



## Dr. Norman W. Walker – Zářící zdraví

Překlad: MUDr. Božena Žižková

### Předmluva Manfreda G. Langerera

Dr. Walker byl nejvýznamnější lékař ve Spojených státech amerických zabývající se zdravím a výživou. Jeho knihy byly vzorem mnoha lékařům, výzkumníkům a autorům. Také Harvey a Marilyn Diamondovi, autoři bestselleru "Fit pro život", využili zkušeností dr. Walkera ke studii o výživě.

Dr. Walker poukázal jako první na zdraví podporující účinek ovocných a zeleninových šťáv a jeho publikace podstatně přispěly k tomu, že se dnes pije hodně šťáv skoro ve všech amerických domácnostech. Většinou jsou to ale bohužel pasterizované tovární výrobky a ne čerstvě vytlačené šťávy.

Knihy dr. Walkera mají tak velký základní význam, že by je měl číst každý, kdo hledá zdraví.

#### Nejdůležitější tituly jsou:

- „Zářící zdraví“
- „Omládněte“
- „Zdraví & salát“
- „Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy“
- „Zdravé střevo“
- „Přirozená kontrola váhy“

Poslední knihu napsal dr. Walker ve svých 113 letech. Byl až do své smrti v 116 letech čilý, vykonával domácí práce a zahrádkařil. Ještě jako stoletý jezdil na kole.

Dr. Walker přežil svoje kritiky a posměváčky. Dnes ho řadíme mezi průkopníky přirozené zdravé životosprávy.

### Předmluva Marylin a Harveye Diamondových

U všech novinek existuje vždy velký počet lidí, kteří se dělí o své vědomosti a poznatky s ostatními, aby se život na světě mohl zlepšit. Často dosáhnou tyto lidé světové velikosti a uznání za svou práci a stanou se slavnými osobnostmi ještě za svého života. Jiní pracují v tichosti a zůstávají celý svůj život relativně neznámými. Později je však přece proslaví jejich velké zásluhy o lidstvo, i když sami již odešli z tohoto světa. Takový byl dr. Norman Walker.

Skoro tři čtvrtě století věnoval dr. Walker výzkumu o tom, jak se dá vést dlouhý, zdravý a produktivní život. Jeho schopnost popularizovat toto často zmatené téma udělala ho a jeho knihy světoznámými.

Měli jsme velké štěstí, že jsme si mohli s dr. Walkerem vyměnit několik dopisů. Jeho slova byla vždy plná lásky, pochopení a čistého nekomplikovaného postoje k problémům zdravotní péče, kterým nikdy nechyběla schopnost vzbudit důvěru.

Jeho knihy jsou stálým a často využívaným pramenem vědomostí v naší knihovně.

Již dávno před tím, než se zdravá výživa stala oblíbeným předmětem diskuze, radil dr. Walker svým čtenářům stravu, která by měla obsahovat co možná nejméně masových a mléčných výrobků a jejíž hlavní složkou by byly potraviny z říše rostlinné. Dnes je pít čerstvých ovocných a zeleninových šťáv, zvláště v USA, "posledním výkřikem". Už před 50 lety poukázal dr. Walker na mnoho předností, které přináší pravidelné pití takových šťáv Úspěch zanechává stopy! O tom se nedá pochybovat.

**Každý může mít úspěch, když si uvědomí sílu, která v něm vězí.**

Dr. Walker, který byl sám nejlepším příkladem nekomplikovaného, volného životního postoje, byl celý svůj život aktivní a pracoval s nadšením. To činil denně, až do své smrti; skonal klidně, bez bolestí, ve spánku. Měl 116 let! **Ano, úspěch zanechává skutečně stopy.**

## 1. Přísně důvěrné, jen pro vás

Příliš rychlá změna životosprávy nebo životních zvyklostí může mít nevýhody. Zářící zdraví nezískáme přes noc.

V této knize objevíte ony tajemné síly, které změní život, zušlechťí duševno, rozšíří představivost, obohatí myšlení a povzbudí vaše snažení o vyšší cíle.

Tato kniha je napsána PRO VÁS osobně.

**Mojí snahou je vám pomoci získat zářící zdraví, rozpoznat životní cíle, naučit vás chápat vaše problémy a budoucnost s ohledem na vaše zdraví a vaše životní prostředí.**

Tato kniha nemá být žádným scholastickým traktátem objasňujícím vědecko-technické teorie za pomoci nesčetných citátů z prací jiných autorů. Právě naopak - pojednává o základních principech potvrzených vlastní praxí a zkušenostmi, které mi dopomohly získat a udržet si zářící zdraví.

Jestliže se mně touto knihou podaří, abyste se stali pány při bádání v úžasné klenotnici duševních, myšlenkových a zdravotních hodnot, pak jsem dosáhl svého cíle.

Předkládám vám tuto zkušenost, tak říkajíc se vzdávám svého tajemství kvůli vám jako pravdu hledající, který chce jiným pomoci, aniž bych někoho nebo něco zavrhoval nebo kritizoval. Kniha nemá být žádným polemickým spisem myšleným k diskuzi. Spíše jsem se snažil vám ukázat a dokázat, že i vy můžete získat zářící zdraví, jestliže jste pochopili opravdovost tohoto snu!

## 2. Proč se snažit o zářící zdraví

Výborné zdraví je základ dobré pohody, plného života a spokojenosti.

**Dnešní životní tempo, rozsah zátěže a rychlosti, které určují náš denní život, by byly nesnesitelné pro někoho, kdo žil kolem roku 1900. Pravděpodobně by na to nestačil, kdybychom ho najednou přenesli do našich denních poměrů.**

Problém, se kterým jsme dnes konfrontováni, zní: Jak dokážu zůstat zdravý a přitom zvládnout životní tempo, které v minulém století bylo ještě neznámé?

Dnes se všechno "modernizuje" a více méně racionalizuje a lidé věří, že jsou zdraví a říkají: "Ach, já jsem v pořádku, mně se daří dobře, nemám žádné zvláštní potíže."

Ve skutečnosti existuje obrovská propast mezi pocitem "být v pořádku" a nemít "zvláštní potíže" a zkušeností vlastnit zářící zdraví. Často jsem se ptal sám sebe, kolik lidí by se asi zhroutilo, kdyby najednou nebyly žádné povzbuzující prostředky jako tabák, alkohol, limonády, káva, medikamenty atd.!

Většina lidí nemá žádnou představu, co to vlastně takové kypící zdraví je. Je to pocit být doslova nadměrně naplněn životem; mít touhu být aktivní daleko za hranice povinností všedního dne s neutuchajícím nadšením, neúnavnou energií a jasnou hlavou. Není možné pochopit, co je to být zářivě zdravým, jestliže jsme to ve skutečnosti nikdy nezažili.

Sotva najdeme člověka, který by zdravím překypoval, byl na prasknutí ctížádostí a nadšením, vibroval energií, člověka jehož vitalita by přetékala.

Jste snad jedni z takových?

Nebo chtěli byste takoví být? Může se stát! Všechno co potřebujete je "know-how", vytrvalost a trochu trpělivosti. **Stanovte si jako životní cíl být úplně zdravými, plnými pohybu a elánu a s vitalitou, se kterou můžete být spokojeni.**

I vy toho můžete dosáhnout!

### 3. Víte, kolik mám roků?

Celkem vzato, stárne dnešní mladá generace předčasně a také se tak chová.

V jaké době protikladů žijeme! Podle zevnějšku se nedají hoši a dívky od sebe rozeznat a jejich věk se těžko odhaduje. Mnohé z těchto dětí vypadají jako starci.

Mladá generace si zřejmě není vůbec svého věku vědoma. Zdá se ale, že všichni - a je jedno, jak vypadají - hledají lepší život. Dělají na mě dojem velmi inteligentní generace mladých lidí, kteří všude hledají pravdu. Rádi by měli zodpovězeny svoje nesčetné otázky

To je pro mě velice potěšitelné. Když vyšla v roce 1930 moje první kniha, kupovali ji především starší lidé, kteří měli zájem zlepšit si zdraví. Teď se zdá, že se trend obrátil. Nedávno mně psala sedmnáctiletá dívka, jak je šťastná, že objevila moji knihu "Omládněte", protože má velký zájem být mladší! S každou poštou dostávám dopisy od mladých lidí - inteligentní, šťastné, nadšené dopisy, ve kterých píšou, jak moc si vážou svých knih, které jim, jak říkají, otevřely cestu ke zcela novému způsobu života.

Mohu upřímně říct, že těmito dopisy jsem získal úplně nový elán - a začal jsem zase psát! Mým nejoblíbenějším přáním je poskytnout těmto zkoumajícím mladým lidem vedení a každou myslitelnou pomoc, kterou jen mohu poskytnout. Protože není pro mne možné zodpovědět ani na zlomek těch dopisů, které dostanu, doufám, že se tato kniha a ostatní moje publikace stanou mladým lidem návodem.

**Nevykládejte nikdy nikomu, jak jste staří! Jakmile lidé vědí, kolik roků uplynulo pod mostem vašeho života, jste poznačení - a nic na tom nezměníte! Počet roků, které jste v tomto materiálním těle strávili nebo promarnili, nemá s vaším stavem nic společného.**

Jak žijete a co děláte, aniž byste mysleli na svůj věk - to vám umožňuje po osmdesáti, stu i více letech zůstat stále věkuprostými. Mohu říct, že jsem si nikdy nebyl svého věku vědom. Od té doby, co jsem dospěl, neměl jsem nikdy pocit, že stárnu. Mohu také bez výhrady říct, že se dnes cítím aktivnější, bdělejší, pozornější a nadšenější než ve třiceti.

**Nemyslím nikdy na narozeniny a neslavím je. Těším se ze svého zářícího zdraví. Nestydím se říct lidem: "Jsem věkuprostý!"**

Na klasický, názorný příklad, proč nemáte udávat svůj chronologický věk, jsem narazil při poslouchání hlasu svého přítele z magnetofonového pásku, který nedávno obdržel nové brýle. Uprostřed nahrávky pravil: "Já si prostě nemohu na ta bifokální skla (brýle půlené, tj. horní polovina čočky určena k vidění na dálku, dolní nablízko) zvyknout. Nechal jsem si zhotovit nové brýle a oční optik mně řekl, že bych si měl vzít bifokální, protože je mi čtyřicet. Nemyslím si, že je potřebuji, ale optik na tom trval, protože mi bylo čtyřicet."

Jak je to směšné! To je jeden z důvodů, proč se vyhýbám udávání svého chronologického věku. Všude, kam dnes přijdete, ať hledáte práci, nebo zubního lékaře, nebo lékaře vůbec - všude je to stejné: hned se vás zeptají, kolik je vám let a zařadí vás do určitého šuplíku, kde zůstanete až do konce svých dnů. Mělo by se místo toho dbát nejdříve na tělesné, duševní a myšlenkové schopnosti.

Jsem rozhodně proti analýzám z běžícího pásu.

Jsem tělesně zdatný, aktivní, bystrý, energický a toužím po činech. Kolik je mi let? Jsem věkuprostý!

## 4. Předpoklad zářícího zdraví: zdravě myslet

"Jak člověk v hloubi svého srdce myslí, takový je."

Ve III. díle ~Svého spisu "Stvořitelova pomoc pro všední den" referuje dr. Norman Vincent Peale o rozhovoru s jedním mladým řidičem taxíku - černochem. "Jak se cítíte dnes ráno?" zeptal se mladý taxikář. Dr. Peale odpověděl: "Docela dobře. "

"Docela dobře!" ,vykřikl taxikář. "Docela dobře je málo!"

"Jak se tedy daří vám?" zeptal se dr. Peale.

"Jednoduše Výborně!" odpověděl mladý černochoch.

"Daří se mně fantasticky! Nemám žádné nezdavé myšlenky ani pocity, nemám deprese, nic mne netrápí a cítím se skvěle."

Dr. Peale cituje, co mu ten mladý řidič řekl:

„Pro pocit zdraví se musí zdravě myslet. Umínil jsem si už před časem, že zůstanu zdravý a aktivní.“

Dr. Peale pokračuje ve svém článku:

**"Vždycky se najde někdo, kdo popírá, že vás zdravé myšlenky mohou udělat zdravými."**

Postižení říkají: "Ale já mám skutečné problémy."

Vůbec nezlehčujeme tělesné potíže, není-li však něco v pořádku, může být životní a samoléčící síla povzbuzena "pozitivním myšlením".

Plně souhlasím s dr. Pealem. Uznávám stoprocentně, že tak, jak se o svém stavu vyjádříte, tak působí váš výrok na vás a na vaše okolí.

Stále mě rozveseluje a uspokojuje reakce lidí, kteří se mě ptají: "Jak se vám daří?" Vždycky odpovídám bez váhání: "Ach, mně se daří fantasticky!". I ti nejzamračenější, ať už se sami ptali, nebo to náhodou zaslechli, naladí svůj obličej do úsměvu, který přetrvává, když už jsem dávno odešel.

Jestliže chcete tuto radost pocítit, zkuste lidem říkat: "Ach, mně se daří fantasticky!" a budete se v tom okamžiku i tak cítit! Vaše trudné myšlenky zmizí.

Dnes ráno jsem si uvědomil, s jakou přesností chápou mladí lidé problémy dnešní doby, když jsem otevřel dlouhý dopis jednoho mladého ženatého muže, o kterém jsem dlouho nic neslyšel. Napsal:

"V několika uplynulých letech mě jisté okolnosti ve světě přiměly k zamyšlení. Během posledních roků jsme si pěkně cestovali po světě, žili v různých městech a viděli mnoho z naší upadající společnosti. Mně se zdá, že člověk sám velmi zřetelně směřuje do slepé uličky. Staletí stará teorie "člověk je dobrý" se sama vyvrátila.

Zdá se, že jak rychle narůstají problémy, tak se ve stejné míře objevují řešení a všude hledají lidé smysl a účel života. Tyto myšlenky nás přivedly k závěru, že je třeba něco podniknout - a vzdát se velkých snů. **Mysleli jsme, že když se má něco změnit, asi bychom měli začít sami u sebe."**

Jaká prozíravost a inteligence vychází z tohoto mladého muže!

Je to další potvrzení toho, že mladí lidé kromě hledání tajemství naplněného života pátrají po zdraví a smyslu života.

## 5. Hledejte a naleznete

Před několika měsíci jsem byl představen jednomu úspěšnému inženýrovi. Byl skutečně úspěšný. Podíval se na mě, asi aby mne ohodnotil a pronesl toto pozoruhodné zjištění:

"Pane doktore, těší mě, že vás vidím, ale vy nejste vůbec tím, koho jsem očekával, že uvidím!"

"O já," řekl jsem, "copak jste ode mne očekával?"

"Nuže, očekával jsem statného muže při těle. Jste příliš hubený, než abyste byl dobrým příkladem pro své učení. Já vážím asi 145 kg, jsem zdravý a silný a ještě jsem nebyl ani jeden den práce neschopen pro nemoc. Na vaši výšku byste měl vážit mnohem víc!"

"Ale," odvětil jsem, "nemáte nikdy bolesti hlavy, pálení žáhy, zkažený žaludek, jaterní potíže? Viděl jste už někdy tlustého závodního koně? Já jsem typ závodního koně a tyto potíže nikdy nemám."

"Ach," odpověděl, "to jsou normální věci, kterým je každý vystaven!"

"Ale kdepak," zvolal jsem. "Kdybyste shodil padesát nebo padesát pět kilogramů, zjistil byste zakrátko, že tyto normální věci jsou příznaky nemocného těla. Jednou se nad tím zamyslete."

Potkal jsem tohoto pána za jeden nebo dva týdny zase a skoro jsem ho nepoznal. Vyprávěl mi, že po našem rozchodu při minulém setkání zašel do obchodu s bioprodukty, koupil si všechny moje knížky a přečetl je.

„Přesvědčil jste mě," řekl. Začal nejdříve se sérií střevních výplachů a potom pozvolna seškrádal ze svého jídelníčku to, co bylo označeno za nevhodné. Zhubl na devadesát pět kg a netrpěl **"na normální věci, kterým je každý vystaven"**.

Právě v tomto okamžiku jsem byl přerušen dálkovým telefonním hovorem. Ozval se příjemný hlas mladé ženy, která byla zmatena tím, že její přítelkyně jednoduše nechápaly, jak může dodržovat náš program a přitom zůstat zdravou.

Zeptala se mě: "Co děláte proti bolestem hlavy?"

Odpověděl jsem: "Já žádné nemám." Ona sama prý trpí bolestmi hlavy jen zřídka, ale její přítelkyně ji pověřily, aby se zeptala, co mají dělat. "Kdybych měl někdy bolesti hlavy," řekl jsem, "pak bych nejdříve vyčistil své tělo a bolesti hlavy by určitě zmizely."

Pro bližší porozumění uvádím ještě korespondenční lístek, který jsem dostal a který pokládám za zajímavý a zvláště srdečný:

"Milý pane doktore Walkere, četl jsem Vaši knihu "Omládněte" a jsem tomu velmi rád. Je mně sedmnáct a myslím si, že jsem právě na dobré cestě začít nový život. Přinejmenším jsem zjistil, jak se může omládnout dříve, než se zestárne. Měl jsem knihu sotva z poloviny přečtenou, když jsem se o ní zmínil jedné své přítelkyni. Chce si ji okamžitě vypůjčit, jakmile já se čtením skončím. Teď jsem ji tedy dočetl a mrzí mě, že nemá každý takové znalosti o svém těle jako já."

Chtěl bych vám říct, že tyto mladí lidé jsou přes své dlouhé vlasy a módní oblečení cennější, než se dá slovy vyjádřit. Hledají pravdu a starostlivě dbají na to, aby našli, co mají dělat. Zajímají se nadšeně o to, co může udělat jejich život lepším a zdravějším. Pochází ze všech vrstev a povolání. Kladou chytré otázky - a vydrží.

## 6. Jak zvětšíte svou duševní sílu

Viděli jste již někdy nemocného psa, nemocnou kočku nebo nemocné telátko?

Vzpomeňte si, jak jste byli zničeni, když jste byli sami nemocní. Nemohli jste ani správně myslet! Je vám jasné, co to znamená nemoc ani správně myslet? Ruku v ruce s myšlením jde i zdraví. Víím to z vlastní zkušenosti. Jestliže píšete o zářícím zdraví, pak pracuji na tématu, ve kterém se dobře vyznám.

Existuje mnoho stupňů zdraví. Například pocit cítit se dost dobře, abychom mohli říct: "Daří se mně poměrně dobře."

Nebo pocit zdraví, který nám dovolí říct: "Mně by se dařilo dobře, kdyby nebylo těch bolestí kloubů!"

Někdo jiný zase řekne: "Jdu od doktora, který mně řekl, že mně nic nechybí. Přál bych mu, aby se cítil tak, jako se cítím já teď; a potom by jistě své mínění změnil."

Tito lidé jsou nemocní, ale nevědí o tom. Chybí jim to, co je nutné k zářícímu zdraví!

Věříte, že na otázku, jak se mu dnes daří, odpoví některý z těchto lidí upřímně a spontánně, že fantasticky? Ne, to není možné. Jeho duševno, věnující pozornost špatnému zdraví, je v nerovnováze s jeho přítomným stavem vědomí.

Myslíte, že duše některého z těchto lidí může být naladěna na svůj nejvyšší potenciál a ten dotýčný může prožít dny plné spokojenosti a štěstí i ve svém neuspokojivém tělesném stavu?

Ne, to není možné, a to ze stejného důvodu. Jeho myšlení se nemůže koncentrovat na pozitivní úroveň, jestliže je jeho duše zaměřena na negativní, rušící představy.

Existuje mnoho rčení, která obsahují víc pravdy než poezie, jako například:

**"Jsi to, co jíš."**

**"Jsi to, na co myslíš."**

**"Jsi tak starý - nebo mladý - jak se cítíš."**

Kořeny těchto citátů zasahují do každé oblasti vašeho života - do vašich citů, vaší výživy, do odpadových látek a jejich vylučování z těla.

Jestliže mi můj jasný rozum, síla mé duše a stav mého vědomí dovolí povznést se na vyšší úroveň porozumění, které rozšíří můj obzor, zvětší mé schopnosti chápání a zbystrí inteligenci - pak je to jen proto, že jsem zkušeností a pozorováním dospěl k důkazu, že toto všechno je dosažitelné jen při zářícím zdraví.

**Strava a duševní pohoda pracují ruku v ruce. Ta nejlepší potrava se stane pro tělo jedem, jestliže panují při jídle negativní pocity. Jestliže jsme unavení, rozčilení, ustrašení, žárliví nebo jinak rozrušení, neměli bychom před uklidněním ani jíst ani pít. Jíme-li za negativních okolností, může dojít k nepředvídaným reakcím. Potrava se dobře nestráví a výsledkem jsou jedovaté látky.**

Když však na druhé straně panuje při jídle šťastná, příjemná, veselá, slunečná atmosféra, pak se velkoryse přehlíží maličkosti, nad kterými bychom se normálně zlobili, takže takové jídlo zůstane, stejně jako zažívání, příjemnou záležitostí. Zaživací ústrojí bude vitální a připraveno přijímat potravu, stejně jako vylučovací orgány budou připraveny starat se o odpad, který chce být z těla vyloučen. Výsledkem je příjem potravy v té nejlepší možné formě.

Jestliže jíme s požitkem, jsou všechny pocity konstruktivní. Posilují duši a dávají tělu sílu a energii.

Říkejte si při každém jídle: "Chci získat zářící zdraví a já to dokážu!" Usmívejte se a smějte se! **Nejlepší podporou zažívání na světě je spokojený radostný úsměv po každém jídle.**



## 7. Tělu je třeba se věnovat

Jestliže chcete vážně podniknout nutné kroky k regeneraci svého těla, musíte si být vědomi, jak je lehké se z pohodlnosti uchýlit od správné výživy a nestarat se o kvalitu potravin, které plánujeme jíst.

Jestliže se podíváte kolem sebe, napadne vás otázka, jak to ti lidé dělají, že přes škodlivé potraviny a nápoje mohou tak dlouho žít.

Divíte se, že mohou lidé existovat, přestože se tak málo starají o své tělesné potřeby

Důvod, že přežívají, leží v ruce našeho Stvořitele, který lidské tělo vybavil výborným nadbytkem "životních látek", které jsou nutné k regeneraci buněk a tkání. To, co jsem nazval životními látkami, sestává z molekul, ze kterých jsou složeny buňky a z těchto zase je vybudováno lidské tělo.

Počet buněk v našem těle je obrovský a každá jednotlivá buňka je sama o sobě uzavřený univerzum s náramným množstvím energie a síly. Tato životní síla v malých buňkách umožňuje, že jste to, co jste.

**Vaše tělo je dům, ve kterém žijete.** Analogicky řečeno, je to přesně jako budova, ve které jste doma. Váš domov potřebuje pravidelnou údržbu, jinak střechou zatéká, potrubí se zanesou a ucpe, ve zdech a podlahách se uhnízdí havěť a vůbec se objeví četné známky rozpadu.

Totéž se děje s vaším tělem. **Každá funkce a každá činnost vašeho těla, v noci a ve dne, fyzická nebo psychická, závisí na péči, kterou svému tělu věnujete.**

Všimněte si například činnosti svých žláz s vnitřní sekrecí. Aby mohly dobře společně na organismus působit, potřebují ke své výživě harmonii a čistotu - jinak je jejich účinek omezen. Energie, která umožňuje práci žláz s vnitřní sekrecí, pochází z molekul, ze kterých jste složeni, to je z výživy molekul, kterou jim poskytnete.

Význam endokrinních žláz pochopíte, když si ujasníte, že se podílí na každé funkci a každé činnosti vašeho těla.

Druh a kvalita potravy mají v každém úseku vašeho života vitální význam. Potrava neobnovuje jen buňky a tkáně vašeho těla, ale účastní se také procesů, kterými se odpadové látky - nestrávené potraviny - z těla vylučují, čímž zabraňují poškozování těla kvašením a zahníváním. **Jestliže se hromadí odpad a produkty hniloby v těle, je každá vyhlídka na získání zářícího zdraví beznadějná.**

Pro vás je důležité a nutné dbát na potravu, kterou vaše tělo potřebuje. **Při správné výživě vás vaše tělo zahrne fyzickou energií, silou a vitalitou a vaše city upraví tak, abyste zvládli svůj život a aby život neovládl vás, což by se stalo při nesprávně volených potravinách.**

Uvažujte: jestliže se zanedbává dům z cihel, kamenů, dřeva a jiného materiálu tak dlouho, že ho nelze opravit, pak se zbourá a postaví nový.

Vaše tělo ale ne. Když zanedbáváte své tělo až „k okamžiku, kdy už žádná cesta zpět nevede“, nemůžete ho zahodit a koupit si nové. Podle zevnějšku může tělo vypadat zcela zdravé - ale nezapomeňte, že tělo se začne rozpadat zevnitř. Jestliže se zdá, že není všechno v pořádku, může být často k vyléčení nebo "znovuvybudování" těla už pozdě. Je to úplně stejné jako s domem, který se na první pohled zdá solidní, pevný a v dobrém stavu. Ve skutečnosti mohou být podlahy a stěny doslova prožrány od různé havěti, takže dům stojí před zřícením.

Nenechte se klamat zevním vzezřením. I ty nejlíp vypadající hodiny na světě jsou bezcenné, jestliže je hlavní péra defektní. Vyděsíte se, když rozkrojíte krásně a chutně vypadající jablko, které je uvnitř červivé a shnilé. Lidské tělo není žádná výjimka.

**Jen dobrý zevnějšek neznamená ještě dobré zdraví. Zářící zdraví je odraz dokonalé harmonie celého organismu, jestliže je každá žláza a každý orgán dobře živěn a držen v čistotě.**

Cíl, který touto knihou sleduji, je upozornit vás na tuto skutečnost a připomenout vám, abyste něco udělali pro svoje vlastní zdraví.

## 8. Čerstvými syrovými šťávami k zářícímu zdraví

Dnes, když opisuji tento rukopis na stroji, jsem požehnan tímto zářícím zdravím - ale vždycky tomu tak nebylo! Když mi bylo pět let, řekl lékař mým rodičům, že udělal všechno, co bylo v jeho silách, ale přesto není nejmenší naděje, že se dočkám příštího rána.

Dovolte mi odbočit od tématu a vyprávět vám tři zvláště důležité epizody z mého života, které mají jednoznačný vztah k tématu této knihy.

Podle vyjádření lékaře jsem byl tedy skoro mrtev! V pěti letech jsem těžce onemocněl, ale nikdy jsem se nedověděl čím. Upadl jsem do bezvědomí a do komatu. Když jsem otevřel oči, viděl jsem maminku a tatínka klečet u mé postele a modlit se. Měl jsem dojem, že tatínek děkoval Pánu Bohu, že mu v minulých letech bylo dopřáno mít mě v rodině a snažně prosil Pána Boha, aby mně vrátil zdraví a život.

