

# Zdraví na dlani

aneb Vše pro zdraví

[www.zdravinaqleni.zde.cz](http://www.zdravinaqleni.zde.cz)

Internetová adresa: [www.knihykestazeni.zde.cz](http://www.knihykestazeni.zde.cz)

## Dr. Norman W. Walker – Zdraví a salát

**Překlad:** MUDr. Božena Žižková

**Fotografie:** Stanislav Korbel II.

### ÚVOD

Člověk je někdy paličatý, tvrdohlavý a zarputilý. Odmítá uznávat fakta, nedbá zkušeností a nepoužívá svého zdravého rozumu.

Zdá se nepochopitelné, že se inteligentní lidé stanou oběťmi tvrzení a prohlášení, která mají za účel jen falešně informovat a svádět.

Příroda vybavila člověka vším, aby mohl své tělo od narození až do vysokého věku udržet zdravé, a to radostí, energií, silou a vitalitou, což znamená i šťastný, dlouhý život. K tomuto je potřeba jen velice málo. Nejdůležitější jsou přírodní potraviny.

Tajemství naplněného života je ve správné výživě, spojené s dostatečným odpočinkem a s ovládnutím citů. To přece není žádné tajemství!

Toto století přineslo velký počet výzkumných, produkčních a marketingových organizací, jejichž jediným cílem je zisk ze zpracovávání a „zdokonalování“ přirozených potravin, které pak jsou prodávány za nejvyšší dosažitelnou cenu.

Neinformovaná, důvěřivá veřejnost, která už vůbec neví, z čeho se původně přirozená potrava skládá, akceptuje toto ovlivňování a falešné informace reklamami a slepě nakupuje jejich potraviny. Že taková strava může vyvolat řetězovou reakci chorobných příznaků, místo aby tělo vyživovala, zůstává zcela nepovšimnuto. A tak se stalo,

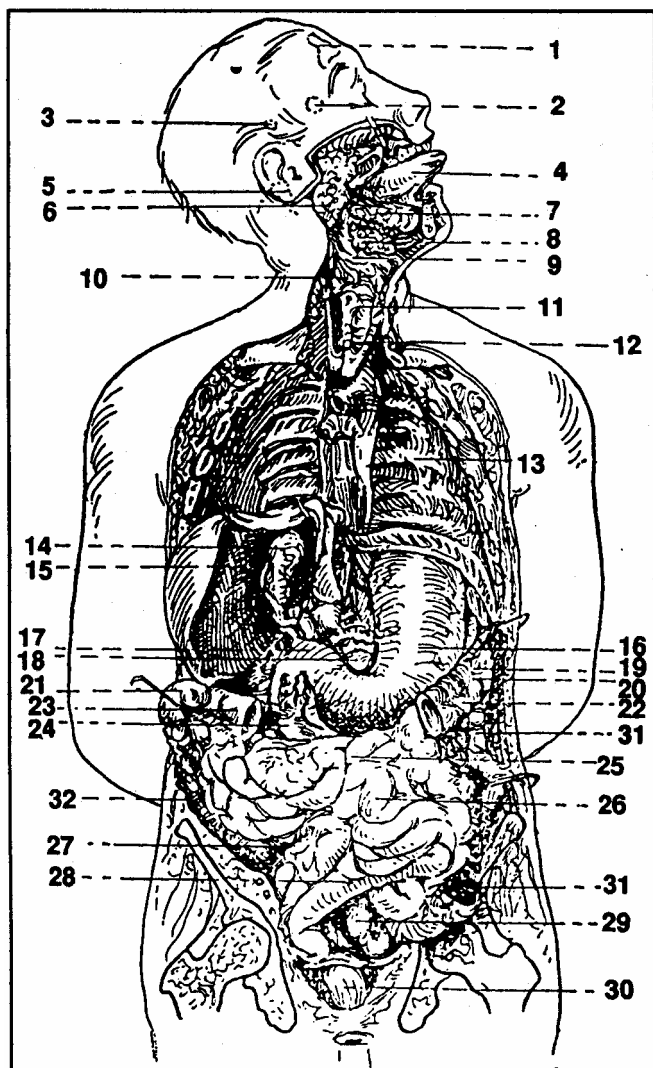
že civilizované národy jsou ty nejlépe vyživované, ale přece nejvíc podvyživené, nejneduživější a nejnezdravější národy, které kdy svět viděl.

Konečně ale začíná svítat, dnešní mládež prohlédla zastírací manévry a snaží se jim odolávat. Lidé, kteří se celý svůj život tímto mylným učením řídili a věřili, že jsou medikamenty, pilulky a injekce všemohoucí léky, lidé, kteří ze zvyku léta nepřetržitě navštěvovali lékaře dělající jim marné naděje, tito lidé dnes s překvapením a obdivem konstatují, že nás uzdravují ty nejjednodušší metody přírody, léky našeho stvořitele.

## ANATOMIE ČLOVĚKA

Podle mého mínění je anatomie obor ze všech oborů nejdůležitější, který se ale na základní škole nevyučuje.

Na začátku knihy uvádím skicu, ke které se budete často vracet. Různé orgány jsou očíslovány.



1. Čelní dutiny umístěné nad očima. Zde se hromadí hleny, jestliže jíme nadměrně koncentrované škroby a pijeme mnoho mléka.

2. Hypofýza, žláza s vnitřní sekrecí, je umístěna za a mírně pod sedlem nosním.

3. Epifýza, žláza s vnitřní sekrecí je umístěna ve středním mozku za hypofýzou.

4. Jazyk - jeden z „nejzlomyslnějších“ orgánů lidského těla.

5. Prodloužená mícha (medula oblongata), nervová „telefonní centrála“, je uložena v dolní, střední části hlavy, na spodině lebeční, přesně nad prvním krčním obratlem (atlasem), asi ve výši horního rtu.

6. Příušní slinná žláza, která zduří při příušnicích, především při nadměrné konzumaci škrobů a sladkostí dětí i dospělých.

7. Slinná žláza podjazyčná (sublingualis)

8. Slinná žláza podčelistní (submandibularis)

9. Příklopka hrtanová (epiglottis)

10. Hltan

11. Štítná žláza, jedna z nejdůležitějších žláz. Potřebuje potravu obsahující jód, aby mohla správně pracovat. Při nedostatečné výživě vzniká struma (vole).

12.. Hrtan

13. Slezina leží za levým ohbím tlustého střeva (číslo 19). V této oblasti je za žebry také dolní část plíce, dále žaludek, „ocas“ slinivky břišní a levá ledvina.

14. Žlučník - důležitá a přesto velice zneužívaná žláza. Játra (číslo 15) jsou v tomto místě nadzdvížená, aby byl žlučník vidět. Jeho žlučovod ústí do dvanácterníku (číslo 24) a zásobuje tak střeva žlučí. Odstranění žlučníku (místo očisty těla přirozeným způsobem) okrade postiženého o přirozené zařízení, které má vydatně zásobovat střevo.

15. Játra - vynikající laboratoř stvořená přírodou, která vydrží průměrně čtyřiceti - až padesátileté zneužívání, než nastanou citelné a většinou nepříjemné poruchy.

16. Žaludek - orgán, který vládne člověku tak dlouho, dokud se ho sám nenaučí ovládat.

17. Vrátník (pylorus) - spojuje žaludek s dvanácterníkem.

18. Slinivka břišní - žláza, která umožňuje tělu zpracovávat přirozený cukr (obsažený v ovoci a zelenině) a která vypoví službu, jestliže se konzumuje nadměrně mnoho cukrů a škrobů - pak vzniká cukrovka.

19. Levé ohbí tlustého střeva, spojující příčnou část tlustého střeva (č. 22 a 23) s částí sestupnou (č. 31).

20. Ledviny - jejich přibližná poloha.

21. Pravé ohbí tlustého střeva, spojující vzestupnou část tlustého střeva (číslo 32) s částí příčnou (č. 22).

22. (23.) Příčně probíhající část tlustého střeva, která se často podobá nafouklému balónu, jestliže napjaté nervy nebo ucpání střeva odpadem v ohbích brání plynu se rozšířit nebo se z těla vyloučit. Špatnou výživou ztrácí tento úsek tlustého střeva svůj tonus (trvalý stupeň napětí živé tkáně), ochable se prověšuje a zapřičiňuje výhřez.

24. Dvanácterník - zvaný také „druhý žaludek“. Zde jsou často narušovány alkalické (zásadité) zažívací pochody kyselinotvornými potravinami (koncentrovanými škrobky a cukry), což vede k slizničním vředům, kterými se mnozí tak pyšní.

25. Plexus solaris - pleteň sympatických nervů.

26. Tenké střevo - asi 5 m dlouhé, činí dříve nebo později potíže těm, kteří jí, co chtějí a kdy chtějí.

27. Apendix (červovitý výběžek) je vynikající pojistná žláza, jejíž sekret zabraňuje vnikání plynatvorných bakterií a plísní (schizomyceta) z tenkého do tlustého střeva. Jeho odstranění je častým tématem společenských hovorů a dobrým výdělkem pro lékaře. Od té doby, co se používá častěji nálevů a odborně provedených výplachů střeva; je mu dovoleno normálně pracovat.

28. Na tomto místě je močový měchýř.

29. Esovitá klíčka tlustého střeva (sigma) spojuje sestupnou část tlustého střeva (číslo 31) s konečníkem (číslo 30).

30. Konečník - čistící zařízení našeho těla, které by se mělo podle potřeby vymývat nálevy a střevními výplachy.

31. Sestupná část tlustého střeva (sestupný tračník).

32. Vzestupná část tlustého střeva (vzestupný tračník).

## ORGANICKÁ POTRAVA A ENZYMY

Čeho si člověk nejvíc váží? Svého života!

**Život je něco, co se ještě nepodařilo stvořit žádnému chemikovi, vynálezci nebo vůbec nějakému člověku.**

Život je výhradní právo jedině všemohoucího Boha, našeho stvořitele. Pán Bůh daroval však lidstvu výsadu mít vlastní vůli.

Zachování rodu je cíl muže, ženy a dítěte. Dokonce dítě pochopí, že nemůže současně existovat život a smrt. Život plodí život a nemůže vzniknout žádným jiným způsobem!

Není potom inteligentní, chytré, rozumné a moudré myslet na základě této skutečnosti na to, že regenerace (obnova) života v našem těle musí přicházet také z něčeho živoucího, tedy z živé potravy? Není zřejmé, že život v potravě má vlastnosti a schopnosti denně obnovovat a osvěžovat život v buňkách a tkáních našeho těla?

Jakým způsobem můžeme život „jíst“? **Přírodní potraviny ve svém přirozeném, syrovém stavu obsahují život.**

Potraviny, bohaté na enzymy a vyrostlé na správné půdě, jsou organická strava. Ty, jejichž enzymy byly zničeny zpracováním za horka, jsou anorganické.

Dovoďte mi zdůraznit význam pojmu **organický** a **anorganický**: používám název „organický“ pro potravu, která vyrostla z nepreparovaných semen na půdě správně kompostované a bohaté na dešťovky, bez chemických hnojiv a postřiků proti škůdcům. Každá syrová strava je přirozeně organická, ale ne každá syrová potravina je organicky vypěstovaná!

**Organicky vypěstovaná potravina je daleko hodnotnější.** Trvá roky než se vyčerpaná nebo chemikáliemi otrávená půda znovu zkulturní. Počet let nutných k obnově přirozené **úrodnosti** různých půd kompostem a organickým obděláváním se určí rozborom půdy. Jen potom je půda skutečně způsobilá k osevi a k tomu, aby z ní vyrostly krásné, zdravé rostliny, které jsou chráněny proti bakteriím, škůdcům a chorobám, stejně jako je zdravý člověk odolný proti nemocem.

Důvod, že dnes trpíme tolika chorobami, není jen v současné koncepci výrobní a obchodní politiky s produkcí obrovského množství méněcenných potravin, ale také v tom, že naše půda je nemocná, protože jí chybí správná péče a výživa.

**ZDRAVÁ PŮDA = ZDRAVÁ POTRAVA = ZDRAVÉ TĚLO**

Protože enzymy jsou základem naší výživy, měli bychom při výběru naší stravy myslet především na ně.

Jsou to substance, které člověk nemůže vytvořit a které se nedají uměle vyrobit.

Enzymy jsou princip života ve všech živých, organických buňkách, ať už rostlinných, lidských nebo zvířecích.

Jenom Pán Bůh může stvořit život. Z toho plyne, že také enzymy mohou být stvořeny jen Bohem.

Enzymy dávají každé buňce a každé tkáni tu aktivující jiskru tak dlouho, dokud tělo žije. V okamžiku smrti vyhasne život, který byl symbolizován enzymy, a od této chvíle nepodléhají již buňky a tkáně organizmu regeneraci, ale začínají se rozkládat.

**Život v atomech a molekulách, ze kterých je vaše potrava složena, jsou enzymy.**

## VÍTE, ŽE VAŠE TĚLO MÁ „ČISTIČKU“?

Musím říci otevřeně, že nikdo nezná odpovědi na všechny otázky. Přesto nemůže být ta nejlepší výživa lepší než ta nejhorší, jestliže systém odstraňující odpadky - vylučovací orgány našeho těla - je blokován nahromaděnými odpadovými a rozkladnými látkami.

Toto je velice důležitý aspekt problému výživy, který se obvykle přehlíží. Mluvím o vylučování odpadů z těla tlustým střevem.

Jestliže jíme dvě, tři nebo více jídel za den, je nemožné, aby se v tlustém střevě nenahromadily žádné zbytky nestrávené potravy a konečné produkty potravy strávené.

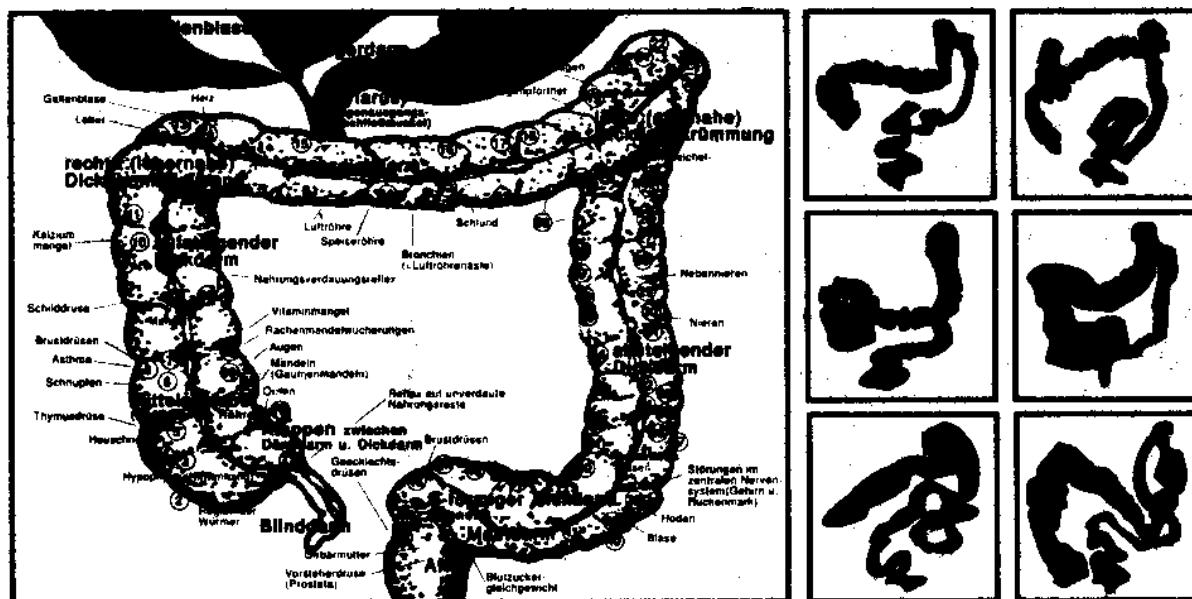
**V tlustém střevě se však neshromažďuje jen odpad z potravy, ale také miliony mrtvých buněk a součástí tkání, které splnily svůj úkol a byly obnoveny. Tyto buňky a tkáně jsou bílkovina, která se kvašením a zahníváním stává velice jedovatou.**

Jistě znáte tento pronikavý zápach mrtvého; rozkládajícího se zvířecího těla. Buňky a tkáně lidského těla podléhají za „určitých podmínek“ stejnému rozkladu. Podmínky jsou příznivé, jestliže jim dovolíme zůstat v tlustém střevě déle, než je nutno.

Účelem tlustého střeva jako vylučovacího orgánu je přijmout všechn tuhý a polotuhý, kvasící a zahnívající odpad ze všech částí těla a vlnovitými pohyby svaloviny (peristaltikou) ho z těla vyloučit. Jednoduše řečeno:

**tlusté střevo je „čistička“ organizmu. Přírodní zákony vyžadují, aby toto zařízení bylo udržováno v dobrém stavu a pravidelně čištěno.**

Při zanedbávání těchto zákonů hrozí jako trest nespočetné nemoci a choroby, které se dostaví s takovou jistotou, jako noc střídá den, když dovolíme odpadovým látkám se nahromadit.



Znáte moji přehlednou tabuli o „Léčbě tlustého střeva“? Je asi 42 x 30 cm veliká a měla by viset zarámovaná na stěně u vás doma nebo ve vaší pracovně, aby se vaše rodina, vaši přátelé a vaši obchodní partneři zamysleli nad svým tělem. Část této přehledné tabule je zde zobrazena. Ukazuje na jedné polovině normální, „dokonalou“ formu tlustého střeva a na druhé polovině je zobrazeno šest skic, které jsou převzaty z rentgenových snímků mých pacientů. Je skutečně strašné se na ně dívat, ale jsou poučné! První slova lidí při pohledu na tyto skicy jsou: „Pane Bože! Je možné, že mám také takové tlusté střevo!“

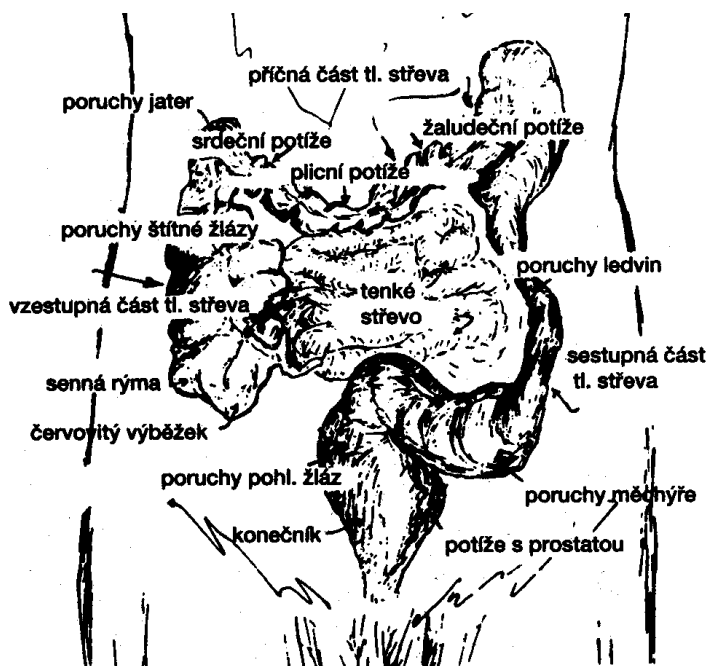
Účinnou očistu si můžete udělat doma sami za pomoci gumového vaku na nálev a 75 cm dlouhé rektální rourky. Přesný popis najdete v mé knize „Omládněte“ a v knize „Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy“. V těchto knihách se také dovíte o střevních výplachách a jejich užitku.

