornění. Od Dr. Gustava Schlickeyesena jsem si dříve ve Vegetariánských listech něco přečetl častěji, dnes však už nic. Je to velká škoda takto ignorovat poznatky mnoha německých lékařů a přecházet je bez povšimnutí a bez užitku! Dnešní soustavné vychvalování "dobrého" plnozrnného, naše zraky a smysly úplně zatemnilo a zamlžilo skutečnou pravdu.

Další **zlo** chlebové/obilné stravy: **otylost!**

Hlavní příčinou převažující nadváhy jsou na škrob bohaté vařené a pečené chlebové a obilné výrobky! Jak již bylo několikrát zdůrazněno, jsou zdraví škodlivé, protože neustále podstatně narušují veškerou látkovou přeměnu a především přeměnu cukernatých látek (s výjimkou čistého cukru všeho druhu)! Už ve své první knize "Tlustý + nemocný anebo štíhlý + zdraví" jsem vyčerpávajícím způsobem psal o chlebu a otylosti. Můžeš si to přečíst. Své závěry z roku 1975 jsem však dalšími výzkumy dále upřesnil. Kdo nyní obilí nahradí syrovým ovocem, ten se naprosto samozřejmě stane štíhlým a... zdravým, i kdyby si v přechodovém stadiu z části ponechal dosavadní způsob výživy (dokonce i maso).

## **Tento přechod je velmi jednoduchý a snadný**

Může však docházet k nějakým "ústupovým symptomům", protože tělo se chce zbavit usazených nánosů, k čemuž se dosud, při neustálé dodávce dalších nesprávných látek, nemohlo dostat!

Všechny výrobky z obilí by měly bezpodmínečně zmizet a to především z výživy kojence! Děti do dvou let nejsou vůbec schopny škrob strávit, protože až do tří let jsou od přírody naprogramovány na mateřské mléko!

Všechno veliké je jednoduché, když svůj domov zbavíš veškerého balastu!

Symptomy jako bolesti hlavy, únava, bolesti v mnoha "kostech" jsou sice nepříjemné, jsou to však léčebné a zdravotní krize a nejsou škodlivé! Zdraví a nemoc jsou dvě strany téže mince! Příroda nám nemocemi nechce škodit, nýbrž pomáhat! Opět jeden jednoduchý přírodní zákon!

### ***Pomoc: Pokus se o zpomalení přechodu.***

- Nejlepší je začít se snídaní složenou ze šťavnatého ovoce.
- Kdybys dopoledne pocítil hlad, vezmi si opět vodu obsahující ovoce, která tě zároveň zásobí nejlepším nápojem světa (destilovanou vodou).
- Od 4. hodiny ranní začíná vylučovací cyklus. Podporuj ho bohatou čerstvou ovocnou stravou.
- Vydrž to celý měsíc, pak jez čerstvé ovoce i večer, pokud možno před 18. hodinou, protože jinak budeš muset kvůli "močovým přepadům" častěji "z postele".

- Tento "močový proud" je vyvolán potřebným účinkem draslíku, kterým se z našeho těla vyhánějí rozpuštěné nebezpečné (mrtvé) hroudy soli. I to vydrží měsíc!  
Pokud jsi už dosáhl těchto dvou pravidelných jídel, **urazil jsi pěkný kus cesty za svým zdravím** a zdravou štíhlostí. Znáám jednoho podnikatele, který tímto způsobem, ačkoli ještě zůstal u obvyklých obědů (z jiných důvodů), se během několika měsíců zbavil 22,5 kg.
- Teď se pusť do oběda, který by měl především sestávat ze syrové čerstvé zeleniny.  
Jako přechodovou stravu ji můžeš někdy doplnit brambory uvařenými ve slupce s výživnou avocadovou omáčkou, anebo to také může být kysaná smetana, podmáslí či jogurt.

"Tímto ouškem jehly musíš projít," psal prof. Ehret, který často celou noc proseděl na toaletě s klystýry a průjmy, aby své potíže poněkud zmírnil. S tabletkami je jen potlačíš, ale neuzdravíš se. Ty ale přece to staré svinstvo, které se uskladňovalo několik desetiletí, chceš dostat ven? Ehret však byl těžce nemocen. Trpěl ledvinovými úbytky a tuberkulózou plic Jeho lékaři ho už "odepsali". Každý z nás při této čistce jednou klopýtne, ale neohrožen a nezviklán ve svém přesvědčení pokračuje dále. Na konci budeš odměněn čistým, zdravým a zářícím tělem!