Vzpomínám si, že můj tatínek dodal: "Nebeský otče, jestli je to Tvá vůle ..." Přirozeně jsem tenkrát nevěděl, o co šlo a co to všechno znamenalo, ale tato věta se mně tak vstúpila do paměti, že jsem ji nikdy nezapomněl.

Řekl jsem: "Maminko, já mám žízeň." Později mi maminka vyprávěla, že se oba na mě s překvapením a údivem podívali a maminka mi vzlykajíc přinesla něco teplého k pití. Divil jsem se, že maminka plakala, přestože se mně dařilo líp - moje první setkání se skutečností, že žádný muž nerozumí, proč žena dělá právě to, co dělá!

V každém případě jsem se rychle zotavil, a když příštího dne přišel lékař, byl nanejvýš udiven, že mě viděl stát u okna v noční košili, přestože já jsem své okolí ještě nevnímal. Často na to vzpomínám. Teď víte, proč věřím na zázraky!

Jako dítě a mladík jsem byl takový, že se muselo dávat pozor, abych se příliš nenamáhal. Dovedete si to jistě představit. To byl můj první boj o zdraví.

V pozdějších letech, když už jsem se z domova odstěhoval, jsem jel na dovolenou do Belgie. Jednou ráno, když jsem se loudal bruselským parkem, narazil jsem na nezapomenutelně krásnou scenérii. Slunce doslova protékalo pioniovým hájem na překrásné obrovské kapradí. Vyfotografoval jsem si to. Když jsem se vrátil do Anglie a nechal film vyvolat, zíral jsem s radostí a obdivem na překrásnou fotografii. Budoucí umělec! Nemohl jsem usnout.

Tento zážitek mě vyprovokoval ke koupi archu kreslířského papíru, abych mohl nakreslit zvětšeninu fotografie asi 30X45 centimetrů velkou. Pořídil jsem si ještě tuš, lupu a litografické pero.

Hned tu noc po večerech jsem začal ve své ložnici s kreslením obrazu a pracoval jsem od 19 hodin do 2-3 hodin do rána. Tak to šlo každou noc celých devět měsíců bez ohledu na to, že jsem nejméně pět dnů v týdnu od devíti do pěti musel být v kanceláři. Myslel jsem si ve své mladické lehkomyšlnosti, že mně tato ztráta odpočinku a spánku neškodí. Přece však jsem mohl obraz poslat mamince k narozeninám. Po její smrti jsem si obraz vzal a daroval ho své ženě. Teď visí v našem obývacím pokoji nad harmoniem. To je ale jen začátek vyprávění. Byl ze mě nervový vrak. Asi tři roky později, když jsem aktivně pracoval ve svém vlastním podniku, jsem se zčista jasně nervově zhroutil. Lékař mi řekl, že moje játra jsou těžce poškozená. Radil mi, abych zapomněl na všechna svá podnikání v Anglii, jestliže chci zkusit svůj zdravotní stav zlepšit, a šel do severní Francie, kde jistě najdu sedláka, jehož zahradnické "výrobky" bych měl jíst.

Sbalil jsem své věci a odjel do Bretaně na severovýchodním pobřeží Francie. Dík své plynulé francouzštině jsem skutečně za několik dnů našel poblíž Bretaně statek se starším manželským párem. Přijali mě jako platícího hosta na byt a stravu asi za dva dolary týdně! Během týdne jedli jen zeleninu (většinou syrovou) a ovoce z vlastní zahrady Na neděli si zabili jedno ze svých kuřat nebo kachnu.

Jednou ráno jsem přišel náhodou do kuchyně a viděl, jak paní domu škrabe mrkev k obědu. Jak jsem se tak na ni díval, všiml jsem si, jak je ta karotka při loupání vlhká, aniž by přišla do styku s vodou. To mě začalo zaměstnávat a nutilo k přemýšlení.

Odpoledne jsem požádal o povolení vytrhnout a oškrabat si několik mrkví a použít její strojek na maso. Oškrabal jsem si tedy asi půl tuctu velkých karotek, a když jsem získanou kaši protlačil přes jednu z jejich utěrek, seznámil jsem se poprvé se šálkem bezvadné karotkové šťávy!

Každý den jsem si potom připravoval tolik šťávy, kolik jsem stačil vypít. I těm starým lidem chutnala.

Můj anglický lékař mi říkal, že to bude trvat dlouho, než se uzdravím - snad 9 měsíců nebo rok. Já jsem byl však asi za 8 týdnů v Anglii zpět a nechal jsem se od svého překvapeného lékaře, plného obdivu, vyšetřit.

Jaký závěr plyne z této zkušenosti?

První vyložený handicap byl, že jsem začínal s vysloveně slabým, nezdravým tělem. Protože jsem získal vědomosti, které jsem dovedl použít, byl jsem schopen zlepšit zdravotní stav svého těla.



*Za druhé, připravil jsem své tělo nedostatkem odpočinku a spánku skoro o všechny síly, takže padlo za oběť prvnímu nervovému zhroucení.*

### **Spánek a odpočinek**

*V průběhu let na mne velice zapůsobilo zjištění, jak velký počet chorob nezapadá do stereotypního schématu běžných diagnóz.*

*Vypátral jsem, že s devadesátiprocentní pravděpodobností je jednou z příčin těchto chorob skutečnost, že jsou lidé starostmi všedního dne a životem v podnicích tak zaneprázdněni, že si nenajdou potřebný čas ke spánku a odpočinku, který tělo potřebuje. Tím lidský organismus pomalu, ale jistě chátrá.*

*Základní předpoklady k dosažení zářícího zdraví spočívají v nalezení dostatečného času ke spánku a odpočinku, překonání starostí, strachu a jiných negativních stavů a ve snaze o správnou výživu našeho těla s pravidelnou vnitřní a zevní očistou.*

### **Šťávy pro zdraví**

*Za třetí, moje nemoc a s ní související události mi ukázaly cestu k objevení hodnoty čerstvých syrových ovocných a zeleninových šťáv a metod k jejich získávání. Umožnily mi vybudovat a udržovat si zdraví v takové míře, že mám k dispozici takřka nevyčerpatelnou energii, sílu a vitalitu.*

## 9. Proč čerstvé syrové šťávy?

Moje lékařské studium mi dalo do rukou klíč k léčebným metodám, které jsou nutné, aby se za pomoci různých čerstvých syrových šťáv mohlo vyvinout a udržet překypující zdraví.

**Pevná potrava se musí zaživacími pochody napřed rozložit a stát tekutou. Je nutné, aby zaživací proces oddělil molekuly od vlákniny, aby mohly osmózou proniknout střevními stěnami. Pak mohou být dopraveny do jater a tam přeměněny na účinné látky, které potřebují buňky a tkáň.**

**Čerstvé syrové šťávy ušetří zaživacímu ústrojí mnoho energie, která by byla nutná ke zkapalnění pevné stravy.**

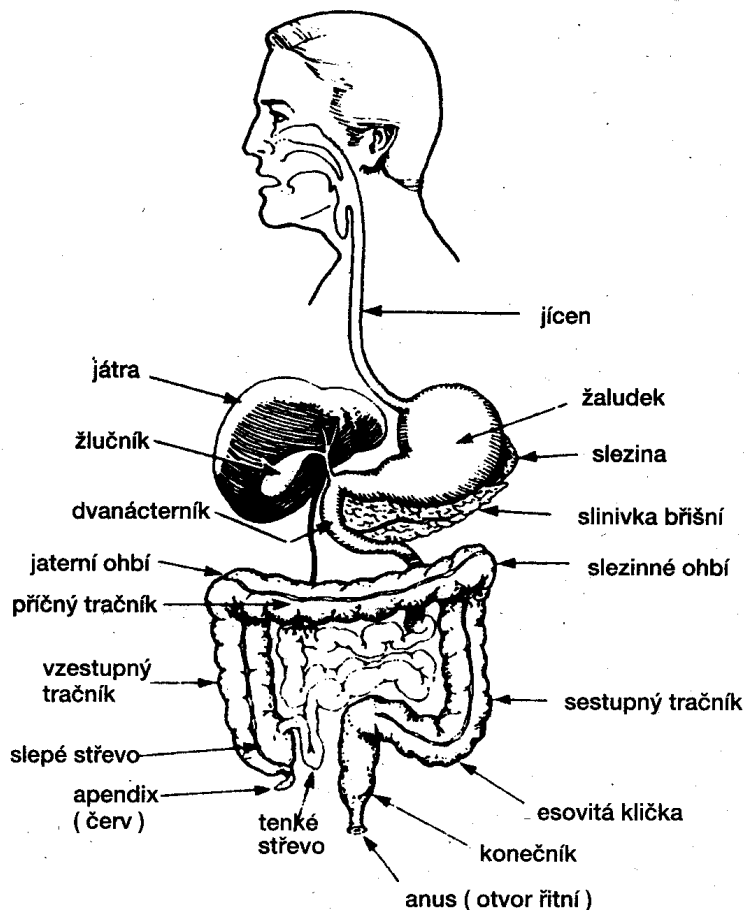
**Pevná potrava potřebuje průměrně tři až pět hodin "zaživací činnosti", kdežto šťávy jsou během několika minut stráveny a v krátké době tělem přijaty.**

**Osmóza** je chemická a fyziologická difúze, je to pronikání substancí stěnou střevní. Substance se z tuhého nebo polotuhého stavu stávají rozložením na částičky tekutými.

Jen v tomto "uvolněném" stavu jsou části potravy schopny dostat se přes střevní stěnu do těla. Pak je transportuje krev do jater, kde se promění v živiny, které jsou nutné pro buňky a tkáň. Co se zaživacím pochodem nemůže do této míry zkapalnět, vyloučí se jako odpad tlustým střevem.

Neukvapujte se teď se závěrem, že bychom snad měli být živi jen šťávami a nejíst žádnou pevnou potravu. To by nebylo ani logické, ani rozumné. Musíme jíst často čerstvou syrovou pevnou potravu, především ve formě zeleniny, salátů, plodů, ořechů, semen a jejich výhonků, protože rostlinnou vlákninu potřebujeme jako - obrazně řečeno - metlu pro naše střeva. Takto získá tlusté střevo vlákninovou masu, která mu pomůže při odstraňování odpadu z těla. Toto téma je podrobně probráno v mé knize *Zdraví & salát*.

Považuji čerstvou syrovou zeleninu a ovocné šťávy za podstatný doplněk každého jídla - a za důležitou součást snahy o zářící zdraví.



### Zažívání a vyměšování

Zažívání předpokládá napřed příjem potravy a je jeho důsledkem. Každý ví, že bychom zemřeli, kdybychom nejedli.

Každému však není jasné, že **odpadové látky, které se z těla neodstraní, způsobují tolik kvašení a zahnívání, že jejich nahromadění může vést, a často také vede, k pomalé smrti!**

Jestliže tedy nejíme, zemřeme, a jestliže naše tělo nečistíme, zemřeme předčasně. Musíme brát zřetel na obě skutečnosti.

**Vyměšování nestrávené potravy a jiných odpadových produktů z našeho těla je stejně důležité jako trávení a příjem potravy.**

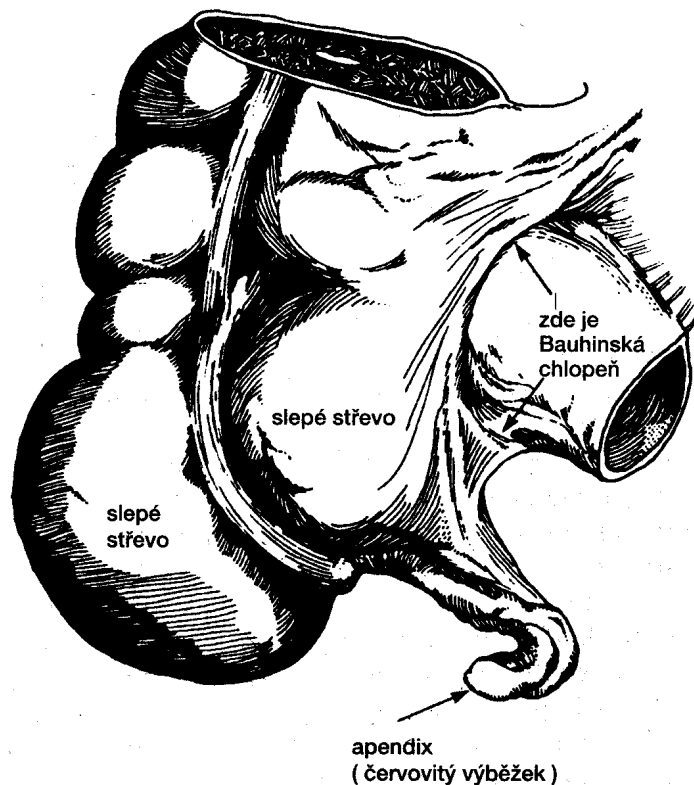
Nedovedu si skutečně představit nic důležitějšího, neboť neodvratný účinek toxémie - otravy krve - jako důsledek nahromadění odpadů a nedostatečného vylučování stolice a jiných odpadových produktů z těla je nebezpečný.

Pro příjem výživných látek z potravy je pro tělo zažívání životně důležitým procesem. **Jestliže není potrava správně strávená, nemůže být ani tělem bezzbytku přijata, tělu chybí důležité výživné látky, které potřebuje, a přinejmenším část potravy se rozplývá.** Odpad musí být vyloučen a za tím účelem jste vybaveni velmi účinnou "čističkou": tlustým střevem. To znamená, že tlusté střevo pracuje účinně, jestliže je v dobrém stavu a jeho práce odpovídá vašemu tělesnému stavu.<sup>3</sup>

### Kolik času potřebuje potrava, aby prošla tělem?

Jakmile přijmeme potravu, musí se dát na pochod asi sedmapůlmetrovým zaživacím ústrojím (bez tlustého střeva). V průměru trvá tento pochod od úst až na konec tenkého střeva tři až pět hodin. Zkuste jít někdy vzdálenost sedmi a půl metru tři až pět hodin a uděláte si obraz o tomto procesu.

Tenké střevo končí u chlopně tlustého střeva. Potrava přeměněná v kaši zde opustí tenké střevo, dostává se do tlustého střeva, které je asi jeden a půl metru dlouhé. Jestliže je tlusté střevo čisté a normálně, přirozeně pracuje, trvá to další jednu nebo dvě hodiny, než se stolice dostane do konečníku a vyloučí se.<sup>3</sup>



**Vzestupný tračník ucpaný stolicí  
Jen uprostřed je nepatrný průchod.**

Toto je znázornění dolního úseku vzestupného tračníku. Dole je apendix a vpravo spojení tenkého střeva se vzestupným tračníkem a Bauhinská chlopeň.

**Pojistný ventil**

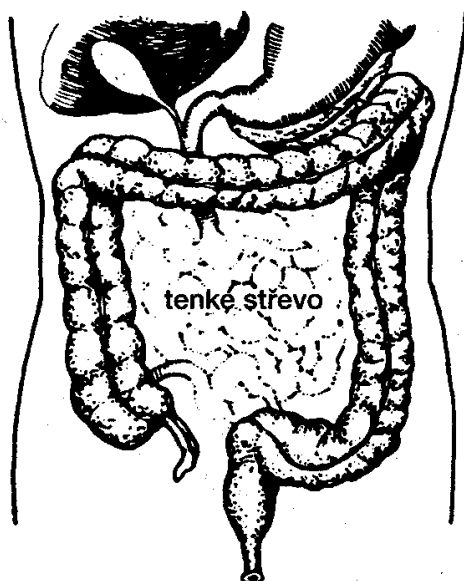
Záklopka tlustého střeva (Bauhinská chlopeň) je jakýsi pojistný ventil na rozhraní tenkého a tlustého střeva. Je v krajíně pravého třísla. Má za úkol kontrolovat vstupní rychlost kašovitě potravy do tlustého střeva a současně zabraňovat, aby se nežádoucí substance dostávaly zpět do střeva tenkého.

Pokud tento "ventil" normálně pracuje, můžeme předpokládat, že je zaživací systém buď v dobrém, nebo ne příliš poškozeném stavu. Jestliže je tlusté střevo ucpané, nastávají problémy (viz obrázek !Vzestupný tračník ucpaný stolicí).

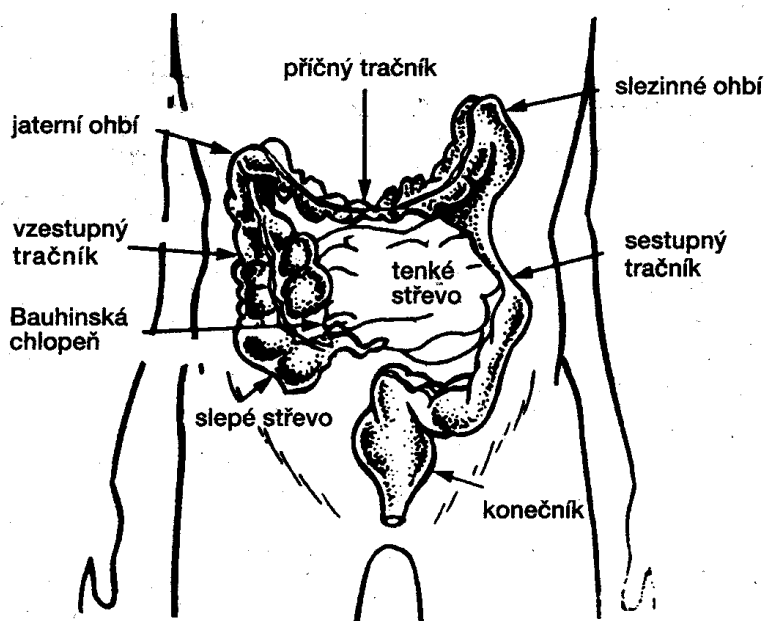
Chlopeň tlustého střeva je vybavena pojistným mechanismem, který se sám otevře, aby mohl projít obsah tenkého střeva, a zase se samostatně uzavře, aby se z tlustého do tenkého střeva nedostaly zpět ani tekuté, ani pevné substance. Tato chlopeň se otevírá ve výduti tlustého střeva, známé jako slepé střevo a je o něco větší než ostatní výdutě na tlustém střevě. Slepé střevo je první nádrž pro zbytky nestrávené potravy.

Obsah slepého střeva se nevyprazdňuje vždycky hned do tlustého střeva. Ať se nám to líbí nebo ne, musíme toto téma od tohoto bodu studovat poněkud přesněji, protože se zde často začíná rozhodovat o našich potížích a nemocech na straně jedné, a našem dobrém zdravotním stavu na straně druhé.<sup>3</sup>

## 11. Dobré ráno! Jak se dnes daří vašemu střevu?



Tak by mělo tlusté střevo vypadat



Takhle často tlusté střevo vypadá (bez potřebného výplachu)

Provádí je zdravotní personál - přítok a odtok vody se musí pozorovat. Pacient leží klidně na stole, který je součástí výplachového zařízení. Jeden střevní výplach trvá tři čtvrtě hodiny až hodinu a doba je závislá na stavu tlustého střeva.<sup>3</sup>

To je vynikající otázka, kterou byste si měli sami klást hlavně tehdy, když se probudíte vyčerpaní, s těžkým tupým pocitem, bez nálady a jestliže se necítíte dobře. Dá se totiž předpokládat, že odpad ve vašem tlustém střevě nebyl podle plánu zpracován a vyloučen. Tato zpomalenost je začátkem toxémie (otravy), na kterou vás příroda upozorňuje. Měli byste odstranit příčinu a zabránit kumulaci účinku bakteriálního zahnívání dřívě, než začne být skutečně jedovaté.

**Bolesti hlavy, nadměrná únava a vyčerpanost i jsou často následky "otráveného" střeva, které se rozšiřují do celého těla. K odstranění této poruchy stačí obvykle vyčistit tlusté střevo.**

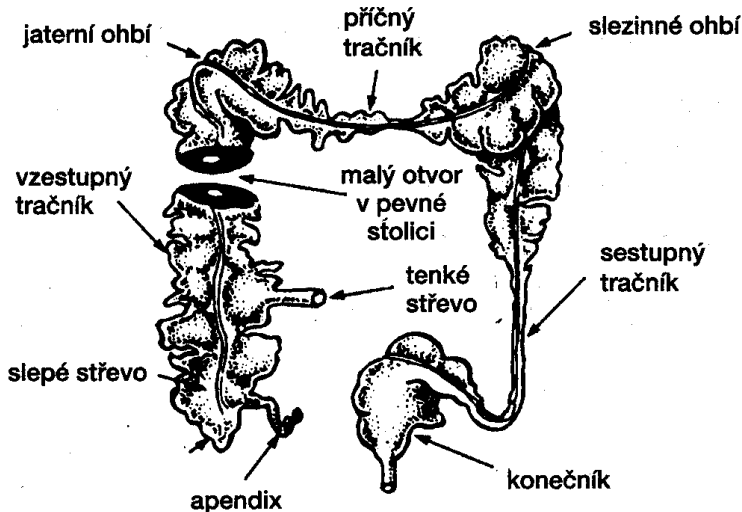
Vyčistění tlustého střeva je velice jednoduché, ale obtěžující. Jestliže však chceme mít dobré zdraví, pak je každé "obtěžování" vedlejší. Nejvyšším a nejdůležitějším cílem je - zářící zdraví.

Očista tlustého střeva se provede "přístrojem na nálev, který se dá hluboko zavést a je v každé lékárně ke koupi. Vysoký nálev je metoda, kterou si doma můžete provést očistu tlustého střeva sami.

Existuje mnohem účinnější očistný výkon, který se nazývá výplach nebo "praní" tlustého střeva. Tuto proceduru provádí obvykle školený personál nebo lékař zabývající se komplexní přírodní medicinou.

Zkušenost mě ukázala, že žádný zdravotní nebo léčebný úkon není tak úspěšný, jako série střevních výplachů na začátku léčby. To má svůj smysl. Pokud jsou v tlustém střevě látky, které produkuje jedy, šířící se do celého těla, a které jsou předzvěstí řetězové reakce dalších potíží, není žádné "lечение" myslitelné.

Neustálou a intenzivní péčí o stav vlastního tlustého střeva bychom sice mohli nazývat fanatismem, ale rozum a inteligence se budou muset bohužel o vaše vyměšovací problémy starat. Střevní výplachy jsou vlastně lepší nálevy, při kterých se používá několik litrů vody asi po půl až jednom litru.



### Těžce poškozené tlusté střevo

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

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

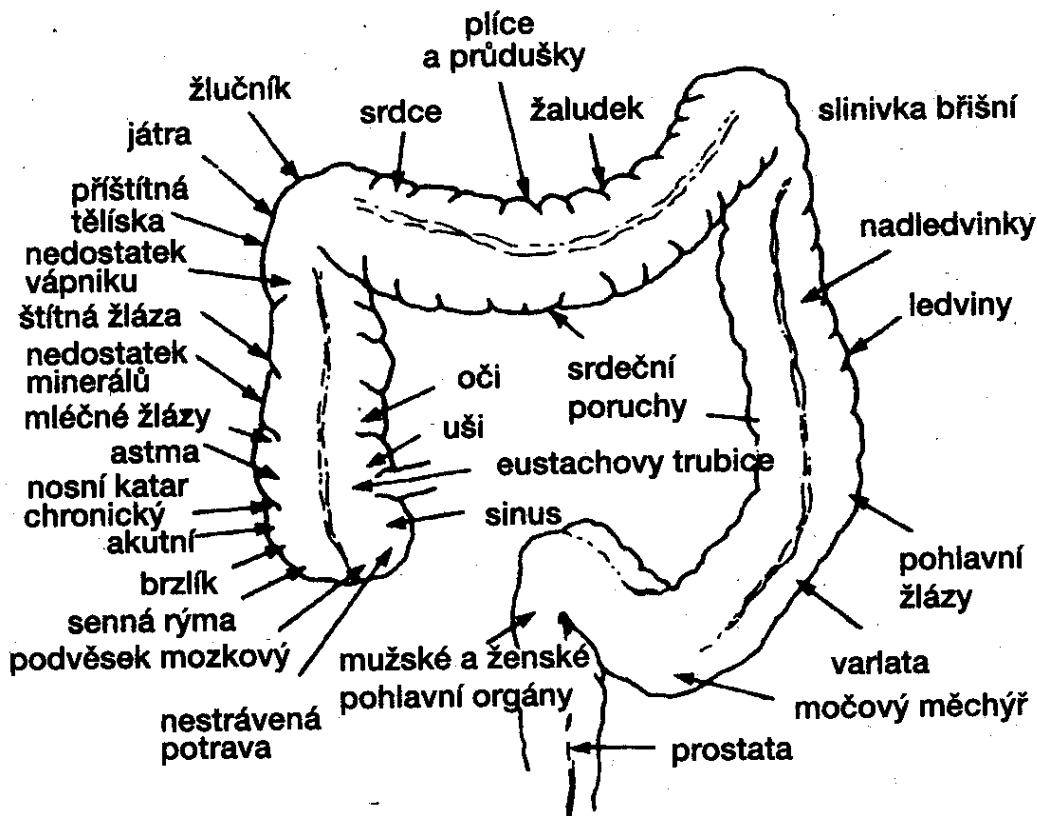
Na obrázku je příčný průřez tlustým střevem, ve kterém je vidět silná nalepená vrstva jen s malým otvorem uprostřed, kudy mohou procházet zbytky strávené potravy.<sup>3</sup>

### Takto pracuje tlusté střevo

Stěny tlustého střeva mají důležitou úlohu, a to "vymáčkat" střevní obsah, aby se ze zbývajících tekutých potravin mohla tekutina osmózou stěnou střevní rozdělit do celého těla. Polepená střevní stěna znemožňuje splnit tento úkol. Oběť takto ucpaného tlustého střeva může mít za určitých okolností denně i několik "stolic bez potíží", ale tento stav není ani normální, ani známkou zdraví! Ve skutečnosti se jedná o velmi nebezpečnou situaci, protože každou chvíli může dojít k uzavření střeva.<sup>3</sup>

### Normální tlusté střevo

Určité svaly a části normálního tlustého střeva odpovídají příslušným částem těla a nemocem.





## **Ucpané tlusté střevo!**

Jestliže dojde k zauzlení střev, vyřeší to chirurgové většinou kolostomií, umělým vývodem střeva, aby pacientovi zachránili život. Při tom se střevo otvírá navenek. Často pro zbytek života se vyprazdňuje střevo do pytlíku, který nosí pacient v pase.

Nebylo by lepší celé této proceduře raději zabránit?

Přemýšlejte o tom a ujasněte si, že moje bazírování na tomto tématu vám jednou může zachránit život, neboť se zablokovaným tlustým střevem dlouho nepřežijete. Co se vyměšování týče, nutí vás zářící zdraví zůstat uvědomělými, pozornými a neúnavnými, a to bez medikamentů, bez projímadel.