Nestarat se o tlusté střevo má stejné důsledky jako dlouhé dny trvajících stávek odvozu odpadků ve vašem městě!

Nahromaděný odpad na ulicích hnilobně, nezdravě páchne, protože kvašení, zahnívání a rozpadové produkty vytváří jedovaté plyny.

## NERVY TLUSTÉHO STŘEVA OVLIVŇUJÍ KAŽDOU ČÁST TĚLA

Jestliže víte, že každá vypouklina stěny tlustého střeva je vybavená zakončením nervů, které přicházejí ze všech částí těla, a spojením s každým oddílem žlázoového systému, pak shledáte přiloženou skicu poučnou a budete o následujících kapitolách důkladně přemýšlet.



Kdo zanedbává své tlusté střevo,  
má skutečné problémy!

Znal jsem velice dobře „jednoho muže s problémy“. Byl to inteligentní a vzdělaný chemik. Když jsem mu radil očistu těla a změnu výživy, označoval každý můj návrh směšným.

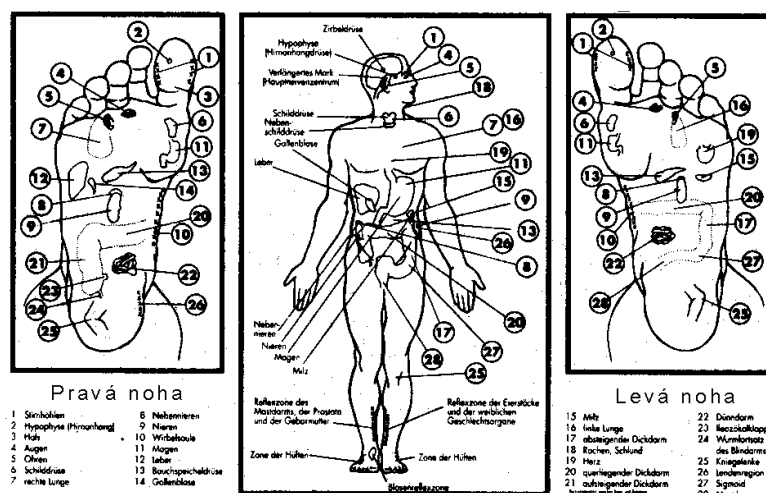
„Ne“, říkával, „Bůh stvořil všechny potraviny, aby je člověk jedl, a já - pokud budu žít - budu jíst dál všechno, co mi chutná.“

Zemřel ve 45 letech. V mé knize „Omládněte“ je tento případ blíže popsán, co se s tímto mužem stalo a proč se to stalo.

Pro nezavěšené se to zdá možná směšné, když tvrdím, že existují vzájemné vztahy mezi nervy jedné části těla a jinou, vzdálenou částí těla. Ale právě to existuje. Přehledná tabule „Akupresura nohy“ ukazuje jasné spojení nohy - především plosky - s ostatními částmi těla přes nervový systém, a to od hlavy až k patě:

Mírnění tělesných poruch tlakem prstu na reflexní zóny na plosce nohy se stalo uznávanou léčebnou metodou.





**Jednu minutu trvající tlak prstu na označenou zónu na plosce nohy by měl pomoci uvolnit odpovídající orgán nebo část těla.**

(Síla tlaku 1000-5000 g.)

## Z ČEHO SE SKLÁDÁ VÝŽIVA?

Jeden z velkých problémů na světě je bez pochyby výživa. Civilizované národy jsou postiženy podvýživou stejně jako ty nejubožejší národy, které vegetují za hladovění nebo na pokraji hladovění. Tyto civilizační příznaky existují přes nadměrnou nabídku potravy.

Tento problém vyplývá z toho, že lidé dávají přednost stravě, která „dobře“ chutná a je nabízena obzvláště účinnou reklamou.

Příliš mnoho potravin, které se dnes konzumují; je méněcenných co se týče nejdůležitějších a nejpotřebnějších účinných látek.

Nejdůležitější výživné látky jsou **enzymy**. Enzymy nejsou obsaženy jen v syrových rostlinách, ale také v lidském těle, kde se podílí na všech činnostech a funkcích.

Enzymy jsou citlivé na vysokou teplotu. Asi do 45 °C jsou nejúčinnější a stávají se neúčinnými při teplotě od 45 °C do 50 °C. Jsou-li vystaveny teplotě přes 55 °C, zahynou.

Mrtvá hmota nemůže plnit úlohu živého organismu, a z toho důvodu ztrácí potrava, vystavená teplotě nad 55 °C, svou výživnou hodnotu. Taková potrava může sice zachovat život lidského těla, což také činí, avšak stále víc na úkor zdraví, energie a vitality.

Názorným příkladem je krmení telátka pasterizovaným mlékem. Při pasterizaci se mléko zahřívá asi na 80 °C, aby se usmrtily bakterie. Jenže tím se usmrtí také všechny enzymy. Telátka, která se krmí pasterizovaným mlékem, umírájí do šesti měsíců!

**Každá rostlina, zelenina, ovocný plod, každý ořech a všechna semena jsou ve svém, syrovém, přirozeném stav složena z atomů a molekul, které jsou bez výjimky nasyceny enzymy.** Atomy a molekuly, tvořící lidské tělo, odpovídají atomům a molekulám potravy, kterou jíme, a působí navzájem synergicky. (Synergismus je zesilování účinku kombinací stejně působících látek.) Úkolem a účelem výživy je doplnit a obnovit atomy a molekuly, ze kterých jsou složeny buňky a tkáně těla.

Pro vědomou a nevědomou činnost našeho těla spotřebujeme značné množství energie. Tuto energii dodávají buňkám a tkáním enzymy. Jestliže enzymy v tomto procesu svoji úlohu splnily, vytrídí se na tomto procesu zúčastněné buňky, které jsou automaticky krevním a lymfatickým proudem dopraveny do tlustého střeva a odtud jako odpad vyloučeny.

Jakmile se tyto buňky spotřebují, jsou nahrazeny novými, které se „vybudují“ ze zkonsumované potravy, a tím se udržuje cyklus výměny energie. Závisí na kvalitě této výměny, jestli budujeme zdraví, energii a vitalitu - nebo opak.

Vzhledem k této skutečnosti je jasné, že **nemoci a předčasné stárnutí jsou výsledkem našeho zanedbávání; to znamená, že nedodáváme tělu potravu, kterou se regenerují buňky a tkáně, naše krev a náš nervový a svalový systém.**

Naše zažívací ústrojí pracuje díky enzymům, které jsou obsaženy v každém živém atomu a molekule, ze kterých jsou složeny buňky a tkáně našeho těla, a které se podílí na každém výkonu a funkci lidského organismu. Enzymy jsou molekuly, které **existují v buňkách**, mimo ostatních molekul.

V lidském těle jsou komplikované „laboratoře“, ve kterých vznikají životně důležité substance. Tyto laboratoře tvoří systém **žláz s vnitřní sekrecí** a životně důležité substance nazýváme **hormony**, které se osmózou (prolínáním) dostávají přímo do krve. Přítomnost enzymů v každé žláze umožňuje tento transfer.

Důležitou komponentou hormonů je, kromě enzymů, množství **stopových prvků**, které jsou postřehnutelné, zjištěitelné a viditelné jen za pomoci extrémně výkonných mikroskopů a jiných vědeckých přístrojů.

Ještě nedávno jsme tyto stopové prvky vůbec neznali. Dnes víme, že je jich nejméně 43 vedle šestnácti elementů, ze kterých je hmota převážně složena.

Dnes víme, že nejméně 59 prvků lidského těla se účastní jeho funkcí a činností, a víme také, že absence jednoho nebo více těchto prvků nebo jejich nerovnováha mají přímý vliv na lidské zdraví.

Seznam těchto stopových prvků je uveden v mé knize „Čerstvé zeleninové a ovocné šťávy“. Je však životně důležité, aby tyto prvky v těle byly stále doplňovány a jejich rovnováha udržována. Z tohoto důvodu bychom měli jíst každý den dostatečně čerstvé, syrové a na tyto prvky bohaté potraviny, abychom si zachovali vyrovnané a zdravé tělo.

V naší rodině se snažíme jíst denně aspoň dvě nebo tři z následujících potravin, které obsahují prakticky všech 59 prvků:

**alfalfa (vojtěška), tuřín, zelí, paprika, karotka, kukuřice, okurka, mořské řasy, lískové ořechy, artičoky, fazolky mungo, olivy, papaya, piniové oříšky, dýňová semena a řeřicha potoční.**

Musím však upozornit na to, že **hybridy** (křížením vypěstované rostliny), především kukuřice, **jsou na stopové prvky chudé.** Snažme se proto, pokud možno, nejíst hybridy (užitkové rostliny).

V menším množství obsahují stopové prvky přirozeně všechny ostatní potraviny, které zde neuvádíme.

Jestliže však jíme čerstvou syrovou zeleninu, saláty a ovoce, můžeme si být skoro jisti, že dostáváme celou paletu stopových prvků a jiných účinných látek, které organizmus potřebuje.



Něco, co považuji za velice důležité, je mořská voda. My používáme mořskou vodu „Catalina“, kterou kupujeme v obchodech s biologickými potravinami. Pochází z Tichého oceánu, z blízkostí ostrova Catalina, vzdáleného mnoho kilometrů západně od kalifornského pobřeží. Zjistili jsme, že je to voda, která obsahuje všech 59 stopových prvků. Přidáváme si denně jen asi 1/4 kávové lžičky do některého nápoje nebo do salátu.

**Musím vás ovšem varovat, abyste nepoužívali nikdy vodu z některého slaného moře ve vnitrozemí.**

Zjistil jsem, že tato voda nejen že není užitečná, ale může dokonce organismu škodit.

## SEMENA

Semena patří k základním potravinám. Jestliže bychom si byli sto představit kosmický princip, obdrželi bychom obraz semene. Semeno v embryonálním stavu obsahuje celý plán atomů, molekul, buněk a tkání, které se později objeví jako rostlina. Semena jsou ve své přirozené, nepreparované a ne opracované formě bohatá na enzymy. Jsou složena z bílkovin, sacharidů a tuků a jsou lehce stravitelná, jestliže je správně připravíme (necháme naklíčit, nebo jemně pomeleme).

Jestliže semena klíčí, je to důkaz, že jsou naplněná kosmickým životem.

Všechny život darující účinné látky, důležité k zachování a šíření života, jsou obsaženy v malinkém semínku.

Každá látka a každý minerál, které obsahuje zelenina, rostlina nebo strom, byly v celé své účinnosti obsaženy v semenu. **Pro plně hodnotnou výživu jsou semena životně důležitá, takže bychom se měli snažit je vždycky v nějaké formě jíst. Semena jsou však koncentrovaná potravina a měla by se jíst jen v malých množstvích.** Dodávají víc skutečné „stavební“ potraviny než maso a naklíčená je můžeme dobře kombinovat s jinými potravinami. Všechna semena a jejich klíčky počítáme k nejbohatším zdrojům bílkovin a jsou mimoto bohatá na vápník a hořčík.

Hybridních semen byste se měli vystríhat, protože jejich rovnováha je narušena, a tím je ovlivněna jejich výživná hodnota. Je proto lepší kupovat ořechy a semena v obchodech s biologickými potravinami nebo přímo organicky vypěstované od výrobců.

## Naklíčená semena

My se snažíme čerstvě naklíčená semena servírovat každý den k jednomu nebo více jídlům. Používáme střídavě alfalu, mungo-fazole nebo i čočku. Můžete však sami experimentovat a najít si to, co vám nejlíp chutná, a tím si obohatit jídelníček o výživné látky.

Prodává se mnoho různých „přístrojů“ na klíčení semen. Jestliže si však chcete naklíčit jen malé množství, stačí vám k tomu litrová zavařovací sklenice. Obchody s biologickými potravinami nabízí rozličné nádoby z keramiky, skla, umělé hmoty a nerezavějícího kovu. Doporučuji vám sklo nebo keramiku.

Pro alfalfa-klíčky (vojtěškové klíčky) nebo klíčky mungo-fazolí použijte 2 polévkové lžíce semen z biologického obchodu, která mají zaručenou klíčivost. Rozprostřete je na talíř a odstraňte všechna poškozená semena a kamínky. Přeperte je potom pod tekoucí studenou vodou z vodovodu. Dejte potom 2 lžíce mungo-fazolí do jedné sklenice, 2 lžíce alfalfa-semen do druhé sklenice, zalijte půl litrem vlažné vody a nechejte přikryté přes noc stát.

Příští ráno slijte vodu, semena propláchněte studenou vodou z vodovodu a všechnu vodu ze sklenice vylijte.

**Dávejte pozor, aby semena nevyschla, musí zůstat stále vlhká, aby mohla klíčit.** Obvyčejně stačí je dvakrát za den propláchnout, ale za horkého počasí je to nutné i čtyřikrát až pětkrát. Při vysoké vlhkosti vzduchu mohou začít plesnivět.

Malá semena potřebují ke klíčení delší dobu, a tak trvá asi čtyři až pět dnů, než jsou alfalfa-klíčky vhodné k jídlu. Mungo-boby naproti tomu jsou za 3 dny hotové. Jestliže klíčky dosáhly velikosti, která vám nejvíc vyhovuje, postavte sklenice k oknu na slunko a pravidelně je otáčejte, až dostanou klíčky zelené lístečky. Potom je dvakrát až třikrát propláchněte studenou vodou, vodu pečlivě slijte a klíčky dejte přikryté do lednice. Stanou se křehkými a chutnají výborně. Myslím, že semena potřebují ke klíčení čerstvý vzduch, proto je nezavírejte do skříně, ale nechejte stát v kuchyni přikryté papírovým ubrouskem nebo utěrkou na stinném místě. Tím klíčení urychlíte.

Jestliže máte jednu dávku v lednici, můžete začít s další, a tak jste stále zaopatřeni čerstvými zelenými klíčky.

Měly by se rychle spotřebovat, skladováním v lednici ztrácí pomalu svou chuť. My se je snažíme vždycky sníst do 4-5 dnů. Zkušenost vám ukáže, jaké množství vaše rodina potřebuje a jak často musíte semena nechat klíčit.

Jsou výborné, jestliže se zamíchají do salátů, mohou se jíst samotné nebo se jemně posekanými salát posype. Jsou vhodné i k ozdobení salátů. Klíčky přidávají každé syrové stravě na kvalitě a zvětšují její výživnou hodnotu. Jsou zvláště dobré pro rodiny s dětmi.

## **MLÉKO Z OŘECHŮ A SEMEN**

My používáme mléko z ořechů a semen místo smetany a mléka. Náš **oblíbený recept** je:

2 polévkové lžíce oloupaných slunečnicových semen,  
12 celých syrových mandlí se slupkou,  
1 polévková lžíce sezamových zrn.

Pomelte ořechy a semena na elektrickém mlýnku na jemný prášek, nasypte ho do půl litru teplé vody a mixujte dvě až tři minuty pořádně s jednou polévkovou lžící medu při vysokých obrátkách. Tím je směs hotová a připravená k snídani.

Toto je základní recept, který si můžete podle chuti obměnit. Jestliže chcete mít směs jako hustou smetanu, použijte méně vody. Můžete také změnit podle své chuti množství medu. A jestliže chcete mít nápoj řidší, přidejte vody.

K snídani je velice chutná směs z banánů nakrájených na kolečka, namočených fíků, rozinek, nastrouhané karotky a klíčků z mungo-bobů. Posypat ji můžeme ještě na moučku pomletými slunečnicovými a dýňovými semeny a syrovými mandlemi. Spolu se sklenicí karotkové šťávy tvoří tento pokrm vydatnou snídani, která nasycí i těžce pracujícího muže.

## **JÍTE SPRÁVNĚ?**

Vám se třeba zdá, že dělám mnoho povyku pro nic, když mluvím o ztrátě výživných látek vařením zeleniny a ovoce.

Podněty a návrhy v této knize nemají za účel doporučovat konzumaci výhradně syrové stravy a také ne odříkání se toho, co máte rádi. Mají spíše za úkol **pomoci tomu, kdo chce tento způsob výživy vyzkoušet, aby se zbavil únavy a získal energii, sílu a vitalitu.**

Zveřejňuji tyto návrhy na přání tisíců lidí, kteří se zúčastnili mých přednášek. Prosili mě, abych uvedl základní rysy stravování a jídelníčků, podle kterých jsem se léta řídila kterým děkuji za svoji nevyčerpatelnou energii.

Nedoporučuji jako všeobecně platné pravidlo změnit rázem a úplně způsob stravování, na který jste zvyklí. Reakce na to by byly sice pro tělo užitečné a očišťující, ale mohly by zapříčinit přechodnou nevolnost.

Jestliže je vůle a vnitřní síla dost velká, dostaví se překvapující a uspokojivé výsledky.

Dali jsme se nešťastným směrem, protože hledáme okamžitou úlevu pomocí bolest tišících medikamentů, nedbajíc jejich následků, místo abychom se rozhodli pro metody, kterými můžeme odstranit příčinu tělesných potíží. Tyto metody jsou pomalejší a zdlouhavější, ale rozhodně účinnější a trvalejší, pomáhají tělo očistit a zregenerovat, a tím náš život prodloužit a udělat ho vitálnější a kvalitnější.

Nespavost je denním problémem mnoha lidí. Následkem toho stoupá denně poptávka po uklidňujících a uspávacích prostředcích všeho druhu, které nevyhnutelně obsahují drogy.

Každý prášek na spaní vede k návyku, přestože reklama tvrdí pravý opak. Nespavost je způsobena nesprávnou výživou a zatížením těla odpadovými látkami, které působí na nervový systém tak, že postižená osoba není schopna usnout, a to tak dlouho, dokud tento stav trvá.

Mnozí, kteří byli navyklí na prášky na spaní, zjistili, že **sklenice čerstvé grapefruitové šťávy před spaním a občasný nálev k vyčištění dolního úseku střeva pomáhá usnout bez prášků a tabletek.** U jiných je účinná zase sklenice správně připravené celerové nebo salátové čerstvé šťávy. **Nejlepší je změna výživy, což znamená škrtnout z jídelníčku koncentrované cukry a škroby.**

## SPRÁVNÁ KOMBINACE POTRAVIN

jistil jsem, že až na malé výjimky se syrové ovoce a zelenina dobře snáší, jestliže je jíme dohromady, například připravené jako salát, nebo jednotlivě během jednoho jídla.

Všechny druhy melounů by se měly jíst ale samostatně, to znamená, během celého jídla jen melouny. **Ovocné plody jsou čističi těla.** Jejich vyšší obsah uhlíku je něco jako spalovna odpadů v těle.

Ovocné plody byste měli jíst jen zralé; v nezralých plodech není cukr ještě dokonale vytvořen, a proto mohou v organizmu vyvolat kyselou reakci. Zralé plody naproti tomu, i když chutnají kysele, vyvolávají v těle reakci zásaditou (alkalickou).