**Nesrovnávej se s jinými lidmi, kteří přes nesprávnou stravu, navzdory alkoholu, cigaretám a kávě se těší zdánlivě dobrému zdraví.** Tento klam ony lidi přijde hodně draho! Náhle a neočekávaně (ve skutečnosti je pomalu ale jistě po nich! Tito lidé by měli každodenně svým předkům děkovat, že od nich dostali tolik dobrých chromozomů!

Mrtvá vařená strava se solí a kořením konzumenta syrové stravy vyvede řádně z "rovnováhy".  
Jemný stroj ihned reaguje!

## Doslov

*Kdyby se lidé správně stravovali, nebylo by zapotřebí žádných operací!"*

(Dr. John H. Tilden, US-chirurg, 1851 - 1940)

Are Waerland si během jedné ze svých návštěv v USA na trhu koupil "velké, krásné ostružiny". Následující noci na smrt onemocněl. Opravdu byl přesvědčen, že přišel jeho konec. Než ho napadlo, že "umělé ostružiny" byly vypěstovány silnými jedy, jako insekticidy a umělými hnojivy. Po této události ihned odcestoval. To se událo asi před 60 lety. Jakou další devastaci naše životní prostředí mezitím prodělalo?

Já si však myslím, že tato reakce byla spíše vyvolána Waerlandovým již latentně nemocným organismem, protože jeho falešná obilná strava s příliš velkým množstvím brambor jeho trávicí orgány natolik přeplnila, že pro zdravé čerstvé ovoce v nich nezbyl ani kousek místa. Mimoto velké množství ovocné kyseliny "vedlo do varu" již kvasící obilný rmut! Waerland nevěděl nic o čisté ovocné stravě a jejich správných kombinacích. Viz kapitola o ovoci. Navzdory podstatně větší devastaci přírody nepozorují během našich každoročních pobytů na Floridě žádné potíže při čisté ovocné stravě.

Chceš-li se stát opravdu štíhlým, musíš úplně vyloučit jakékoliv obilí, i tzv. schovanou mouku v různých omáčkách. Staneš se tak vítězem nejen nad otylostí, ale taktéž nad banální rýmou, která je většinou rýmou chlebovou nebo obilnou. Sám vidíš, jak tě chlebová kyselina nosem opouští. Vůbec to nemá nic společného s nevinným větrem, ale pouze s tvým vnitřním zaneřáděním. Kdyby opravdu příčinou byly vítr či zima, zvířata by musela být permanentně nachlazená! Těš se proto ze své osvobozující rýmy. Nemocný rakovinou už toto "zdravé" rozpouštění jedů nepocítí.

Existují profesori, kteří přítomnost nánosů v těle neuznávají, protože v mikroskopu mrtvé buňky nedokážou objevit. Potřebujeme laboratoř, když máme nos i hrtan plný těchto nečistot? Ubozí teoretikové! Ještě se o tom zmíním podrobněji!

S obilím začíná otylost. Bude tě trápit tak dlouho, dokud se nezbavíš její příčiny: chleba, chlebičků, vloček, müsli, mouky a cukru! A předtím také ještě oblíbených brambor, i když jsou méně škodlivé než zrní. Vytvářejí však také maz a vaří se, takže jsou mrtvé!

Prof. Hotema: "**Experti, kteří svá tvrzení opírají o vlastní zkušenosti vypovídají, že obilí, hlízy a minerální voda tělo ničí více než maso!**" I já to tvrdím, jak v této knize, tak na přednáškách. Neustále hlásám, že konzumenti vařeného mladého masa (avšak ne vepřového), bez (močového) vývaru, jsou na tom podstatně lépe, než konzumenti zrní, brambor, cukru a medu! Přitom neberu nic zpět z toho, co jsem v této knize o masu napsal!

Podívej se, že by snad úplně pitomá ovocná strava, jak říká prof. Stahlkopf, z tebe udělala maroda?