**Neexistuje projímadlo, které by nebylo škodlivé. Zácpa se nemůže vyléčit projímadly. Projímadla dráždí sliznici střeva, střevo se snaží toto dráždidlo vyloučit a současně vezme s sebou část odpadu. Dráždění střeva se může nakonec rozrůst do vážných problémů.**

Čištění střeva přívodem vody je zcela přirozený úkon. Viděl jsem na Floridě v Everglades, jak si volavky nabíraly vodu z potoka do svých dlouhých zobáků, zobák potom zaváděly do konečnicků a bylo vidět, jak voda vytékala s množstvím fekálií. Řeky v Indii se hemží ptáky, kteří si na břehu provádějí střevní výplachy.

Abyste pomohli odstranit škodlivé látky z těla a udrželi správnou funkci tlustého střeva, je důležité bohatě doplňovat denně požitou potravu čerstvými syrovými šťávami. Pro povzbuzení peristaltiky (pohybu střeva) je zvláště nápomocná směs z karotky a špenátu.

Směs šťáv z různých druhů řepy podporuje činnost jater a tím nepřímo tlusté střevo. Kromě šťáv byste měli jíst denně syrové ovoce a zeleninu, abyste se postarali tlustému střevu o vlákninu, kterou potřebuje.<sup>3</sup>

## **Tělocvik pro tlusté střevo**

Tělesné cviky jsou důležité, aby tělo zůstalo fit a mohlo efektivně pracovat. Ta nejlepší cvičení ve volné přírodě jsou práce na zahradě, jízda na kole, jogging a procházky. Cvičení doma mohou vypadat třeba takto:

Použijte sto osmdesát centimetrů dlouhé a čtyřicet centimetrů ~ široké šikmé prkno, které jedním koncem leží na zemi a druhým na asi 25 cm vysoké židličce. Lehněte si na toto prkno a pohybujte zdviženými nohama jako při jízdě na kole.

Nebo si lehněte přímo na zem, zvedněte nohy v kyčlích a dělejte "větrný mlýn" nebo pohyby jako na kole.

Nebo položte na zem polštář, klekněte si a hlavu položte na polštář. Lokty se dotýkají země. Pohybujte tělem opakovaně nahoru a dolů, přičemž kolena, nohy a ruce zůstávají na zemi.

Taková cvičení posilují celé tělo, nejen tlusté střevo.<sup>3</sup>

## 12. Výživa a energie; Enzymy

### **Základním principem výživy je dodávat energii.**

Jestliže se mezi tím nic nepříhodi, je energie výsledkem správné výživy.

Vaše tělo je složeno z mnoha miliard buněk, které tvoří tkáň, ze kterých je zase složena každá částice, každý orgán a každá žláza vašeho těla.

Tělesné buňky jsou nekonečně malé, ale přesto se každá skládá z mnoha malinkých částic: Miliony těchto "molekul" jsou potřebné k vybudování každé jednotlivé buňky. Molekuly jsou složeny zase z atomů a každý atom, s obrovským množstvím energie v jádru, je dílem kosmu.

Atomy ve vašem těle jsou stejné jako ty, které umožní explozi atomové bomby Ale nebojte se! Žádný atom ve vašem těle neexploduje, přestože v něm vězí potenciální síla a energie.

Stejně jako vaše tělo, jsou i zelenina, saláty, ovoce, ořechy a semena složeny z miliard atomů.

Jestliže trochu rozumíte zahrádkářství, pak víte, jaký význam má péče a výživa pro zahradní rostliny, aby rostly a prospívaly. Jestliže je zanedbáváme, nevěnujeme jim dostatečnou péči, nedodáváme živiny a vodu, pak zvadnou, uschnou a odumřou. Vaše tělo je ve stejné situaci.

**Buňky vašeho těla potřebují potravu, aby mohly regenerovat.** To znamená, že se samy vyčerpají tím, že dodají tělu sílu a energii a musí být nahrazeny novými.

Buňky mají jen jednu jedinou možnost, jak se dostat k potravě, a to znamená, že jsou odkázány na to, co sníte a vypijete. Jestliže jsou buňky vašeho těla dobře živeny a jestliže jsou vyčerpané a opotřebované buňky z těla vyloučeny se zbytky nestrávených substancí, pak máte dobré vyhlídky na získání a udržení zářícího zdraví, a to tak dlouho, dokud trvá regenerace života.<sup>3</sup>

### **Obnovování života?**

"Regeneraci života" zcela určitě nemyslím regeneraci potravou, která "žije" hemžením červů.

Miním čerstvou syrovou potravu - zeleninu, saláty, ovocné plody, ořechy a semena - živou potravu, vyplněnou elementem života známým jako enzymy

Enzymy nejsou ani "věci", ani "substance". Jsou principem života v atomech a molekulách. (Dva nebo tři atomy, které se spojí, vytvoří molekulu.)

Tím způsobem je každá buňka ve struktuře rostliny naplněna životem, který nazýváme enzymy.

Enzymy jsou tak záhadné jako život sám. Jsou citlivé na teplo a odumírají při teplotě nad 45 °C.

**Zahřáním potravy přes 45 °C je zřejmě vyřčen rozsudek smrti nad enzymy a výsledkem je mrtvá strava.** Chladno naproti tomu a dokonce zmrazení pod 0 °C enzymům neškodí.<sup>3</sup>

### **Zdraví a vaše vyhlídky do života**

Kdyby náš Stvořitel nebyl býval prozřetelný, co se naší chuti k jídlu týče, pak by bylo lidstvo již dávno vymřelo, protože dnes žije hlavně z vařeného jídla.

Naše tělo je ale vyzbrojeno takovým nadbytkem buněk, že přežívá.

Přežívání znamená ovšem stále kratší životní vyhlídky stejně jako nesčetné choroby, které jsou jednak zaviněny nesprávnou výživou a jednak nedostatečným vyměšováním odpadu z těla.

Já ovšem nejsem jen s holým přežíváním spokojen. Chci mít překypující zdraví plné síly a energie.

Výživa a vylučování odpadových látek z těla pracují ruku v ruce při tvorbě energie, která nás obdarovává silou a vitalitou.

Enzymy v buňkách lidského těla jsou přesně takové jako ty v rostlinách a každá z molekul lidského těla má přitažlivou sílu k určité rostlinné molekule.

Tato magnetická přitažlivost začne účinkovat, jestliže některá tělní buňka potřebuje ke své regeneraci nebo obnovení přívod určitého druhu molekul.

Tato přitažlivost je řízena žlázami s vnitřní sekrecí a záhadným způsobem shromažďována v játrech, jako kdyby byla játra jakýmsi tělním computerem.

Spojení molekul tvoří chemické struktury, jejichž účinnost je závislá jak na enzymech rostlinných, tak na enzymech těla. Tato konstruktivní práce buněk a enzymů umožní příjem výživných látek.

Pochopit tento pochod znamená poznat hodnotu syrové potravy pro zdraví.<sup>3</sup>

## 13. Sacharidy

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

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

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

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

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

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

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

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

### Med

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

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

Vynechání cukru často odstraní tyto potíže.

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

Vitaminy, minerály a enzymy v živém, nikoliv teplem zpracovaném medu, jsou tím, co chceme. **Kříšťálově jasný, za vysokých teplot zpracovaný med, byl okraden o důležité vitamíny včetně pylu. Takový med by se neměl kupovat!** <sup>3</sup>

### Cukr a alkohol

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

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

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

**Výsledek: tuková degenerace jater.**

### Tak ztloustnete

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

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

To by mělo sloužit mladé generaci jako výstraha!

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

## Rafinované škroby

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

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

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

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

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

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

## Pečení

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

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

---

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

---

Nepříjemně páchnoucí plyny a zácpa jsou následkem konzumace takových jídel - jako **amolety, osmažené brambory** a podobně.<sup>3</sup>

## 14. Denaturované bílé pečivo

Při psaní tohoto rukopisu leží přede mnou brožurka od Abela Haywooda, která vyšla v Anglii v roce 1845. Téma této knížky jsou nezdravé potraviny, jako chléb, výrobky z obilí atd.

S úvodem v titulu:

"Vyšetření příčiny přirozené smrti nebo smrti stařeckou slabostí, ze kterého se vyvinula zcela nová a jistá metoda, jak udržet po mimořádně dlouhou dobu aktivní zdravý život."

Píše se v ní:

"Říká se, že se lidský život nemůže mnohonásobně přes současnou dobu své existence prodloužit. Není tomu tak. Stejně tak se říkalo, že jízdy pomocí parní síly se nikdy nemůže dosáhnout, protože pasažéři a zavazadla byli doposud dopravováni drožkami a koňmi. Protože něco není a nebylo, ještě neznámá, že to nemůže být. A přesto se tak běžně argumentuje. Sama tato argumentace stačila, aby byli uvedeni v posměch nebo potrestáni, často i smrtí, ti, kteří se odvážili navrhnout něco, co přesahovalo rámec zvyklostí, i když to bylo dokonce pramenem potěšení i pro pronásledovatele

Zlepšení a vývoj lidstva se vždycky zdrží, jestliže budou objevy a vynálezy posuzovány tímto bláznivým a nevhodným způsobem:

Dovolte nám přezkoušet podklady každé nové myšlenky. Bude-li principiálně shledána vhodnou a bude-li obsahovat pravdu - čeho by se měl potom svět obávat?

Jsme tak pevně spoutáni starými názory a praktikami - i když jsou pravým ztělesněním nepravdy a ubohosti, že se třepeme strachem před pravdou, která by nás mohla učinit šťastnějšími?

Pevná minerální hmota, která vede pozvolným hromaděním v těle ke zkostnatění, ztuhnutí, stařecké slabosti a smrti, je složena hlavně z kalciumfosfátu (kostní hmota), kalciumkarbonátu (obyčejné vápno) a kalciumsulfátu (sádra), příležitostně z magnézia a jiných minerálií.

Vidíme, že už v časném úseku lidské existence začíná proces zpevňování, který bez přerušení pokračuje, až se tělo z ohebného, elastického a energického stavu přemění v pevný, minerální, ztuhlý a inaktivní, který směřuje k smrti.

Dětství, mládí, stav dospělosti, vysoký věk a stařecká slabost nejsou nic jiného, než mnoho různých stadií ztuhnutí a zkostnatění těla.

Tato velká hustota, pevnost a ztuhnutí, stejně jako velký podíl vápenatých minerálních substancí, které vnikly do struktury těla, jsou jediným tělesným rozdílem mezi mládím a stářím.

Nyní se nabízí otázka: Co je původem vápenaté, minerální hmoty, která se v organismu ukládá? Považuje se pravděpodobně za zákon, že jsou všechny pevné součásti těla neustále budovány a obnovovány krví. V tom případě pochází všechno, co tyto pevné substance obsahují z krve. V pevné hmotě jsou kalciumfosfáty a kalciumkarbonát, které tedy nesporně najdeme ve větším nebo menším množství v krvi.

Krev se obnovuje z chylu (Chylus: střevní míza, tekutina, mléčně zakalená, podobná míze obsahující součásti vstřebané potravy, hlavně tuků), který má, jestliže ho analyzujeme, stejné minerálie jako krev. Chylus se obnovuje jídlem a pitím.

Musí být tedy potrava a nápoje vyživující tělo současně hlavním zdrojem vápenaté minerální hmoty, která se dostává z potravinové kaše do chylu, odtud do krve a konečně se ukládá ve všech tkáních, sliznicích, cévách a všech pevných částech těla - kde zaviňuje. stáří, stařeckou slabost a "přirozenou smrt".

Chléb (z pšeničné mouky) se může právem nazvat pomocníkem života, pokud by byl posuzován podle množství výživných látek, které obsahuje. Jde-li o minerální hmotu, můžeme ho stejným právem nazvat "pomocníkem smrti".

Pramenitá voda obsahuje tolik minerálií, že to jednomu nahání strach. Bylo vypočítáno, že voda průměrné kvality obsahuje tolik karbonátů a jiných součástí vápna, že člověk, který pije denně průměrné množství, přijme za 40 roků života do těla tolik minerálií, že by se z nich dal zhotovit sloup z pevného vápna nebo mramoru ve velikosti dospělého muže.

Obsah vápna v pramenité vodě je tak vysoký, že by to množství, které denně přijmeme, stačilo ucpat tělo tak, že by se stařecká slabost a smrt dostavily daleko předtím, než bychom dosáhli dvaceti let - kdybychom neměli naše ledviny a ostatní vyměšovací orgány, které vápno v pozoruhodném množství z těla "vyhodí".

Tyto orgány vyloučí však jen část této látky. Představíme-li si, že se denně přijme deset dílů, pak se osm až deset vyloučí a jeden nebo dva zůstanou někde v těle. Jestliže tento proces pokračuje den co den a rok co rok, pevná materie se střádá a aktivita s flexibilitou dětství se ztrácí do slabosti a strnulosti, což se omylem nazývá "stářím".

Známý příklad minerálních usazenin je obyčejný kotlík na čaj nebo parní hrnec. Každá hospodyně ví, že se na dně a stěnách nádoby, která se stále používá, usazuje kamenitá tvrdá substance - "zvápenatina".

Je známo, že se za dvanáct měsíců nashromáždí 2 – 2,5 kg této substance. Čtenář by se neměl nechat oklamat tím, že by si myslel, že zůstane-li tolik na stěnách čajové konvice, pak musí být voda po uvaření bez vápna. Je sice pravda, že vařením něco uhličitánu vápenatého vypadne, ale největší část těchto usazenin pochází z té vody, která se ve formě páry vyvařila. O tom se můžeme lehce přesvědčit vyšetřením vody před vařením a po něm. Zjistí se, že obsahuje minerálie nezávisle na tom, jak dlouho se vařila. Filtrování je také zbytečné, neboť tím se odstraní jen to, co ve vodě plave, zatím co minerálie, o kterých mluvíme, v rozpustném stavu zůstávají.

Proto je pramenitá voda - přestože vypadá jasná, a průhledná - zatížena značným množstvím pevných, ucpávajících látek, a proto je v každé formě k vnitřnímu používání nevhodná nebo přinejlepším málo vhodná."

### **Bílá mouka - pomocník smrti**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## 15. Bílkoviny

Kolik bílkovin potřebujete denně? Dítě potřebuje během prvních dvou let života vzhledem ke své váze daleko víc bílkovin než dospělý člověk. Spotřeba "stavebních kamenů z bílkovin" je u dítěte relativně větší, protože je ve fázi růstu a vývoje.

Dospělý člověk, relativně vzato, nepotřebuje tolik bílkovin jako dítě. Nepotřebuje žádné bílkovinné stavební kameny ke stavbě, ale jen stavební kameny k opravám.

Potřeba bílkovin u dospělých je konstantnější a je omezená na "nahrazování a udržování".

**Člověk těžce tělesně pracující potřebuje víc bílkovin než ten, který pracuje například v sedě.**

Těžce pracující člověk jí proto i větší porce. Podle platných směrnic o výživě potřebuje těžce pracující člověk až dvě stě třicet gramů bílkovin denně, zatímco člověk pracující vsedě potřebuje sto padesát gramů. Ale už i šedesát až osmdesát gramů považujeme za dostačující. A podle nejnovějších poznatků není potřeba víc než dvacet až třicet gramů bílkovin denně.

**Rozhodujícím faktorem je přirozeně druh a kvalita bílkoviny.**

Nepřehlédněte skutečnost, že největší podíl naší bílkoviny přijímáme s dusíkem, který neustále vdechujeme.

Dusík je základní element ve struktuře bílkovinné molekuly. **Jestliže je potrava, kterou sníme, lehce stravitelná a dobře vstřebatelná, může se potřebné denní množství bílkovin stanovit minimálně na šedesát až osmdesát pro těžce pracující a dvacet až třicet gramů pro lehce pracující.**

**Další důležitý faktor, který určuje spotřebu bílkovin jednotlivce, je jeho zdraví.** Při mnoha nemocech dochází ke ztrátě tělesných tkání. Tato ztráta musí být během uzdravování nahrazena.

Během nemoci a po nemoci je samozřejmě zaživací ústrojí oslabeno. Potřeba bílkovin zde hraje velkou roli. Masité potraviny jsou podstatně těž stravitelné než zelenina. Trávení živočišné bílkoviny vede k tvorbě nadměrné množství kyseliny močové. Z toho důvodu je tedy **masité jídlo pro nemocného člověka velká zátěž** jeho zaživacího ústrojí. Současně se zvýší překyselení těla.

Nejlepší bílkovinu máme k dispozici v čerstvých zeleninových šťávách. Směs z karotky, celeru, petržele a špenátu - zvaná také "kalciová šťáva" - je jeden z nejbohatších bílkovinných pramenů mezi lehce stravitelnými a lehce vstřebatelnými zeleninovými šťávami.

Šťávy z kapusty, růžičkové kapusty, zelí, pampelišky, kedlubnu, polníčku, petržele, černého kořene, špenátu a tykve mají všechny poměrně vysoký obsah bílkovin. Tyto šťávy by se měly míchat s trochou šťávy z karotky. Největší obsah bílkovin z veškeré zeleniny má česnek.<sup>3</sup>

### Co je bílkovina?

Bílkovina dodává lidskému tělu a všem organismům stavební kameny pro vybudování těla. Dá se srovnat s cihlami a cementovými bloky, které tvoří strukturu budovy.

Bílkovina je organická substance, typická pro živou hmotu, která se v rozmanité formě vyskytuje v lidském, ale i zvířecím těle a v rostlinách.

Bílkovina se skládá asi z třidvaceti substancí, tak zvaných aminokyselin. Každá jednotlivá aminokyselina má speciální, charakteristický účinek. Nejlepší analogie, kterou znám, je srovnání aminokyselin s kanceláři mrakodrapu - se všemi funkcemi a činnostmi, které běží nepřetržitě ve dne a v noci.

V takové budově se potřebuje snad každý obchod a každé řemeslo, aby byly provoz a údržba zachovány, a to od nejnižšího sklepního poschodí až po vlajkový stožár na střeše.

Stejně je to s aminokyselinami ve vašem těle. Jedna aminokyselina hraje roli například při nerušené funkci nadledvinek a je zodpovědná za stav kůže a vlasů. Jiná se podílí na kontrakci svalů a na struktuře a funkci rozmnožovacích orgánů. Drží degeneraci tělních buněk v šachu. Další se stará o funkci plic, srdce a cév, a tak dále.

Každá aminokyselina působí jako zázrak.

**Na bílkovině je zajímavá a životně důležitá skutečnost, že žádná plnohodnotná bílkovina nemůže být lidským tělem přímo strávena a asimilována nezávisle na tom, zda se jedná o bílkovinu živočišnou nebo rostlinnou a z kolika aminokyselin je složena.**

Tekuté molekuly aminokyselin jsou v krvi unášeny do jater jaterní žilou, která spojuje tenké střevo s játry. Úkolem jater je molekuly od sebe oddělit a zase složit v určitý typ aminokyselin, které jsou pro regeneraci a výměnu buněk a tkání a pro dobré zdraví potřebné.

Co se týče upotřebení "bílkovinných výrobků", nedbají játra rad výrobců a neřídí se podle receptů prodávaců. Nejsou vyškoleni číst "návody k použití", ať už jsou na výrobcích vytištěna nebo doporučena ústně.<sup>3</sup>

## Zažívání jde dál!

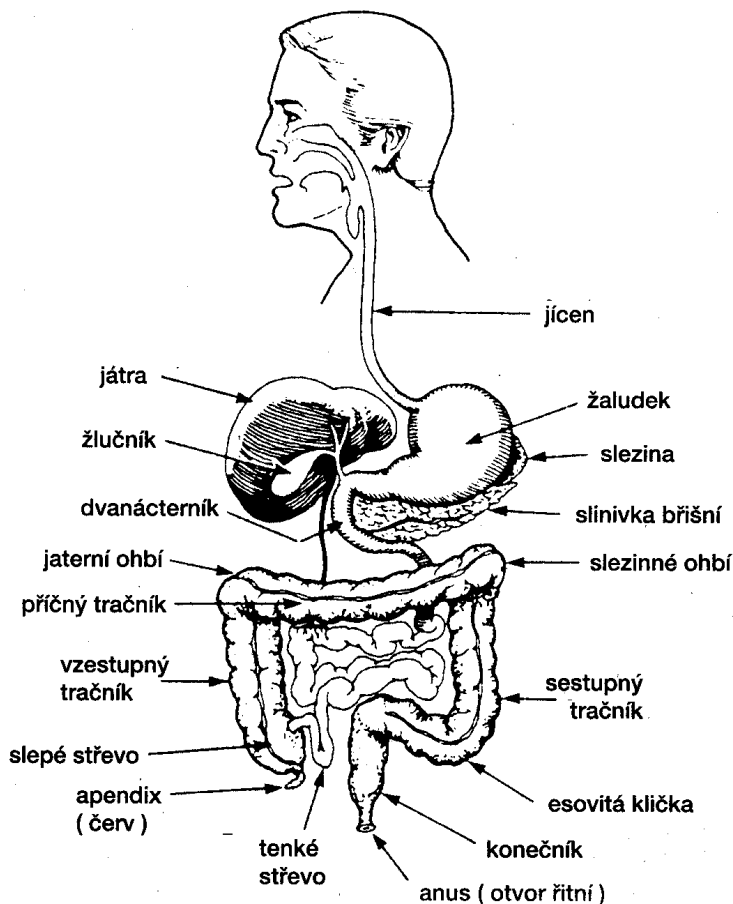
Trávení začíná skutečně tenkrát, jakmile vzhled a aroma jídla upozorní žlázy s vnitřní sekrecí, že je třeba činnosti a účinku zaživacích šťáv. Jestliže je jídlo očekáváno a působí lákavě, jsou endokrinní žlázy vyprovokovány k aktivaci zaživacího ústrojí a slinných žláz.

Velice důležité je pokousání jídla a jeho promísení se slinami, protože všechna pevná potrava musí být proměněna na kaši, a k tomu účelu máme zuby. Pokousáním a promísením se slinami vznikne kaše, potrava je prosycená slinami a připravená ke spolknutí.

Spolknutá potrava se dopraví jícnem do žaludku. Žlázy v žaludku jsou v tomto okamžiku připraveny vyloučit kyselinu solnou, aby "vydezinfikovala" všechno, co potravinová kaše obsahuje. Kaše se tedy může ponořit do lázně z kyseliny solné.

Potrava bohatá na sacharidy potřebuje ke správnému a úplnému strávení alkalické (zásadité) prostředí, také však napřed musí projít lázní kyseliny solné, aby se dezinfikovala, protože citlivá sliznice střeva by se mohla infekčními látkami poškodit nebo poranit. Mimoto může infekce rušit účinnost alkalických zaživacích šťáv.

Bílkovina naproti tomu potřebuje kyselé prostředí, aby byla zaživacími šťávami zpracována. Když přijde do žaludku a projde kyselou lázní, aby se dezinfikovala, vyloučí žaludeční žlázy pepsin, enzym rozkládající bílkovinu a rozklad začne.<sup>3</sup>



### Škodlivé chemické reakce

**Jestliže jíme koncentrované sacharidy a bílkoviny současně, nestráví se sacharidy správně, protože do nich pronikl bílkovinný trávicí enzym - pepsin.**

Stejně tak je přítomnost sacharidů v potravinové kaši rušeno trávení bílkovin. Následkem této nesnášející se kombinace je kvašení sacharidů a zahňování bílkovin. Na základě přírodních chemických zákonů vede tato nevhodná kombinace, způsobující kvašení a zahňování současně, k tvorbě plynů, a to nejen v žaludku, ale i ve střevě a v celém organismu.

**Záříčího zdraví dosáhnete jen tehdy, když nebudete jíst koncentrované cukry a škrobové produkty dohromady s koncentrovanými bílkovinami. Tím se vyhnete žaludečním potížím, bolestem hlavy apod.**

Tak, jak se nemísí voda s olejem, nemísí se ani kyseliny s alkalickými substancemi. Jsou "inkompatibilní" - nesnášenlivé a spolu neslučitelné.

Sacharidy jsou alkalické substance, zatímco bílkoviny jsou kyselé. Pro sacharidy jsou určeny vlastní specifické trávicí šťávy, které reagují v zásaditém prostředí se zásaditými substancemi. Stejně tak má bílkovina svoji specifickou zaživací šťávu.

Přirozeným důsledkem porušení tohoto kyselino zásaditého zákona je přerušování zaživacího pochodu, to znamená vytvoření nevhodné kombinace přívodem kyselých substancí do alkalického prostředí nebo zásaditých do kyselého.

Toto přerušování trávení je často spolupříčinou většiny chorob. Nedostatečné trávení, zaviněné nesprávnou kombinací potravin, způsobuje kvašení a hnilobu, tvoří základ toxémie

Existuje přesná hranice mezi přírodními sacharidy a bílkovinami a mezi koncentrovanými. Ty první jsou škrob a cukr, aminokyseliny a bílkoviny, ze kterých je složena zelenina, saláty, ovoce, ořechy a semena ve svém přírodním stavu. V tomto stavu obsahují daleko větší podíl přirozené vody než sacharidy z mouky, tovární cukr a bílkovina masa.

Proto se všechny moučné výrobky, jako chléb, buchty, dorty, keksy a těstoviny nazývají koncentrované, škrobové výrobky. Sladkosti a potraviny připravené z cukru, melasy, javorového sirupu a podobně, jsou také koncentrované sacharidy. Všechno maso - hovězí, skopové, slepičí, rybí a masové náhražky, které se vyrábí z bílkovin obilí a luštěnin, např. ze sójových bobů - jsou koncentrovaná bílkovina.

Všechny saláty, zelenina a ovoce obsahují bílkoviny a sacharidy

Poznat rozdíl mezi přírodními a koncentrovanými sacharidy je lehké, když si uvědomíte, že všechny rostliny obsahují jak sacharidy (ve formě přírodních cukrů), tak také bílkoviny (které jsou pro lidské zažívání nevhodnější), zatím co koncentrované sacharidy a bílkoviny vyžadují více práce k trávení a větší námahu a zátěž pro zažívací orgány.

**Některé příklady kombinace jídel, které bychom neměli jíst současně:**

Chléb nebo různé rohlíky s vejci, sýrem nebo masem všeho druhu, zvláště pokud jídlo zapijeme limonádou, oslazenou kávou nebo čajem. Maso s brambory, chlebem nebo houskami, dort nebo koláč, čaj, kávu nebo limonádu.

Stejně polévky obsahující masový vývar, kousky masa a těstoviny.

**Ještě horší je škoda způsobená konzumací masových náhražek, které svojí masovou chutí mylně provokují tvorbu šťáv trávicích bílkoviny.** Protože žádná bílkovina není přítomná, vrhnou se připravené šťávy na "náhražku", která je obvykle připravená z obilí, sójových bobů nebo škrobu.