Je nanejvýš důležité nezapomenout následující:

**Jestliže se jí rafinovaný cukr v jakékoliv formě nebo moučný výrobek společně s ovocem během jednoho jídla (s výjimkou banánů, datlí, fíků a rozinek) nebo během jedné až dvou hodin po jídle, mají cukry a škroby v zažívacím ústrojí sklon ke kvašení, což vede dříve nebo později k chemické reakci zvané acidóza nebo k překyselení žaludku.**

## JAK BYSTE MĚLI JÍST A ŽÍT

Účelem jídla je doplnit chemické prvky, ze kterých se skládají buňky a tkáně našeho těla. Regenerace je jeden z elementárních zákonů přírody v oblasti organické chemie a naše tělo je „laboratoř“, pracující na základě principů organické chemie. Potrava, kterou jíme, má vyživovat buňky a tkáně. Co se týče snášení námahy a útrap, vybavila příroda člověka tak přizpůsobivým tělem, že může léta přežít s potravou, která mu škodí, i když mu chutná. Proto se člověk tak dlouho oddává své chuti k jídlu, až začne tělesně a duševně degenerovat.

Tělo je nositelem ducha a duch je nositelem rozumu. Rozum je část duševna, kterou používáme k pozorování a moudrému přemýšlení.

**Jestliže dovolíte vašemu tělu, aby degenerovalo, nemůžete očekávat, aby jeho rozum správně pracoval nebo se konstruktivně vyvíjel, protože duševní schopnosti člověka rostou a rozšiřují se v přímé závislosti na vývoji, regeneraci a čistotě fyzického těla.**

Nemoci považujeme za něco záhadného a strašného a činíme za ně zodpovědné bakterie, bacily a viry. Ve skutečnosti jsou bacily a bakterie v přírodě požírači mrtvol a jsou všude. Při dýchání vdechujeme miliony těchto požíračů mrtvol, jejichž úkolem je neutralizovat a zpracovat odpad v našem těle tak, aby ho tělo mohlo vyloučit. Je však důležité udržovat naše tělo v takovém stavu, aby vylučování proběhlo hladce.

Protože jíme nadměrné množství anorganické potravy - potravy, ve které byl princip života rozrušen vařením, zavařováním nebo jinými pochody, shromažďuje se v těle odpad, to jest konečný produkt trávení této potravy, rychleji, než ho můžeme my a přírodní požírači mrtvol odstranit. Tím se stane, že je v našem těle pro bacily a bakterie k dispozici živná půda, na které se mohou rozmnožovat. V průběhu jejich rozmnožování vzniká ještě odpad při látkové výměně jejich kolonií, který se přidá k odpadu našeho těla, a výsledek je to, co nazýváme nemocí.

**Jestliže se však bacily a bakterie dostanou do těla, které je zevně i vnitřně čisté a zdravé, nenajdou žádnou živnou půdu, na které by se mohly usadit, a opustí tělo.**

Podobná situace nastane, jestliže se z nemocného těla odstraní všechny odpadové látky a chorobné substance. Toto je první krok ve směru návratu k normalizaci, k rovnováze.

**Jak se dostanou odpadové látky a chorobné substance do těla? Dvěma různými cestami.**

**Za prvé potravou,** která se konzumuje převážně v anorganické formě - např. vařená - kterou tělo nemůže správně ani přijmout, ani vyloučit; dále nepřirozenými látkami, jako jsou séra, očkovací látky, injekce atd. Tím vznikají usazeniny, kterých se tělo normálními cestami nemůže zbavit, jestliže jeho vylučovací orgány nejsou v pořádku.

**Za druhé tělesnými buňkami a tkáněmi,** které se během naší činnosti stále opotřebovávají, a jestliže odevzdaly duševní a tělesnou energii, zůstávají jako mrtvá hmota v organizmu. Tyto opotřebované buňky, které svoji úlohu splnily, by měly co nejrychleji tělo opustit, ale při nedostatečném vylučování setrvávají příliš dlouho v organizmu, což je nežádoucí.

Mohu se zde jen stručně zmínit o důvodech, proč má správná výživa tak vitální význam. Uvedme si například čtyřicetiletého člověka. Bez pochyby je zvyklý jako ostatní jíst nejméně 3 jídla denně. To je asi 1000 jídel za rok a 40000 za jeho dosavadní život. Je pravděpodobné, že všechny potraviny, které jí, jsou vařené, pečené, konzervované nebo jinak zpracované a že jenom vzácně, jestliže vůbec, jí syrovou stravu nebo jídla složená výlučně ze syrových salátů, zeleniny a ovoce. Takže za uvedenou dobu prošlo jeho organizmem víc jak 40000 jídel, která byla složena hlavně z mrtvé potravy (nebo anorganických chemických prvků).

Tělo nemůže tvořit organické buňky z anorganické (nebo mrtvé) hmoty. Na našem příkladě vidíme, že 40000 jídel zachovalo sice život, ale že nebyla skoro vůbec požívána potrava v organickém stavu, obsahující prvky nutné k regeneraci buněk a tkání, to jest prvky, ze kterých jsou buňky a tkáně složeny.

Musíme uznat, že hranice zatížení je obvykle dosažena kolem 40 až 50 let, ve věku, kdy jsme dosáhli zralosti a získali zkušenosti, v pravém rozkvětu života, kdy bychom měli vědět, co nám život přinese. Je to však věk, ve kterém většina mužů a žen zjistí, že má oslabené, zdegenerované a neupotřebitelné tělo, které se ubírá směrem k předčasné senilitě.

Víme, že tělo potřebuje **vlákninu**. Funkce této vlákniny však mnohým není jasná. **Vláknina v naší potravě se musí skládat ze syrové celulózy, pocházející ze zeleniny, salátů a ovoce, které by měly být konzumovány pokud možno v přírodním stavu.**

Jestliže je takto jíme a pořádně pokoušeme, můžeme z nich trávením získat mnoho potřebných substancí. Zbývající vlákninová kaše prochází střevem a stává se, obrazně řečeno, hnětením jeho svaloviny při peristaltice (peristaltika je naší vůlí neovlivnitelný pohyb střev) vysoce magnetickou. Tímto způsobem přitahuje vlákninová kaše ze všech částí těla opotřebované buňky a části tkáně do střeva a přijímá je stejně jako ostatní odpadové látky.

**Vláknina působí tedy při zažívání jako metla nebo jako „vysavač prachu“.**

Jestliže se však potrava peče, vaří nebo jinak zpracovává, změní se vláknina nebo celulóza v anorganické substance, to znamená, že byla zničena každá stopa života v potravě. Vláknina je bez života a nemůže působit ani jako metla, ani jako vysavač prachu. Místo toho se posunuje jako hadr (obyčejně zahleněný) střevem bez jakéhokoliv čistícího účinku. **Mrtvá vláknina není schopna přijmout opotřebované buňky, tkáně nebo jiné jedovaté substance z těla.**

Představte si ještě jednou tyto dva obrazy. Na jedné straně hojnost syrové vlákniny, která prochází zaživacím a vyměšovacími ústrojími po každém jídle, a to třikrát denně, která je aktivní jako metla a vysavač a zanechá pokaždé nejen čisté střevo, ale odstraní i nasbírané odpadové látky z těla. Na druhé straně vláknina v denaturované, vařené formě, která (skoro vždycky ve velkém množství) prochází třikrát denně, 40000krát nebo častěji, za 40 let střevem a vyměšovacími orgány a vždycky zanechá hlenovité usazeniny, byť i v nepatrném množství (viz také knihu prof. A. Ehreta „Hlenuprostá léčebná strava“).

Člověk je malinká bytost v živočišné říši, která se nedbajíc své údajně vysoké inteligence převážně poddává své chuti k jídlu a úmyslně ji pěstuje na úkor svého těla, aniž by použila svého zdravého lidského rozumu nebo soudnosti. Naslouchá raději hlasu pokušení, který jí namlouvá, že stav jejího těla nemá nic společného s potravou.

Bez použití inteligence se nemůžeme divit, že právě ve věku, kdy můžeme čerpat ze svých vědomostí a zkušeností a konečně opravdově žít, je naše tělo vhodné tak akorát do starého železa, ne-li do hrobu.

**Náš problém je vědět, jak musíme změnit naše zvyklosti v jídle, aby se naše tělo zregenerovalo bez velkých útrap a reakcí.** Jestliže to víme, jsme schopni získat zdravé tělo plné vitality a bez nemocí.

Zjišťujeme, že veřejnost a veřejné sdělovací prostředky teď pozvolna poznávají hodnotu „preventivní medicíny“ a mnoho o ní mluví. Já jsem na základě svých zkušeností na toto téma přednášel víc jak půl století.

Prvním krokem je **vnitřní čistota**. Dokonalé denní vyprázdnění je bezpodmínečně nutné. Při nepravidelné stolici je nálev hodnotná pomoc. Je podrobně popsán v kapitole o detoxikaci v mé knize „Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy“ a v mé knize „Omládněte“.

Přejete-li si rychlé výsledky, můžete dosáhnout lepší a dokonalejší očisty střevními výplachy (hydrocolon) za předpokladu, že jsou správně provedeny.

Podle mých zkušeností se docílí nejlepších výsledků výplachy prováděnými denně, a to jednou denně čtyři až pět po sobě následujících dnů. Potom je již nutný jen jeden nebo dva výplachy týdně.

Odborně provedené výplachy mají podle mě mnoho předností a nezpůsobí žádné potíže.

Ten, kdo střevní výplach (hydrocolon) nikdy nezažil, nemůže k němu zaujmout stanovisko. Varovat před výplachy může jen ten, kdo nemá žádné znalosti o čistotě těla.

**Je totální nesmysl tvrdit, že výplachy jsou škodlivé, protože oslabují tělo. Pozadím takové argumentace jsou jednoduše chybějící vědomosti a zkušenosti.**

*Tlusté střevo je čistící zařízení našeho těla. Jak může tělo získat sílu a správnou chemickou rovnováhu, jestliže není nejdříve dokonale vyčištěno?*



## ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÉ LÁTKY PRO TĚLO

Lidské tělo není tak jednoduché jako chemická laboratoř. Je živoucí chemickou laboratoří a skládá se prakticky ze všech prvků nerostné říše, ale v organické, živé formě. Ty nejdůležitější prvky jsou uvedeny v následujícím seznamu a jsou seřazeny přibližně podle množství v těle.

### LIDSKÉ TĚLO

je složeno z následujících prvků

prvek	podíl v% ca.	množství ca	slučuje se hlavně s	tvoří hlavně
<b>kyslík</b>	65	40,0 kg	vápník, železo, síra, fosfor	kosti, zuby kůže, červené krvinky, krevní oběh, optimizmus
<b>uhlík</b>	18	11,0 kg	křemík, kyslík	zuby, vazivo, kůže, vlasy, nehty
<b>vodík</b>	10	5,4 kg	kyslík, sodík, chlór	krev a všechny buňky těla
<b>dusík</b>	3	1,8 kg	draslík, chlór	svaly, chrupavka, tkáň, vazy, šlachy
<b>vápník</b>	2	1,35 kg	uhlík, kyslík	kosti, zuby
<b>fosfor</b>	1	0,7 kg	sodík, vodík, kyslík	krev, mozek
<b>draslík</b>	0,4	270 g	vápník, fosfor, kyslík	krev, kosti a všechny buňky
<b>síra</b>	0,25	200 g	draslík, uhlík, kyslík	krev
<b>sodík</b>	0,25	200 g	vápník, síra, kyslík	kůže, nervy, sliznice
<b>chlór</b>	0,25	200 g	dusík, síra, kyslík	epitet, nervy atd.
<b>fluor</b>	0,2	136 g	draslík, síra, kyslík	nehty, vlasy, krev, kůže
<b>hořčík</b>	0,05	34 g	draslík, vodík, fosfor, kyslík	krev, nervy, svaly
<b>železo</b>	0,008	5,6 g	draslík, vodík, fosfor, kyslík	krev, kosti, mozek, svaly atd.
<b>mangan</b>	0,003	2,13 g	železo, kyslík, vodík	hemoglobin, lymfa atd.
<b>křemík</b>	0,0002	stopa	železo, fosfor, kyslík	krev, svaly, nervy, kůže, nehty, vlasy
<b>jód</b>	0,00004	stopa-	železo, hořčík, fosfor, kyslík	štítná žláza, krev, mícha, periferní nervy, mozek, kosti, výměna látková

Následující potraviny jsou bohaté na chemické prvky uvedené v prvním sloupci a budou seřazeny podle výše obsahu těchto látek.

- Kyslík** Dýchejte zhluboka, abyste dostali volný kyslík, a pijte syrové šťávy z ovoce a zeleniny, abyste dostali organický kyslík.
- Uhlík** Ořechy, především neslané mandle, ale žádné burské oříšky (jsou kyselinotvorné). Ořechové máslo je dobré syrové, nesmí být zahřáté. Olivy a avokádo jsou vynikající zdroje uhlíku. Nesolené máslo a smetana jsou také dobrým pramenem, jestliže nejsou pasterizovány.
- Anorganický uhlík nemůžeme přijmout, ale potřebné množství uhlíkových atomů je obsaženo v každé součásti potravy. Všechny molekuly sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů a enzymů jsou vybaveny uhlíkovými atomy, stejně tak obsahují vodík, mnohé z nich dusík a všechny aminokyseliny (součásti bílkovin).
- Vodík** Karotka, celer, špenát, zelí, salát, rajská jablíčka, hrozny, borůvky a maliny.
- Dusík** Dýchejte zhluboka a rytmicky, pokud možno ve volné přírodě. Alfalfa (vojtěška) a zelená listová zelenina.
- Vápník** Mandle (nesolené), karotka, pampeliška, tykev, špenát, pomeranče, kozi mléko (syrové) pro děti, květák, rajská jablíčka, česnek, pastinák, všechny bobuloviny, všechny ořechy (mimo burských), jablka, karotka (syrová), meruňky.
- Fosfor** Listové zelí; ředkvička (velká bílá), chřest, šťovík, řeřicha potoční, růžičková kapusta, česnek, kapusta, karotka, květák, dýně, okurka, pár, salát, tykev, paraořechy, vlašské ořechy, borůvky, ostružiny, třešně, fíky, pomeranče, citrony.
- Draslík** Karotka, celer, petržel, špenát, tykev, květák, pór, česnek, syrové brambory, šťovík, dýně, rajská jablíčka, pomeranče, citrony, meruňky, banány, třešně, datle, fíky, borůvky, hrozny, hrušky, broskve, ryngle, maliny, červený meloun, granátová jablka, olivy.
- Síra** Růžičková kapusta, řeřicha potoční, listové zelí, křen, květák, bílé a modré zelí, pažitka, česnek, šťovík, brusinky, maliny, ananas, rybíz, jablka, para ořechy, lískové oříšky.
- Sodík** Celer, karotka, špenát, rajská jablíčka, jahody, ředkvičky, dýně, salát, pampeliška, pór, okurka, tykev, jablko, meruňka, červený meloun, borůvky, hruška, pomeranč, grapefruit, citrony, datle, třešně, hrozny.
- Chlor** Tykev, zelí, celer, česnek, křen, pastinák, sladké brambory, rajská jablíčka, avokádo, datle, granátová jablka, kokosový ořech.
- Fluor** Mandle (nesolené), karotka, listy tykve, pampeliška, špenát, celerová nať, kozi mléko (syrové), švýcarský sýr ze syrového mléka, vaječný žloutek (jezte ho syrový, s medem a pomerančovou šťávou), květák, zelí, řeřicha potoční, petržel, okurka.
- Hořčík** Karotka, celer, okurka, nesolené mandle, pampeliška, česnek, pór, listové zelí, salát, rajská jablíčka, špenát, citrony, pomeranče, jablka, ostružiny, banány, fíky, ananas, para ořechy, peca ořechy, piniová jádra, vlašské ořechy.
- Železo** Salát, pór, karotka, pampeliška, ředkvička, chřest, tykev, okurka, křen, rajská jablíčka, nesolené mandle, avokádo, jahody, rozinky, fíky, červený meloun, meruňky, třešně, borůvky, vlašské ořechy, para ořechy, jablka, hrozny, ananas, pomeranče.
- Mangan** Petržel, karotka, celer, tykev, okurka, pažitka, řeřicha potoční, nesolené mandle, jablka, meruňky, vlašské ořechy.

**Křemík** Okurky, salát, pastinák, špičky chřestu (syrové), listy tykve, pampeliška, křen, pór, petržel, zelená paprika, ředkvička, špenát, řeřicha potoční, jahody, třešně, meruňky, jablka, červený meloun, fíky.

**Jód** Mořské řasy, irský lišejník, ananas. (Nepoužívejte medicínský nebo tekutý jód jako potravinu nebo nápoj.)

## Vitaminy

Přestože si laik rád zahrává s tajuplnými věcmi, jsou informace o vitamínech tak dlouho neužitečné, dokud si neosvojí fyziologii těla a výživy. Střídavý účinek vitaminů ve spojení s chemickými prvky v naší potravě je velmi komplexní téma, které uvádí většinu lidí ve zmatek.

Mnoho potravin obsahuje všechny prvky, které tělo potřebuje, např. oves a jiné druhy obilí. Jenže tyto prvky jsou zde obsaženy ve složení, které působí, dlouhodobě viděno, škodlivě na lidské zažívání. Jestliže se však krmí obilím dobytek, pak výborně prospívá, protože je schopen beze zbytku strávit koncentrované bílkoviny a škroby.

Doporučuji proto nevěnovat vitaminům příliš velkou pozornost a spíše dbát na to, abychom jedli mnoho syrové zeleniny, salátů a ovoce a abychom pili dostatek čerstvých syrových šťáv.

**Nehrozí vám žádný nedostatek vitaminů, jestliže pijete správně vytlačené čerstvé syrové šťávy ze zeleniny a ovoce.**

## Voda

Zaživací pochody jsou pochody životně důležité, ve kterých hraje voda významnou roli. Zaživací šťávy v těle obsahují víc jak 98% vody. Tato voda se musí neustále obnovovat. Všeobecně ztrácí člověk asi 4 litry vody za 24 hodin.

Voda je složená z chemických prvků a jediná cesta, jak jim dodat živou sílu, vede přes rostlinnou říši. Chemické látky z nerostné říše jsou mrtvé a anorganické. Jestliže je však příroda rozpustí a rostliny absorbují, stanou se vitálními, a tím organickými. Zpracovávání ovoce a zeleniny horkem nebo průmyslově promění organické látky zpět v jejich anorganický stav, bez života. To platí i o vodě.

**Voda je vždycky anorganická, ať teče z vodovodu, z pramene, padá z nebe jako déšť nebo je destilovaná.** (Viz také moji knihu „Voda vám může zničit zdraví“.) Jestliže s ní zaléváme rostliny, přijmou ji a voda se stane organickou. Prvky, ze kterých je původní voda složená, se rozštěpí a rostlina je uloží do vlákniny.

Z tohoto důvodu je **syrová šťáva z jakéhokoliv ovoce nebo zeleniny ta nejlepší voda, kterou máme k dispozici.**

Jestliže tuto vodu extrahujeme, dostaneme šťávu, ve které jsou obsaženy ostatní látky, které byly v zelenině nebo ovoci. V tomto přirozeném stavu jsou organické.

## SACHARIDY A BÍLKOVINY (PROTEINY)

Lidské tělo je živý organizmus a k jeho životním procesům patří zažívání a přijímání potravy. **Kvašení a hnilobné pochody vznikají, jestliže kombinujete potraviny obsahující koncentrované cukry a škroby s potravinami, obsahujícími koncentrované bílkoviny, nebo s kyselými plody.**

Skoro všechna zelenina, saláty a ovoce, jestliže jsou čerstvé a syrové, obsahují 50% až 95% vody. Obsah sacharidů a bílkovin kolísá od zlomku jednoho procenta až do 10%.