A degenerovaná vařená strava s kávou, alkoholem a cigaretami tě uzdraví!? Který mozek si mohl vymyslet takovou blbost?

Neblahá, nesprávná životospráva ti poskytuje pouze krátkou dobu "hájení". Příroda se **nikdy** nenechá dlouho "tahat za nos". Bude však vyžadovat vyšší "výkupné". Nezapomeň na tuto pravdu!

*"Lepších a rychlejších léčebných výsledků lze dosáhnout půstem. Veškerá léčebná síla této země sídlí v těle. Medikamenty neléčí! Léčba neodstraňuje příčiny nemoci. Příčinou jsou samotní lidé se svou po staletí přetrvávající špatnou životosprávou!"*

(prof. Hilton Hotema)

# OBSAH

Předmluva .....	1
Úvod .....	2
UZNÁNÍ .....	5
Předslov .....	5
Chceš být zdravý .....	7
Zapomeň na hrnec na vaření! .....	9
Staň se ovocným gurmánem! .....	11
Mrtvá a živá výživa .....	12
Je ovoce kyselinotvorné? .....	13
Proč dr. Stahlkopf lže? .....	14
Objev přírodní hygieny .....	16
Správná konzumace ovoce .....	17
Pravidla pro konzumaci ovoce .....	18
Waerlandovův omyl .....	20
Léčivé účinky ovoce .....	21
Stále kyselina a zásada .....	21
Nejde jenom o skorbut .....	22
Bůh stvořil člověka, ale ďábel kuchyni! .....	23
Zítřka by už mohlo být pozdě! .....	25
Jak se nyní určuje přírodní strava? .....	25
Jaká je tedy nejzdravější? .....	27
Ovocná strava na Aljašce! .....	27
Léky neodstraňují základní příčiny nemoci! .....	29
Mikroby na nás neseslal ďábel .....	31
Blahobyť = nemoc .....	32
Jsou viry příčinou našich nemocí? .....	33
100 % strava ze syrového ovoce? .....	34
Nemusíš hned skočit do studené vody .....	35
Proč vůbec existuje tolik knih o různých dietách? .....	36
Skutečná pravda o bílkovinách! .....	36
Za své chyby draze zaplatíš! .....	37
Šokující pokusy .....	38
Škodlivost mléka .....	39
Otylost .....	40
Vyháníme čerta ďáblem! .....	41
Jak zhubnout? .....	41
Je otylost dědičná? .....	43
Klid' se ode mne, čerte starý! .....	44
Přejídání je největší příčinou otravy! .....	47
Deprese .....	48
Skutečné bohatství .....	49
Ničící sebeklam .....	49
Naše nohy .....	50
Shrnutí poznatků o otylosti .....	50
A co se „zdravým“ mlékem? .....	51
Tajemství mateřského mléka .....	52
Mléko není pro dospělé .....	53
Co tedy, když ne mléko? .....	54
Brát tablety vápníku? .....	55
Kolik vápníku potřebujeme? .....	56
Vitamin D .....	57
Nedoceněný hořčík .....	58
Arterioskleróza .....	59
Zvápenatění organismu? .....	60
Nedostatečná cirkulace krve .....	61
Příliš málo kalcia v ovoci? .....	62

Shrnutí poznatků o vápníku .....	63
Půst .....	64
Chléb světa.....	66
Máme jíst chléb? .....	67
Proč tedy žádná strava z obilí? .....	68
Kdy se nám v mozcích konečně rozsvítí!? .....	69
Müsli není zdravé .....	70
Další omyly tzv. plnohodnotné stravy .....	72
Jak si prodloužit život? .....	73
Tento přechod je velmi jednoduchý a snadný.....	75
Doslov .....	76
OBSAH.....	78

***Zítřka by už mohlo být pozdě!***

***Léky neodstraňují základní příčiny nemocí!***

***Mikroby na nás neseslal d'ábel***

***Mrtvá a živá výživa***

***Je ovoce kyselinotvorné?***

***Správná konzumace ovoce***

***Léčivé účinky ovoce***

***Bůh stvořil člověka, ale d'ábel kuchyni!***

***Za své chyby draze zaplatíš!***

***Šokující pokusy***

***Vyháníme čerta d'áblem!***

***Kdy se nám v mozcích rozsvítí!?***