**Důsledkem je nestravitelná potrava a jako dohra konečně toxémie.**

Tyto potraviny nemají naprostě žádné místo ve výživě, která by měla vést k zářícímu zdraví.<sup>3</sup>

## Kyselina močová

Hlavní příčina, proč nemáte jíst žádné maso, nebo proč ho máte jíst s mírou, jestliže si myslíte, že je to nutné a že je vaše tělo na to zvyklé, je nadměrné množství kyseliny močové, která vzniká při trávení masa a jiných koncentrovaných bílkovin.

V těle se kyselina močová tvoří svalovou činností. Zvýšená práce svalů vede během dvou hodin k zvýšené produkci kyseliny močové; která se normálně vyloučí močí.

Během trávení masové bílkoviny, při kterém se bílkovina rozkládá na základní prvky, to je na aminokyseliny, vzniká v těle teplo; což působí povzbudivě, dodává pocit nadměrné energie a přispívá k udržování tělesné teploty. Teplo však není použito k tvorbě energie pro pracující tělesné buňky

Takto je vlastně tato energie plýtváním a je potřeba více bílkovin, než by se potřebovalo v případě, že by mohl být využit celý energetický potenciál. Aminokyseliny z masa, které sníme, se nepřebudují na tělesnou bílkovinu a jsou prakticky promarněny.

Důsledkem je přírůstek kyseliny močové.

**Kyselina močová se vylučuje ledvinami a většina lidí, kteří jedí maso často a ve velkém množství, mají i ledvinové potíže. Příliš mnoho kyseliny močové v krvi je pro ledviny velkou zátěží.**

Jedna z metod přírody, jak zahřívát tělo, je spalování jeho vlastního odpadu na rozpustný popel, který může být z těla snadno vyloučen. Tento popel se nazývá močovina. Močovina je tak rozpustná, že nikdy netvoří kameny nebo písek. Jestliže obsahuje tělo nadměrné množství kyseliny močové, nespotřebuje ji na tělesné palivo beze zbytku a tvoří se popel nebo odpad, který se nemůže vyloučit. Tento "odpad" je kyselina močová, která může tvořit v ledvinách kameny nebo písek..

**Kameny ve žlučníku jsou důsledkem nadměrné konzumace koncentrované škrobové stravy. Tato potrava může také vést k tvorbě močových kamenů.**

Dalším nebezpečím, vznikajícím nahromaděním velkých zásob kyseliny močové v těle, je skutečnost, že svalová tkáň váže tuto kyselinu. Svaly nejenže vyrábí samy svojí prací kyselinu močovou, ony ji i velkoryse absorbují a ukládají, jestliže jsou ledviny přetíženy. Nakonec kyselina močová vykrytalizuje v malé ostré krystalky, které na sebe upozorní bolestmi při revmatismu, neuritidě a jiných svalových onemocněních.

**Přestaneme-li jíst maso, potíže odezní.** Mnoho lidí zjistilo, že denní pití půl až jednoho litru směsi šťávy z čerstvé karotky, řepy a okurek pomáhá tyto krystalky rozpustit. Tato směs se ukázala prospěšnou i při jaterních a ledvinových potížích.

Jestliže si někdo myslí, že potřebuje bezpodmínečně trochu živočišné bílkoviny, pak by měl sníst čerstvou rybu. Měla by se jíst dušená a příprava by neměla trvat déle než 10-15 minut. Nepečte rybu na tuku. Dávejte přednost čerstvým mořským rybám.

Ryby z řek a jezer se dají akceptovat, jestliže jsou řeky a jezera čistá.

Nezapomeňte, že "totální abstinence" je vždy lepší než to, co uvádím, že je snad ještě "dovoleno".<sup>3</sup>

## 16. Tuky a oleje

**Tuky jsou důležité pro správnou funkci a aktivitu těla a jejich rovnováhu.**

Chemicky jsou tuky spojeny glycerinu s jednou nebo více mastnými kyselinami. Mastné kyseliny se skládají z uhlíku, vodíku a kyslíku

**Tuky se dělí do tří tříd:**

**1. Řídké oleje** - např. rostlinné: slunečnicový, sezamový, olej z rýžových klíčků, bodlákový olej, olej z vlašských ořechů a olivový - abychom vyjmenovali ty nejdůležitější.

**2. Husté a těžké oleje** - jako živočišné tuky

**3. Pevné tuky** - jako "Linco", "Rama" a jiné margaríny na pečení.

---

**Co do výhřevnosti dodává tuk o 125 procent víc energie než sacharidy (cukr) a bílkoviny. Dále jsou tuky důležité pro zachování rovnováhy vitamínů v těle, jsou důležitými nositeli v tuku rozpustných vitamínů A, D, E a K.**

---

Vyvážená výživa by to měla respektovat a zařadit správné druhy tuků.

**Tuky jsou životně důležité součásti buněk a tkání těla, ale jen tehdy, jestliže se jedná o přírodní tuky, které nebyly vystaveny nadměrnému teplu.**

Zaživací procesy vedoucí k asimilaci tuků je dělají kluzkými, "emulgují" je. Přehřáté tuky již nemohou být emulgovány. Silně přehřáté tuky, stejně jako potraviny a výrobky těmito tuky nasycené (hranolky, brambůrky), nemohou být správně stráveny. Výsledkem je ztráta výživné hodnoty jak potraviny, tak tuku. Ještě povážlivější je konečný produkt této tukem prosycené potraviny, který ucpe tlusté střevo, když se konečně prosoukal tenkým střevem.

Na druhé straně jsou **nezahřáté, nezpracované tuky, například oleje v syrových salátech, rychle a beze zbytku emulgovány a oxidovány, stráveny a přijaty tělem.**

Jeden z úkolů, tuků je "mazání" kloubů kostry těla. S přibýváním konzumace potravin vařených nebo pečených v horkém tuku došlo k alarmujícímu zvýšení počtu lidí trpících kloubními bolestmi způsobenými vysušením kloubní tekutiny, která má za úkol udržovat klouby vláčné a pohyblivé.

**Nespočetné miliony tun pečeného masa, špekáčků, pečených kuřat, hranolků, omelet atd. jsou spolupůvodci vrzajících, bolících a nositelé mučících kloubů, kterým byly přírodní tuky pro "kloubní mazivo" odepřeny.**

Záříci zdraví nezískáte potravinami, které byly připraveny v horkém tuku nebo oleji. <sup>3</sup>

### Zácpa

Zácpa je dalším důsledkem konzumace potravin připravených v silně zahřátém tuku nebo oleji, které byly často víckrát zahřáty. Člověk potřebuje přírodní tuk zvláště jako mazání pro zaživací ústrojí a všeobecně pro celé tělo. Člověk, kterému chybí tuky, má potíže s vyloučením odpadů z těla.

Železo a sodík patří k prvkům, které potřebuje krev, aby měla k dispozici dostatek kyslíku k dokonalému spálení vodíku, ze kterého jsou složeny mastné kyseliny.

Je-li spalování nedokonalé, vede to k nadměrné tvorbě tukové tkáně - obyčejně tam, kde si ji nejméně přejeme! Tento stav ruší také trávení a příjem sacharidů a bílkovin, což vede rovněž k tvorbě tukové tkáně. Za studena vytlačené oleje jsou jediné, které jsou hodnotné. (zpravidla jsou označovány nápisem "Extra Virgin")

Chemické zákony platí nejen pro naše potraviny, ale také pro naše zaživací procesy. Aby mohly být tuky stráveny, musí se rozštěpit na glycerin a soli nebo elementy mastných kyselin. Přítomnost natria (sodíku) a jiných volných alkalických prvků, které dává k dispozici žluč a trávicí šťávy slinivky břišní, je nutná pro rozštěpení mastných kyselin. To je důležité pro emulgaci, kterou se stávají tuky kluzkými.

Když je tímto způsobem potrava emulgována, směřuje do jater, aby byla absorbována a přeměněna zpět v neutrální tuky.

U vepřového sádla, margarínů a podobných továrních výrobků, dále u tuků a olejů, které byly při zpracování vystaveny vysokým teplotám, byla výživná hodnota zničena, přestože reklama prohlašuje pravý opak.

Avokádo nám dodává ten nejlepší tuk, který můžeme našemu tělu poskytnout. Všechny ořechy, stejně jako všechny zeleniny obsahují mnoho dobrého tuku, a to v různém množství. <sup>3</sup>

### **Vystříhejte se pečených jídel!**

Jíte-li pečená jídla, znemožňujete účinně vyživovat vaše tělo, protože rozehřátý tuk brání správné funkci jater při zůžitkování potravy: Teplota olejů a tuků, které používáme k vaření, se pohybuje všeobecně mezi 180 až 320 stupni Celsia. Jestliže se k pečení použije například olivový olej, ohřeje se lehce na sto osmdesát stupňů, to znamená na teplotu, při které se rozkládá. Ostatní oleje se chovají podobně.

Protože jste si nyní vědomi, že horko ničí hodnotu každého tuku, vyvarujete se pečených potravin.<sup>3</sup>

### **Pozor! Margarín je nestravitelný!**

Neustále se tvrdí, že by se měla dávat přednost margarínu, protože je rostlinný produkt, před máslem, které je původu živočišného.

**Ve skutečnosti se margarín nejen vyrábí za velmi vysokých teplot, které znesnadňují tělu využít vitaminy rozpustné v tucích, ale přidávají se k němu chemikálie, barviva a ostatní přísady, které byste neměli tělu vnucovat, jestliže chcete dosáhnout zářícího zdraví nebo si je udržet.**

Tuky dělíme na nasycené a nenasycené. Oleje, které se extrahují tlakem za studena, patří mezi nenasycené tuky, a obsahují proto málo cholesterolu. Všechny živočišné tuky obsahují cholesterol, protože se skládají hlavně z nasycených tuků.<sup>3</sup>

### Cholesterol a tuky

Cholesterol je mnoha lidmi neprávem považován za něco, čeho je třeba se bát, představují si, že plná pusa tuku zavolí degeneraci jejich krevních cév a bůhví co všechno. Ve skutečnosti však tělo cholesterol potřebuje.

Správný výběr a upotřebení tuků jsou ve výživě velmi důležité, neboť jsou potraviny s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin a přiměřeně větším obsahem kyselin nenasycených. Mimoto obsahují všechny potraviny oba druhy mastných kyselin.

**Všechno, co musíme udělat, je zvolit si správný druh zeleniny, ovocných plodů, semen a ořechů a omezit nebo odmítnout konzumaci živočišných potravin a přehřátých tuků a především vyrobených tukových produktů.**

Jestliže si někdo myslí, že musí jíst bezpodmínečně maso, pak by se měl zaměřit na drůbež od sedláků, která není uvězněná v klecích a na ryby se šupinami a ploutvemi. Rybám, které se živí zbytky mrtvých těl a živočichům žijícím v ulitách nebo lasturách, byste se měli vyhýbat.

Abych vám pomohl, sestavím seznam potravin, jejichž obsah nenasycených kyselin podstatně převyšuje obsah kyselin nasycených. Číslo za potravinou ukazuje, o kolik je obsah nenasycených mastných kyselin vyšší než nasycených. Tak například avokádo má třiapůlkrát tolik nenasycených mastných kyselin než nasycených.

avokádo 3,5  
dýňová semena 4,5  
kukuřičná mouka 7,5  
lískové ořechy 18  
mandle 11 rýže 4,5  
olivy 8 vajíčka 2  
olivový olej 8  
paraořechy 4  
pistácie 8,5  
proso 2  
pšeničné zrna 5  
sezamová zrna 7,5  
slunečnicový olej 8  
vlašské ořechy 13-15  
zelený hrášek 10

Podle těchto informací si můžete volit svoje jídlo a vynechat potraviny, které obsahují nadměrně mnoho nasycených kyselin a tím příliš mnoho cholesterolu.

Co se týká cholesterolu, dávejte pozor, stejně jako při jiných účinných látkách souvisejících s výživou, na zdroj informací, který výrobek vychvaluje a doporučuje.

Koneckonců byste si měli být vědomi, že tělo jisté množství tuku potřebuje, aby mohlo bez překážek pracovat. Např. tělo muže, který váží 55 - 60 kg, obsahuje 6 až 7 kg tuku, jestliže je v dobré kondici, zatímco ženské tělo o stejné váze obsahuje 15 až 17 kg tuku.

Tento tuk je životně důležitý. Slouží jako potravinová rezerva a tvoří tu neúčinnější a nejkonzentrovější pohonnou hmotu jednak k udržení normální tělesné teploty a jednak k uvolňování energie, která nám dává sílu pro funkce a činnosti našeho denního života.

Cukerný uhlovdan medu jako zdroj energie dodá energii rychle. Energie, kterou dodává tuk, účinkuje sice pomaleji, ale tuk má na rozdíl od sacharidů dvojnásobný energetický potenciál a tím výhodu, že produkuje dvakrát tolik tepla, i když se "spaluje" pomaleji. Vzhledem k této vlastnosti - pomalého spalování - se tuk hodí lépe jako zásoba a palivová rezerva.

Během zaživacího procesu připravují šťávy slinivky břišní tuky v potravě k použití, k uskladnění a k upotřebení pro játra, která je rozdělují. Zahřívají-li se tuky na teplotu přes 52 °C, jsou, stejně jako potraviny připravované v tomto horkém tuku, trávícími šťávami slinivky břišní nepracovatelné a játra plně nevyužitelné.



## 18. Krev je váš život

Krev je "šťáva" vašeho života. Je tak dobrá jako vzduch, který dýcháte, tak dobrá jako nápoje, které pijete, a tak dobrá jako vaše jídlo. Základní látkou, kterou tělu musíte dodat, je vzduch.

Vzduch se skládá asi ze sedmdesáti devíti procent dusíku a jednadvaceti procent kyslíku. Dusík a kyslík jsou dva daleko nejdůležitější prvky, které potřebujeme, aby naše tělo a duše "držely pohromadě".

Dusík je základem aminokyselin, stavebních kamenů bílkovin, ze kterých je složena každá buňka a každá tkáň těla. Bez dostatečného přívodu dusíku by se tělo rychle rozpadlo.

**Přestože přijímáme dusík se vším, co sníme, je dusík ze vzduchu naším stálým pramenem. Dusík z potravy máme k dispozici dvakrát až třikrát denně, tedy jestliže jíme. Dusík ze vzduchu vdechujeme stále.**

Také kyslík je pro naši výživu životně důležitý. Kyslík v krvi zásobuje tělo nutným teplem, aby mohlo normálně pracovat. Kyslík je v těle nutný ke spálení a vyloučení opotřebovaných a mrtvých buněk a tkání.

**Bez pevné potravy můžeme dny, někdy i týdny existovat a vykonávat naši denní práci, aniž bychom zemřeli. Bez vzduchu však můžeme přežít jen několik minut.**

Dusík ze vzduchu, který dýcháme, je sbírán krví v plicích a dopravován do jater. Játra ho použijí k regeneraci bílkovin v celém těle jako doplněk k dusíku z potravin, které jíme, a z nápojů, které pijeme.

Vdechujeme-li znečištěný a otrávený vzduch, je dusík, který inhalujeme, stejně znečištěn. Tento "otrávený" dusík vniká do buněk a tkání těla a "otráví" je také.

Stejně to platí o kyslíku ve vzduchu, který vdechujeme. Kyslík jako nositel jedů je trvalejší a silnější, neboť dusík sice dosáhne jater téměř hned po vdechnutí, ale je zpracováván, kdežto kyslík, který vdechujeme, je krví ihned roznášen do celého těla.

**Všechny jedy, které se vzduchem vdechujeme, poškozují nejdříve krajinu mozkovou.** Pokryjí systém žláz s vnitřní sekrecí v mozku a nedovolí žlázám optimálně pracovat. Potom jedy vniknou do jiných částí těla, neboť každá kapka krve cestuje neustále celým organismem. Srdce pumpuje každých čtyřadvacet hodin asi deset až jedenáct tisíc litrů krve do celého těla.

Nezapomeňte, že zásoba krve v těle je celkem jen čtyři a půl až pět litrů!

Každá kapka tekutiny, kterou vypijeme a každé sousto potravy, které sníme; se v tenkém střevě rozloží na jednotlivé základní částice. Jakmile jsou požadované molekuly potravinové kaši odejmuty, procházejí střevní stěnou pomocí osmózy, jaterní žilou nejdříve do jater a potom se pomocí srdce rozdělí do celého těla. Takto tvoří krev životní linii mezi potravou a jejím cílem a posláním: vyživovat buňky a tkáně těla.

Kyslík, který inhalujeme a který je přijímán krví, se spojuje s uhlíkem obsaženým v potravě a tvoří kysličník uhličitý (plyn kyseliny uhličitě), který z největší části při vydechnutí vyloučíme. Kysličník uhličitý je plyn, těžší než vzduch; který je ne schopen udržet dýchání v akci. Kdyby se dostal někdo do atmosféry chudé na kyslík a bohaté na kysličník uhličitý, udusil by se. Kdyby vzduch, který vdechujeme, obsahoval jen čtrnáct nebo patnáct procent kysličníku uhličitého, museli bychom ze mřít.

Uhlík je jedním ze základních, hlavních prvků sacharidů.

**Konzumace nadměrného množství sacharidové stravy, při více než méně konstantním nedostatku čerstvého ovoce, salátů a zeleniny v jídelníčku, způsobí takzvanou otravu škrobem.**

Je důsledkem velkého množství kysličníku uhličitého, který vzniká spalováním uhlíkových atomů v potravě za pomoci kyslíku z krve, a který nemůže být úplně vyloučen.

Srdeční frekvence je řízena množstvím kysličníku uhličitého v krvi. Jestliže uvedeme svaly do pohybu, vzniká kysličník uhličitý, který přijme krev a do deseti vteřin poté, co opustil svaly, způsobí zrychlení akce srdeční.

Vysokým obsahem uhlíku v sacharidech může dojít k srdečním potížím a toto nebezpečí je tím větší; čím víc sacharidů jíme. Měli bychom je jíst společně se syrovými potravinami.

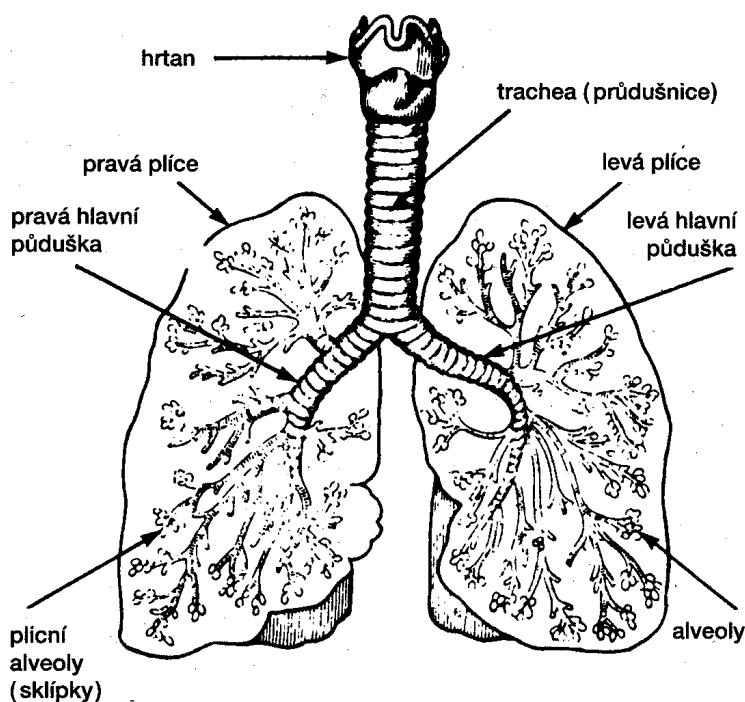
### Nadměrná váha

Ta obtlouklá dáma, která sedí v rohu kavárny a cpe se dorty a pečivem, je za své srdeční potíže sama zodpovědná.

Ten zaoblený hoch a baculatá holčička, kterou pyšní rodiče představují jako vzor "překypujícího zdraví", jsou přecpaní sacharidy a na nejlepší cestě dostat mnohé, nebo všechny nemoci, které takový tělesný stav provázejí.

**Čistá krev je základ zářícího zdraví. <sup>3</sup>**

## 18. b) Plíce



Vaše plíce jsou složeny asi ze čtyř set milionů nekonečně malých chomáček, obsahujících hroznovité puchýřky, jež sbírají vzduch, který vdechujete, a bez prodloužení ho předávají krevním cévám. Současně odnímají krevi kyslíčnan uhlíčitý, který tělo musí vyloučit, a posílají ho ven - vydechováním.

**Nečistoty a jedy v atmosféře mohou tyto mikroskopické vzdušné kanálky ucpat.**

**Vaše plíce jsou pro vaši krev životně důležité a záleží na nich, jaký budete mít úspěch při pokusu získat zářící zdraví!**

Jestliže vdechujete vzduch v místnosti zamořené tabákovým kouřem, vede to k otrávení plic. Nejškodlivější substance tabákového kouře je kyslíčnan uhelnatý. Molekula kyslíčnanu uhelnatého se skládá z jednoho atomu uhlíku a jednoho atomu kyslíku, zatím co kyslíčnan uhlíčitý je složen z jednoho atomu uhlíku a dvou atomů kyslíku. Příliš mnoho kyslíčnanu uhelnatého ztěžuje dýchání, zatímco účinek kyslíčnanu uhelnatého je smrtelný. Padesát dílů kyslíčnanu uhelnatého na milion dílů vzduchu je maximum, které můžeme bez nebezpečí vdechovat.

**Tabákový kouř, který obsahuje sedmdesát pět až devadesát dílů kyslíčnanu uhelnatého na milion dílů vzduchu, tvoří v místnosti atmosféru, způsobující u lidí otravu.**<sup>3</sup>

### Varujte se tabáku!

Tabákový kouř je aerostatický plyn, který obsahuje všechny elementy vznikající spalováním tabáku. Jestli kuřák kouř vdechuje nebo ne, tvoří jen malý nebo žádný rozdíl. Každý kouř z úst nebo nosu otravuje vzduch určený k dýchání.

Nekuřák je v místnosti zamořené tabákovým kouřem vystaven stejné otravě tabákovým kouřem, jako kuřák sám.

Tato otrava je hrozná pro dospělého, který kouří na základě svého přirozeného práva na sebeurčení. Něco jiného však je nutit ostatní lidi, kteří tabákový kouř nemají rádi nebo jsou na něj alergičtí, aby dýchali zamořený vzduch.

Dr. Norman popisuje, jak před několika léty po jedné z jeho přednášek řekla jistá posluchačka:

"Pane doktore, pracuji tady ve městě jako účetní v jednom velkém podniku a kanceláře jsou neustále plné tabákového kouře. Skoro všichni kouří a mně je při práci stále hůř protože ten kouř jednoduše nemohu vydržet. Co mám dělat?"

Poradil jí, aby dala výpověď a jestli bude třeba vysvětlení, aby řekla, že jí lékař radí pracovat v čisté atmosféře. "Ale já pracuji v této kanceláři už pětadvacet let," řekla. "Tím líp," odpověděl, "udělejte prostě to, co jsem vám poradil, a já myslím, že budete překvapena."

Po přednášce příští den za mnou zase přišla, celá zářila a vypadala jako úplně jiný člověk. Myslel jsem přirozeně, že dala výpověď a hned našla novou práci. Ale kdepak! Vedení podniku bylo tak zděšené její výpovědí, že vydalo nařízení o zákazu kouření v kancelářích, a to s okamžitou platností!

Tabákový kouř je beze sporu ta nejzákladnější a nejnejpříjemnější škodlivá látka v atmosféře. Kuřák nemá žádnou představu a zdá se, že vůbec nepozoruje, jaký odpuzující nepřijemný zápach vychází z jeho dechu, jeho oblečení, jeho těla a jeho okolí.

**Kuřáci, ať muži nebo ženy, jsou všeobecně bezohlední a bez výčitek svědomí.**

Mnoho lidí se oddává iluzi, že kouření doutníků není tak škodlivé jako kouření cigaret a nezavazuje rakovinu. To je bláznivý názor. Mimo to je zápach z doutníků daleko odpornější a daleko víc odpuzující než jiné tabákové kouře.

**Vliv tabáku na lidi je základný. Mnozí kouřili až do vzniku rakoviny hrtanu, podrobili se operaci, ztratili schopnost mluvit, stali se tělesně postiženými - a přece se nevzdali své závislosti na tabáku a mučili se dál.**

**Škody, které kuřák způsobuje svým plicím; krevi, žlázám s vnitřní sekrecí, mozkomíšni tekutině atd., nikterak nevzrušují jeho kouřem zamířené mozek.**

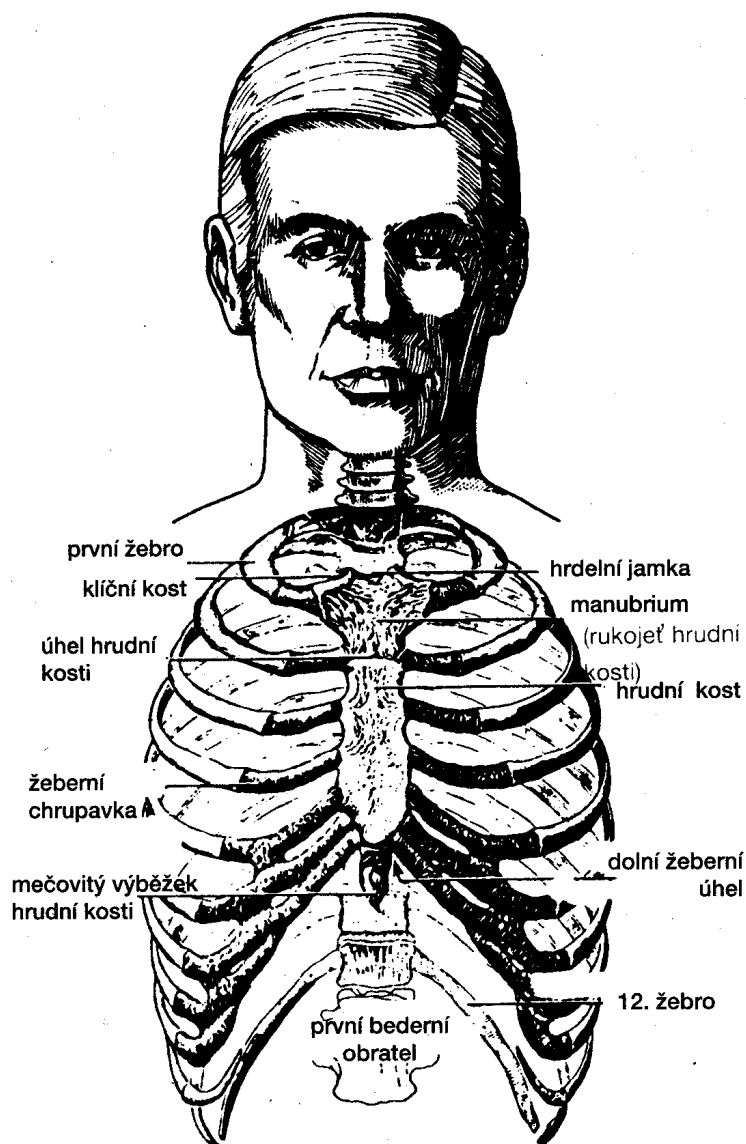
**Otrávení krve s následným ovlivněním jeho zdraví, jeho duševna a jeho životních vyhlídek ho nezajímá. Neexistuje nic, co by mu bylo lhostejnější - dokud nepřijde den zúčtování a on zjistí, že dosáhl bodu, ze kterého nevede cesta zpět.**

Ještě horší je kouřící matka, která dává svému potomku do vínku svoji degenerovanou krev a podlomené zdraví. Mimoto jsou děti experti v napodobování. a když vidí své rodiče kouřit, považují za své přednostní právo smět rodiče napodobit a vyrovnat se jim. Jedná se

o jasné zanedbání povinností ze strany rodičů, a to je prostě trestuhodné. Je strašné potkat zdravého mladého muže, nekuřáka, jehož manželka bez ohledu na děti nepřetržitě kouří.