Ten, kdo si svoji stravu správně sestavuje, může své tělo perfektně vyživovat za předpokladu, že jí jen syrovou zeleninu, saláty, ovoce a ořechy a doplňuje svá jídla správně vytlačenými čerstvými syrovými šťávami z ovoce a zeleniny.

Syrová zelenina a ovoce obsahují velké množství vody. Z toho důvodu se mohou podle přání kombinovat, avšak bez použití továrního cukru. **Med** naproti tomu **je přírodní sacharid a může se v malém množství zkombinovat s každou potravinou, jestliže je koupěn od včelaře.** Med ze samoobsluhy je obvykle zpracován horkem.

Jakmile je tělo dokonale vyčištěné a po mnoho měsíců nebo let na takovou stravu zvyklé, nezná, podle mých zkušeností, takový člověk žádnou únavu; má k dispozici skoro nevyčerpatelnou zásobu energie, síly a vitality a pozoruhodnou míru vytrvalosti. Mluvím z vlastní zkušenosti, neboť jsem opakovaně zjistil, že **buňky a tkáň těla okamžitě regenerují, jakmile jsou vyzvány dodat energii, takže únava prakticky nemůže vzniknout.**

Únava je konec konců výsledek neschopnosti těla rychle regenerovat a nahradit své buňky, aby spontánně dodávaly požadovanou energii. A tak je únava první známka toho, že buňky „hladoví“ a nemohou se dosti rychle obnovit, přestože je třeba denně konzumováno velké množství vařené potravy. **Únava je první příznak toho, že se tělo pohybuje směrem k nemoci a konečně směrem k předčasnému stárnutí.**

Jestliže se potrava vaří, zavařuje nebo jinak zpracovává, přemění se cukr ve škrob. Tělo nemůže škrob jako takový upotřebit, ale musí ho přeměnit znovu na cukr, aby ho mohlo využít. Ta znamená pro zaživací orgány práci navíc. Tvrzení, že tělo potřebuje neustále škroby jako potravu, je zcela nesprávné.

Škroby a cukrové sacharidy vyžadují alkalické (zásadité) zažívání. Jestliže je jíte v koncentrované formě (jako jsou moučné výrobky všeho druhu, chléb, pokrmy z obilovin, cukr, bonbony atd.), neměli byste je **nikdy jíst dohromady s koncentrovanými bílkovinami** (jako je maso, vejce, mléko atd.). **Nevyhnutelným následkem jsou chemické reakce vedoucí u sacharidů ke kvašení a u bílkovin k zahňování. Z toho vzniká překyselení.**

Také by se neměly jíst koncentrované sacharidy s ovocem, protože to také zaviňuje kvašení sacharidů a nemá pak už alkalický účinek v těle, ale naopak zesiluje jeho kyselý stav.

U mnohých lidí není radno přeměnit jejich jídelní zvyklosti na syrovou stravu najednou a radikálně. Pozvolný přechod, ale tak rychlý, jak jen možno, je lepší.

Zkrátka si na změnu zvyknete. **Jezte jeden, dva nebo tři dny v týdnu jen syrovou stravu a zřekněte se všech vařených nebo jinak zpracovaných potravin.** Zbývající dny v týdnu si plánujte svá jídla pečlivě, správně kombinujte, a jestliže je to možné, pijte na začátku každého jídla jednu nebo dvě sklenice syrové zeleninové šťávy.

## ZELENINOVÉ A OVOCNÉ ŠŤÁVY

Šťávy musí být čerstvé a za syrova připravené, nejlépe postrouháním a vytlačení v odšťavňovači. Dlouhodobé zkušenosti mě přesvědčily, že toto je ta nejlepší a prakticky jediná metoda, jak extrahovat z ovoce a zeleniny všechny vitaminy, enzymy a minerální.

Jestliže je šťáva správně připravená, můžeme pít i více sklenic denně. Asi půl litru denně je optimální množství. Každá nevolnost po vypití šťáv je způsobená snahou přírody vylepšit momentální zdravotní stav těla; jestliže se to stalo, znamená to, že byly vyloučeny jedovaté látky a potom následuje obyčejně enormní přírůstek síly a energie.

Bez výjimky každý, kdo čerstvé syrové šťávy zavrhuje nebo odmítá, nemá vědomosti, ani osobní zkušenosti s jejich fyziologickým účinkem na buňky, tkáně a zažívací orgány těla.

Neexistují žádné tabletky na světě, které by mohly opatřit naši krev výživu. Medikamenty jsou přinejlepším vhodné jako dočasné „berličky“. Syrové šťávy naproti tomu nejsou žádné léky. Jsou-li čerstvé a správně připravené, jsou těmi nejlepšími živoucími a regenerujícími potravinami, které můžeme tělu poskytnout.

Jimi můžeme tělo nejrychleji přivést do normálního, vyváženého stavu.

Pití syrových šťáv ze zeleniny a ovoce je tou nejspolehlivější, nejjistější a nejrychlejší metodou, jak vyživovat buňky našeho těla.

Je však bezpodmínečně nutné připravovat je čerstvé, za syrova a správným vytlačováním za hygienických podmínek.

**Pasterizované a sterilizované šťávy jsou bezcenné. Zpracováním (zahříváním, ozařováním atd.) ztrácí svoji životní sílu.**

## CHLÉB, OBILÍ, PEČIVO A OSTATNÍ POTRAVINY ZE ŠKROBU

Zastávám mnoho desítek let názor, že lidský asimilační zažívací proces nesnáší žádné koncentrované škroboviny.

Poukazuji důrazně na to, že to platí pro všechny škrob obsahující potraviny a výrobky, které byly zpracovány vyšší teplotou než 50 °C. **Vysoká teplota rozruší enzymy, bez kterých buňky nemohou být ani vyživovány, ani regenerovány.**

To platí pro všechny potraviny, ale zvláště pro potraviny ze škrobů. **Paradoxní je, že právě škroboviny jsou dnes hlavní součástí lidské stravy.**

**Existují logické důkazy tisíců lidí, kteří nedbajíce protichůdných tvrzení změnili svoji výživu, to znamená, že drasticky zredukovali nebo úplně vynechali vařenou, škrob obsahující stravu, čímž si výrazně zlepšili své zdraví.**

Rozložení molekuly škrobu začíná slinami v ústech. Játra a slinivka břišní pokračují v tomto procesu. Skutečné problémy nastanou, když rozložený škrob dosáhne nejjemnější krevní kapiláry, které mají přinést konečný produkt, a to rozložené škrobové molekuly k buňkám.

**Vařené výrobky jsou mrtvé.**

Ucpávají mikroskopicky jemné kapiláry a buňky společně s tkáněmi hladoví. (Viz také knihu Helmut Wandmaker „Chceš zůstat zdravým? Nevař.“)

Existuje mnoho procesů, které v těle neustále probíhají a všechny bez výjimky podléhají nezměnitelným zákonům přírody.

Nemůžete být současně mrtví a živí. Nemůžete přimět mrtvé tělo, ať už je to molekula nebo mrtvá lidská bytost, k nějaké činnosti, ke které je potřebná životní síla.

Můžete považovat za samozřejmé, že vařená potrava ze škrobů je stravitelná, což také hlásají zastánci škrobovin, ale to je jen teoretická polopravda. Potrava, která je jen strávená, ještě zdaleka nesplnila svůj úkol. Musí se z ní stát mnohem víc. Živé, aktivní tělesné buňky musí být schopné tuto potravu asimilovat. **Jenom živé potraviny, tedy potraviny, které jsou od začátku do konce vybaveny enzymy, mohou být na konci zaživacího procesu asimilovány.**

Jenom proto, že příroda vybavila lidské tělo obrovskou odolností proti mrtvým potravinám a že mimoto existuje astronomický počet buněk, atomů a molekul v organismu, je lidské tělo schopno tak dlouho žít, jak obvykle žije - lépe řečeno je schopno existovat i přes nesprávné a škodlivé zvyklosti v jídlu u většiny lidí.

Krev je dopravní prostředek, kterým se potrava dostává k tělesným buňkám a tkáním. Krev je však daleko víc než pouhý přepravce, který zásobuje tělo potravou. Nezapomeňte, že kapka krve absolvuje každých 24 hodin 3000 až 5000 okružních cest celým tělem. Protože veškerá zásoba krve v organismu činí jen asi 4,5 litru a z toho je v neustálém oběhu jen 80% neboli 3,5 litru, vidíte, jak je nutné dávat pozor, kterému druhu molekul dovolíte dostat se do vašeho těla.

Zpracování potravy v žaludku a dvanácterníku jsou jen první krůčky. Za dvanácterníkem sbírá krev strávené molekuly. Červené krvinky, kterých je ve vašem těle asi 25 000 000 000 (25 miliard), nemají schopnost volby. Jsou příliš zaměstnány, než aby ztrácely čas vyhledáváním určitého druhu molekul, které jste svému tělu dodali.

Červené krvinky přijmou všechno, co je k dispozici, a záhadné zákony magnetické přitažlivosti způsobí, že jsou molekuly vedeny k různým stanicím k zpracování a jejich konečnému určení, to jest k opravě nebo regeneraci buněk a tkání těla.

Tato magnetická přitažlivost za účelem regenerace existuje jen v živých molekulách. Jsou údobí a příležitosti, kdy se některá buňka nebo skupina buněk zmateně vyvíjí a kdy je zapotřebí určité účinné látky, která by přivedla všechno do pořádku. Tento stav je obvykle předchůdcem nějakého neduhu nebo nemoci. V takovém případě je zapotřebí katalyzátoru, kterým nemusí být bezpodmínečně „živá“ účinná látka, ale který musí být použitelný v nesmírně malé molekulární formě.

Takové látky může dodat a udělat účinnými syrové, jedy nepostříkané obilí.

**Molekuly v uvařeném obilí a nebo v mouce jsou však bez života.** Molekuly syrového obilí jsou bohatě opatřeny enzymy. Zaživací pochody za pomoci jejich vlastních enzymů způsobí, že syrové molekuly obilného škrobu jsou k dispozici konstruktivním způsobem obnovit buňky nebo působit jako katalyzátor, jestliže je to nutné.

Ze syrového obilí můžete mít užitek.

V přirozeném, syrovém stavu jsou obilná zrna velice tvrdá; proto je namočte přes noc do teplé vody (ne přes 50°C. Ráno máte tvrdý obal dostatečně změkklý, aby se mohlo obilí smíchat se slinami a dále zpracovat v zaživacím ústrojí.



Druhy obilí, které doporučuji, jsou oves, žito a pšenice, **jestliže si dáte pozor a použijete jen organicky vypěstované zrní a ne „preparované“, průmyslové**. Cílem opracování je prevence rostlinných chorob zničením jejich původců.

Použijte na začátku jen malé množství, jednu plnou kávovou lžičku. Myslete na to, že trávení škrobů začíná v ústech. Než zrna spolknete, podržte je tak dlouho v ústech, až se pokousáním a smícháním se slinami stanou tekutými. Nespěchejte.

Jestliže jste si na tuto stravu zvykli, budete se těšit na snídani, kterou začnete nebo ukončíte tímto jídlem.

Podle mých zkušeností z několika desetiletí a podle zkušeností velkého počtu jiných výzkumníků v oblasti výživy **mohou být chleba, pečivo, obilná jídla a jiná vařená potrava ze škrobu zodpovědná za většinu neduhů, které postihují dnešní civilizované lidstvo.**

**Nemohu dostatečně zdůraznit, že nejlepším důkazem je zkusit několik týdnů tuto potravu vynechat, dát tělu příležitost k samoléčení a zažít to neočekávané, ba neuvěřitelné zlepšení zdraví.**

## MLÉKO

Mléko se všeobecně považuje za nejdokonalejší potravu. Poloviční pravda je horší než úmyslná lež. **Mléko v lidské výživě je potravou, která tvoří nejvíc hlenů**. Podle mých zkušeností je od dětství až do stáří tou nejzákladnější příčinou nachlazení, chřipky, průduškových potíží, astmatu, senné rýmy, zápalu plic, tuberkulózy, kožních chorob a zánětu vedlejších nosních dutin.

Mléko je potravou určenou pro mláďata od porodu až do doby, kdy jsou tak vyvinutá, že mohou přijímat přírodní potraviny. **Kravské mléko nebylo nikdy určeno pro lidské mládě!** Příroda ho plánovala jako potravu pro telátka!

Potrava dítěte je tehdy přirozená, jestliže se jedná o mléko jeho matky. Toto mléko obsahuje vodu, přírodní cukry, soli, aminokyseliny, hormony, vitaminy a ty prvky, které potřebuje jeho malé tělo k růstu. Jednou z nejdůležitějších účinných látek v mléce je substance **kasein**; dodává velký počet aminokyselin k tvorbě bílkovinných molekul, nutných ke stavbě dětského těla. **Kasein je obsažen jen v mléce a ve vejcích.**

Kravské mléko je podstatně hustší než mléko mateřské a obsahuje o 300% víc kaseinu. Má zdvojnásobit váhu telátka v šesti až osmi týdnech, zatímco tělo dítěte potřebuje šest až sedm měsíců, aby svoji váhu zdvojnásobilo. Kravským mlékem se tělo telátka buduje tak, aby v dospělém stavu dosáhlo 450 až 900 kg váhy. Který muž nebo žena by si přáli vážit 110 nebo 140 kilogramů?

Dalším důležitým bodem, který se často přehlíží, je obsah fosforu v mléce. **Fosfor je kyselinotvorný prvek** a kravské mléko ho obsahuje skoro o 50% víc než mléko mateřské. Mimoto je v obou druzích mléka rozdílný poměr fosforu a síry.

**Lidské tělo musí použít nesmírného úsilí, aby strávilo kravské mléko, a následek této námahy je, spolu s vysokým obsahem kaseinu v kravském mléce tvorba hlenů a s ní přicházející nemoci.**

Už syrové kravské mléko není nic dobrého. Ale dávat dětem a nemocným pasterizované mléko je, podle mého mínění a zkušeností, **neuvěřitelná hloupost.**

**Pasterizování mléka** bylo zavedeno, až se z mléka stal „Big business“. Je prakticky nemožné manipulovat s velkým množstvím mléka a mléčných výrobků a transportovat je do velkých vzdáleností, aniž by se nezkazily. To nese s sebou přirozeně finanční ztrátu. Otázka výživné hodnoty se tedy podřídila profitům. Byly ustanoveny zákony, chránící tyto zisky bez ohledu na ztrátu výživné hodnoty potravin.

Na neštěstí je politická mašinérie stále víc řízena **myšlenkou zisku než etickou integritou**. Kdyby byla integrita v popředí, muselo by se věnovat víc pozornosti ničení živých elementů v naší potravě pasterizací. To by však vyžadovalo vzdělávací metody, které by přesahovaly chápavost dnešních politiků.

Stačilo by dokázat, že **pasterizace mléka** neznamena vůbec ochranu, zdraví jednotlivce nebo společnosti, ale že **vlastně chrání mléko před zkysáním**.

**Tvrzení, že mlékem se přenášejí nemoci, čemuž se pasterizováním zabrání, je úplná a totální nepravda.** Pasterizování neusmrcuje ani tyfové bakterie, ani Coli-bakterie (střevní bakterie), ani bacily tuberkulózy. Aby se usmrtily choroboplodné bakterie, muselo by se mléko zahřát na teplotu mezi 90 °C a 110 °C. To by však zabraňovalo tvorbě smetany v láhvové mléce a znamenalo velkou nevýhodu z hlediska obchodního.

Že je pasterizované mléko pro lidi nebezpečné a nevhodné, dokázalo 12 úmrtí v San Francisku v roce 1928, která byla přímo připsána konzumaci pasterizovaného mléka. 5002 případů - tyfu s 533 úmrtími v Montrealu bylo také přímo zapříčiněno pasterizovaným mlékem.

Ve svých záznamech jsem zjistil, že došlo u dětí v každém věku, u mladistvých a i u dospělých nevyhnutelně k neuvěřitelným pokrokům. ve zlepšení zdravotního stavu, jestliže se škrtilo kravské mléko z jejich výživy.

Děti, které neustále trpěly chorobami z nachlazení, se staly zdravějšími a silnějšími, jestliže se mléko nahradilo syrovou karotkovou šťávou nebo jinými šťávami. Jejich nachlazení zmizela.

Dospělí, kteří trpěli astmatem, sennou rýmou nebo jinými stavy zahlenění, reagovali okamžitě na vynechání mléka z jejich výživy, a to hlavně v tom případě, jestliže byly vynechány i škrobové výrobky. **Existuje reklama, že mléko je nutnou součástí lidské výživy. Jestliže některý zdravotník jeho pití doporučuje, je to známka neznalosti zákonů fyziologie výživy a známka nepochopení základní příčiny nadměrného zahlenění organismu.**

Neexistuje žádný člen živočišné říše, který by se živil mlékem, jestliže byl jednou odstaven. **Jenom člověk je tak nerozumný a přehlízí, že konzumace mléka je příčinou mnoha jeho chorob.**

Příroda vybavila mléko každého druhu zvířat takovými substancemi, které jsou nevhodnější pro růst jeho potomků.

Je nespornou skutečností, že mléko použité jako potrava v kojeneckém věku zachová život. Nepopírá se také, že lze vzácně pozorovat, jak telátko pije od kozy, koťátko od fenky nebo štěňátko od klisny. Máme dokonce záznamy o tom, že gorila kojila dítě. To jsou však nouzové případy v přírodě a nikoliv běžný způsob výživy.

Vždycky jsem byl toho názoru, že by se měla vyučovat od mateřské školky přes všechny školní třídy anatomie člověka a fyziologie výživy - a je pro to pádný důvod. Jde o význam vědy o životě v našich potravinách a o význam života v zelenině a ovoci pro výživu lidského těla a regeneraci jeho buněk a tkání.

Dále zastávám názor, že by se touto tematikou měla zabývat každá žena, než otěhotní, nebo hned jakmile zjistí, že je těhotná, aby mohla čelit problémům, které na ni čekají.

Její vlastní výživa má teď dva úkoly. Musí nejen živit své vlastní tělo tak, aby potrava byla dokonale vstřebána a aby vylučovací procesy probíhaly účinně, ale musí navíc mít k dispozici správný druh potravy, aby dětské tělo mohlo správně růst.

Je sice pravda, že kravské mléko obsahuje velké množství důležitého vápníku, ale ostatní prvky, ze kterých je mléko složeno, jsou v tak nevyváženém vztahu k potřebám lidského těla, že prakticky zničí ty výhody, které by vápník tělu poskytl.

**Jestliže je mléko pasterizované, je to dostatečný důvod k tomu, abychom ho vůbec nepili.** Pasterizované mléko, které pijí maminky v těhotenství, je asi hlavní příčinou ztráty jejich zubů, jestliže jí málo, nebo vůbec žádnou syrovou potravu a nepijí zeleninové šťávy.

V syrové zelenině, salátech a ovoci je jak vápník, tak všechny ostatní důležité látky, které potřebuje matka i nenarozené dítě. Aby je však obdrželi v dostatečném množství, musí být doplněny syrovými šťávami, jako například šťávou karotkovou nebo směsí karotka-špenát. (Přečtěte si k tomu moji knihu „Čerstvé zeleninové a ovocné šťávy.“)

Novorozeneč potřebuje mateřské mléko. Jestliže není k dispozici, přichází v úvahu mléko kozí, které je mu svým chemickým složením nejvíc podobné. Nesmí být ovšem pasterizované a nemělo by se ohřívat na vyšší teplotu než 36 °C. Po prvních třech nebo čtyřech týdnech se k němu může přidat čerstvě připravená šťáva z karotky. Začne se čtvrtinou šťávy a třemi čtvrtinami mléka a podíl šťávy se zvolna zvětšuje. Tento postup se osvědčil.