Když jsem byl malý, kouřil můj otec také. Myslel jsem si, že je v pořádku, když budu dělat totéž, co dělá on. Jednoho dne jsem mu sebral trochu tabáku a ukroutil jsem si cigaretu z novinového papíru. Neočekávaně rychle se dostavila nevolnost a "všechno ostatní" a jako vyvrcholení jsem dostal pořádný výprask. To mě zmátlo a myslel jsem, že jsem asi neměl tabák ukrást. Příště jsem si rozdrtil suché zelové listy a opakoval jsem představení. Následky byly stejné - od začátku až do konce.

Ted' bych měl dodat; že můj otec byl farář a ještě k tomu baptista. Po druhém výprasku jsem o tom dlouho přemýšlel jako nevědomé nevinné dítě, do kterého bylo náboženství stále naléváno jestli je pro mně kouření skutečně tak špatné, když kazateli evangelia bylo dovoleno si takovým jedem, po kterém jsem zvracel, znečišťovat tělo. Dodnes tento rozpor nechápu! Možná, že jednoho dne budeme znát odpověď.



Musíme pít tekutiny, abychom udržovali v našem těle vodní rovnováhu. Naše tělo obsahuje šedesát pět až sedmdesát procent vody. Za čtyřadvacet hodin ztrácí tělo póry kůže, ledvinami a ostatními vyměšovacími orgány asi čtyři litry vody. Aby se zachovala vodní rovnováha, musí se ztráta vody vyrovnávat.

**Součástí krve jsou asi 4l vody, které cirkulují poháněny tlakem srdeční pumpy V důsledku tohoto tlaku prosakuje tekutá složka krve drobnými krevními kapilárami do prostoru mezi buňkami a tkáněmi, přičemž se každá buňka v této tekutině "koupe". Tato krevní voda je známá jako lymfa (míza).**

Tak vzniká lymfatický systém. Lymfa cirkuluje vlastním řečištěm v celém těle. Lymfatický systém začíná tam, kde je tkáňová tekutina zachycována síťovinou lymfatických kapilár na konci každé krevní cévy. Lymfa je dopravena do krevního řečiště lymfatickými (mizními) cévami, které se spojují ve dva hlavní kmeny, takzvané mizovody, které ústí do jugulární (hrdelní) žíly. Jeden sbírá lymfu (mízu) z pravé poloviny krku a hlavy, z pravé poloviny hrudníku, a mezihrudního prostoru, pravé horní končetiny a horní plochy jater. Druhý mizovod je příslušný pro dolní končetiny, pánev, břicho, levou polovinu hrudníku s mezihrudním prostorem, levou horní končetinu, levou polovinu krku a hlavy.<sup>3</sup>

### Nepijte limonády a colu!

Jedním z úkolů lymfy je odstraňovat toxické, jedovaté látky z krve a ostatních částí těla. Jestliže máte vážný zájem o zářící zdraví, pak si vtiskněte nesmazatelně do paměti toto:

**všechno, co vezmete do úst k jídlu nebo pití, se nejdřív dostane do krve a potom z ní lymfa odstraní škodliviny. Mimoto zachycuje lymfatický proud škodlivé látky a bakterie z celého organismu a zabraňuje jejich vniknutí do krve.**

Jestliže lymfatický systém dosáhl prahu tolerance pro jedovaté a škodlivé substance, pak se vytvoří otok lymfatických žláz. Toto zduření lymfatických žláz může mít různou příčinu: nádor, rakovinu, elefantiázu, Hodgkinovu chorobu, leukémii a mnoho jiných chorob. Proto se vyplatí myslet na zdraví, jestliže jsme v pokušení sníst nebo vypít něco, co není tělu prospěšné.

"Soft drinks" (limonády) nepatří do zdravého, a tím méně do nemocného těla. Dovedete si představit, co se používá při výrobě limonád a cola - nápojů? Za prvé cukr a kysličník uhličitý. Pitím limonád si přivádíte navíc kysličník uhličitý, který již v nadměrném množství vlastníte a tím si zrychlujete srdeční frekvenci a způsobujete jiné škody, přestože to v daném okamžiku nepozorujete.

Kysličník uhličitý se získává buď z uhelného průmyslu, nebo reakcí vápna nebo natronu s kyselinou sírovou. Stejně tak se k výrobě "soft drinks" používá ten "nejčistší bílý cukr", který byl nejen okraden o každou stopu živin, ale vyrábí se za vysokých teplot a za pomoci kyseliny sírové. Další součástí je kromě toho agresivní kyselina fosforečná. Barviva, která lahodí oku, klamou rozum, jsou uhelnaté, dehtovité produkty, které jsou škodlivé pro citlivé zažívací ústrojí.

**Souhrnně řečeno: pevně věřím, že limonády a různé cola-nápoje tělu velmi škodí.**<sup>3</sup>

### Pivo ničí ledviny

Pivo přispívá k degeneraci ledvin. Zvláště mnoho piva se pije v Anglii, Německu a Česku. Velká Británie, Německo a Česko má také nejvyšší procento ledvinových onemocnění ze všech civilizovaných států.

(Zajděte se podívat na urologii!)

Američané jsou na nejlepší cestě je dostihnout.

**ALKOHOL** je pro člověka ten nejhorší jed - jak pro tělo, tak pro duševno. Je to jediná substance, která proniká žaludeční stěnou přímo do krevního proudu, aniž by musela projít zažívacím procesem.

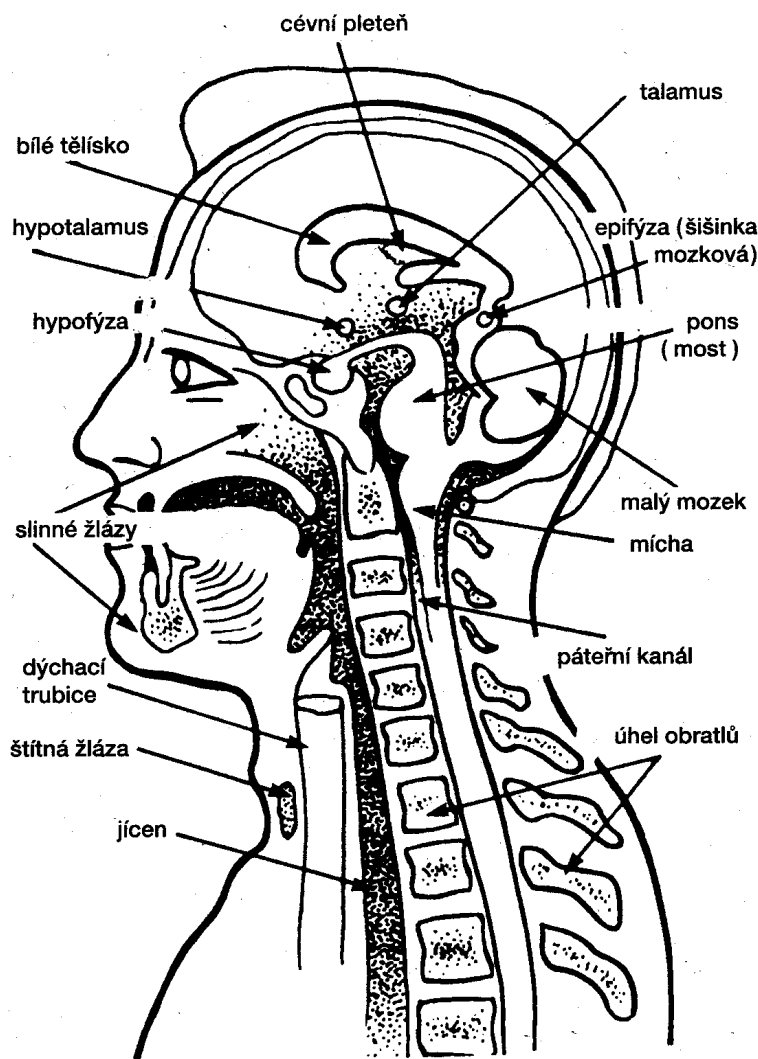
Přijde do mozku skoro hned po spolknutí a ovlivní jak mozek, tak systém žláz s vnitřní sekrecí.<sup>3</sup>

**MLÉKO** nebylo přírodou plánováno jako nápoj. Je potravou malého dítěte a jenom k tomuto účelu bylo určeno. To je základní pravidlo, i když existují okolnosti, kterými se situace mění. Kravské mléko je potravina, která tvoří v rámci lidské výživy nejvíce hlenů.<sup>3</sup>

Ve skutečnosti jsou užitečné jen takové nápoje, které jsou bohaté na enzymy a tím se zužuje výběr na čerstvé syrové ovocné a zeleninové šťávy a na čaje z bylin.

**Lidé mají k dispozici tisíce různých bylin. Jsou užitečné a mají neocenitelnou hodnotu. Neměly by se vařit. Abychom z nich získali co nejvíce, měli bychom je zalít horkou vodou (ne víc než 50°C) a nechat vylouhovat.**<sup>3</sup>

## 20. Endokrinní žlázy



**Endokrinní žlázy** jsou žlázy s vnitřní sekrecí, to znamená, že tvoří a vylučují hormony. **Hormony** jsou extrémně účinné látky účinkující v nepatrných množstvích a přicházející osmózou přes stěny žláz přímo do krve.

Sekrece těchto hormonů je nanejvýš tajuplná, bez nich by tělo nebylo schopno najít rovnováhu a nebylo by schopno správně pracovat. Neexistuje skoro žádná tělesná činnost, která by nějakým způsobem - ať přímo nebo nepřímo - nevyžadovala přítomnost hormonů. Existuje stálé působení a spolupůsobení všech endokrinních žláz a způsob, jakým posílají hormony bez prodlení na místo určení i do nejbližších částí těla je prostě zázrak.

Je ohromující představit si, jak nepatrná kapička krve nasáklá hormonem přinese v okamžiku tento hormon přesně tam, kde je ho potřeba. A také jestliže je potřeba současně více hormonů, ať jsou to dva nebo deset, dosáhne každý ihned bez zdržení a bez chyby svého místa určení, ať je to hlava, žaludeční krajina nebo prsty na nohou.

Pro laika je těžké pochopit, že energie, která uvádí žlázy do činnosti, je vlastně ta primární, těžko definovatelná kosmická síla, která je podkladem života a veškerého dění v tomto univerzu.<sup>3</sup>

**Epifýza, šišinka mozková**, je anténa nebo přijímací stanice této kosmické energie a síly, která se při vniknutí do těla zredukuje na napětí, které tělo jednak může zvládnout a jednak upotřebit, a sama od sebe vniká do každé endokrinní žlázy a ostatních částí těla. To je ta záhada, proč jste schopni udržet

tělo a duši pohromadě a žít rok co rok po desetiletí tak, jak jste zvyklí.

Tato kosmická síla je věčná a nezníitelná, jenom tělo podléhá rozpadu, degeneraci a ničivým silám, jestliže není soustavně zásobováno potřebnými účinnými látkami, které potřebují buňky a tkáně k regeneraci a k oživení. Na této degeneraci se samozřejmě podílejí i ostatní příčiny. O některých jsme se již zmínili. Také negativní pocity mohou strukturu lidského těla napadnout a zničit.

### 20. a) Játra

Játra jsou tou největší, nekomplexnější a neaktivnější endokrinní žlázou ve vašem organismu.

Když si uvědomíte počet onemocnění, na kterých se játra přímo podílejí, pak je vám jistě jasné, jak důležité jsou poruchy vyplývající z nedostatečných vědomostí lidí o funkcích jejich těla.

Některé z neznámějších chorob a potíží, které jsou zaviněny poruchami funkce jater jsou: **zácpa, průjem, hemeroidy, žlučové kameny, žloutenka, onemocnění žlučnku, cukrovka, deprese, spavost, nevolnost, nervozita, abscesy, bradavice, jaterní cirhóza** - abychom vyjmenovali aspoň některé..

Vzhledem k tomuto poučnému katastrofálnímu seznamu by se měl každý, kdo tyto řádky čte, informovat, jak jeho tělo pracuje, zvláště pak ti, kteří usilují o sebezachování a o zářící zdraví.

Zdraví byste měli brát vážně a měli byste svoji chuť k jídlu a svoje pocity ukáznit a měli byste se za každou cenu vzdát svých špatných návyků.

#### Látková výměna

Látková výměna znamená chemické změny v živých buňkách, kterými se dává k dispozici energie, pro životně důležité procesy a činnosti a kterými se asimiluje nová hmota k opravám opotřebovaných "součástí".



---

Látková výměna je přeměna výživných látek z potravy v jednoduché základní stavební kameny k regeneraci buněk a tkání, aby nás mohly zásobovat energií, kterou potřebujeme k životu.

---

Jestliže se látková výměna zabývá živými organickými živinami, potom probíhají výměnné procesy přirozeně a plynule.

---

**Jestliže však jsou enzymy v potravě zničeny vařením za vysoké teploty nebo zpracováním za horka, nemá potrava žádnou životní sílu a látková výměna, která využívá těchto enzymů, pracuje ve stresu a za nevhodných podmínek.**

---

A za takových podmínek vzniká toxémie.

Potrava bez enzymů nemůže uspokojit požadavky látkové výměny bez určitých kompenzačních opatření. V takovém případě jsou molekuly v postižené části těla přetíženy a mnohé energii vyrábějící atomy zúčastněné na tomto přetížení se nevymění nebo neobnoví, ale opotřebují. Tento stav může trvat léta. Den zúčtování přijde však zcela neočekávaně, když člověka překvapí nemoc "z nedostatku". Všechna potrava, která se sní, musí být zaživacím procesem přeměněna v tekutinu a atomy a molekuly, ze kterých je složena, se musí oddělit, aby mohly osmózou proniknout stěnou střevní a dostat se jaterní žílou (vrátnicí) do jater.

Je těžké si představit, jak se miliony a miliony atomů oddělují od vláknité struktury potravy, jak se ve zřejmém zmatku dohromady mísí a jak proudí nekonečně malými rourkami ve stěnách střevních, než se dostanou do jater. Tento mimořádný pochod je umožněn regulační a kontrolní činností žláz s vnitřní sekrecí, které se starají o všechny aktivity našeho těla; především však o látkovou výměnu. Každá žláza činností na svém vlastním úseku ovlivňuje procesy v jaterní buňce.

Vnitřní sekrety jater působí na látkovou výměnu sacharidů, bílkovin a tuků, které přicházejí z tenkého střeva, a rozloží je na základní prvky tak, jak to tělo potřebuje a vyžaduje. <sup>3</sup>

### **Jak zužitkují játra škrob a cukr**

Přestože potrava musí projít asi šesti metry tenkého střeva, než její živiny dosáhnou jater, najdou se obvykle ještě výživné látky ve zbytku hmoty, která opouští tenké střevo a dostává se do střeva tlustého. Úkolem tlustého střeva je vyloučit substance, kterým tenké střevo odňalo živiny. Protože ale přesto zůstávají v tomto střevním obsahu částičky výživných látek, má první úsek tlustého střeva za úlohu tyto zbytky vyhledat a osmózou odvést do krve, která je dopraví do jater.

Jistě si dovedete představit znečištění těchto živin, jestliže se mísí se zahřívající a rozkládající se stolicí, která se důsledkem zácpy nebo jiného zdržení ve vylučování nashromáždila v tlustém střevě! Jak úžasné a obdivuhodné tělo nám Stvořitel světil!

K sacharidům patří škroby a cukry. Škrob by tělo rychle ucpal, kdyby se mohl dostat do jater. Škrob se zpracovává nejdříve v ústech slinami: Toto je první zaživací proces při přeměně škrobu na cukr. Potom na něj působí zaživací šťávy v tenkém střevě, které přeměnu na cukr dokončí. Škrob není rozpustný ve vodě, ale cukr ano. Cukr se dostává do jater stěnou střevní a žílou jaterní (vrátnicí). V játrech se vyloučí glykogen, který přemění tento cukr na glukózu.

Glukóza se skladuje v jaterních buňkách tak dlouho, dokud ji tělo nepotřebuje k výrobě tepla a energie. Glykogen přemění potom glukózu zase v typ cukru, který buňky a tkáně těla požadují, odevzdá ho do krve, aby byl dopraven na místo určení.

---

**Jestliže se chcete těšit zářícímu zdraví, nepřecpávejte tělo koncentrovanými škroby. <sup>3</sup>**

---

### **Jak játra zpracovávají bílkovinu**

Bílkovina je organická substance, která se skládá hlavně z prvků uhlíku, vodíku, dusíku a kyslíku.

Bílkovina je charakteristická pro živou hmotu a vyskytuje se v různých formách v lidech, zvířatech a rostlinách.

Bílkovina je hlavní složkou tělesných buněk a tkání a je složena asi ze třidvaceti různých aminokyselin.

**Žádná bílkovina ani aminokyselina se nedostanou v původním stavu ze snědené potravy střevem do jater.**

Veškerá bílkovina a všechny aminokyseliny se během zaživacího procesu rozloží na jednotlivé molekuly. Tyto elementární částičky dosáhnou jater odděleně jako jednotlivé atomy a molekuly. Játra je zpracují tak, že vytvoří zase přesné aminokyseliny a bílkoviny, které potřebujeme k regeneraci a doplnění speciálních opotřebovaných buněk a tkání.

---

Existují tři prameny, ze kterých získávají játra materiál ke znovuvytvoření aminokyselin a bílkovin:



1. Z bílkovin zeleniny, salátů, ovocných plodů, ořechů a semen a z čerstvých syrových zeleninových a ovocných šťáv
- 2.. Z koncentrované bílkoviny zvířecího masa, z ryb a drůbeže a z koncentrovaných "doplňků" potravin.
3. Ze vzduchu, který vdechujeme.

---

První dva prameny nepotřebují zvláštního vysvětlení. Třetí pramen, vzduch, je sice každé bytosti dobře známý, ale není všeobecně považován, chápán a ceněn jako nutná bílkovinná potrava. Vzduch, který vdechujeme, se skládá asi z osmdesáti procent dusíku a dvaceti procent kyslíku. Dusík je podstatnou základní součástí všech aminokyselin a bílkovin.

Kyslík podporuje dýchání a představuje důležitou část organického lidského a zvířecího těla. Kyslík vyrábí teplo. Všechny aminokyseliny se skládají z dusíku, kyslíku, vodíku a uhlíku.

**Uhlík** z naší potravy je neustále spotřebováván kyslíkem, který vdechujeme. Kyslík je přijímán krví, která jej rozvádí do celého těla.

**Dusík**, který vdechujeme, se dostává krví do jater, kde se přeměňuje na jednu ze základních atomárních nebo molekulárních částí, které jsou nutné pro znovuvybudování aminokyselin, ze kterých je složena buněčná bílkovina.

Je nesprávné tvrdit, že musíme tělu dodávat "plnohodnotnou bílkovinu". Co tělo skutečně potřebuje, je materiál - správný druh atomů a molekul ze kterého může vybudovat typ bílkoviny, který potřebují buňky a tkáně, aby dosáhly zářícího zdraví.

### Co je plnohodnotná bílkovina?

"Plnohodnotná bílkovina" obsahuje všech třiaadvacet aminokyselin. Přijmout takovou nezměněnou "plnohodnotnou bílkovinu" je pro játra fyziologicky nemožné. Taková bílkovina se musí nejdřív zpracovat v zažívací trubici a rozložit na své aminokyseliny.

Jestliže vám to není úplně jasné, pak chvíli počkejte a přemýšlejte: jedli byste celé živé kuře, kachnu, bažanta nebo husu? Ne, zcela určitě ne! Nejdříve zvíře usmrtníte, odříznete hlavu, oškubejte, vykucháte, rozkrájíte části vhodné k vaření a k jídlu a potom, když už budete jíst, sníte najednou jenom část. Mám pravdu? To odpovídá tomu, co se děje s bílkovinou. Každý kousek masa, každá zvířecí bílkovina, každá rybí nebo drůbeží bílkovina je složena z aminokyselin v určitém poměru a každá aminokyselina z určitého množství atomů a molekul.

Vaše zažívací ústrojí zpracovává bílkovinu a aminokyseliny tak, že jejich základní prvky mohou projít stěnou střevní do jater, kde se uskladňují a přeměňují v druh bílkoviny, kterou potřebují tělesné buňky a tkáně. <sup>3</sup>

### Jak játra zužitkovávají tuky?

Kvalita a kvantita tuků v naší potravě a v našem těle, je mnohým lidem záhadná. Téma "tuk" je ten nejrozšířenější paradox a znepokojuje mnoho lidí. Tlustí lidé by rádi zhubli, zatím co hubení by rádi něco přibrali. To je v povaze lidské. Jak tuky budou reagovat a s jakým výsledkem - to se nedá předpovídat.

Někdo drží několik dnů půst, ale zjistí ke své hrůze, že nějakou "extralibru" přibral. Na druhé straně může sníst štíhlý člověk enormní množství jídla, a přece nepřibere.

V zásadě jsou tuky spojením kyselin, jejichž molekuly jsou složeny z uhlíku, kyslíku a vodíku. Volumen (objem, obsah) a vzorec (seskupení) těchto prvků v molekulách určují, jestli je tuk řídký jako olej - například rostlinný olej, nebo tuhý a pevný jako živočišný tuk.

Tak jako ostatní potraviny mohou být tuky tělem upotřebeny teprve poté, až jsou jejich molekuly rozloženy na prvky. V průběhu látkové výměny jsou tuky "emulgovány", to znamená stejnoměrně rozptýleny a redukovány na jejich prvotní kyselinové prvky, aby se mohly shromažďovat v játrech a odtud rozdělovat do celého těla.

---

Tuky se tvoří určitým spojením kyselin s glycerinem, přičemž tyto kyseliny jsou složeny z kyslíku, uhlíku a vodíku. **Jestliže se rovnováha těchto prvků poruší, ukládá se tuk jako tuková tkáň v různých částech těla, kde přijde obyčejně nejméně vhod.**

---

V dětství se může určitá baculatost tolerovat, jestliže je dobře rozložená a jestliže se vyvinula přirozeným způsobem - to znamená, že výživa dítěte je vyvážená.

---

**Mnoho tuku však způsobuje náklonnost k zvětšení mandlí, štítné žlázy a lymfatických žláz. Mimoto mají tyto děti sklon k nadměrné tvorbě hlenů, které vedou k nachlazení a k běžným "dětským nemocem".**

---

Jestliže je mladistvý věk za námi, pak znamená tloušťka prakticky totéž, co choroba. Tlustí lidé nevědí, co je to dobré zdraví, a během doby podlehnou s největší pravděpodobností zápalu plic, mrtvici, arterioskleróze a jiným nemocem.

---

**Dosáhneme-li třicítky, měli bychom usilovat o štíhlou linii. Tohoto cíle dosáhneme, jestliže přemůžeme nestřídmost a lenost. Tělesná činnost a udržování míry v jídle, co se týká druhu a množství, jsou podstatné kroky, kterými můžeme váhu zredukovat a zůstat štíhlí.**

---

Dobré udržování těla je v tomto věku a následujících letech všeobecně zanedbávaným zvykem. Jestliže se však svědomitě dbá na postavu, přispívá to k pružnosti celého organismu, protože potom věnujeme pozornost tělesnému stavu stále. <sup>3</sup>

## Jak se zhubne

Prvním opatřením při plánovaném zhubnutí je samozřejmě pořádná očista tlustého střeva střevními výplachy. Je to přirozené a logické, protože velká část tukové tkáně je následek nahromaděného odpadu ve střevě, který znemožňuje jednak správný příjem potravy a jednak bezezbytkové vyloučení odpadu.

Nesmíme přirozeně přehlížet skutečnost, že citová stránka má obrovský vliv na ukládání tuků. Pocity mají mohutný účinek na žlázy s vnitřní sekrecí a tento účinek se může držet pod kontrolou.

Jestliže city ovládáme, jsou žlázy ochotny spolupracovat a reagují pozitivně. Nepodaří-li se však city kontrolovat; poruší se rovnováha aktivity žláz, která příslušně ovlivní látkovou výměnu tuků. Důsledkem je ukládání tuků ve formě tukové tkáně místo spalování za účelem dodávání energie. Konzumace velkého množství potravy nevede vždycky k nadváze.

Mnoho štíhlých lidí se stalo proto štíhlými, že jedli víc, než bylo nutné, přetěžovali zaživací a vstřebávací pochody, takže tyto ztratily na účinnosti.

Existuje tajemství a klíč k dosažení zářícího zdraví: střídmost v každém směru!

Je, nebezpečné užívat medikamenty na zhubnutí a je stejně nebezpečné užívat medikamenty na ztloustnutí. Nehleď k tomu, že medikamenty jsou zásadně škodlivé, rozruší látkovou výměnu těla, ale neodstraní příčinu. V nejlepším případě nejsou nic jiného než východisko z nouze.<sup>3</sup>

## Půst

Místo medikamentů na zhubnutí nebo na ztloustnutí je chytřejší podrobit se kontrolovanému postnímu programu. Za žádných okolností se nemáme postit déle než šest až sedm dní.

Během půstu je nutné denní čištění tlustého střeva k zabránění vstřebání nových odpadových látek během očištění procedury. Jestliže jedna perioda půstu nestačí, můžeme po nejméně třídenní až čtyřdenní přestávce připojit další periodu.

---

Nezapomeňte, že prodloužení půstu přes šest až sedm dní může vyvolat právě opačný účinek. To znamená, že tělesné buňky se začnou vyživovat od sebe, protože jim chybí správná přirozená výživa. To může být nebezpečné.

---

Během půstu bychom neměli jíst žádnou pevnou stravu, ale v každém případě pít mnoho čisté vody nebo zředěné čerstvé syrové ovocné šťávy. Po půstu bychom neměli tři až čtyři dny jíst větší množství hutných potravin, protože tělo, které mělo příležitost si odpočinout od práce zaživacího ústrojí, by se mohlo proti neočekávanému zatížení bouřit. Nejlepší potravou po půstu jsou čerstvé syrové zeleninové šťávy společně s čerstvou zeleninou a nějakým čerstvým ovocem, a to po několik dnů.

Nedejte se mýlit "tabletkami na hubnutí", které jsou všeobecně v módě. Žádní dva lidé nejsou stejní a užívání tabletek se má řídit podle tělesné struktury, výšky a všeobecné stavby těla. Nikdy neuvidíte závodního koně, jak při tréninku táhne pluh. Právě tak není možné, aby tažný kůň nastoupil na dostihovou dráhu proti závodním koním. Stejně je to u lidí. Někteří lidé přetékají nervózním napětím a energií, zatímco jiní jsou ve stejné míře flegmatictí, když ne úplně líní. Jestliže uvedeme oboje do rovnováhy a pod kontrolu, udělali jsme velký krok ve směru zářícího zdraví.

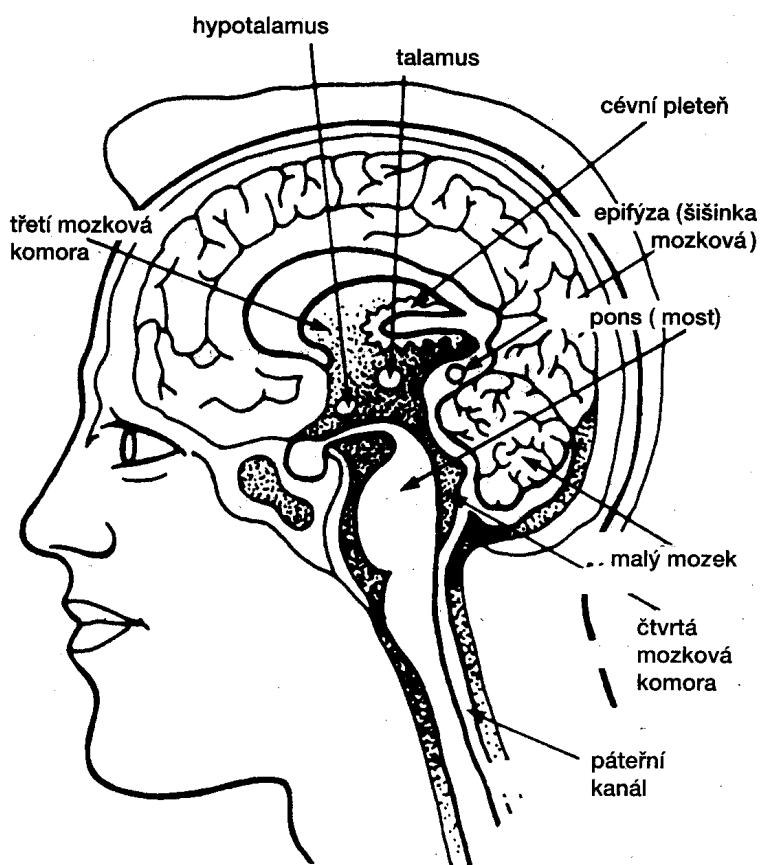
Nakonec jsou to játra, která nesou tu největší zátěž, jestliže je člověk tak lehkomyšlný a nejí potravu nejlepšího druhu a kvality. Vy jste právě tím, kdo trpí, jestliže jsou játra neschopná pracovat na nejvyšší úrovni svých schopností. Energie je ten nejdůležitější a nejpodstatnější faktor k udržování těla ve správné rovnováze, čímž se umožní lepší a bohatší život. Jestliže tělo požaduje energii, obdrží ji z oxidace tuku, který je uskladněn v játrech.

Promyslejte-li si poznatky z předcházejících stránek, pak je vám jasné, jaký kus práce játra odevzdávají. Jestliže si uvědomíte, že tvoří nové škroby a cukry, budují znovu potřebné aminokyseliny k získávání bílkovin, emulgují tuky - pak se není co divit, že dochází nesprávnou výživou k jejich onemocnění.

Játra se vážně poškozují alkoholem a nikotinem, nadměrným množstvím kyseliny močové při nadměrné a časté konzumaci masa, potravinami pečenými nebo smaženými na oleji a tuku a nadměrným množstvím škrobových a cukrových výrobků.

**Nejlepší speciální potravou pro játra je med, který mohou rychle přeměnit na glykogen, a čerstvá směs šťáv ze syrové karotky, okurků a různých druhů řepy. To jsou hlavní součásti výživy jater, které vedou k zářícímu zdraví.**<sup>3</sup>

## 21. Hypotalamus



**Hypotalamus** vlastně není žláza, ale určitě se podílí na tolika různých funkcích, že každá žláza ve vašem těle je jím přímo nebo nepřímo ovlivněna. Je to jedno velmi důležité a podstatné centrum lidského organismu.

Jestliže je jasná daleko rozvětvená činnost hypotalamu, pak to může mysl osvobodit od strachu a frustrace. Jestliže se věnuje potřebám těla nutná pozornost a jestliže ovládáme city a duševno, pak to přispívá k rovnováze hypotalamu.

V základě je hypotalamus svazek vláken a buněk uprostřed lebky v mezimozku. Podílí se skoro na všech funkcích endokrinních žláz. Oči, sluchové orgány, látková výměna, krevní tlak (a to jak nízký, tak vysoký), vylučování tekutin, rovnováha vody v těle, řízení teploty, chuť k jídlu, hlad, fenomén spánku, prakticky každá duševní a tělesná funkce a činnost je určitým způsobem přímo nebo nepřímo ovlivňována nebo kontrolována činností hypotalamu.

Je to teprve několik desítek let, co se začala hypotalamu věnovat pozornost. Jeho pole působnosti je tak rozsáhlé, že celá doba, která byla věnována zkoumání hypotalamu, byla potřebná k objevení těch nejdůležitějších aspektů jeho významu pro náš denní život. Mnoho z jeho činností, především na úseku duševního vývoje člověka, není dosud dokonale objasněno.

### Elektrická životní síla

Abyste mohli poznat ten mohutný vliv, který působí na hypotalamus, musíme prostudovat EPIFÝZU. Můžeme ji srovnat s rádiovou anténou, která zachycuje z okolní atmosféry proud kosmické energie, který působí jako elektrický proud, jestliže vnikne do těla. Kosmická energie je ta nekonečná, bezedná síla, která celým vesmírem proniká, udržuje planety v jejich dráhách a která se dostává přímo dovnitř vašich tělesných buněk.

Jako obrovská elektrárna posílá elektrický proud o sto tisících voltů elektrickým vedením do transformátoru v blízkosti vašeho domu, tak proniká univerzální kosmická síla do epifyzy. Síla o nepopsatelně vysokém napětí, které by prakticky tělo spálilo; kdyby nebylo vybaveno transformátorem, který sníží napětí na hodnotu odpovídající potřebám jednotlivce.

Tento transformátor kosmické energie leží ve středním mozku a nazývá se talamus. Je to struktura z šedých buněk a tkáňové hmoty, která přebírá a sbírá energii od epifyzy, snižuje a kontroluje ji a vůbec ji přivádí do souladu s potřebami jednotlivého člověka, s jeho tělesným a duševním vývojem. Mnoho lidí, kteří tomuto dění rozumí, označují epifyzu za spirituální žlázu člověka.

**Hypotalamus** leží bezprostředně pod talamem a je nejvyšším centrem, které sbírá a rozděluje životadárný fenomén kosmické energie zvaný všeobecně životní síla.

### Za nejdůležitější tekutinu v těle je považován mozkomíšní mok.

Ze všech částí těla, kromě epifyzy a talamu, se právě tato tekutina zabývá nejvíc touto energií - životní silou. Mozkomíšní mok proudí, páteří, vyplňuje oční bulvy, zavlažuje sluchové orgány a poskytuje koupel vnitřní části každého nervu v těle.

---

### Precizní činnost každé žlázy v těle, včetně hypotalamu, je závislá na této tekutině.

---

Hypotalamus leží těsně nad hypofýzou (podvěskem mozkovým) a pomocí sítě z nervů a krevních cév, která se rozprostírá nad hypofýzou, ovlivňuje a kontroluje funkci nadledvinek, štítné žlázy, jater, slinivky břišní, varlat u muže a vaječníků u ženy.

Hormony, které tyto žlázy vylučují, jsou hypotalamem aktivovány.

**LEDVINY** jsou z největší části regulovány hormony produkoványi hypotalamem přes hypofýzu.

**Mnoho ledvinových poruch se vztahuje k poruchám hypotalamu.**

---

**Emocionální vzrušení má bezprostřední účinek na hypotalamus a ovlivní krevní tlak v celém těle - především však srdce.**

---

Vědět to znamená pro každého, kdo lehce "exploduje", že udělá dobře, jestliže bude počítat do desíti, než promluví nebo začne jednat. Musíme dát krevnímu tlaku příležitost uvést krevní oběh na normální úroveň.<sup>3</sup>

### **Jste citliví na horko nebo na zimu?**

Hypotalamus je skutečně váš teploměr. Jako každá část vašeho těla může být i hypotalamus postižen nádorem nebo poraněním, jestliže zanedbáváme vnitřní čistotu těla a nejíme dostatečně syrovou stravu. Jestliže se to však přihodí, což je velice vzácné, pak se může stát, že si vaše tělo s regulací teploty neporadí.

---

**Jestliže se o tělo dobře staráme a hypotalamus je zdravý, aktivuje potřebné nervové mechanismy, aby nadměrné vedro bylo odstraněno stimulací dýchání, srdeční činností a míchy**

---

Zvýší-li se teplota krve na nutnou míru, začneme se potit; tím se tělesná teplota sama od sebe vyrovná a cítíme se dobře.

Jestliže je zima, ovlivňuje hypotalamus vyzařování tepla ze systému orgánů, což vede k zadržení tepla tělem. Hypotalamus ovlivňuje také výrobu tepla v těle rozprouděním látkové výměny. Na tom se podílí také štítná žláza. Veškerá, krev cirkulující v těle protéká štítnou žlázou. Z tohoto důvodu je také napadána škodlivinami přítomnými v krvi stejně jako hypotalamus.

Škodlivé substance v krvi, které se dostanou do hypotalamu, mohou funkci tohoto vzácného termostatu poškodit; jestliže je tlusté střevo ucpáno jedovatým odpadem, přicházejí škodliviny krví i do hypotalamu. Abyste svůj hypotalamus udrželi v dobrém, funkčním stavu plném energie, dbejte na to, co jíte a starejte se o čistotu vašeho vylučovacího ústrojí.

Potřebovali bychom celou jednu knihu, kdybychom chtěli vysvětlit všechny rozmanité funkce hypotalamu. Zdůrazňuji to proto, abych vás ještě jednou upozornil na důležitost péče o všechny vaše tělesné a duševní návyky, aby vám toto životně důležité centrum ve vašem těle mohlo pomoci dosáhnout a udržet zářící zdraví.<sup>3</sup>

## 22. Hypofýza - podvěsek mozkový

**Hypofýza, podvěsek mozkový** se skládá ze tří laloků - předního, středního a zadního. Je dalekosáhle kontrolována, regulována a ovlivňována hypotalamem.

Prostřední lalok je ve srovnání s velikostí celé žlázy malý Jeho vliv na člověka je obrovský v tom směru, že reguluje výron spermatu při pohlavním styku a kontroluje a ovlivňuje typ vznikajícího embrya. Obyčejně reprodukuje znaky otce.

Přední lalok hypofýzy reguluje sekreci a tvorbu hormonu štítné žlázy, nadledvinek, jater, mužských a ženských pohlavních žláz, stejně jako vylučování inzulínu ve slinivce břišní.

Zadní lalok hypofýzy, který je také ovlivňován hypotalamem, reguluje a kontroluje tělesnou teplotu. Tento regulační mechanismus je zárukou komplexnosti. Podílí se na teplotě krve, tvorbě potu na celém těle od hlavy až k patě, na činnosti kožních pórů, které se za horka otvírají a v zimě zavírají.

Zadní lalok hypofýzy reguluje vodní hospodářství v těle. Jestliže si uvědomíme, že je tělo složeno z velké části z vody, pak je to úloha enormně důležitá. Do této funkce patří neustálá výměna vody mezi krví a tkáněmi. To je důvod, proč se musí voda v těle udržovat čistá.

Úlohou hypofýzy je také regulovat vylučování vody ledvinami. Jako regulátor teploty jsou ledviny za chladného počasí aktivnější, protože jsou kožní póry uzavřeny a zabraňují tak odevzdání tepla kůží: Na druhé straně se v horkém prostředí póry otvírají, aby odvedly teplo, a tím dochází k odpovídající redukci činnosti ledvin.

Hypofýza vyrábí několik druhů hormonů. Jeden se zabývá látkovou výměnou tuků a sacharidů tím, že zvyšuje tvorbu glykogenu pro srdeční i ostatní svaly Ovlivňuje také růst kostí a svalů.

Jiný hormon reguluje vylučování hormonů nadledvinek.

Další hormon stimuluje sekreci a distribuci hormonů štítné žlázy a jiných hormonů stejné důležitosti a účinnosti.

Nejužitečnější potravou pro hypofýzu jsou následující druhy zeleniny, zvláště když jsou konzumovány ve formě šťáv nebo šťávočných směsí: řepa, karotka, okurka, celer, a petržel.  
Sezónní ovoce je stejně hodnotné. <sup>3</sup>



## 23. Nadledvinky (Suprarenales)

**Nadledvinky** jsou jako dvě čepičky, které sedí na špici obou ledvin. Jak jsou jejich úkoly rozmanité, tak jsou životně důležité.

Nadledvinky regulují menstruaci a činnost rozmnožovacích žláz. Jsou zodpovědné za rovnováhu určitých prvků v těle, jako například vápníku, fosforu, chlóru a sodíku. Ty dva posledně jmenované jsou součástí krve. Totéž platí pro určité funkce zrakových orgánů, na příklad rozšiřování zorniček.

Nadledvinky se podílejí společně se solar plexem (solar plexus je nejrozsáhlejší síť autonomních nervových vláken v organismu. Je umístěn bezprostředně nad žaludkem mezi oběma ledvinami. Zasahuje svými větvemi do žaludku, střev a většiny orgánů v břišní dutině.), nervovou pletení umístěnou v žaludeční krajině, na emocích a stavech vzrušení.

Protože nadledvinky regulují také určité funkce peristaltiky, dochází k poruchám, dráždění a jiným potížím ze strany zažívacího ústrojí, jestliže správně nepracují. Poruchy této žlázy jsou dále zodpovědné za vznik nádorů, za nízký krevní tlak a dokonce za křeče.

Nadledvinky na druhé straně stimulují svalstvo a nervový systém, stejně jako obnovování a "opravování" buněk a tkáňových struktur.

Nadměrná pohlavní činnost tlumí vylučování hormonů nadledvinek a funkci nadledvinek. To má škodlivý vliv na celé tělo, od mozku počínaje.

Nadledvinky jsou pravý roh hojnosti hormonů. Produkuje téměř 48 různých druhů a typů hormonů. Bez základního materiálu však nemůže tělo nic vyrábět ani vylučovat. Proto má životně důležitý význam nejen dávat tělu k dispozici potravu, ale dodávat mu potravu plnohodnotnou, která může být rychle zpracována a přeměněna.

---

Neexistuje žádná jiná potrava, která by dokonaleji vyhovovala lidskému organismu a hlavně endokrinním žlázám; než čerstvé syrové zeleninové šťávy.

**Pro nadledvinky je velmi prospěšná šťáva z karotky, stejně jako směs: karotka - řepa - kokosový ořech, karotka - hlávkový salát - alfalfa (vojtěška nebo lucerka) a karotka a petržel.**

---

Zvláště doporučené jsou šťávy zelené. Připravují se přirozeně z čerstvé syrové zeleniny. konzumace zralých plodů papáji, jestliže jsou k dispozici, je také pro vyváženou činnost nadledvinek velice užitečná.

Každá z obou nadledvinek je zahalena do pouzdra podobného pytlíčku nebo čepičce a má dvě jednoznačně rozdílné vrstvy. Ta vnitřní se nazývá medula neboli dřevina a ta zevní cortex neboli kůra.

Množství krve, které denně proudí dřevinou, je větší než u ostatních stejně velkých žláz, s výjimkou štítné žlázy. Úkolem dřeviny je vylučovat hormony (adrenalin a noradrenalin), které nazýváme "hormony naléhavé pomoci". Zvyšují krevní tlak, zužují cévy a urychlují srdeční činnost, podobně jako při strachu nebo nebezpečí. Adrenalin způsobuje také vydání cukru játry a tím zvýšení hladiny krevního cukru.

---

**Kůra nadledvinek má životně důležitý význam. Její hormony umožňují tělu překonat situace, jako jsou intenzivní emocionální vzrušení, svalová zátěž, stres, stavy bolesti a stavy extrémních teplot.**

---

Výměšek nadledvinkové kůry je znám jako kortison - jeden z nejnebezpečnějších léků při snaze odstranit potíže, jako je třeba artritida, jestliže se neudělají opatření, jak čelit jeho škodlivým účinkům.

Hypofýza vylučuje hormon zvaný ACTH (zkratka pro adrenokortikotropní hormon); který má přímý vliv na sekreci hormonů kůry nadledvinek. **Při nesprávném nebo mylném užívání kortisonu může dojít k porušení bezvadné spolupráce mezi hypofýzou a nadledvinkami, které způsobí vážné poruchy v těle,** jako například zadržování vody v tkáních, provázené otokem obličeje, což měl v konečném stádiu na příklad L. I. Brežněv nebo G. Pompidou.

---

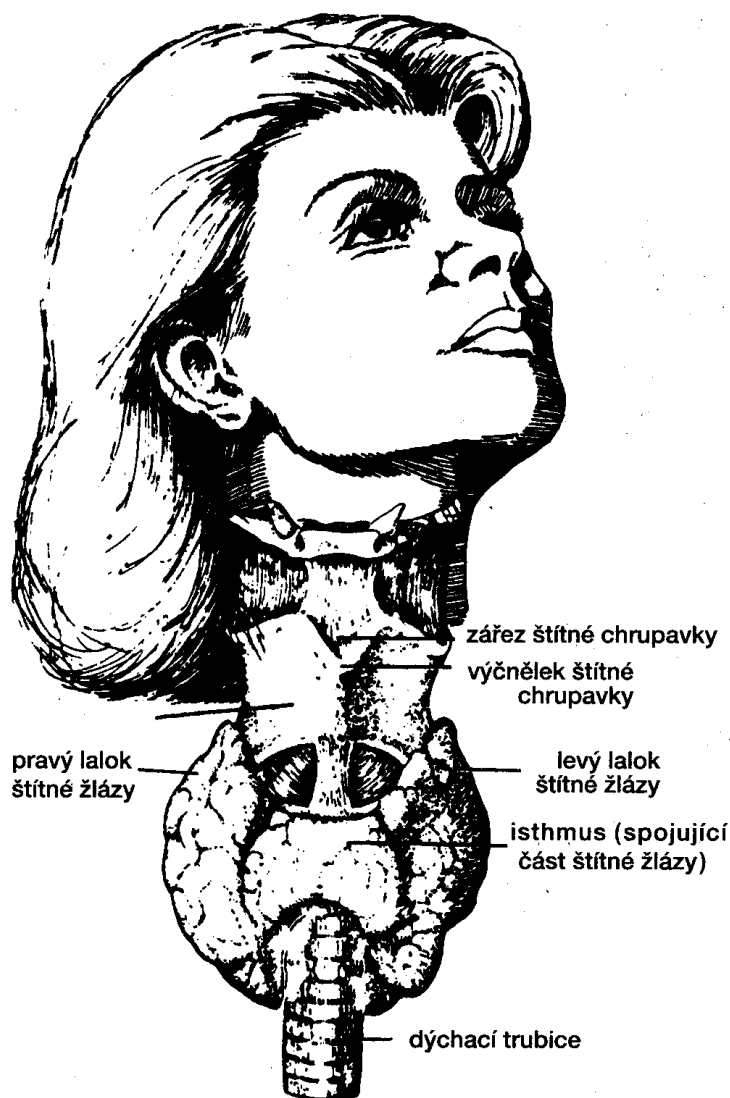
Není nikdy dost důrazně řečeno, jak je důležité se starat o tělo v každém směru - to je po stránce tělesné i duševní. **Zanedbávání v kterémkoliv směru vede nakonec ke katastrofě. Žlázy s vnitřní sekrecí nám byly dány proto, aby náš život byl bohatší a abychom mohli dosáhnout a udržet si zářící zdraví.**<sup>3</sup>

---



## 24. Štítná žláza

Štítná žláza je vedle jater naše největší endokrinní žláza. Je to žláza regulující temperament člověka, který odpovídá jeho zděděným vlastnostem, jeho povaze, jeho charakteru; jeho náladě, jeho osobnosti a jeho negativnímu zaměření.



Štítná žláza je uložena na krku před Adamovým jablkem. Když si ujasníte, že každá kapka krve v těle proběhne asi každou čtvrt hodinu štítnou žlázou se všemi dobrými i špatnými elementy a bakteriemi, které transportuje, pak pochopíte, proč mají štítné žlázy tak dalekosáhlý vliv na mladé i staré lidi.

Dva prvky jsou bezpodmínečně nutné pro efektivní činnost štítné žlázy, a to jód a zinek. Jestliže jsou tyto prvky v potravě nedostatečně obsaženy nebo chybí vůbec, nemůže si je štítná žláza vzít z krve, která jí protéká. To vede k řetězu poruch, které ovlivňují zdraví člověka a jeho cíl a přání dosáhnout zářícího zdraví.

Štítná žláza vylučuje hormon tyroxin, v jehož produkci hraje jak jód, tak zinek velkou roli. Protékající krev odnáší ze štítné žlázy mikroskopicky malá množství tyroxinu, který reguluje mnoho tělesných funkcí jako například látkovou výměnu sacharidů, vodní hospodářství těla, funkci svalovou, nervovou a funkci pohlavních orgánů.

Jeden z nanejvýš důležitých, životně nutných úkolů štítné žlázy je její střídavý vztah k ostatním endokrinním žlázám, zvláště k hypofýze a nadledvinkám. Nedostatek jódu a zinku v organismu vede k poruchám látkové výměny tuků a tím k tvorbě tukové tkáně tam, kde si to nepřejeme.

Nadměrná tvorba tyroxinu zavinuje mnoho poruch, jako je struma (zvětšení štítné žlázy), úbytek na váze až vysílení, nervozita, neklid, podrážděnost, ztráta tělesné a duševní síly, stejně jako nepravidelnosti v látkové výměně.

Všem těmto stavům můžeme zabránit tím, že jíme potravu z moře (např. mořské řasy) a čerstvé syrové šťávy.

V každém případě se docílí nejlepších výsledků řadou střevních výplachů. Hodnota a nutnost střevních výplachů je téma, které vyžaduje svědomitou pozornost přinejmenším v pravidelných intervalech. Jedy, které mohou vzniknout rozkladem v tlustém střevě, se mohou zdát neuvěřitelné, jestliže postižená osoba zanedbala studium tohoto tématu.

Teprve žlázový systém těla umožňuje všechny jeho funkce a činnosti: Každá porucha správné funkce žláz musí mít vliv na dobrou pohodu člověka a žádná část těla není tak choulostivá na toxémií jako právě žlázy. Rozklad odpadových hmot a bakteriemi prosycená zahnívající stolice nemohou vést ke zdravému okolí. Nevěříte? Odstranění rozložených odpadů z tlustého střeva je právě tak důležité, ne-li důležitější, než odstraňování odpadků z ulic města.

Pokud nejsou rozpadové produkty z tlustého střeva odstraněny, projevuje se jejich hnilobný zápach páchnoucím dechem a "vůní těla". Žádné deodoranty nemohou překrýt nebo ukrýt skutečnost, že tělo oběti je ucpano nečistotami. Čím čistější je vaše tělo, tím víc jsou pro vás odpuzující a nepříjemně zapáchající lidé ve vašem okolí. Nevyložené rozpadlé zbytky mají pro štítnou žlázu velký negativní význam, protože konečné produkty těchto odpadových látek prosakují do krve a jsou dopraveny a odloženy ve štítné žláze, kterou poškozují.

Nejdůležitějším doplňkem potravy k udržení rovnováhy štítné žlázy je jód, obsažený v mořských řasách. V západní Evropě se podávají mořské řasy v různých formách skoro ke každému jídlu.<sup>3</sup>

## 25. Epifýza - Nadvěsek mozkový / Šišinka mozková

**Epifýza, šišinka mozková**, je anténa nebo přijímací stanice této kosmické energie a síly, která se při vniknutí do těla zredukuje na napětí, které tělo jednak může zvládnout a jednak upotřebit, a sama od sebe vniká do každé endokrinní žlázy a ostatních částí těla. To je ta záhada, proč jste schopni udržet tělo a duši pohromadě a žít rok co rok po desetiletí tak, jak jste zvyklí.

Tato kosmická síla je věčná a nezničitelná, jenom tělo podléhá rozpadu, degeneraci a ničivým silám, jestliže není soustavně zásobováno potřebnými účinnými látkami, které potřebují buňky a tkáň k regeneraci a k oživení. Na této degeneraci se samozřejmě podílejí i ostatní příčiny. O některých jsme se již zmínili. Také negativní pocity mohou strukturu lidského těla napadnout a zničit.

Epifýzu můžeme srovnat s rádiovou anténou, která zachycuje z okolní atmosféry proud kosmické energie, který působí jako elektrický proud, jestliže vnikne do těla. Kosmická energie je ta nekonečná, bezedná síla, která celým vesmírem proniká, udržuje planety v jejich dráhách a která se dostává přímo dovnitř vašich tělesných buněk.

Jako obrovská elektrárna posílá elektrický proud o sto tisících voltů elektrickým vedením do transformátoru v blízkosti vašeho domu, tak proniká univerzální kosmická síla do epifýzy. Síla o nepopsatelně vysokém napětí, které by prakticky tělo spálilo; kdyby nebylo vybaveno transformátorem, který sníží napětí na hodnotu odpovídající potřebám jednotlivce.

Tento transformátor kosmické energie leží ve středním mozku a nazývá se talamus. Je to struktura z šedých buněk a tkáňové hmoty, která přebírá a sbírá energii od epifýzy, snižuje a kontroluje ji a vůbec ji přivádí do souladu s potřebami jednotlivého člověka, s jeho tělesným a duševním vývojem. Mnoho lidí, kteří tomuto dění rozumí, označují epifýzu za spirituální žlázu člověka.<sup>3</sup>

---

Jak jsme v jedné z předcházejících kapitol uvedli, je epifýza beze sporu spirituálním přijímačem životní síly, která proudí z kosmické energie vesmíru. Ve vesmíru existuje všechno na podkladě kosmické energie a její síly, skutečné substance života.

Sám nepatrný atom má ve svém stále aktivním elektronu kosmickou energii.

Epifýza je tak malá žláza, že jí ještě před čtyřiceti léty vědci nepřikládali žádný význam a přísní materialisté nerozumí jejímu duševnímu významu ještě dnes.