Sójové mléko a jiná rostlinná mléka přišla v posledních letech do módy. Protože neobsahují žádné živočišné substance, považují se za dobrou náhradu zvířecího mléka. **Sójové výrobky mají však v lidském zažívacím ústrojí kyselinotvorný účinek,** přestože při pokusech v laboratoři lze dosáhnout alkalickou reakci. Následující srovnání sójového mléka s mlékem mateřským a kravským je velmi poučné.

Mateřské mléko obsahuje 87% vody, kravské mléko skoro také, zatím co sójové mléko má jen 10% vody. Tím, že se při výrobě přidá k sójovému mléku voda, nepřemění se na vodu organicky vázanou. Mateřské mléko obsahuje asi 1,5% bílkovin, kravské mléko 3,5% a sójové mléko víc jak 33%. Uhlohydrátů ve formě přírodních cukrů je v mateřském mléce 6%, v kravském mléce skoro 5%, kdežto sójové mléko je složeno z více než 33% škrobových sacharidů. Mateřské mléko obsahuje 4% tuku, kravské 3% až 4% a sójové mléko skoro 17%.

Jestliže srovnáme chemické složení mateřského mléka se sójovým, zjistíme, že druhé má o 170% víc fosforu a o 400% víc síry. Oba tyto prvky jsou kyselinotvorné. Naproti tomu obsahuje mateřské mléko o 3500% víc chlóru - čistícího prostředku - než mléko sójové.

Tyto faktory jsou velmi důležité, jestliže uvážíme, že **mnoho duševních chorob, neurastenii, sklony k abnormálnímu sexu a jiné poruchy nervového systému jsou hlavně zaviněny nevyváženým poměrem těchto prvků v potravě.** Nedostatek chlóru v sójovém mléku má velký vliv na žaludeční šťávy a může vést k nedostatku kyseliny sírové. Tento nedostatek může dále způsobit poruchy složení a aktivity krve.

Jestliže byl sójový prášek nebo mléko vystaveno nadměrnému horku, nejsou prvky v něm obsažené již organické.

Nakonec můžeme říct, že jestliže dítě nechce nebo nemůže pít mléko, je nejlepší dát mu rozmanité čerstvé syrové ovocné a zeleninové šťávy, abychom dodali jeho tělu všechny potřebné minerálie, chemické prvky, vitaminy, hormony, kalorie a aminokyseliny, které potřebuje. Jestliže jsou šťávy správně připravené - čerstvě vytlačené, z čerstvého ovoce a zeleniny dobré kvality - bude mít dítě silné, zdravé, vitální a proti chorobám značně odolné tělo. Protože dítě roste, můžeme šťávy doplnit jemně strouhanou syrovou zeleninou a ovocem.

**Vařená nebo konzervovaná strava, jídla z obilí nebo moučné výrobky nemohou vybudovat zdravé tělo.**

Je přirozené, že tělo si najde prostředky a cesty v podobě horečky, vyrážky nebo nemoci, aby se zbavilo odpadových látek z devitalizovaných potravin.

## SMETANA A OSTATNÍ TUKY

Mléko je koncentrovaná bílkovina, smetana je, prostě tuk. Tvoří také něco hlenů, ale přesto je to dobrý tuk za předpokladu, že se jí s mírou. Smetana by se neměla pasterizovat. Živočišné tuky jsou kyselinotvorné, a jestliže se vaří a pečou, **mohou způsobit poruchy jater, žlučníku a slinivky břišní.**

**Nejlepší tuky najdete v avokádu a olivách.**

## SÝRY

Čím je sýr ostřejší, tím víc působí na tělo kyselinotvorně a tvoří víc hlenů. Nejméně kyselinotvorný je doma vyrobený tvaroh a potom švýcarský sýr (ten, který se vyrábí v kulatých bochnících o průměru až 90 cm).

## ZMRAZENÉ POTRAVINY

Zatím co se horkem při vaření a zpracovávání potravin zničí živý element v ovoci, zelenině, ořechách atd., není tomu tak při zmrazení.

**Rychle zmrazené, čerstvé a na stromě uzrálé potraviny, zachovávají dočasně princip života v nezmenšené formě a jejich výživná hodnota zůstává nedotčena, neporušena.**

**Rozmrzlé potraviny se ale kazí daleko rychleji než syrová zelenina a ovoce ze zahrady nebo z trhu. Uchovávejte rozmrazené potraviny při 1°C až 3°C, jestliže nebyly déle jak 10-15 minut zahřáté na pokojovou teplotu.**

Rychlé zmrazení má velké výhody před ostatními konzervačními metodami. Potraviny mohou být uschovány ve zmrazeném stavu po mnoho měsíců, aniž by ztratily výživnou hodnotu nebo se zkazily, za předpokladu, že se zmrazí rychle za dostatečně nízké teploty.

**Mnoho ovoce je před zmrazením v továrnách slazeno a zelenina solena. Dávejte na to pozor, neboť cukrem se ztrácí výživná hodnota a ovoce reaguje potom v těle kysele, zatím co sůl ruší zaživací proces.**

## BÍLKOVINA

Bílkovina se skládá z aminokyselin. Aminokyseliny jsou řetězy atomů, které neslouží jen jako stavební kameny k tvorbě bílkovin, ale mají také aktivní úlohu.

**Jinými slovy: aminokyseliny jsou nejen stavební kameny bílkovin, ale - představíme-li si je jako budovu - účastní se všech činností, které se v takové budově odehrávají.**

V takovém domě jsou cihly, malta, stavební dřevo, železo atd., dále výtah, studená a teplá voda, klimatizační zařízení, kanalizace, světlo, telefon atd.

Podobně jsou aminokyseliny člověka nebo zvířete nositeli velkého počtu činností. Bez nich není žádná tělesná funkce možná.

**Význam vitality aminokyselin pochopíte, jestliže si uvědomíte, že během šesti minut po smrti přestanou být molekuly v těle živými, organickými, a že tím ustane jejich veškerá činnost a aktivita.**

**Pokud tělo žije, mají molekuly jiskru života, která jim umožňuje pokračovat v jejich práci.**

Život molekul se projeví a stane postřehnutelným teprve jejich činností. Princip života je buď v molekule přítomen, nebo ne. Jestliže je přítomen, pak je molekula živý organizmus, schopný dodávat životní sílu a energii. Jestliže v ní život není, je anorganická a patří do nerostné říše.

**V přírodě není nic v klidu. Všechno buď postupuje dopředu, dělá pokroky, vyvíjí se, nebo degeneruje a rozpadá se.**

**Minerální říše** obsahuje v anorganické formě všechny molekuly, ze kterých je svět složen. Pokud je molekula v minerální říši, má určitou, pevně stanovenou vibraci, ale není živá. Může se říci, že její vývoj jde opačným směrem. Jako anorganické stavební kameny prvků nemohou se samy od sebe dopředu vyvíjet. Mohou se však rozpustit a v tomto rozpuštěném stavu být přijaty rostlinami a tímto způsobem jim může být dán život. **Jenom cestou rostlinného vývoje se mohou molekuly stát živými.**

**Původním účelem stvoření rostlinné říše bylo a je dávat molekulám život, to znamená přeměňovat minerální anorganické molekuly v živé organizmy.** Jestliže se horkem rostlinný život rozruší, vrací se molekuly samy od sebe zpět do minerálního stavu, protože **nikdy nemůže existovat současně život a smrt.**

**Zkoumáním činností aminokyselin zjišťujeme, že jsou tvorbou a růstem krvinek životně důležité pro nerušenou funkci žláz, pro zdraví kůže, vlasů a kloubní chrupavky, pro nerušenou činnost jater a pro nespočetné další životně důležité funkce.**

Bílkovina, ze které se skládá maso zvířat, ryb a drůbeže, byla vybudována z organických, živých atomů zvířecího krmiva. Jejich maso je plnohodnotná bílkovina. Aby však mohlo naše tělo živočišnou bílkovinu strávit, musí si ji nejdříve rozložit na původní aminokyseliny a potom z nich vytvořit svoji vlastní bílkovinu.

Většina lidí je přesvědčena, že maso je pro výživu lidského těla nevyhnutelně nutné.

**Za prvé je maso otrávené,** protože strašným strachem před porážkou vyplaví nadledvinky „jed“ do krve zvířete. **Za druhé je toto maso mrtvý produkt,** který se okamžitě po smrti zvířete začne kazit. Mimoto se maso a **aminokyseliny dále ničí horkem při vaření a pečení.**

Protože většina lidí jí denaturované potraviny, a přes to dál žije, je těžko je přesvědčit, že molekuly v naší potravě musí být živé, organické, aby naše tělo mohlo být vitální a zdravé. Neživé, anorganické molekuly vedou k degeneraci a zanikání těla.



Tak jak je život dynamický, magnetický a organický, tak je smrt statická, nemagnetická a anorganická. **Život je produkován životem** a to platí také pro molekuly v naší potravě. Jestliže jsou molekuly v aminokyselinách živé, organické, splní svoji úlohu. Jsou-li však porážkou zvířete nebo vařením potravy zničeny, ztratí své vitální vlastnosti, kterými měly podporovat činnost aminokyselin.

**Všechna zelenina a ovoce obsahují nutné žijoucí molekuly, ze kterých si může organizmus vytvořit aminokyseliny. Lidské tělo nemůže využít ve svúj prospěch žádnou „plnohodnotnou bílkovinu“ jakéhokoliv masového výrobku. Může získat ty nejlepší molekuly z čerstvé zeleniny a její šťávy a vytvořit si z nich životně důležité aminokyseliny a bílkovinné látky.**

Konzumace masa nebo ostatních masových výrobků a extraktů vede k nahromadění nadměrného množství kyselin, z nichž je **kyselina močová** neškodlivější. Svalovina ji přijme asi tak, jako houba nasákne vodu. Jakmile nahromadění kyseliny močové dosáhne bodu nasycení, kyselina vykrytalizuje a její **krystalky způsobují bolesti při revmatizmu, dně, neutritidě, ischiasu anod.**

Zvířata vytvářejí z aminokyselin, získaných z rostlinné říše, daleko větší, silnější a zdravější těla než člověk konzumací masa.

Jestliže by bylo zapotřebí ještě více důkazů k vyvrácení falešných tvrzení ve prospěch masa, pak bychom se měli poohlédnout mezi masožravými zvířaty po zvířatech tažných - ale marně, žádná nenajdeme. Chybí jim jak síla, tak vytrvalost. Naproti tomu **všechna býložravá zvířata, koněm počínaje přes býka až ke slonu, mají enormní sílu a vytrvalost získanou konzumací syrových rostlin.**

Co jsou to aminokyseliny? Jsou složeny z atomů uhlíku, vodíku, kyslíku a dusíku, které jsou seskupeny do různých vzorců. Dvě z nich obsahují atomy síry, dvě další jódové atomy.

K nevědeckému popsání aminokyselin můžeme použít jako příkladu růži, její tvar, vzorek a barvu květních listů. Tak jako tyto určují různé druhy růží, tak stanoví skupiny atomu typ aminokyseliny. Aminokyseliny se pak seskupují do vzorců, typických pro různé druhy bílkovin.

Nyní následuje výpočet nejdůležitějších aminokyselin, jejich složení, jejich nejdůležitějších funkcí a vlastností.

## Alanin

Se skládá ze 40% uhlíku, 8% vodíku, 36% kyslíku a 16% dusíku. Jeho molekulární váha je asi 89. Je součástí kalciumpanthotenátu (vitamin) a má co do činění se zdravou kůží, hlavně s pokožkou a zdravými vlasy. Dále je důležitý pro zdravou funkci nadledvinek.

Je obsažen v následujících potravinách: **alfalfa (vojtěška), syrové nesolené mandle, avokádo, olivy, smetana, karotka, celer, pampeliška, salát, řeřicha potoční, jablka, meruňky, hrozny, pomeranče, jahody, rajská jablíčka.**

## Arginin

je složen z 41,5% uhlíku, 8% vodíku, 18,5% kyslíku a 32% dusíku. Molekulová váha asi 174, závislá na kontrakci molekul.

Je důležitou součástí chrupavky a tkání, ze kterých se přirozeným usazováním vápníku tvoří kosti. Je důležitý pro strukturu a funkci rozmnožovacích orgánů. Přispívá k udržování degenerace buněk pod kontrolou a chrání tkáň před tvorbou vředů a rakoviny.



Je obsažen v následujících potravinách: **alfalfa, zelená zelenina a saláty, karotka, tykev, okurky, celer, pór, ředkvička, syrové brambory, pastinák.**

### Kyselina asparágová

se skládá z 36% uhlíku, 5,5% vodíku, 48% kyslíku, 10,5% dusíku. Molekulová váha asi 133.

Pomáhá oddalovat narušování kostí a zubů a podporuje prolínání vápníku z krve do buněk. Je důležitá pro plíce a dýchací cesty, stejně jako pro srdce a krevní cévy.

Pramenem kyseliny asparágové jsou tyto potraviny: **citrony, grapefruity, nesolené mandle, jablka, meruňky, karotka, celer, okurky, petržel, ananas, ředkvička, špenát, rajská jablčka, řepové listy, řeřicha potoční a červený meloun.**

### Cystin

Skládá se z 30% uhlíku, 5% vodíku, 26,5% kyslíku, 11,5% dusíku, 27% síry. Molekulová váha 240.

Jedna z nejdůležitějších součástí vlasů. Důležitá substance při tvorbě červených krvinek. Udržuje tkáň zdravé a odolné proti jedům a infekcím. Má vliv na funkci mléčné žlázy, zvláště v době kojení.

Pramenem cystinu jsou následující potraviny: **alfalfa, karotka, řepa, zelí, květák, pažitka, cibule, česnek, křen, růžičková kapusta, jablka, rybíz, ananas, maliny, paraořechy, lískové ořechy.**

### Dijodtyrosin

Skládá se z 25% uhlíku, 2% vodíku, 11% kyslíku, 3% dusíku, 59% jódu. Molekulová váha 433.

Podílí se na funkcích všech žláz, především na funkci žlázy štítné, hypofýzy, nadledvinek a lymfatických žláz. (viz tabuli o endokrinních žlázách).

Najdeme ho v **mořských řasách, karotce, celeru, špenátu, rajčatech a ananasu.**

### Kyselina glutamová

Skládá se z 41% uhlíku, 6% vodíku, 43,5% kyslíku, 9,5% dusíku. Molekulová váha 147. Tvoří pětinu součástí inzulínových molekul.

Zúčastňuje se vylučování zaživacích šťáv v těle a tvorby glykogenu. Je důležitá pro játra, která přeměňují za pomoci amylytických enzymů glykogen na cukr poskytující energii. Má silný dezinfekční účinek. Brání vzniku anémie (chudokrevnosti) a zabraňuje nebo zpomaluje odeznění účinku vitamínu C.

Následující potraviny dodávají prvky potřebné pro glutamovou kyselinu: **zelené fazole a růžičková kapusta (syrové), karotka, zelí, celer, řepové listy a tykvové listy, pampeliška, petržel, salát, špenát, papaya.**

### Glycin

Skládá se z 32% uhlíku, 7% vodíku, 42,5% kyslíku, 18,5% dusíku. Molekulová váha 75.

Účastní se tvorby chrupavek a vláken svalových. Má mírnící účinek na nadměrnou tvorbu pohlavních hormonů.

Dobrym pramenem glycinu jsou nasledující potraviny: **karotka, pampeliška, tykev, celer, petržel, špenát, čerstvé nesolené mandle, alfalfa, česnek, syrové brambory, fíky, pomeranče, citrony, borůvky, maliny, grapefruit, červený meloun.**

## Histidin

Je složen ze 46% uhlíku, 6% vodíku, 21% kyslíku, 27% dusíku. Molekulová váha 155.

Podporuje tvorbu glykogenu v játrech. Pomáhá zabráňovat tvorbě patologických hlenů v organizmu. Je důležitou součástí hemoglobinu (červené krevní barvivo) a spermií, které při oplodnění pronikají do vaječné buňky. Proto má mnoho co do činění s těhotenskými komplikacemi, například s potratem, předčasným porodem, mrtvým plodem, sterilitou atd.

Dobrym pramenem histidinu jsou nasledující potraviny: **křen, ředkvička, karotka, řepa, celer, okurka, endivie, pór, česnek, cibule, pampeliška, tykvové listy, granátová jablka, zralé a zelené papaya-plody.**

## Hydroxyglutamová kyselina

Skládá se z 37% uhlíku, 5% vodíku, 49% kyslíku, 9% dusíku. Molekulová váha 163.

Svým účinkem se podobá kyselině glutamové, ale má větší vliv na tvorbu žaludečních šťáv.

Následující potraviny jsou jejím dobrým zdrojem: **karotka, celer, petržel, salát, špenát, rajská jablčka, hrozny, borůvky, maliny, ryngle.**

## Hydroxyprolin

Je složen ze 46% uhlíku, 7% vodíku, 36,5% kyslíku, 10,5% dusíku. Molekulová váha 131.

Podílí se na činnosti jater a žlučníku, především na emulgaci tuků a na boji proti žluknutí tuků. Dále se podílí na tvorbě hemoglobinu a globulinu v červených krvinkách.

Ke krytí potřeby jsou dobré následující potraviny: **karotka, řepa, salát, pampeliška, tykev, okurka, nesolené mandle, kokosový ořech, avokádo, olivy, meruňky, třešně, paraořechy, fíky, rozinky, hrozny, pomeranče, ananas.**

## Isoleucin

Obsahuje 55% uhlíku, 10% vodíku, 24% kyslíku, 11% dusíku. Molekulová váha 131.

Podílí se na regulaci brzlíku v dětství a mládí a regulaci hypofýzy v mládí a dospělosti, především co se týče růstu a regenerace tkání těla. Je důležitou látkou při obnově hemoglobinu v červených krvinkách. Pomáhá regulovat všeobecnou výměnu látkovou.

Isoleucin obsahují následující potraviny: **všechny ořechy (kromě burských), cashews a jedlé kaštiny, avokádo, olivy, zralé papaya-plody, kokosový ořech, slunečnicová semena, švýcarský sýr.**

## Leucin

Jeho složení a molekulová váha jsou stejné s isoleucinem. Rozdíl je v uspořádání atomových řetězců, které způsobuje pravotočivost leucinu, zatímco uspořádání atomových řetězců v isoleucinu ho činí levotočivým. Tím má leucin vyrovnávací účinek na funkce isoleucinu. Je obsažen ve stejných potravinách jako isoleucin.

## Lysin

Skládá se ze 49% uhlíku, 10% vodíku, 22% kyslíku, 19% dusíku. Molekulová váha 146.

Podílí se na funkci jater a žlučníku, především na látkové výměně tuků. Je nezbytně nutný pro regulaci současného působení epifyzy, mléčné žlázy, žlutého tělíska a vaječníků. Zabraňuje degeneraci tělních buněk a tkání.

Potraviny, které nám dodávají lysin, jsou: **karotka, řepa, okurka, celer, petržel, špenát, pampeliška, listy tykve, zelené a zralé papaya-plody, alfalfa, sojové výhonky (mladé, asi 15 cm dlouhé), jablka, meruňky, hrušky, hrozny.**

## Methionin

Obsahuje 40% uhlíku, 7,5% vodíku, 21,5% kyslíku, 9% dusíku, 22% síry. Molekulová váha 149.

Důležitá součást krevního barviva, tkání a krevního séra. Podílí se na funkci sleziny, slinivky břišní a lymfatických uzlin.

Potraviny dodávající methionin: **růžičková kapusta, zelí, květák (syrové), šťovík, křen, pažitka, česnek, řeřicha potoční, ananas, jablka, paraořechy a lískové ořechy.**

## Neuleucin

Patří také k leucinové skupině; složení a molekulová váha jsou stejné jako u isoleucinu. Je známý také jako glycoleucin. Je levotočivý a pomáhá udržovat funkce leucinové skupiny v rovnováze.

## Phenylalanin

Skládá se z 65,5% uhlíku, 7% vodíku, 19% kyslíku, 8,5% dusíku. Molekulová váha 165.

Podílí se na odstraňování odpadových látek jak z potravin, tak z opotřebovaných buněk a tkání těla, dále se podílí na funkci ledvin a močového měchýře. Přítomností alkoholu v těle ztrácí velkou část své účinnosti.

Potraviny dodávající potřebné části pro tvorbu phenylalaninu: **karotka, řepa, okurka, špenát, petržel, rajská jablčka, ananas, jablka.**

## Prolin

Je složen z 52% uhlíku, 8% vodíku, 28% kyslíku, 12% dusíku. Molekulová váha je 115.

Podílí se na aktivitě bílých krvinek (leukocytů). Reguluje emulgaci tuků.

Dodávají ho následující potraviny: **karotka, řepa, salát, pampeliška, tykev, okurka, nesolené mandle, kokosový ořech, avokádo, olivy, meruňky, třešně, paraořechy, fíky, rozinky, hrozny, pomeranče, ananas.**

## Serin

Obsahuje 34% uhlíku, 7% vodíku, 46% kyslíku, 13% dusíku. Molekulová váha 105.

Účastní se čištění tkání v těle, především sliznic plic a průdušek. Neúčinný za přítomnosti nikotinu (kuřáci tabáku).

Jeho součásti dodávají: **křen, ředkvička, pór, česnek, cibule, karotka, řepa, celer, okurka, petržel, špenát, zelí, alfalfa, papaya, jablka, ananas.**

## Threonin

Skládá se ze 48% uhlíku, 9% vodíku, 24% kyslíku, 19% dusíku. Molekulová váha 119.

Je aktivní při výměně atomů aminokyselin v těle, upravuje rovnováhu mezi řetězovou strukturou aminokyselin a jejich funkcemi.

Je obsažen ve zralých plodech **papaya, karotce, alfalfě a ostatní zelené listové zelenině.**

## Thyroxin

Skládá se z 23% uhlíku, 1,5% vodíku, 8% kyslíku, 2% dusíku, 65% jódu. Molekulová váha 777.

Podílí se na činnosti štítné žlázy, hypofýzy, nadledvinek a varlat. Pomáhá regulovat všeobecnou látkovou výměnu a rychlost chtěných a nechtěných reakcí.

Potraviny, které obsahují thyroxin: **mořské řasy, karotka, celer, salát, špenát, tykev, rajská jablčka, ananas.**

## Tryptophan

Je složen z 65% uhlíku, 6% vodíku, 15% kyslíku, 14% dusíku. Molekulová váha 204.

Je to substance základního významu při tvorbě buněk v těle od primární pohlavní buňky až k tkáním. Podílí se na tvorbě a funkci žaludečních a pankreatických šťáv (pankreas = slinivka břišní). Podporuje výkonnost zraku.

Následující potraviny udržují jeho rovnováhu: **karotka, řepa, celer, endivie, pampeliška, fenykl, zelené fazole (syrové), růžičková kapusta (syrová), pažitka, špenát, alfalfa, tykev.**

## Tyrosin

Je složen z 59,5% uhlíku, 6% vodíku, 26,5% kyslíku, 8% dusíku. Molekulová váha 181.

Bezpodmínečně nutný k tvorbě červených a bílých krvinek. Podílí se na tvorbě a vývoji tělových buněk a tkání. Podporuje funkci nadledvinek, hypofýzy a štítné žlázy. Aktivní složka pigmentových buněk ve vlasech.

Potraviny obsahující tyrosin: **alfalfa, karotka, řepa, okurka, salát, pampeliška, tykev, chřestové špičky (syrové), pór, petržel, zelená paprika, špenát, řeřicha potoční, mandle (syrové nesolené), švýcarský sýr, jahody, meruňky, třešně, jablka, červený meloun, fíky.**

## Valin

Skládá se z 51% uhlíku, 9,5% vodíku, 27,5% kyslíku, 12% dusíku. Molekulová váha 73.

Podílí se na funkci žlutého tělíska, mléčné žlázy a vaječnicků a na jejich spolupráci s ostatními žlázami. (viz endokrinní žlázy.)

Potraviny obsahující valin: **karotka, tykev, pampeliška, mandle (syrové nesolené), salát, pastinák, dýně (syrová), celer, řepa, petržel, rajská jablíčka, jablka, granátová jablka.**

Abychom vysvětlili, jak jsou atomové řetězce v aminokyselinách uspořádány, stačí uvést jako příklad leucinovou skupinu:

leucin:  $(\text{CH}_3)_2 \text{CHCH}_2 \text{CH}(\text{NH}_2) \text{COOH}$  (souhrnný vzorec:  $\text{C}_6\text{H}_{13}\text{O}_2\text{N}$ )

isoleucin:  $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{CH}(\text{CH}_3) \text{CH}(\text{NH}_2) \text{COOH}$  (souhrnný vzorec:  $\text{C}_6\text{H}_{13}\text{O}_2\text{N}$ )

norleucin:  $\text{CH}_3(\text{CH}_2)_3\text{CH}(\text{NH}_2) \text{COOH}$  (souhrnný vzorec:  $\text{C}_6\text{H}_{13}\text{O}_2\text{N}$ )

Tyto tři aminokyseliny mají sice stejný souhrnný vzorec, ale způsob, jakým jsou atomy navzájem spojeny, mění vlastnosti, účinek a funkce každé kyseliny.

Jestliže pozorujeme tu obrovskou mnohotvárnost atomových kombinací a s tím spojenou práci, můžeme snadno pochopit hodnotu života v každém atomu. Dále můžeme pochopit důvod, proč je pro tělo o moc snadnější vybudovat svoji vlastní bílkovinu než rozložit mrtvé molekuly vařeného masa zvířat.

Je paradoxní, že celé společenství civilizovaných lidí spěchá se zbraní v ruce proti zvířeti, které usmrtilo nebo poranilo jediného člověka, ale na druhé straně se shromažďuje slavnostně naladěno, aby ulovilo a usmrtilo bezbranného ptáka nebo zvíře a potom snědlo jeho mrtvé pozůstatky. A co je ještě horší: chová a opatruje ptáky a jiná domácí zvířata, chrání je proti nemoci a nebezpečí jenom proto, aby je usmrtilo, uvařilo a s požitkem snědlo!

**Konzumace masa je jen a jedině otázkou osobního vkusu, záliby a vlastního úsudku. Nutnost opatřit tělo potřebnou bílkovinou neexistuje.**

Souhrnně bych rád řekl, že vím z praktické zkušenosti, že bílkovina z masa není pro lidské tělo nutná, ba naopak je škodlivá. Těžkou tělesnou prací můžete vykonávat lépe a s menší únavou, když škrtnete maso ze svého jídelníčku a zvyknete si dodávat tělu nutnou bílkovinu rozmanitým čerstvým ovocem, saláty, zeleninou a čerstvými šťávami, které obsahují všechny potřebné látky, kterých tělo dovede využít k tvorbě vlastní bílkoviny.

Z estetického a morálního hlediska není usmrcování zvířat, ptáků a ryb, vaření a konzumace masa to, co určila příroda lidskému tělu jako potravu. Život zvířatům byl dán stejným stvořitelem jako nám. Nemáme právo žádné zvíře, nebo dokonce člověka připravit o život. Naše vibrace klesá o několik oktáv usmrcením zvířete, ať už z důvodu sportovního nebo obchodního. Klesá stále víc konzumací masa, až klesne neodvratně na úroveň zvířat. Například nízké pudy, sklon k alkoholu, kouření a všeobecná ztráta zábran závisí zřejmě na množství zkonzumovaného masa. **Jestliže se masa vzdáme, dostaví se jako přirozený důsledek zlepšení našeho zdraví, našich vlastností, budeme mít víc porozumění, víc energie, síly, vitality a vyšší intelekt.**

**Z fyziologického hlediska vzato, zvyšuje konzumace masa obsah kyselin v těle. Zažívacím procesem a rozkladem masa na jeho původní aminokyseliny se tvoří v těle velké množství kyseliny močové. Kdyby ji tělo mohlo okamžitě vyloučit, způsobila by asi méně škody.**

**Ve skutečnosti přijmou však naše molekuly enormní množství této kyseliny močové která nakonec tvoří špičaté, ostré krystalky které z způsobují bolesti známé jako revmatismus, neuritis, ischias, dnu a některé nemoci jater.**

V průběhu svých výzkumů jsem analyzoval tisíce vzorků moče a bez výjimky jsem zjistil, že obsah kyseliny močové v moči u jedlíků masa tvoří jen desetinu až pětinu toho množství, které by se mělo vyloučit. To znamená, že svaly ji přijmou pět až desetkrát víc, než odejde ledvinami.

**Jestliže by neexistoval žádný jiný důvod proč škrtnout maso z našeho jídelníčku, pak jsou bolesti, vznikající nahromaděním kyseliny močové v organizmu, dostatečnou příčinou.**



## SYROVÉ SALÁTY

Skoro všechna syrová zelenina se dá v salátech kombinovat s ovocem. Podle pravidel „Učení o přirozeném zdraví“ by se neměly ovocné plody míchat se zeleninou. Neexistuje však žádné pravidlo bez výjimky! V mnohých případech jsou k tomu plody, jako jablka, grapefruity, citrony, pomeranče atd., vhodné (viz Harvey a Marilyn Diamond „Fit pro život“).

Jestliže nejsou ve vašem okolí ke koupi druhy uvedené v receptech, pak použijte ty, které jsou právě k dostání.

Přizpůsobte množství jednotlivých druhů svému vkusu a chuti. K přípravě jednoho normálního salátu stačí z každého druhu 1 nebo 2 plné polévkové lžíce (nastrouhané nebo nakrájené). Jestliže vezmete ovocné plody, saláty a zeleninu z vašeho okolí, využijete své iniciativy a vynalézavosti, můžete připravit překvapivě chutné saláty.

Považujte následující recepty za inspiraci a poučte se z nich, jak saláty nejlépe připravit a sestavit. Brzy nebudete tyto recepty vůbec potřebovat a zjistíte, ke svému překvapení, jak dovedete sami vykouzlit originální a dobře chutnající saláty.

Jestliže si přejete zálivku, udělejte si „zdravotní majonézu“, která je popsána v kapitole „Salátové zálivky“, nebo použijte tvaroh, či med (nebo oboje). Vyhýbejte se zálivkám, které obsahují **ocet, koření nebo konzervační prostředky, protože škodí organizmu.**

Účelem této kapitoly je ukázat vám, jak se mohou použít různé druhy salátů buď samostatně, nebo v kombinacích.

Jestliže chcete vyzkoušet originální salátové recepty, doporučuje se nepoužít víc než dva nebo tři druhy salátů nebo zeleniny.

Aby nebyly jednotvárné, přidejte k nim něco sladkého.

**Cibule je dobrou přílohou k salátu, ale neměla by být pokrájená nadrobno, protože tím může její penetrační vůně převládnout a pokazit chuť celého salátu.**

Dýně, patisony a cukety jsou zeleninou, která by se neměla do salátu jemně strouhat. Měla by být nakrájena na drobné kostičky. Jemně nastrouhaná dýně je však dobrou přílohou ke strouhaným jablkům, která se mohou i přisladit medem. Dýně by měla být čerstvá a jemná.

**Neseženete-li hlávkový nebo jiný salát, vhodný ke zdobení, použijte ořechy nebo čerstvé a sušené ovoce.**

Jestliže jste připravili saláty podle následujících receptů, jste vyzbrojeni jít dál svou vlastní cestou.

## PŘÍPRAVA SALÁTŮ

Množství udaná v receptech stačí pro jednu osobu.

<b>karotka</b> <b>řepa</b> <b>tykev</b> <b>dýně</b> <b>ředkev</b> <b>brambor</b> <b>atd.</b>	<i>Jestliže je v receptu požadovaná postrouhaná zelenina, stačí pro jeden salát od jednoho druhu dvě až čtyři polévkové lžíce. Postrouhat nebo pomlít můžete buď ručně, nebo odšťavňovačem Champion, nebo jiným kuchyňským přístrojem. Jestliže krájíte kostky nebo kolečka, nedělejte je příliš malá.</i>
<b>listová zelenina</b>	<i>Použijte ke krájení nože nebo sekáčku, ale i struhadlo nebo kruhadlo je vhodné. Pro jednu porci stačí jedna až čtyři polévkové lžíce od každé zeleniny.</i>
<b>syrový květák</b> <b>brokolice</b>	<i>Nakrájejte ho na plátky nebo posekejte. Stačí jedna polévková lžíce pro jednu porci.</i>
<b>syrový chřest</b>	<i>Může se pokrátet. Použijte špičky a ze stonku jen část, která není dřevnatá. Jedna lžíce pro jednu porci salátu.</i>
<b>paprika</b>	<i>Může se postrouhat, posekat nebo pokrátet. Použijte asi jednu polévkovou lžici posekané, postrouhané nebo asi 4 kolečka pokrácené papriky.</i>
<b>řeřicha potoční</b>	<i>Použijte asi 6-10 stvolů s listy pro jednu porci.</i>
<b>avokádo</b>	<i>Oloupejte ho, nakrájejte na poloviční kolečka a urovnejte do kruhu na salát. Obvykle stačí 6 až 10 plátků.</i>

## 70 SALÁTOVÝCH RECEPTŮ

Poznámka: udané množství v receptech č. 1 až 70 představuje 1 porci.

Dr. Walker navrhuje v některých receptech med, což odpovídá chuti Američanů. Můžete ho přirozeně vynechat.

### ČÍSLO 1

2 pol. lžíce karotky - postrouhané  
 2 pol. lžíce salátu - pokrájeného  
 1 l2 stř. velkého rajčete - pokrájet na kousky  
 2 pol. lžíce celeru - postrouhaného  
 2/3 persimony (jsou oranžové plody podobné rynglím a rajským jablíčkům, u nás známé pod jménem kaki. Můžete použít jakýkoliv druh rynglí) - oloupané a pokrájené  
 2 pol. lžíce rozinek - nejlépe bezjaderných  
 2 pol. lžíce modrého zelí - jemně nakrájeného  
 1/2 velkého banánu - nakrájeného na kousky  
 2-3 datle - nakrájené na malé kousky  
 5 malých ředkviček - nakrájených  
 1 velké jablko - nastrované  
 1/2 stř. velkého avokáda - oloupaného, nakr. na podélné plátky  
 1 datle  
 posekané vlašské ořechy  
 1 maraschino-třešně řeřicha potoční

Začněte karotkou a naskládejte všechno, až po banán, po vrstvách. Nakladte ředkvičky kolem dokola, postrouhané jablko doprostřed, avokádo po stranách, rozčtvrcenou datli překřížte uprostřed, posypte ořechy a maraschinovou třešni dejte doprostřed. Ozdobte řeřichou.

### ČÍSLO 2

2 pol. lžíce celeru - pokrájeného  
 2 pol. lžíce karotky - nastrované  
 2 pol. lžíce salátu - nakrájeného  
 1 pol. lžíce cibule - posekané  
 1 l2 stř. velkého rajčete - pokrájeného na kostky  
 2 pol. lžíce modrého zelí - pokrájeného  
 1 pol. lžíce dýně - postrouhané  
 1 jablko - postrouvané nahrubo  
 1 velký fík - pokrájený  
 2 káv. lžičky medu (nemusíme přidávat)  
 2 pol. lžíce vlašských ořechů - posekaných  
 1/2 stř. velkého avokáda - oloupaného, podélně pokrájeného  
 5 ředkviček - ponechat v celku  
 olivy - naplněné  
 petržel kadeřavá

Poskládejte všechno postupně v rozličných vrstvách: celer, karotku, potom směs salátu s cibulí a rajčetem, modré zelí, doprostřed dýni, potom směs jablka atd. Plátky avokáda položte kolem ředkviček na okraj, olivy doprostřed a posypte petrželí.

### ČÍSLO 3

1 2 lodyhy chřestu (syrový, čerstvý) - hrubě pokrájené  
 6 zelených fazolí (syrové, čerstvé) - hrubě pokrájené  
 1/4 hlávky čerstvého salátu - hrubě pokrájeného  
 2 pol. lžíce petržele - jemně pokrájené  
 1 malá karotka - postrouhaná  
 50 g tvarohu ze statku (tvaroh se může, ale nemusí použít),  
 4-5 polovin vlašských ořechů  
 1/2 velké čerstvé broskve  
 1/2 stř. velkého avokáda - oloupaného, podélně nakrájeného  
 salátové listy

Smíchejte všechno v míse dohromady až na broskev, avokádo, ořechy a část tvarohu. Naaranžujte čerstvé salátové listy na talíř a na ně narovnejte směs do formy pudingu. Tento celý „puding“ pokryjte tenkými broskvovými plátky a ozdobte tenkými plátky z avokáda. Zbytek tvarohu dejte doprostřed a posypte posekanými ořechy.

### ČÍSLO 4

1/4 hlávky čerstvého salátu - hrubě nakrájeného  
 2-3 lodyhy celeru řapíkatého - jemně nakrájeného  
 1/2 velké okurky, neloupané - pokrájeného  
 1 pol. lžíce petržele - jemně pokrájené  
 3-4 malé zelené cibulky - jemně pokrájené  
 2-3 lodyhy syrového chřestu - pokrájeného  
 2 káv. lžičky květáku - nastrované  
 2 pol. lžíce stř. velké, mladé, čerstvé tykve - nastrované  
 1-3 pol. lžíce čerstvého hrášku - nechat v celku  
 1/2 avokáda, středně velkého  
 salátové listy

Naaranžujte salátové listy na talíř a navrstvěte uvedenou zeleninu; posypte všechno hráškem a postrouhanou tykví a ozdobte proužky z avokáda.

(Jestliže pokrájíte okurku se slupkou, dá se slupka v této formě dobře pokousat. Mimoto se uvolní okurková šťáva, kterou se salát ochutí a zvlhne.)

Okurku z vlastní zahrádky neloupat, postříkané proti škůdcům oloupat.

### ČÍSLO 5

1/4 hlávky čerstvého salátu - pokrájeného  
 1-2 stvoly celeru - pokrájeného  
 1/2 malého syrového bramboru  
 - neloupaného, jemně pokrájeného  
 1 stř. velká karotka - postrouhaná  
 1/2 velké cibule - jemně posekané  
 1 káv. lžička zelené papriky - pokrájené  
 1-2 zralá rajčata - pokrájená na kolečka  
 50 g tvarohu - pokud možno od sedláka  
 1/2 stř. velkého avokáda - oloupaného, nakrájeného na plátky  
 listy hláv. salátu nebo endivie

Naaranžujte všechnu pokrájenou a postrouhanou zeleninu na křupavé salátové listy; celé pokryjte kolečky z rajských jablíček; ozdobte plátky z avokáda a doprostřed posadte kopeček tvarohu posypaný paprikou.