Hormon epifýzy má regulující účinek jak na hypofýzu, tak na nadledvinky. Jestliže se vylučování jejího hormonu zvýší, zvětší se obě žlázy. Je-li hormonu málo, poškozuje se tím hormon hypofýzy, což může vést ke ztrátě přirozeného pigmentu větších okřsků kůže.

Epifýza má ze všech žláz největší vliv na psychiku. Vypadá to tak, jako by byl její vliv ve spojitosti se vztahem mezi materiálním lidským tělem a tou záhadnou a nepochopitelnou částí, kterou nazýváme duší.

Jako analogie se nabízí tento příklad: "Napětí" kosmické energie předčí každou sílu, kterou by člověk nějakým elektrickým nebo mechanickým zařízením mohl získat. Jestliže by tato mocná kosmická energie mohla bez kontroly a bez oslabení vniknout do těla, mohly by se následky srovnat s uhozením blesku. Ve skutečnosti ale zachytí talamus plnou sílu tohoto kosmického napětí, a jako transformátor zredukuje toto napětí přesně na sílu, kterou může člověk právě snést.

Vlastnosti, jako vytrvalost, energie, síla a podobně, spočívají v podstatě na choulostivém vztahu mezi epifýzou a talamem a zde mají svůj původ.

Je velmi příznačné, že se právě epifýza bezprostředně podílí na regulaci jak mužských, tak ženských rozmnožovacích orgánů, neboť zachování rodu je ta nejdůležitější biologická úloha člověka.

Odevzdává-li epifýza příliš mnoho nebo příliš málo hormonu, pak to vede k nadměrnému nebo nedostatečnému růstu.

Jednou z nejcennějších potravin pro epifýzu jsou zralé plody papáji, zvláště jestliže je konzumujeme společně s karotkovou šťávou. Tato směs je jedna z nejzdravějších pro lidské tělo.<sup>3</sup>

## 26. Brzlík (thymus)

Význam brzlíku je v jeho důležité **imunitní činnosti proti vniknutí mnoha původců nemocí - infekčních organismů**. Hormon, který brzlík vylučuje, stimuluje aktivitu krve ve slezině, což povzbuzuje tvorbu lymfocytů (bílých krvinek), které mají za úkol odstraňovat odpad a bakterie.

Tato stimulace se rozšiřuje také na lymfatické žlázy, které preventivně produkují lymfocyty, známé jako "pojídači mrtvol". Brzlík reguluje růst pohlavních žláz a sexuální aktivitu. Je-li produkce brzlíkového hormonu nedostatečná, započne degenerace a vyvíjí se sklon ke kriminalitě.

U dětí se mohou v důsledku abnormálního vývoje thymu vyvinout imunodeficiencie (tj. skupina poruch spočívajících v selhání imunitního systému a jeho obranné funkce proti infekčním a nádorovým onemocněním).

Brzlík se podílí na růstu a vývoji pohlavních žláz tak silně, že se pomalu zmenšuje, jakmile rozmnožovací orgány po pubertě dozrály. Zůstávají z něho jen malé zbytky tkáně. Přesto si ale ponechává vliv na některé tělesné aktivity.<sup>3</sup>

## 27. Pohlavní žlázy; Prostata

**Pohlavní orgány** nám byly přírodou dány k dispozici k jedinému důležitému účelu: k zachování rodu.

Regulace, dráždění nebo poruchy těchto žláz mají vliv na každý úsek lidské existence, protože tyto žlázy ovlivňují, kontrolují a regulují funkci a aktivitu skoro každé žlázy v těle.

**Mléčná žláza.** Hlavní funkcí této v prsu uložené žlázy je vylučování mléka. Její aktivita se však rozšiřuje také na "spoluregulaci" nadledvinek, příštítných tělísek; štítné žlázy a žláz pohlavních. Řídí příjem uhlíku z potravy.

Je-li zdravá, reguluje menstruaci, jestliže nepracuje normálně, má to za následek nepatrnou nebo nadměrnou menstruaci. Je-li mléčná žláza poškozená, ovlivní tato porucha všechny rozmnožovací orgány

Odstranění prsů vede k poruchám shora uvedených funkcí a aktivit. Pacienti poznají - často pozdě - že operace byla chybným rozhodnutím. Zastávám se vši vážností názor, že prsy se nemají nikdy odstraňovat, stejně jako ostatní žlázy, které jsou pro lidské tělo nutné.

**Jestliže jsou pohlavní žlázy a orgány porušeny, zvyšuje se náklonnost k tvorbě cyst nebo nádorů, trpí duševní vyrovnanost a duševní síla, oběť je přemožena skleslostí, melancholií a pesimistickou náladou. Poruchy rozmnožovacích orgánů vedou mimoto k nervozitě, podrážděnosti, zbabělosti, impotenci a k nadměrné tvorbě tukové tkáně.**

---

**Aby se tyto orgány udržely zdravé, je důležité udržovat tělo vnitřně i zevně čisté a bohatě ho živit množstvím čerstvé syrové zeleniny, ovocem a jejich šťávami.**

---

Zde je na místě varovné slovo. **Vaše myšlenky mají bezprostřední vliv na vaše tělo. Musíte mít nebo produkovat zdravé myšlenky, hlavně jste-li sami.**

Zdrženlivost ve všem vás i příslušníky druhého pohlaví, se kterými jste v kontaktu, uchrání sklouznout do nadměrných duševních i tělesných stavů vzrušení!

Zdravý duch ve zdravém těle je nutný, nepostradatelný předpoklad pro zářící zdraví.<sup>3</sup>

## 28. Prostata (žláza předstojná)

Prostata reguluje tekutost spermatu a výrobu spermií. Je-li zdravá, povzbuzuje pohlavní pud, je-li však nemocná, vyvolává impotenci.

Asi 40 procent mužů, kteří dosáhli padesátky, je postiženo prostatickými potížemi. Prostata je základní princip, jádro a esence mužského pohlavního života. Muži měří svoji mužskou sílu a mužnost podle rozsahu jejich pohlavních reakcí. Všechno, co jejich mužské pudy podkopává nebo oslabuje, zapřičiňuje strach, zděšení a neklid.

Prostata je svalově-žlázový orgán velikosti vlašského ořechu, který je podobný hlíze a který obepíná začátek močové roury.

Uprostřed prostaty probíhá asi půl centimetru široká, tak zvaná prostatická část močové roury, která přechází přímo do močové měchýře.

Prostata je žláza s vnitřní a zevní sekrecí. Vylučuje tekutinu, která podporuje aktivitu spermií. Mužská zárodečná buňka, spermatozoid, se vyvíjí ve varlatech, je klidná a bez pohybu, skladuje se v semenných váčcích (vesiculae seminales), aby vyčkala uzrání. Jakmile přijde sperma do styku s prostatickým sekretem, oživne. Směs prostatického sekretu se spermiemi dává oplodnění schopné sperma.

Prostatický sekret má mimoto za úkol "mazat" močovou rouru a chránit ji před možným drážděním protékající močí.

Dalším úkolem prostaty je regulovat průtok moče, drží močovou rouru uzavřenou, dokud se močový měchýř plní. Když se dostaví pocit k močení, uvolní prostata východ močového měchýře, a když je měchýř prázdný, odstraní stahy prostatické svaloviny poslední zbytky moče z močové roury.

Každé onemocnění prostaty vede zřejmě nejdříve k poruše kontroly moče v močovém měchýři a má na svědomí komplikace a trapné příhody.

### **Rozmnožovací funkce prostaty spočívá v tom, že umožňuje oplodnění.**

Jestliže je prostatická část močové roury zanícená, ztrácí muž kontrolu nad ejakulací a ejakulát má krátkou životnost.

---

**Jedna z hlavních příčin prostatických potíží je úmyslné zadržování moče.** Pro svaly a žlázu je to nadměrná zátěž, která vede k zánětům a k jejich pozvolnému ochabování. Nevyprázdní-li se močový měchýř hned při prvním nucení na močení, stoupá značně tlak v měchýři a to pak vede ke změnám prostaty.

---

Pohlavní choroby se staly velkým problémem na celém světě, takže zejména mladí lidé by měli být před jejich následky varováni. Měli by dbát na svoje zdraví. Promiskuita nepřináší štěstí a nemůže vést k zářícímu zdraví.

Protože tlusté střevo leží v blízkosti prostaty, bylo by dobré si ho všimnout a varovat se zácpy. Nahromadění stolice v tlustém střevě vede snadno k zvýšení tlaku v prostatě a tím k porušení jejich funkcí.

Zjistil jsem, že zvyknout si vypít denně půl litru směsi karotkové a špenátové šťávy a podle možnosti půl litru směsi karotka - řepa - okurka je velice užitečné a zabrání zácpě a potížím s močovým měchýřem.

Jestliže se staráte, aby vaše žlázy a orgány pracovaly bez závad, pak jste pokročili na cestě k zářícímu zdraví o pěkný kus dopředu. Dovolte mi vložit sem jednu otázku: Nebylo by lepší cvičit se v sebedisciplíně a v sebeovládání po stránce tělesné a duševní a tím předcházet nemocem, které by mohly zbytek vašeho života zruinovat a proměnit v horor?

Myslete na to, aby každému činu předcházela myšlenka..<sup>3</sup>



## 29. Pohlavní choroby

Během psaní této kapitoly o pohlavních chorobách si vzpomínám na jednu zkušenost, kterou jsem získal jako mladý muž. Pracoval jsem tenkrát v kanceláři. Jednoho dne se vrátil můj spolupracovník, který měl psací stůl vedle mě, z polední přestávky a vypadal doslova tak, jako by prožil něco hrozného. Jeho obličej byl bílý jako prostěradlo a řekl mi:

"Dostal jsem nejstrašnější lekci U mém životě: Ve vedlejší ulici je výstava voskových prací a jestli máš dobrý žaludek, tak se tam běž podívat." Je samozřejmé, že vzbudil moji zvědavost, a protože jsem měl také polední přestávku, následoval jsem jeho doporučení.

Výstava byla v jednom obchodě, jehož výloha byla zakryta tak, aby nebylo dovnitř vidět. Zaplatil jsem vstupné a vešel jsem. U stěn a uprostřed, paralelně se stěnami, stál stůl vedle stolu. Na každém ležela reprodukce některé části lidského těla v životní velikosti, přičemž hlavní důraz byl kladen na mužské a ženské rozmnožovací orgány. Co se mnou ale nejvíce otřásl, byly voskové modely nemocných orgánů, které ukazovaly tu spoušť při kapavce a syfilis. Věřte mi, že tato drastická lekce mi stačila do konce života.

Od té doby jsem již tisíckrát myslel na to, jak by bylo poučné takovou výstavu uspořádat v každé škole! Promiskuita by se tím zaručeně utlumila.

K těm nejpůsobivějším výstavním kusům patřily ty, které ukazovaly vnitřek orgánů v pokročilém stadiu choroby. U muže ukazovaly postupné rozrušování močové roury procházející prostatou, které jí nakonec nedovolilo plnit její úlohu - udržování moče.

Ničivé procesy se plíživě šířily do močového měchýře a během dalších let až k sliznici tlustého střeva a nakonec zabraňovaly vyměšování moče i stolice.

Bylo zde znázorněno, jak se během roků choroba šíří až k očím a způsobuje oslepnutí, a když se dostane do krve, vede k onemocnění kloubů včetně kloubní tekutiny takže klouby ztuhnou.

Modely ženských pohlavních orgánů ukazovaly působivě, jak je těžké diagnostikovat gonokoky, jestliže už nějaký čas od nakažení uplynul. Ale nejen gonorea (kapavka) způsobuje tyto poruchy, existují i jiné příčiny. Mnohé postihují klouby, jiné oči a vedou k oslepnutí a k znetvoření a zrohovatění kůže.

Jiné komplikace, které byly demonstrovány, ukazovaly otoky svalů, degeneraci pohrudnice, zánět mozku, míchy a ztrátu elasticity srdečního svalu.

## 30. Odpověď na vaše dilema

Původně byl člověk dokonalý. Všemohoucí Bůh stvořil Adama "k obrazu božím" jako živý chrám. Potom stvořil Pán Bůh pro Adama rajskou zahradu obklopenou stromy, překypující ovocem všeho druhu - příjemným pro oko, dobrým, k jídlu.

Pak řekl Pán Bůh Adamovi, že může jíst ovoce ze všech stromů, až na jednu výjimku. Tato výjimka byl "strom poznání dobrého a zlého" a z toho stromu neměl Adam ovoce jíst.

Potom stvořil Pán Bůh pro Adama Evu, dokonalou ženu, a věnoval jim ráj jako domov. Eva uposlechla Satana a nedbala zákazu Božího.

Jedli ovoce ze zakázaného stromu. Následek:: ztratili svůj krásný domov Od té doby je údělem člověka žít v nouzi! Člověku byla propůjčena svobodná vůle a stal se vlastním pánem. Všemohoucí Bůh ustanovil pravidla, zákony a zákazy jako vodítko pro lidstvo.

Říkaly člověku, že bude požehnan, jestliže se podle nich bude řídit, a že bude zatracen, jestliže bude neposlušný.

Zřejmě se lidstvo rozhodlo porušovat Boží zákazy, což vedlo k dnešnímu zmatku na světě. Také první svět byl stvořen z chaosu. Jestliže tedy chceme vytvořit nový svět, máme už připravený stavební materiál. Každý z nás může k tomu přidat své, aby se změnil současný nepořádek. Musíme začít sami u sebe.

Každý člověk má tělo, které je vybaveno silou bojovat a schopností přizpůsobit se duševně i tělesně.

Dnešní zběsilé tempo na nás dolehlo takřka přes noc. Hodiny utečou jako minuty a měsíce jako dny, než pocítí člověk potřebu zařadit zpátečku, odpočinout si a dívat se na přítomnost ve vztahu k budoucnosti.

**Člověk zmeškal zařazení nižší rychlosti a nepřemýšlí o cestě, kterou jde. Důsledkem je trvalý stav duševní a tělesné podnikavosti. A tak je člověk vydán na pospas životním událostem svého okolí a své denní práci.**

Za tento stav platíme špatným zdravím, starostmi, frustrací a všemi s tím spojenými negativními vlivy, které vedou k předčasné senilitě, chátrání a zbytečně k předčasné smrti.

Lidské tělo si ve svém nitru uchovává stále ještě schopnost opětovně se přizpůsobit přírodnímu způsobu života a výživy, jestliže je tu snaha změnit postoj k chuti k jídlu a zvyklostem. Zákony přírody jsou velice jednoduché. Jezte hlavně potravu v syrovém stavu, vypěstovanou organicky bez chemických hnojiv a jedovatých postřiků. Dýchejte čerstvý, čistý vzduch. Myslete pozitivně a děkujte Bohu za to, že jste tyto zákony objevili dříve, než bylo pozdě:

Potřebujeme mnoho pozemků, aby se dobytek uživil, a když se jí maso, usazuje se v těle nadměrné množství kyseliny močové.

**Ve srovnání s tím potřebujeme malý kousek země, abychom vypěstovali salát, zeleninu a ovoce pro jednu rodinu a konzumace této potraviny je zdravá.**

**Nejlepší sladidlo je med. Včely ze dvou nebo tří úlů jsou schopny nasbírat med z okruhu několika kilometrů. Neexistuje žádné sladidlo, které by se mohlo jako potrava srovnat s medem.**

S ohledem na zářící zdraví je řešení jednoduché: začněte studovat bibli - Písmo svaté - a přečtěte si především pátou a šestou kapitolu páté knihy Mojžíšovy - a přeměňte vše v činy.

Deuteronomium 5

1 I svolal Mojžiš všechně lid Izraelský, a řekl jim: Slyš, Izraeli, ustanovení a soudy, kteréž já dnes mluvím v uši vaše; naučte se jim, a v skutku jich ostříhejte.  
2 Hospodin Bůh náš učinil s námi smlouvu na Orébě.  
3 Ne s otci našimi učinil Hospodin tu smlouvu, ale s námi, kteříž zde jsme nyní my všickni živi.  
4 Tváří v tvář mluvil Hospodin s vámi na té hoře z prostředku ohně,  
5 (Já jsem pak stál mezi Hospodinem a mezi vámi toho času, abych oznámil vám řeč Hospodinovu; nebo jste se báli ohně, a nevstoupili jste na horu), řka:  
6 Já jsem Hospodin Bůh tvůj, kterýž jsem tě vyvedl z země Egyptské z domu služby.  
7 Nebudeš mítí bohů jiných přede mnou.  
8 Neučiniš sobě rytiny, ani jakého podobenství [těch věcí,] kteréž jsou na nebi svrchu, ani [těch,] kteréž na zemi dole, ani [těch,] kteréž jsou v vodách pod zemí.  
9 Nebudeš se jim klanět, ani jich ctít. Nebo já jsem Hospodin Bůh tvůj, [Bůh] silný, horlivý, navštěvující nepravost otců na synech do třetího i čtvrtého pokolení těch, kteříž nenávidí mne,  
10 A činici milosrdenství nad tisíci těch, kteříž mne milují, a ostříhají přikázání mých.  
11 Nevezmeš jména Hospodina Boha svého nadarmo, neboť nenechá bez pomsty Hospodin toho, kdož by bral jméno jeho nadarmo.  
12 Ostříhej dne sobotního, abys jej světil, jakož přikázal tobě Hospodin Bůh tvůj.  
13 Šest dní pracovati budeš, a dělati všeliké dílo své;  
14 Ale dne sedmého odpočinutí [jest] Hospodina Boha tvého. Nebudeš dělati žádného díla, ty i syn tvůj i dcera tvá, i služebník tvůj i děvka tvá, vůl i osel tvůj i všeliké hovado tvé, i přichozí tvůj, kterýž jest v branách tvých, aby odpočinul služebník tvůj a děvka tvá jako i ty.  
15 A pamatuj, že jsi byl služebníkem v zemi Egyptské, a vyvedl tě Hospodin Bůh tvůj odtud v ruce silné, a v rameni vztaženém. Protož přikázal tobě Hospodin Bůh tvůj, abys světil den sváteční.  
16 Ctí otce svého i matku svou, jakož přikázal tobě Hospodin Bůh tvůj, aby se prodleli dnové tvoji, a aby tobě dobře bylo na zemi, kterouž Hospodin Bůh tvůj dá tobě.  
17 Nezapomíš.  
18 Nesesmilíš.  
19 Nepokradeš.  
20 Nepromluvíš proti bližnímu svému křivého svědectví.  
21 Nepožádáš manželky bližního svého, aniž požádáš domu bližního svého, pole jeho, neb služebníka jeho, aneb děvky jeho, vola jeho neb osla jeho, aneb čehokoli z těch věcí, kteréž jsou bližního tvého.  
22 Ta slova mluvil Hospodin ke všemu shromáždění vašemu na hoře z prostředku ohně, oblaku a mrákoty, hlasem velikým, a nepřidal [nic více,] a napsal je na dvou deskách kamenných, kteréž mně dal.  
23 Vy pak když jste uslyšeli hlas z prostředku tmy, (nebo hora ohněm hořela), přistoupili jste ke mně všickni vůdcové pokolení vašich a starší vaši,  
24 A řekl jste: Ej, ukázal nám Hospodin Bůh náš slávu svou a velikost svou, a slyšeli jsme hlas jeho z prostředku ohně, dnešního dne viděli jsme, že Bůh mluvil s člověkem, a [on] živ zůstal.  
25 Protož nyní proč máme zemřít? Nebo sežral by nás oheň veliký tento; jestli více slyšeti budeme hlas Hospodina Boha našeho, zemřeme.  
26 Nebo co jest všeliké tělo, aby slyše hlas Boha živého mluvícího z prostředku ohně, jako my, mělo živo býti?  
27 Přístup ty a slyš všecky věci, kteréž mluviti bude Hospodin Bůh náš; potom ty mluviti budeš nám, což by koli řekl tobě Hospodin Bůh náš, a my slyšeti i činiti budeme.  
28 Uslyšev pak Hospodin hlas řeči vašich, když jste mluvili ke mně, řekl mi Hospodin: Slyšel jsem hlas řeči lidu tohoto, kterouž mluvili tobě. Cožkoli mluvili, dobřeť jsou mluvili.  
29 Ó kdyby bylo jejich srdce takové, aby se báli mne a ostříhali přikázání mých po všeliký čas, aby jim dobře bylo i synům jejich na věky!  
30 Jdi, řci jim: Navratte se k stanům vašim.  
31 Ty pak stůj tuto při mně, a oznámím tobě všechna přikázání, ustanovení i soudy, kterýmž je učiti budeš, aby je činili v zemi, kterouž já dávám jim, aby ji dědičně vládli.  
32 Hleďtež tedy, abyste činili, jakž přikázal vám Hospodin Bůh váš; neuchylujte se na pravo ani na levo.  
33 Po vši té cestě, kterouž vám přikázal Hospodin Bůh váš, choditi budete, abyste živi byli, a dobře bylo vám, a abyste prodleli dnů na zemi, kterouž dědičně obdržíte.

Deuteronomium 6

1 Toto pak jest přikázání, ustanovení a soudové, kteréž přikázal Hospodin Bůh váš, abych učil vás, abyste činili [je] v zemi, do kteréž jdete k dědičnému držení jí,  
2 Aby se bál Hospodina Boha svého, ostříhaje všech ustanovení jeho a přikázání jeho, kteréž já přikazuji tobě, ty i syn tvůj i vnuk tvůj, po všecky dny života svého, aby se prodleli dnové tvoji.  
3 Slyšíš tedy, Izraeli, a hled tak skutečně činiti, aby tobě dobře bylo, a abyste se velmi rozmnožili, (jakož mluvil Hospodin Bůh otců tvých tobě,) [v] zemi oplývající mlékem a strdí.  
4 Slyš, Izraeli, Hospodin Bůh náš, Hospodin jeden [jest].  
5 Protož milovati budeš Hospodina Boha svého z celého srdce svého, a ze vsí duše své, a ze vsí síly své.  
6 A budou slova tato, kteréž já přikazuji tobě dnes, v srdci tvém.  
7 A budeš je často opětovat synům svým, a mluviti o nich, když sedneš v domě svém, když půjdeš cestou, a léhaje i vstávaje.  
8 Uvážeš je za znamení na ruce své, a jako náčelník mezi očima svýma.  
9 Napíšeš je také na veřejích domu svého a na branách svých.  
10 A když tě uvede Hospodin Bůh tvůj do země, kterouž s přísahou zaslíbil otcům tvým, Abrahamovi, Izákovi a Jákobovi, že jí tobě dá, i města veliká a výborná, kterýchžs nestavěl,  
11 A domy plné všech dobrých věcí, kterýchž jsi nenaplnil, a studnice vykopané, kterýchž jsi nekopal, a vinice i olivovi, jichž jsi neštípil, a jedl bys a nasýtil se:  
12 Varuj se, abys nezapomenul na Hospodina, kterýž tě vyvedl z země Egyptské, z poroby těžké.  
13 Hospodina Boha svého báti se budeš, a jemu sloužiti, a ve jméno jeho přísahati.  
14 Neodejdeš po bozích cizích, z bohů jiných národů, kteříž vůkol vás jsou,  
15 (Nebo [Bůh] silný, horlivý, Hospodin tvůj u prostřed tebe jest,) aby se neroznila prchlivost Hospodina Boha tvého na tebe, a shladil by tě se svrchku země.  
16 Nebudete pokoušeti Hospodina Boha svého, jako jste pokoušeli v Massah.  
17 Pilně ostříhejte přikázání Hospodina Boha svého, a svědectví jeho, i ustanovení jeho, kteréž přikázal tobě,  
18 A číň to, což pravého a dobrého jest před očima Hospodinovými, aby tobě dobře bylo, a vejda, abys dědičně obdržel zemi výbornou, kterouž s přísahou zaslíbil Hospodin otcům tvým,  
19 Aby vypudil všecky nepřátele tvé od tváří tvé, jakož mluvil Hospodin.  
20 Když by se potom syn tvůj otázel tebe, řka: Co jsou to za svědectví a ustanovení i soudy, kteréž přikázal Hospodin Bůh náš vám?  
21 Tedy díš synu svému: Služebníci jsme byli Faraonovi v Egyptě, i vyvedl nás Hospodin z Egypta v ruce silné.  
22 A činil Hospodin znamení a zázraky veliké a škodlivé v Egyptě proti Faraonovi, a proti všemu domu jeho před očima našima,  
23 Nás pak vyvedl odtud, aby uvedl nás, [a] dal nám zemi, kterouž s přísahou zaslíbil otcům našim.  
24 Protož přikázal nám Hospodin, abychom ostříhali všech ustanovení těchto, bojice se Hospodina Boha svého, aby nám dobře bylo po všecky dny, a aby zachoval nás při životu, jakž [to činí] i [v] dnešní den.  
25 A spravedlnost mítí budeme, když ostříhati budeme a činiti všechna přikázání tato před Hospodinem Bohem svým, jakož přikázal nám.

## 31. Organické zahrádkářství

Slovo organický ve vztahu k rostlinám, statkům a zemědělství vyjadřuje charakter, který je vlastní živým organismům nebo něčemu, co k živým organismům patří nebo z nich vzniká. Z biologického hlediska jsou organismy věci nebo substance, které se tvoří, aby nesly dále znaky života, a to živými orgány, které samostatně pracují; ale jsou na sobě závislé. Jinými slovy řečeno, každá živá substance - zvíře, rostlina, bakterie atd. - je organismus.

Zřejmě nemůže být nic organické, co neukazuje nebo neobsahuje život. Nemůže mít současně život a smrt, ale mrtvá hmota může samozřejmě narušovat projevy a aktivitu života a živých substancí. Dříve byly doby, kdy největší část potravy, která byla k dispozici, byla více méně organicky vypěstována. To znamená, že ještě nebyla běžně ke koupi chemická hnojiva, která ničí půdu a její organické elementy, ale hlavně nebyl jejich prodej v módě.

Jako základ organické půdy je možnost poskytovat rostlinám živé minerální a chemické elementy. Tyto elementy musí udržovat své enzymy v aktivitě, to znamená ve stále se obnovující formě.

Tak jako stavitel nemůže postavit dům, dokud nemá stavební materiál, tak také nemůže být rostlina dokonalá, jestliže jí během růstu chybí živiny, které k vývoji a růstu kořenů potřebuje.

Umělé chemické látky, ze kterých jsou chemická hnojiva složena, nemají ani sílu ani schopnost naplnit půdu životem. Jejich jediným úkolem je urychlit růst rostlin! Dešťovky a půdní bakterie nesnáší tyto chemické substance. Tím ztrácí půda ten nezákladnější předpoklad, který je podle plánů přírody nutný k organickému růstu rostlin. Chemikáliemi půda ztvrdne a "uzavře se".