### ČÍSLO 6

1/2 hlávky čerstvého salátu - pokrájeného  
 1/2 velkého avokáda - oloupaného, podélně nakrájeného  
 4 kolečka ananasu - přednost má čerstvý  
 100 g tvarohu - přednost má ze statku  
 1 pol. lžice petržele - jemně posekané  
 červená sladká paprika - několik proužků  
 listy hlávkového salátu nebo endivie

Naaranžujte salát na salátové nebo endiviové listy a vše pokryjte vrstvou tvarohu. Doprostřed narovnejte plátky avokáda a na každou stranu položte kostky ananasu. Posypte jemně nakrájenou petrželkou a ozdobte proužky z červené papriky.

### ČÍSLO 7

1/2 hlávky čerstvého salátu - pokrájeného  
 1/2 velké čerstvé karotky - postrouhané  
 2 pol. lžičky rozinek  
 100 g tvarohu  
 med

Naaranžujte salát na talíř, pokryjte ho vrstvou nastrouhané karotky smíchané s polovinou rozinek. Pokapejte kávovou lžičkou (nebo víc) medu, pokryjte celé tvarohem a ozdobte zbylými rozinkami.

### ČÍSLO 8

1/2 šálku čerstvého křupavého zelí - pokrájeného  
 1/2 šálku celeru - pokrájeného na kostičky  
 1 pol. lžice petržele - jemně nakrájené  
 3-4 listy špenátu - nakrájené  
 1 velká karotka - nastrouhaná  
 1 pol. lžice medu  
 50-100 g tvarohu  
 1 velké jablko (nebo neslazený ananas) - postrouhané petržel  
 syrová paprika nebo ředkvičky ke zdobení

Naaranžujte na talíř zelí, celer a špenát. Celé pokryjte postrouhanou karotkou a potrapte stejnoměrně lžící medu. Na to dejte vrstvu tvarohu a na ni postrouhané jablko nebo ananas. Ozdobte petrželovými listy a červenou paprikou nebo ředkvičkami.

### ČÍSLO 9

6-7 zelených syrových fazolí - pokrájených  
 4-5 stvolů chřestu (čerstvých) - pokrájených  
 1 l2 velké okurky se slupkou - pokrájené  
 1 káv. lžička zelené papriky - nastrouhané  
 2-3 stvoly celeru - nastrouhaného nebo jemně nasekaného  
 1-2 velké čerstvé karotky - nastrouhané  
 1/4 šálku vlašských ořechů - nasekaných  
 1/2 šálku hroznů - na půlky nakrájených  
 1 velká broskev, zralá - podélně na plátky nakrájená

Smíchejte v míse všechnu zeleninu mimo broskev, ořechy a několik kuliček hroznů. Směs naaranžujte na čerstvé křupavé salátové listy a ozdobte ořechy a rozpůlenými hroznovými kuličkami. Podle přání je možno osladit medem.

### ČÍSLO 10

1/4 hlávky salátu - pokrájeného  
 2-3 stvoly syrového chřestu - pokrájeného  
 4-5 cibulí - jemně pokrájených  
 1 pol. lžice zelené papriky - posekané  
 2-3 stvoly celeru - jemně pokrájeného  
 2 stř. velká zralá rajčata - pokrájená  
 50 g tvarohu

Všechno smíchejte dohromady kromě rajčat a tvarohu. Salát naaranžujte na křupavé salátové listy a pokryjte ho tenkými kolečky z rajských jablíček. Nahoru dejte tvaroh posypaný paprikou.

**ČÍSLO 11**

- 1 12 stř. velkého syrového bramboru - neloupaného,  
postrouhaného  
2-3 stvoly celeru - jemně nakrájeného  
1 malá karotka - jemně nakrájená  
1 pol. lžice petržele - jemně nakrájené  
1 káv. lžička zelené papriky - nastrouhané  
1 velké šťavnaté jablko - nastrouhané  
2 mladé menší tykve - nastrouhané  
1/4 šálku ořechů (vlašských) - jemně posekaných

Všechno smíchejte kromě jablek, tykve a trochy ořechů. Naaranžujte směs na křupavé salátové listy, pokryjte ji vrstvou strouhaného jablka, na ni dejte vrstvu postrouhané tykve a posypte posekanými ořechy.

**ČÍSLO 12**

- 1/2 šálku modrého zelí - pokráceného  
3-4 stonky chřestu - pokrácené  
3-4 zelené cibulky - drobně posekané  
3-4 stvoly čerstvého celeru - nastrouhaného nebo jemně pokráceného  
4-5 zelených čerstvých fazolí - pokrácených  
1-2 stř. velká zralá rajčata - polovina na kolečka, druhá na kostky  
1-2 středně velké okurky - nakrájené na kolečka  
1 káv. lžička zelené papriky - jemně nastrouhané  
50 g tvarohu  
paprika a majoránka

Smíchejte zelí, chřest, cibuli, celer, zelené fazole, rajčata nakrájená na kostičky, zelenou papriku a větší část tvarohu. Okořeňte majoránkou. Naaranžujte na talíř, ozdobte salátovými listy a pokryjte celé jídlo rajčatovými kolečky. Nahoru dejte zbytek tvarohu a rozdělte okurkové plátky po okraji salátu. Trochu okořeňte paprikou (tvaroh a okurkové plátky).

**ČÍSLO 13**

- 1 pol. lžice modrého zelí - pokráceného  
1/4 hlávky čerstvého salátu - jemně nakrájeného  
2 pol. lžice celeru - jemně nakrájeného  
1 káv. lžička petržele - drobně posekané  
1/4 káv. lžičky zelené papriky - postrouhané  
1 káv. lžička tvarohu (ze statku) - naformovaná do dvou kuliček  
1/2 velkého avokáda, oloupaného - podélně nakrájeného zralé olivy  
celer - plněný kašičkou z avokáda s pomletými mandlemi  
1-2 pol. lžice mladé tykve - postrouhané

Smíchejte zelí, salát, celer, petržel a zelenou papriku. Dejte všechno doprostřed talíře a ozdobte křupavými listy hlávkového salátu nebo endivie; nahoru dejte postrouhanou tykev a kolem dokola plátky avokáda. Obě tvarohové kuličky posypané paprikou položte vedle salátového kopečku.

Servírujte se zralými olivami a křupavým celerem, který jste naplnili kašičkou z avokáda a mandlí.

Náplň připravíte rozmačkáním a mícháním zralého avokáda. Získaný krém smícháte s jemně posekanými nebo pomletými mandlemi.

**ČÍSLO 14**

- 1/2 hlávky čerstvého salátu - nakrájeného  
6-8 listů špenátu - nakrájeného  
1 pol. lžice petržele - drobně posekané  
6-8 cibulek - jemně posekaných  
1/2 velké neoloupané okurky - nakrájené na kolečka  
řeřicha potoční

Ozdobte talíř salátovými listy. Smíchejte špenát, petržel, cibuli a řeřichu a rozdělte směs na připravované listy. Celé pokryjte okurkovými kolečky a posypte trochu paprikou.

**ČÍSLO 15**

- 3-4 cibulky - jemně pokrácené  
34 čerstvé salátové listy - pokrácené  
1 pol. lžice petržele - jemně pokrácené  
3-4 čerstvé ředkvičky - pokrácené  
3-4 stvoly celeru - drobně posekaného  
3-4 stvoly syrového chřestu - pokráceného  
1/4 šálku syrového zeleného hrášku  
1/2 stř. velké neoloupané okurky - nakrájené  
1-2 stř. velká červená rajčata - pokrácená na čtvrtky

Smíchejte všechno až na rajská jablíčka a utvořte ze směsi jeden kopeček na připravené salátové listy. Okolo pokladte pokrácená rajčata. K tomu chutná výborně švýcarský sýr.

**ČÍSLO 16**

- 1/2 malé hlávky salátu - pokráceného  
2-3 stvoly celeru - jemně pokráceného  
2 pol. lžice petržele - jemně posekané  
2 zralá pevná menší rajčata - nakrájená na kolečka  
1/2 avokáda - podélně nakrájeného

Obložte talíř Jistý z endivie a dejte na ně salát smíchaný s celerem a petrželí. Nahoru pokládejte střídavě čtvrtky rajských jablíček a plátky avokáda.

**ČÍSLO 17**

1/4 hlávky salátu - pokrájeného  
 4-5 zelených fazolí, syrových - pokrájených  
 1/2 velké okurky, neoloupané - posekané  
 3-4 výhonky řeřichy potoční - posekané  
 1 káv. lžička zelené papriky - postrouhané  
 1 velké zralé pevné rajče - pokrájené na kolečka  
 50 g tvarohu

Smíchejte všechnu pokrájenou a postrouhanou zeleninu a utvořte z ní jeden kopeček na připravené salátové listy. Položte na něj kolečka z rajských jablíček a okolo pokladťte plátky avokáda. Nahoru dejte tvaroh.

**ČÍSLO 18**

1 velké červené zralé rajče - vršek odřízněte, vnitřek vydlabejte a okraj lehce zmáčknete  
 3-4 stvoly čerstvého celeru - jemně pokrájeného  
 3-4 cibulky - jemně posekané  
 1/2 st. velké okurky se slupkou - nakrájené  
 50 g tvarohu  
 4 velké zralé olivy  
 zelená paprika, sladká

Ze zmáčknutého horního okraje rajského jablíčka vykrájejte špičky, abyste dostali tvar podobný květu a položte rajče na endiviový list na talíř. Naplňte vnitřek tohoto „květu“ tím, co jste z rajčete vydlabali, smíchaným s celerem, cibulí, okurkou a dostatečným množstvím tvarohu, aby směs držela pohromadě. Nahoru dejte zbytek tvarohu a ozdobte ho zralými olivami a zelenou paprikou.

**ČÍSLO 19**

1 velké jablko - oloupejte, odstraňte jaderník, nakrájejte na kolečka tenčí než 1 cm, která ihned ponořte do citrónové šťávy  
 1 pol. lžíce petržele - jemně posekané  
 2-3 stonky celeru - jemně nakrájeného  
 1/2 velkého zralého avokáda

Rozdělte celer na endiviové nebo čerstvé salátové listy. Oloupejte avokádo, nakrájejte tenká kolečka (okolo jádra) a položte je na jablekové prstence. Tyto rozložte na salátové listy s celerem a posypte sekanou petrželkou. Můžete servírovat i se švýcarským sýrem.

**ČÍSLO 20**

1 šálek křupavého zelí - jemně nakrájeného  
 2-3 stonky celeru - jemně nakrájeného  
 5-6 zralých oliv - nakrájených na malé kousky

**kyselá smetana**

Všechno smíchejte a přidejte kyselou smetanu podle chuti. Kdyby vám salát chutnal fádně, přidejte trochu koření. Servírujte na salátových listech a ozdobte tenkými plátky z ředkviček.

**ČÍSLO 21**

1/2 hlávky salátu, křupavého - pokrájeného  
 3-4 stvoly celeru - jemně pokrájeného  
 1-2 kaki-plody, zralé - oloupané, pokrájené  
 50-100 g tvarohu  
 1/2 velké datle na zdobení

Rozdělte salát a celer na endiviové listy, na to dejte na kousky nakrájené kaki-plody a tvaroh. Ozdobte polovinou datle.

**ČÍSLO 22**

1/2 malého čerstvého salátu - nakrájeného  
 3 stvoly celeru - jemně nakrájeného  
 1/2 šálku švestek, čerstvých nebo sušených - vypeckovaných nadrobno nakrájených  
 1 velké zralé, šťavnaté jablko - jemně nastrouhané  
 1/2 šálku šlehačky (syrové) - oslazené medem  
 vlašské ořechy

Smíchejte celer, salát, švestky a jablko, přidejte dostatečné množství medem oslazené šlehačky, abyste získali správnou hutnost. Servírujte na salátových listech, nahoru dejte šlehačku a jemně posekané ořechy. Použijete-li sušené švestky, namočte je přes noc nebo tak dlouho, až změknou, do vlažné vody. Nevařte je.

**Číslo 23**

1-2 velká zralá, pevná rajčata - oloupaná, nakrájená na čtvrtky  
 1/2 velkého zralého avokáda - oloupaného, podélně nakrájeného  
 50-100 g tvarohu  
 endivie

Rozložte listy endivie na talíř a pokládejte na okraj talíře střídavě čtvrtku rajského jablíčka a plátek avokáda. Doprostřed dejte kopeček tvarohu posypaný paprikou.

**ČÍSLO 24**

1/2 šálku neslazeného ananasu  
 1/2 středně velké hrušky - postrouhané  
 1 malé jablko - postrouhané  
 1/2 šálku křupavého zelí - pokrájeného



vlašské ořechy

1/2 šálku sladké smetany - nejlépe syrové, oslazené medem

Smíchejte opatrně dvěma vidličkami ananas, hrušku, jablko a zelí a přidejte k tomu asi polovinu šlehačky. Rozdělte všechno na křupavé salátové listy a ozdobte zbytkem šlehačky a ořechy.

## ČÍSLO 25

1/2 šálku křupavého zelí - pokráceného

1 pol. lžíce petrželky - jemně pokrácené

2 stvoly celeru - jemně pokráceného

1 velká karotka - pokrácená nebo postrouhaná

1 pol. lžíce medu

1 malé až střední jablko - postrouhané

1/2 malého avokáda - oloupaného, podélně nakrájeného

Rozdělte všechno v uvedeném pořadí na talíř se salátovými listy a avokádo použijte jako ozdobu (na okraj talíře). Doprostřed dejte trochu petržele nebo řeřichy.

## ČÍSLO 26

1 sladká mladá středně velká tykev - postrouhaná

1/2 šálku modrého zelí - pokráceného

1-2 stvoly celeru - jemně pokráceného

1 pol. lžíce petržele - jemně nakrájené

1/2 malé hlávky salátu - nakrájené

1/2 středně velkého

avokáda - oloupaného, podélně nakrájeného

Smíchejte všechno opatrně dvěma vidličkami s trochou zdravotní majonézy a servírujte v „lodičkách“ ze salátových listů. Pokrm ozdobte avokádovými plátky a posypte paprikou.

## ČÍSLO 27

varianta A

1 l2 šálku křupavého zelí - nakrájeného

1 čajová lžička zelené papriky - posekané

1-2 stvoly celeru - jemně pokráceného

zálivka z kyselé smetany

varianta B

4-5 stvolů celeru - jemně pokráceného

1 malá karotka - nastrouhaná

zdravotní majonéza

varianta C

1-2 stvoly celeru - jemně nakrájeného

1 mladá, jemná střední tykev - nastrouhaná

1/2 malé hlávky

čerstvého salátu - nakrájeného

na zdobení

3 malé ředkvičky,

1/4 avokáda

a zelená paprika

Smíchejte každou shora uvedenou kombinaci zvlášť a přidejte zálivku (množství podle přání). Připravte talíř s endiviovými listy a doprostřed dejte tři hromádky připravených salátů, přičemž by mezi každou hromádkou měla být asi dvoucentimetrová mezera, aby se nesmíchaly dohromady.

variantu A ozdobte kolečky z ředkviček,

varianta B nakrájeným avokádem

a variantu C proužky zelené papriky s naplněnou olivou.

Podávejte s plněnými olivami, švýcarským sýrem a celerem.

## ČÍSLO 28

1/3 šálku křupavého zelí - pokráceného

3-4 stvoly celeru - jemně nakrájeného

1/2 malé hlávky salátu - nakrájeného

1 středně velká karotka - nastrouhaná

1 káv. lžička zelené papriky - posekané

50 g tvarohu

špetka majoránky

kyselá smetana (zálivka)

na zdobení:

- proužky ze 1/4 avokáda

a z červené sladké

papriky

Smíchejte opatrně pomocí dvou vidliček zeleninu s kyselou smetanou podle chuti. Udělejte z této směsi hromádky doprostřed endiviových listů a posypte špetkou majoránky. Na to dejte tvaroh a ozdobte avokádem a paprikou. K tomu podávejte celer, který jste naplnili smetanovým sýrem a posekanými vlašskými ořechy.

## ČÍSLO 29

1-2 velmi zralé banány - pokrácené na kostky

1/4 malé hlávky salátu - pokráceného

2-3 stvoly celeru - jemně nakrájeného

1 pol. lžíce rozinek (bez jader)

1/2 zralé pevné hrušky - pokrácené na kostky

1/2 šálku sladké smetany (syrové) - oslazené medem

2 pol. lžíce vlašských ořechů - jemně posekaných

Všechno smíchejte s částí šlehačky a ořechů a směs urovnejte podkovovitě na salátové nebo endiviové listy. Nahoru rozdělte zbytek šlehačky a ořechů.

**ČÍSLO 30**

1-2 zralá šťavnatá jablka - postrouhaná  
 5-6 listů čerstvého špenátu - pokráceného  
 3-4 stvoly celeru - jemně pokráceného  
 1/3 šálku modrého zelí - pokráceného  
 1 pol. lžice petržele - jemně posekané

Smíchejte polovinu postrouhaných jablek s pokrácenou zeleninou, až na petržel. Rozdělte směs na salátové listy, nahoru dejte zbytek jablek a posekanou petržel. Můžete k tomu servírovat tenké plátky švýcarského sýra.

**ČÍSLO 31**

1 velký zralý sladký grapefruit - oloupaný, včetně vnitřní jemné slupky  
 1/2 avokáda, zralého, velkého - oloupaného a nakrájeného na podélné plátky  
 1/2 malé hlávky čerstvého salátu - pokráceného  
 3-4 stvoly celeru - jemně pokráceného  
 50-100 g tvarohu  
 1 pol. lžice vlašských ořechů - posekaných

Ozdobte talíř křehkými salátovými nebo endiviovými listy a na okraj položte střídavě plátek avokáda a plátek grapefruitu. Smíchejte salát, celer, polovinu tvarohu a všechny ořechy (až na jeden, který jste nepokrájeli). Směs dejte doprostřed talíře, na to zbytek tvarohu a polovinu vlašského ořechu. Posypte špetkou papriky.

**ČÍSLO 32**

1 šálek čerstvého špenátu - pokráceného  
 1/2 zralého avokáda - oloupaného a rozmačkaného  
 2-3 stvoly celeru - jemně nakrájeného  
 1/4 středně velké cibule - jemně nakrájené  
 2 střední zralá pevná rajčata - vydlabaná  
 ke zdobení: - zralé olivy a zelená paprika

Smíchejte špenát; avokádo, celer a cibuli a směsí naplňte rajská jablčíka. Položte je na talíř s endiviovými listy a ozdobte proužky zelené papriky; na každé rajče položte zralou olivu. K tomu můžete podávat celer, zralé olivy a proužky švýcarského sýra.

**ČÍSLO 33**

1 šálek čerstvého špenátu - pokráceného  
 1-2 malá, šťavnatá jablka - postrouhaná  
 1-2 zralé kaki plody - oloupané, pokrácené  
 2-3 stvoly celeru - jemně pokráceného tvaroh  
 1-2 pol. lžice avokáda - nakrájeného na proužky

Smíchejte špenát, jablka, kaki-plody a celer a servírujte na salátových listech, pokryté tvarohem, ozdobené proužky z avokáda a posypané špetkou papriky.