**Rostliny, které vyrostly na organicky obdělávané půdě, jsou nejvýživnější. Jestliže si chcete osadit svoji zahrádku, pak nezapomeňte, že dobře kompostovaná půda příznivě ovlivní kvalitu rostliny.**

Lidé, zvířata a rostliny, živící se potravinami vyrostlými na dobře kompostované půdě, jsou odolnější proti chorobám, jestliže se situace nijak nezkomplikuje. Kdyby to byl jediný důvod, pak by měl každý inteligentní člověk, který na to stačí, vypěstovat ve své zahradě pro svoji rodinu co nejvíc potravin, aby tímto způsobem mohl kontrolovat kvalitu stravy.

**K vypěstování organické potravy, kterou potřebuje jedna rodina během roku, není potřeba velkého pozemku. Důležitá je bohatá zásoba vody.**

Aby na půdě mohly skutečně vyrůst rostliny organického typu, musí být splněny dva základní předpoklady:

1. Dešťovky musí půdu přirozeným způsobem provzdušnit a zúrodnit.
2. V půdě musí být přítomen velký počet živých organismů ve formě půdních bakterií, aby se podílely na rozkladu půdy a rozkládaly odumřelé a zpráchnivělé rostliny.

Za takových podmínek mohou kořeny rostlin proniknout hluboko do půdy a využít stopových prvků, které jsou v komerčně hnojené půdě jen nedostatečně obsaženy, nebo vůbec nepřítomny.

Lidské tělo se skládá z padesáti devíti chemických prvků. Aby byl zachován zákon regenerace, je nutné, aby byly tyto prvky obsaženy v potravě a potrava musí tyto prvky v organické formě získat z půdy.

Šestnáct těchto prvků je vždycky obsaženo v salátech, zelenině, ovoci, ořechách a semenech, i když možná nedosáhly své normální stoprocentní dokonalosti. Schopnost lidského těla vypořádat se až k určité hranici s tímto deficitem nám dovolí přesto při dnešní běžné stravě zestárnout.

Těch ostatních čtyřicet tři prvků, takzvaných stopových, je v těle obsaženo v nekonečně malých množstvích a rostliny vypěstované na chemicky hnojených půdách je buď neobsahují, nebo jen nedostatečně. I kdyby bylo zabránění tohoto nedostatku jediným důvodem, měl by každý, kdo může, organickou potravu pěstovat a tím si vyvinout smysl pro hodnotu kvalitní stravy. Rostliny rostoucí na dobře kompostované půdě, zakoření hluboko v zemi, kde si své stopové prvky najdou. Chemická hnojiva "uzavřou" půdu a zabraňují vniknutí kořenu do hloubky.

To všechno je jednoduché, protože je to přirozené. Jedna důležitá otázka v dnešní době se týká potravy v našich obchodech a samoobsluhách. Už jste někdy pozorovali lidi, kteří v samoobsluhách nakupují vystavenou zeleninu a ovoce podle seznamu? Všimněte si jich dobře! Mnoho lidí vezme hrst z toho, hrst z onoho, bez přemýšlení nebo zhodnocení, nacpe všechno do tašky - a zmizí. Nemají tu nejmenší představu o kvalitě potravy, kterou kupují, a pravděpodobně je to ani nezajímá.

Pozoroval jsem ale se zájmem, jak si překvapivý počet mladých lidí udělá čas, aby si pečlivě vybrali a koupili tu nejlepší kvalitu, která je k dostání.

**Je nejvyšší čas, aby se hospodyňky informovaly, co znamená kvalita potravy. Potrava se kupuje konec konců k výživě těla. Nemůže být doopravdy výživná, jestliže má nedostatek životně důležitých součástí.**

*Každý si přeje zdraví - zářící zdraví. Jestliže však nevíme, jak ho získat, nemůžeme ani zpomalit degenerativní proces buněk a tkání těla, který vede k nemocem a předčasnému stáří.*

*Za současnou zdraví škodlivou a nebezpečnou situaci ve výživě jsou spoluzodpovědné hospodyně, ne výrobci, obchodníci nebo prodavači. Handlíři a kšeftaři jdou cestou nejmenšího odporu, která při nejmenší námaze a nejmenších nákladech hodí nejvyšší profit. Dodávají vždycky to, po čem je největší poptávka! Kdyby všechny hospodyně vyžadovaly organicky vypěstovanou potravu, pak přijde na trh! Bude to den, kterému bude následovat zářící zdraví pro velké množství lidí, kteří si dnes nedovedou představit, co jim chybí. Toho dne budou obchody dodávat zboží té kvality, kterou potřebujeme.*

*Už dnes vidíme zdravé a pozitivní výsledky organického obdělávání půdy tak, jak se to kdysi učilo. Mnoho lidí, mladých i starých, se vrací k půdě zpět. Někteří z nich získávají ten největší možný užitek z několika čtverečných metrů zahrady Jiní přeměňují zase trávník v zeleninovou zahradu. I lidé, kteří přechodně žijí v pojízdných karavanech, si zakládají malé záhonky na zeleninu. Parcely velké patnáct krát čtyřicet pět metrů se přeměňují na bujné užitkové zahrady Jsou lidé, kteří zakládají velké zahrady nebo zemědělské projekty a jejich způsob kompostování a organického pěstování jim umožňuje dodávat přebytky sousedům nebo obchodu.*

*Lidé žijící v městských bytech nemusí být zklamáni, že nemají zahrádku. Mohou si pronajmout zahradu v zahrádkářské kolonii nebo kousek neobdělávané půdy přeměnit v kvetoucí zeleninovou nebo ovocnou zahradu, aby svou potřebu čerstvé, organicky vypěstované potravy pokryli.*

*Dnes existuje nový způsob zahradničení, kterému se nadšeně věnuje spousta lidí. Je to tak zvané "kuchyňské zahradnictví", spočívající v pěstování klíčků a výhonků z nepreparovaných semen různých druhů. Je to způsob vhodný pro lidi, kteří nemají žádnou půdu k dispozici. Je to vynikající metoda, ~ jak získat plnohodnotnou potravu jako doplněk ke každodennímu jídlu. O tomto tématu pojednává také kapitola "Semena" v mé knize Zdraví & salát".*

## 32. Stopové prvky, mořská voda, mořské chaluhy a řasy

Na žádné pevnině se nevyskytuje půda, která by byla tak bohatě zásobená všemi životně důležitými mineráliemi a chemickými prvky, jako je dno oceánu. Miliony roků byla povrchová vrstva hor, údolí a polí deštěm a sněhem smývána přímo nebo nepřímo do moří.

Ryby z řek, rybníků a moří s ploutvemi a šupinami patří mezi požitelné bílkovinné potraviny, které jsou pro člověka nevhodnější, jestliže vůbec - a všimněte si, prosím toho "vůbec" - chcete jíst živočišnou bílkovinu.

Je to způsobeno tím, že ryby přišly na svět v tom nejvýživnějším a nejzdravějším elementu na zemi, v mořské vodě. Mořská voda obsahuje všech 59 prvků, ze kterých se lidské tělo skládá.

Šestnáct z nich nazýváme "základními" atomovými prvky, zbývající čtyřicet tři jsou prvky stopové, ty jsou skoro nezjistitelné, ale pro zdraví člověka životně důležité. V následujícím seznamu jsou "základní" prvky označeny hvězdičkou (\*).

aktinium	jód*	síra*
argon	kobalt	skandium
arzen	křemík*	sodík*
baryum	kyslík*	stříbro
bór	lanthan	stroncium
bróm	lithium	tantal
cer	mangan*	thallium
ceziium	měď	thorium
cín	neptunium	thullium
dusík*	olovo	uran
draslík*	osmium	uhlík*
erbium	platina	vápník*
fluor*	plutonium	vodík*
fosfor*	radium	vizmut
hliník	rhodium	yttrium
hořčík*	rtuť	zinek
chlór*	rubidium	zirkonium
chrom	ruthenium	zlato
indium	samarium	železo*
iridium	selen	

Za předpokladu, že je člověk úplně zdravý, obsahuje jeho tělo všechny tyto prvky. Kdo je ale úplně zdravý? Požadavky dnešního civilizovaného života prakticky znemožňují člověku v každém věku, ať dítěti nebo starci, dosáhnout zářícího zdraví, protože jde cestou nejmenšího odporu - co se týká jídla, pití, vzduchu a tělesné činnosti.

Zdravý člověk je od přírody proti nemocem imunní. Potravou udržuje tělo a duši na živu a potrava má dodávat tělu živé elementy, které jsou nutné k regeneraci buněk a tkání.

**Jestliže tělo není zdravé, pak je zřejmě příčina v nedostatku nebo chybění prvků nutných k regeneraci, což je základem všech druhů chorob, které tělo napadají.**

Na předcházejících stránkách jsem se pokusil dokázat, že žádné pevné anorganické substance se nemohou dostat do jater, nebo jimi projít, nebo být použity k regeneraci buněk a tkání těla. Takové minerálie a chemické látky můžeme však v jejich specifickém a přírodním stavu vpravit do půdy, rostliny je mohou přeměnit na koloidní a tekuté substance, které se později vrátí tělu jako výživa.

Všechny minerálie a chemické prvky v mořské vodě jsou v koloidním nebo tekutém stavu. Jsou v ní přirozeným způsobem tak koncentrované, že potřebujeme zcela nepatrné množství, totiž několik kapek, abychom naplnili sklenici zeleninové nebo ovocné šťávy životní silou a energií.

Například: pomeranče dnes nejsou tak dobré, jak byly před dvaceti nebo třiceti léty, protože jak půda, tak atmosféra jsou velmi "otrávené". Kupoval jsem vždycky bednu pomerančů od sedláka, který byl, co se týkalo jeho ovoce, velice vybíravý. Po léta nás zásoboval pomeranči a já jsem časem zjistil, že mají zvláštní, ostřejší chuť, která se stávala pořád výraznější, přestože kvalita pomerančů byla vynikající.

Přidáním čtvrt kávové lžičky mořské vody "Catalina" se okamžitě tak zlepšila chuť a kvalita šťávy, že jsme si zase mohli pochutnávat na výborném nápoji.

Máme stát v kuchyni vždycky půllitrovou láhev mořské vody "Catalina" a přidáváme si několik kapek ke každému nápoji, třeba i do destilované vody, jestliže ji pijeme a samozřejmě i do salátů a ostatních jídel.



*Nedovedete si představit, jak nepatrné množství každého stopového prvku tělo potřebuje, aby bylo zdravé. Některé části těla potřebují jen jeden nebo dva stopové prvky*

*Kloubní tekutina potřebuje například vizmut. Kůže zase chrom. Apendix potřebuje erbium, epifyza iridium a lithium. Pro kostní dřeň jsou nutné fosfor a železo. Ledviny potřebují železo a neptunium, žlučník neptunium. Pro mozkomíšní tekutinu je nutné aktinium, bróm, lanthan, kyslík, radium a uran, zatím co krevní oběh v mozku potřebuje bróm, kyslík, platinu, selen a thalium.*

*Seznam částí těla a funkcí těla, které potřebují určité stopové prvky, aby mohly podat nejvyšší výkon, stejně jako seznam zúčastněných prvků, je příliš dlouhý, než aby se vtěsnil do této malé publikace. Těch několik vyjmenovaných příkladů by mělo ukázat, jak je důležité dodávat neustále tělu tyto nedocenitelně vzácné, sotva měřitelné stopové prvky, aby se dosáhlo zářícího zdraví.*

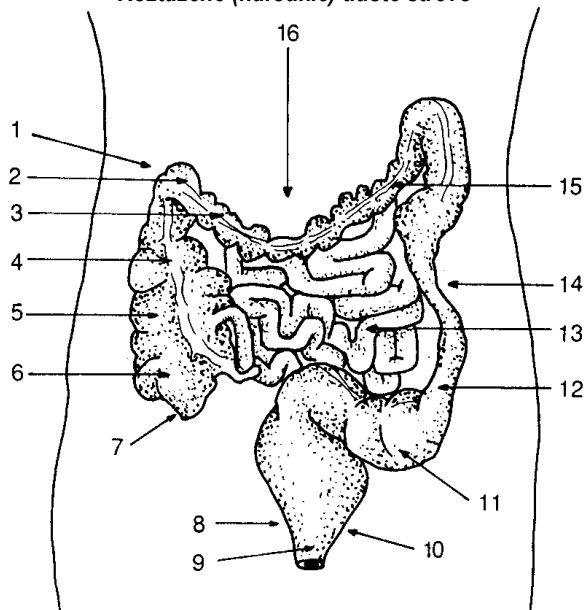
*Mořské rostliny, jako řasy a chaluhy, přispívají k udržení dostatečné tělesné rovnováhy, a jestliže se nic nepředvídatelného nestane, zůstane zdraví zachováno. Vylučování odpadů z těla byste měli věnovat úzkostlivou pozornost a při sebemenším náznaku, že není něco v pořádku, provést nálev nebo výplach.*

*Nenechte se odradit názory, že tento výkon je škodlivý. Nevěřte tvrzením, že se jím ztratí střevní bakteriální flóra. To není pravda.*

***Žádná bakteriální flóra nemůže existovat nebo se rozmnožovat, jestliže jsou střevní žlázy, které podporují její růst, ucpané stolicí. Jestliže vypláchneme nebo "vymyjeme" tlusté střevo, můžeme pomoci střevním bakteriím plně se zregenerovat tím, že vypijeme půl litru šťávyové směsi karotka - špenát.***

*Zjistil jsem, že mezi těmi 59 stopovými prvky je jeden, který se podílí skoro na každé funkci a aktivitě lidského těla, a to je zinek.*

Roztažené (nafouklé) tlusté střevo



- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1 jaterní poruchy         | 10 prostatické potíže       |
| 2 srdeční potíže          | 11 poruchy močového měchýře |
| 3 plicní potíže           | 12 sestupný tračník         |
| 4 poruchy štítné žlázy    | 13 tenké střevo             |
| 5 vzestupný tračník       | 14 ledvinové potíže         |
| 6 senná rýma              | 15 žaludeční potíže         |
| 7 paraziti                | 16 příčný tračník           |
| 8 poruchy pohlavních žláz |                             |
| 9 konečník                |                             |

Odpad a rozkládající se látky v lidském těle jsou živnou půdou, na které prospívají a rozmnožují se. Vezme-li se jim potrava, zahynou!

**Jestliže udržujeme lidské tělo bez odpadků, neexistuje nic, z čeho by se bakterie mohly živit. Odumrou dříve, než by se mohly rozmnožit a zapříčinit problémy**

Zamyslete se třeba nad srdečními potížemi! Je hrozné, že nejde zabránit tomu, aby ročně umíraly miliony lidí na "srdeční choroby". Lidské srdce je to nejobdivuhodnější, nejvytrvalejší, nejneúnavnější zařízení, které kdy bylo vymyšleno. Je silnější než kterákoliv část lidského těla. Ono musí být tak silné, protože v necelých padesáti letech přepumpuje tělem sto osmdesát milionů litrů krve asi při sto tisících srdečních úderech za den. Starý patriarcha Metuzalém, narozený 3317 před Kristem, který zemřel v roce 2348 před Kristem, byl synem Enocha a dědečkem Noemovým, měl srdce, které během jeho přibližně 960 roků života muselo přepumpovat 3420 milionů litrů krve.

Je nepředstavitelné, že je lidské tělo tak zdegenerované, že ročně musí zemřít předčasně miliony lidí na "srdce".

**Mnoho lékařů odmítá teorii, že by snad srdce brzy degenerovalo. Já jsem zjistil, že srdeční problémy začínají- obyčejně účinkem rozkladu v tlustém střevě.**

Před mnoha léty jsem jednal obchodně s mužem, který byl jen o rok nebo o dva starší než já. V množství stravy se nikdy neomezoval, snědl vše; na co přišel. Posmíval se mému způsobu stravy a života. Vedli jsme spolu na toto téma žhavé diskuze a hádky. Jeho pas s patřičnou "pneumatikou" prozrazoval způsob života. Jenom zmínka o očistě tlustého střeva roznítila jeho hněv a temperament. Ještě před čtyřicetkou bylo na jeho úmrtím listě napsáno: "Uzávěr koronárních cév." Ten správný, pravdivý rozsudek by býval musel znít: "Ucpání střeva a hniloba střevní." Zemřel příliš brzy, zatímco já jsem po čtyřiceti letech čilý, pozorný a plný nadšení, díky svým znalostem o péči vlastního těla.

Prohlédněte si a prostudujte ilustraci zničeného tlustého střeva. Ve srovnání s mojí tabulkou o léčbě tlustého střeva v jedenácté kapitole je toto tlusté střevo jen málo poškozené.

Záříci zdraví je výsledkem udržování těla v čistotě zevně i uvnitř a jeho správné výživy. Potom je i hypotalamus v rovnováze a dává najevo, že i teplota, temperament a nálada jsou vyrovnané a pod kontrolou.

Psal se rok 1875., když při parlamentní debatě o veřejném zdraví prohlásil ministerský předseda B. Disraeli v britské dolní sněmovně toto:

"veřejné zdraví je základ, na kterém spočívá štěstí člověka a moc země. Starost o veřejné zdraví je první povinností státníka."

Mohlo by se zdát, že vzhledem ke všem vědomostem o hygieně a čistotě, které jsou dnes k dispozici, by měli vědečtí pracovníci problém "nemoc" uchopit u kořene, to znamená uvnitř lidského těla, ale ne zevně.

I když připustíme, že hygienicky čistá města a vesnice přispívají k poklesu úmrtnosti na infekční choroby, přesto zůstává jednotlivec vystaven nebezpečí infekčních nemocí svého okolí, jestliže je jeho střevní systém magnetem pro parazity. Je lhostejné, z kterého hlediska si problému všimneme, dnes je ale všeobecně známé, že neexistuje lepší výživná půda pro nemoci způsobené bakteriemi, než jsou lidské exkrementy, které mají teplotu třicet sedm až třicet osm stupňů, což je teplota těla. Protože tomu tak je, tvrdím, že obsah lidského tlustého střeva je první místo, kde bychom měli pátrat po příčině každé nemoci a každých potíží a starat se o vyčištění, místo odstraňování částí střeva skalpelem.

Nemoc nepřekvapí člověka zčista jasna. Je následkem stálého zanedbávání fundamentálních pravidel zdraví a hygieny, stejně jako chybějící očisty a správné výživy vyměšovací orgánů.

Všeobecně se přehlíží skutečnost, že bacily, bakterie apod. potřebují ke své existenci potravu. Jsou požírači mrtvol.

## 34. Duševní zdraví

Doposud jsem psal v této knize převážně o těle a jeho funkcích. Chtěl bych ale také říct něco k tématu, které v posledních letech vzbuzuje pozornost: k duševnímu zdraví.

Co je vlastně "duševní zdraví"? Je to protiklad nemocné duše a jejího rozumu, který, jak se říká, už nepracuje normálně.

Protože nemůžeme být současně zdraví a nemocní, nemůžeme mít zdravého; normálně pracujícího ducha v nemocném těle.

**Obyčejně si myslíme, že když máme určitou nemoc, která může být snadno zjistitelná a pod určitým jménem diagnostikovaná, pak máme tedy tuto nemoc v některé části našeho těla a zbytek těla je zdravý. To je ale velký omyl. Jestliže se zhroutlá určitá část našeho těla a vyvine se určitá choroba, je postiženo celé tělo.**

Jestliže potřebujete ošetření zubního kořene, pak je to varovný signál, že je tělo přetíženo jedy (hnisem) a že potřebuje očistu. Vždyt vytrhnout zub znamená odstranit symptom a ne příčinu problému.

Když tělo vyčistíte a začnete správně žít, odstraníte ze stravy všechno, co vedlo k tomuto stavu, budete jíst denně syrovou stravu a pít čerstvé syrové ovocné a zeleninové šťávy, pak je to sice pomalejší cesta, ale lze odstranit bolesti, které myslíte, že nevydržíte - ale je to podle mě ta jediná rozumná cesta, jak tento problém uspokojivě vyřešit. Bolesti, které vám absces způsobí, jsou trestem za prohřešky, kterých jste se dopustili na svém těle.

Víte, co je hřích? Je to překročení přikázání Božího. Trestem, kterým za toto překročení zaplatíte, je zlo nemoci.

Na každou akci následuje reakce a mnohokrát se reakce tak zpozdí, že když se objeví, nespojujeme ji s onou akcí, která ji vlastně uvedla do chodu.

Protože nemůžete žít tělo odpadem a očekávat zářící zdraví, nemůžete ani ducha vyživovat odpadem a očekávat zdravé dynamické duševno!

**Zdraví začíná doma. Když zdraví rodiče přivedou na svět zdravé děti, dobře je vedou, vyučují a vychovávají, starají se o ně láskyplně a poskytují jim správnou, zdravou výživu k vybudování zdravého těla, pak vyrostou děti i se zdravým duchem.**

Náš rozum přijme to, co kolem sebe vidíme a slyšíme, co se naučíme a přečteme. Do té doby, než jde dítě do školy, jsou rodiče zodpovědní za to, čím se jeho mladá duše žíví.

**Jestliže se dítěti dovolí růst jako plevel, bez zvláštního rodinného vedení ve vztahu k morálce, zvykům, sebedisciplíně a k právům ostatních, jde dítě do života jako duševní mrzáček a má sotva nějakou šanci těšit se jednou z dynamického duševního zdraví.**

Nezávisle na stáří mají všichni lidé sklon k napodobování činnosti jiných, u dětí je ale tato tendence zvláště vyvinutá. Napodobují všechno, co dělají a říkají rodiče, ať je to dobré, nebo špatné.

**Kdyby jen jedna generace rodičů vychovala jen jednu tělesně i duševně dynamickou, zdravou generaci dětí, které by byly bez nemocí a byly směřovány k vedení zdravého života - jak rychle by se přeměnil tento nemocný svět v pravou rajskou zahradu!**

Museli bychom však postavit ke dveřím našeho duševna hlídače a dát mu přesné podněty a instrukce, co smí dovnitř, do naší duše. Protože když něco vniklo do našeho rozumu poprvé, máme sklon na to myslet. My všichni jsme potud stvořitelé, že se stále snažíme uspořádat svůj budoucí život tím, co přečteme, uvidíme, uslyšíme; pocítíme nebo vymyslíme. Pán Bůh vám dal svobodnou vůli. Dále prohlásil, že budete požehnáni, jestliže půjdete správnou cestou, ale že budete zatraceni, jestliže se dáte špatnou cestou. Záleží zcela a jen na vás, co si ze svého života uděláte. Neměli byste tedy, i za cenu námahy, zvolit tu správnou cestu, abyste si mohli být jisti zářícím zdravím a dobrým životem?

**Zářící zdraví se nedá předstírat. Buď ho máme, nebo nemáme!**

## 35. Co zaseješ, to budeš sklízet

Návštěvník procházel jednoho dne vězením a šel kolem vězně, který si přišival záplatu na svůj vězeňský oděv. Dal se spolu do řeči a návštěvník se zeptal vězně: "Šijete?"

"Ne," odpověděl vězeň. "Sklízím úrodu!" (Anglická slovní hříčka se sew (šít) a sow (sít), oboje se stejně vyslovuje.

Jak se to hodí na všechno v životě!

**Co zasejeme, to sklídíme. Každý dobrý skutek dojde odměny, každý špatný trestu. To je pravděpodobně ta nejtvrďší a nejobtížnější lekce, kterou se musíme od nejtělejšího dětství učit. Co zasejeme, to sklídíme.**

Tato důležitá skutečnost se musí doma vtisknout rostoucím dětem do paměti. Rodiče musí denně toto pravidlo vštěpovat do vědomí dětí, aby se nesmazatelně vrylo dospívajícím dětem do paměti. Stejně jako stále kapající voda vyhloubí kámen, může být četným duševním a tělesným nemocem, které na nás v pozdějším životě dolehnou, zabráněno, jestliže rodiče tuto lekci dětem denně opakují.

Co se týká zářícího zdraví, je mnohem lepší dosáhnout ho tím, že ovládáme svoji chuť k jídlu, než tím, že si ho budeme jen přát nebo jiným závidět. Vlastní námaha je nutná.

**Zářící zdraví je výsledkem stálé disciplíny. Disciplíny ducha a myšlenek, disciplíny citů, disciplíny v zábavě a požitcích.**

K volbě potravin patří disciplína, která vyžaduje starostlivou pozornost a přemýšlení. Lidskému tělu se daří při jednoduché stravě. Životní síla toho, co sníme zapůsobí na život a vývoj buněk a tkání v těle. Tento život je základem pro dynamické zdraví.

Skutečně dynamicky zdravé tělo netouží po medikamentech, falešných povzbuzovacích prostředcích nebo něčem podobném, co by rušilo hladký chod jeho funkcí a činnosti. Jestliže zaséváte do vašeho těla správnou potravu a současně dbáte na vylučování odpadových látek, sklízíte zářící zdraví. Jestliže jste se naučili vypuzovat všechno zlé, co se vyvinulo od vašeho narození, z vašeho vědomí, jestliže jste se naučili plně ovládat své city – potom nebudete mít jen zářící zdraví, ale budete i vědět, jak ovládat svůj život, místo toho, aby váš život ovládl vás.

Když jste mladí a nezkušení, nechcete ani slyšet nebo přijmout žádnou radu od těch, kteří jsou starší než vy. Máte pocit, že musíte všechno sami zjistit. Být mladý a plný nadšení je už sama o sobě velká zkušenost, jenže k zvládnutí života a jeho záležitostí nestačí jen zkušenost.

Je chybné věřit, že se zkušenosti mohou získat přemýšlením a přáním. Zkušenosti znamenají zážitky pravého života, osobní zažití všeho, co se děje. Znamenají všechno, co se zažije.

Do zkušeností se zahrnuje všechno, co se nám přihodilo, všechno, co jsme viděli a slyšeli. Zkušenost je také důsledkem toho, co se nám přihodilo, naší reakcí, zážitkem a pocitem. Ke zkušenostem patří také vzdělání, pozorování a osobní účast, vědění, pohotovost a praxe, která se ze všeho toho vyvine.

Přát si něco nepřináší žádné zkušenosti.

Jaká závěrečná slova by se mohla lépe hodit k tématu zkušenost než tato:

**Co zaseješ, to sklídíš!**



Dr. Norman W. Walker (1866 - 1984)

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

Dr. Walker napsal poslední knihu ve svých 113 letech. Až do své smrti v roce 1984 byl nesmírně činný. Dožil se 118 let. I v tomto věku se věnoval domácím pracím a zahrádkařil. Jezdil na kole, přestože měl již více než 100 roků. Přežil své kritiky a posměváčky. Dnes jej řadíme mezi průkopníky přirozené životosprávy.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Dr. Walker vedl své výzkumy a věnoval se své spisovatelské činnosti až téměř do své smrti ve 118 letech. Svou poslední knihu "Jednoduchá kontrola váhy" napsal ve věku 113 let.**

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

Až ve vysokém věku řekl dr. Walker:

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

Jsem věkuprostý!"

Zdroj: [www.rawfood.com/walker.html](http://www.rawfood.com/walker.html)