**ČÍSLO 34**

1/2 malé křehké hlávky salátu - nakrájeného  
 1/4 šálku křupavého zelí - nakrájeného  
 1/4 stří. velkého syrového bramboru - nastrouhaného  
 1/4 šálku mandlí - pomletých nebo postrouhaných  
 1 čaj. lžička zelené sladké papriky - posekané  
 50 až 100 g tvarohu  
 6-8 vlašských ořechů  
 1/2 malého avokáda - oloupaného a podélně nakrájeného špetka majoránky

Smíchejte salát, zelí, brambor, zelenou papriku, majoránku a mandle a směs rozdělte na připravené salátové nebo endiviové listy. Okraj hromádek přikryjte proužky avokáda a půlkami ořechů. Nahoru dejte tvaroh a posypte ho špetkou papriky.

**ČÍSLO 35**

1 středně velká karotka - nastrouhaná  
 1 šálek čerstvého špenátu - nakrájeného  
 1/4 hlávky křehkého salátu - nakrájeného  
 1 pol. lžice petržele - jemně posekané  
 50-100 g tvarohu  
 smetana  
 1 velké jablko - postrouhané  
 1/4 avokáda, středně velkého - oloupaného, podélně nakrájeného  
 4-5 datlí,  
 1 káv. lžička medu

Míchejte v míse karotku, špenát, salát a petržel, přidejte asi 1 plnou pol. lžici tvarohu, ke kterému jste přidali tolik smetany, aby měl konzistenci závlivky. Rozdělte směs na křehké salátové listy, pokapejte medem, posypte posekanými datlemi. Na to dejte vrstvu strouhaného jablka, rozdělte zbytek tvarohu, ozdobte avokádem a špetkou papriky.

**ČÍSLO 36**

1/3 hlávky zelí - pokráceného  
 3-4 stvoly celeru, křehkého - pokráceného  
 1 pol. lžice petrželky - jemně posekané  
 1 káv. lžička medu  
 1 velké jablko - postrouhané  
 1/2 zralého banánu - pokráceného na kolečka  
 1/2 zralé kaki-plody - oloupané a pokrácené  
 50-100 g tvarohu

Na talíř s endiviiovými listy tvořte vrstvy podle uvedeného pořadí, až na kaki-plody a tvaroh. Pokrájené kaki-plody položte do kruhu na okraj talíře a celý pokrm pokryjte vrstvou tvarohu. Doprostřed dejte trochu petrželky nebo řeřichy.

### ČÍSLO 37

1 velká karotka - postrouhaná  
 1 šálek čerstvého křehkého špenátu - pokrájeného  
 1/2 malé hlávky křehkého salátu - pokrájeného  
 2-3 stonky celeru - pokrájeného  
 1/3 velkého avokáda - oloupaného, rozmačkaného a ušlehaného do pěny  
 50-100 g tvarohu  
 1 střední šťavnaté jablko - postrouhané  
 1 pol. lžice petrželky kadeřavé - jemně posekané  
 1 káv. lžička medu

Smíchejte špenát, salát, celer a ušlehané avokádo a směs navrstvěte na talíř se salátovými listy. Celé pokryjte vrstvou postrouhané karotky, pokapejte medem, pokryjte vrstvou tvarohu a vrstvou strouhaných jablek. Ozdobte posekanou petrželkou.

### ČÍSLO 38

1/3 šálku křehkého zelí - pokrájeného  
 5-6 datlí - jemně pokrájených  
 1 pol. lžice petrželky - jemně posekané  
 1/4 hlávky čerstvého salátu - pokrájeného  
 řeřicha potoční - jemně pokrájená  
 1 káv. lžička medu  
 1 střední až velké jablko - nastrouhané  
 50-100 g tvarohu  
 1/4 avokáda - oloupaného, podélně nakrájeného na plátky

Obložte talíř křehkými endiviiovými nebo salátovými listy, pokryjte je vrstvou zelí, potom datlemi a petrželkou a na to dejte salát a řeřichu; pokapejte medem. Celé pokryjte vrstvou strouhaných jablek a na to vrstvou tvarohu. Rozdělte plátky avokáda na okraj hromádky, prostředek ozdobte petrželí a špetkou papriky.

### ČÍSLO 39

2-3 stvoly celeru - pokrájeného  
 1/4 hlávky křehkého salátu - jemně pokrájeného  
 1 středně velká karotka - postrouhaná  
 3-4 fíky - jemně nakrájené  
 (Jestliže použijete sušené fíky, namočte je nejdříve do vlažné vody, aby změkly. Nevařte je.)  
 řeřicha potoční - jemně nakrájená  
 50-100 g tvarohu  
 1 velké jablko - nastrouhané

1 káv. lžička medu

Narovnejte salátové listy na talíř a na ně dejte po vrstvách salát, celer, karotku, fíky a řeřichu. Pokapejte medem a pokryjte vrstvou tvarohu. Nahoru dejte postrouhané jablko a řeřichu.

### ČÍSLO 40

3-4 stonky celeru - jemně nakrájeného  
 1/4 malé hlávky salátu - nakrájené  
 1 pol. lžice petrželky kadeřavé - jemně nakrájené  
 2 malé čerstvé tykve - nastrouhané  
 1 velké jablko - jemně nastrouhané  
 50-100 g tvarohu  
 1 káv. lžička medu

Na endiviiové listy udělejte vrstvu z celeru, salátu a petržele a pokapejte medem. Celé pokryjte nejdřív vrstvou z nastrouhané tykve, potom vrstvou jablka a nakonec vrstvou tvarohu, kterou jste ozdobili petrželkou a špetkou papriky.

### ČÍSLO 41

2 zimní velké šťavnaté hrušky - nakrájené na kostky  
 1/2 hlávky čerstvého salátu - nakrájeného  
 5-6 datlí - jemně nakrájených  
 1/2 šálku šlehačky (syrové) - oslazené medem

Smíchejte dostatečné množství šlehačky s hruškami, salátem a datlemi (podle vaší chuti) a servírujte na salátových listech. Ozdobte zbytkem šlehačky a rozpůlenou datlí.

### ČÍSLO 42

2 karotky - nastrouhané  
 1 pol. lžice špenátu - nakrájeného  
 1/2 středního zralého banánu - nakrájeného na kostky  
 2 pol. lžice rozinek  
 2 pol. lžice modrého zelí - nakrájeného  
 2 pol. lžice čerstvého salátu - nakrájeného  
 2 pol. lžice zelené papriky - posekané  
 1/2 velkého kaki-plodu - pokrájeného (oloupaného)  
 1 středně velké jablko - postrouhané  
 1/3 zralého avokáda - oloupaného, podélně nakrájeného  
 petrželka kadeřavá,  
 8-10 syrových mandlí - vcelku nebo posekaných

Dejte na čerstvé salátové listy vrstvu postrouhané karotky, potom špenát a na to rozdělte postupně všechny přísady podle pořadí. Pokrájený kaki-plod můžete narovnat doprostřed a plátky avokáda položit dokola. Ozdobte petrželkou a celými nebo posekanými mandlemi.

**ČÍSLO 43**

2 pol. lžíce zelí - nakrájeného  
 2 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 2 stvolý celeru - jemně pokrájeného  
 1 pol. lžíce brokolice - pokrájené  
 čerstvý zelený hrášek  
 2 pol. lžíce tvarohu,  
 50 g medu  
 1 středně velké jablko - nastrouhané  
 1 prstenec zelené papriky  
 1 ředkvička

Navrstvěte všechno podle pořadí na velký salátový talíř. Před vrstvou z jablka dejte tvaroh s medem. Trochu tvarohu si nechejte na zdobení. Položte kolečko papriky doprostřed jablečkové vrstvy, dovnitř dejte zbytek tvarohu a ozdobte ředkvičkou.

**ČÍSLO 44**

2 pol. lžíce salátu - pokrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 2 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 1 pol. lžíce zelené papriky - posekané  
 2 pol. lžíce mladého hrášku  
 1 větší růžice květáku  
 3 ředkvičky - ozdobně nakrojené  
 1/2 avokáda, středně velkého  
 1 středně velké jablko  
 50 g tvarohu  
 med

Navrstvěte postupně salát, špenát, zelenou papriku a hrášek na velký salátový talíř. Na to dejte vrstvu tvarohu a pokapejte medem. Schovete si asi kávovou lžičku tvarohu na zdobení. Přidejte vrstvu postrouhaného jablka a položte doprostřed květák. Kolem květáku udělejte tři hromádky z tvarohu a na ně dejte růžičky z ředkviček. Proužky z avokáda ozdobte okraj talíře.

**ČÍSLO 45**

2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 2 pol. lžíce salátu - pokrájeného  
 1 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 1 pol. lžíce brokolice - pokrájené  
 1 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 1 prstenec zelené papriky  
 1 jablko, sladké, zralé - nastrouhané  
 50 g tvarohu  
 1 ředkvička - ozdobně nakrojená  
 med

Urovnejte pokrájenou zeleninu na talíř, na to navrstvěte asi polovinu tvarohu, pokapejte medem a celé pokryjte nastrouhaným jablečkem. Zbytek tvarohu dejte doprostřed, položte na něj kroužek zelené papriky a růžičku z ředkvičky.

**ČÍSLO 46**

2 pol. lžíce celeru - pokrájeného na kostičky  
 2 pol. lžíce sladké červené řepy - nastrouhané  
 2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 1 sladké střední jablko - pokrájené na kostičky  
 2 pol. lžíce šlehačky  
 2 pol. lžíce vlašských ořechů  
 med

Smíchejte nastrouhanou červenou řepu, celer, zelí, jablko a polovinu šlehačky (podle chuti oslazené medem). Směs rozložte na talíř, nahoru dejte zbytek šlehačky a posypte postrouhanými nebo posekanými ořechy.

**ČÍSLO 47**

2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 1 pol. lžíce brokolice - pokrájené  
 1 pol. lžíce květáku - pokrájeného  
 1 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 50 g tvarohu  
 1 sladké středně velké jablko - postrouhané  
 1 prstenec zelené papriky  
 2 prstence červené papriky sladké  
 med

Navrstvěte pokrájenou zeleninu v uvedeném pořadí na talíř. Posypte polovinou tvarohu, pokapejte medem a nahoru dejte vrstvu postrouhaného jablka. Zbytek tvarohu umístěte doprostřed a na něj položte kolečko zelené papriky. Prstence z červené papriky rozkrojte, třemi obložte hromádku tvarohu a čtvrtou půlku dejte dovnitř kroužku ze zelené papriky.

**ČÍSLO 48**

2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 1 pol. lžíce květáku - pokrájeného  
 1 pol. lžíce karotky - postrouhané  
 1 pol. lžíce brokolice - pokrájené  
 1 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 3 prstence zelené papriky  
 50 g tvarohu  
 1 sladké středně velké jablko - postrouhané  
 med 3 ředkvičky  
 1 zralá oliva

Navrstvěte podle pořadí nakrájenou a nastrouhanou zeleninu na talíř. Posypte ji polovinou tvarohu, pokapejte medem a nahoru dejte vrstvu jemně nastrouhaného jablka. Kroužky ze zelené papriky umístěte na okraj salátu a dovnitř kroužků dejte ředkvičky. Doprostřed talíře nakupte zbytek tvarohu a ozdobte olivou.

### ČÍSLO 49

2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 2 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 1 malou zelenou dýni - pokrájenou na kostky  
 2 prstence zelené papriky  
 50 g tvarohu  
 2 rajská jablíčka - pokrájená na kolečka

Pokrájenou zeleninu navrstvěte. Přidejte kostičky dýně, polovinu tvarohu a na to položte kolečka z rajčat. Ozdobte zbytkem tvarohu a kroužky z papriky.

### ČÍSLO 50

2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 1 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 1 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 1 ředkvička  
 2 pol. lžíce cukety, syrové - pokrájené na kostičky  
 1/2 střední okurky - nakrájené na kostičky  
 1 pol. lžíce cibule - jemně posekané  
 1 prsteneček zelené papriky  
 1 zralé pevné rajče - nakrájené na kolečka  
 50 g tvarohu

Posekanou a pokrájenou zeleninu narovnejte na salátový talíř. Doprostřed dejte hromádku tvarohu (asi polovinu), na ni položte kolečka z rajčete ozdobená zbytkem tvarohu a na to kroužky ze zelené papriky s ředkvičkou.

### Číslo 51

2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 1 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 1 dýně, malá, syrová - pokrájená na kostičky  
 1 prsteneček zelené papriky  
 1/2 avokáda, zralého, pevného - pokrájeného na podélné proužky  
 50 g tvarohu  
 2 zralá pevná rajčata

Navrstvěte pokrájenou zeleninu, posypte polovinou tvarohu a na to položte kolečka z rajského jablíčka. Avokádové plátky rozložte na salát jako lístky květu nebo špice kola. Zbytek tvarohu dejte doprostřed a na něj kroužek zelené papriky.

### Číslo 52

2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 2 pol. lžíce salátu - pokrájeného  
 1 pol. lžíce zelených fazolek - nakrájených  
 2 pol. lžíce celeru - jemně nakrájeného  
 1 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 1 prsteneček zelené papriky 1 l2 zralého pevného avokáda  
 50 g tvarohu  
 2 zralá rajská jablíčka

Navrstvěte zeleninu v uvedeném pořadí na salátový talíř, posypte polovinou tvarohu a na něj položte kolečka z rajčat. Kostičky avokáda dejte doprostřed salátu, na ně zbytek tvarohu a ozdobte pokrájenou zelenou paprikou.

1 pol. lžíce salátu - pokrájeného  
 2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 1 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 1 lodyha syrového chřestu - pokrájeného  
 1 pol. lžíce zeleného hrášku  
 3 prstence papriky - jemně posekané  
 1 jablko - postrouhané  
 1 l2 zralého avokáda  
 1 pol. lžíce zelené jarní cibulky - jemně pokrájené  
 1 středně velká karotka - nastrouhaná  
 koření  
 med

Navrstvěte podle uvedeného pořadí salát, zelí, celer, chřest, hrášek a 2 nadrobno pokrájená kolečka papriky na salátový talíř. Na to dejte vrstvu postrouhaného jablka a pokapejte trochou medu. Připravte si z avokáda lehký, smetaně podobný krém (rozmačkáním a ušleháním vidličkou); zamíchejte do něj jemně nakrájenou jarní cibulku (nebo mladou cibulku) s kávovou lžičkou medu (med trochu ohřejte, aby byl tekutý) a okořeňte podle chuti. Rozdělte tuto směs na jablečkovou vrstvu tak, aby celý salát byl pokrytý. Položte doprostřed kolečko papriky, do něj vložte postrouhanou karotku. ozdobte rúžičkou z ředkvičky nebo olivou, trochou petrželky nebo vnitřním lístečkem naťového celeru, připomínajícího palmu v poušti.

### Číslo 54

2 pol. lžíce salátu - hrubě pokrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - nakrájeného na kostičky  
 1/4 středně velké okurky - nakrájené na kostičky  
 4 prstence papriky (zelené)  
 4-6 ředkviček (středně velkých) - nakrájených na kostičky  
 1/2 středně velkého avokáda - podélně nakrájeného  
 50 g tvarohu  
 2 rajská jablíčka, zralá, pevná - nakrájená na čtvrtky

Pokryjte na kostičky nakrájenou zeleninu, kterou jste předtím navrstvili podle uvedeného pořadí, salátem. Posypte asi polovinou tvarohu. Rozdělte střídavě plátky



avokáda a čtvrtky rajčat po celém salátu a zbytek tvarohu dejte doprostřed.

### Číslo 55

2 pol. lžíce salátu - nakrájeného  
 5 prstenců zelené papriky - nakrájené  
 2 pol. lžíce zelí - nakrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně nakrájeného  
 1/2 středně velké okurky - nakrájené na kostičky  
 1 pol. lžíce zeleného hrášku  
 50 g tvarohu  
 2 středně velká rajčata - nakrájená na kolečka

Navrstvěte salát a ostatní zeleninu podle uvedeného pořadí. Na to dejte vrstvu tvarohu (polovinu), na ni položte kolečka z rajčat a doprostřed udělejte kopeček ze zbylého tvarohu. Do středu tohoto kopečku vložte hrášek.

### Číslo 56

2 pol. lžíce salátu - pokráceného  
 2 pol. lžíce špenátu - nakrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - nakrájeného na kostičky  
 1 středně velká okurka - nakrájená na kostičky  
 2 rajská jablíčka nebo  
 1 velké avokádo

Smíchejte opatrně dvěma vidličkami salát, špenát, celer, okurku a polovinu rajčat, která jste nakrájeli na kousky. Ozdobte zbylými rajčaty a avokádem.

### Číslo 57

stejně velké salátové listy  
 1 středně velká okurka - pokrácená na kostičky  
 2 pol. lžíce celeru - nakrájeného na kostičky  
 2 pol. lžíce zelených fazolek - pokrácených  
 2 pol. lžíce špenátu - jemně nakrájeného  
 1/2 avokáda, středně velkého - nakrájeného na plátky  
 1 pol. lžíce tvarohu

Rozložte salátové listy na okraj talíře. Do jejich středu dejte vrstvu okurky, celeru, fazolek a špenátu. Nahoru položte plátky avokáda a tenká kolečka rajských jablíček. Doprostřed talíře přijde tvaroh.

### ČÍSLO 58

1 okurka - nakrájená na kostičky  
 2 pol. lžíce celeru - nakrájeného na kostičky  
 2 zralá pevná středně velká rajčata - nakrájená na kostičky  
 1/2 avokáda - nakrájeného na kostičky  
 50 g švýcarského sýra - nakrájeného na kostičky

Smíchejte opatrně dvěma vidličkami všechny připravené přísady a servírujte přímo nebo na salátových listech.

### ČÍSLO 59

2 pol. lžíce salátu - nakrájeného  
 2 pol. lžíce zelí - nakrájeného  
 1 pol. lžíce špenátu - nakrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně nakrájeného  
 1 pol. lžíce tmavozelené cukety - nakrájené  
 1 pol. lžíce syrových zelených fazolek - nakrájených  
 1 prsteneček zelené papriky  
 1/2 avokáda - nakrájeného na plátky  
 2 rajská jablíčka - nakrájená na kolečka  
 50 g tvarohu

Narovnejte pokrácenou zeleninu v uvedeném pořadí na salátový talíř. Celé pokryjte avokádovými plátky a rajčatovými kolečky. Nahoru dejte tvaroh.

### ČÍSLO 60

2 pol. lžíce zelí - pokráceného  
 2 pol. lžíce špenátu - pokráceného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně pokráceného  
 2 pol. lžíce zelených fazolek - pokrácených  
 1/2 okurky, středně velké - pokrácené na kostičky  
 3 prstence zelené papriky  
 1/2 avokáda - nakrájeného na plátky  
 2 rajská jablíčka - nakrájená na kolečka  
 50 g tvarohu

Navrstvěte pokrácenou zeleninu v uvedeném pořadí. Nahoru položte plátky avokáda a kolečka rajských jablíček. Na to položte těsně k sobě tři prstence zelené papriky a do každého naformujte kuličku tvarohu.

### ČÍSLO 61

2 pol. lžíce salátu - pokráceného  
 2 pol. lžíce zelí - pokráceného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně pokráceného  
 2 pol. lžíce špenátu - pokráceného  
 1 pol. lžíce čerstvých zelených fazolek - pokrácených  
 1/2 okurky - pokrácené na kostičky  
 100 g tvarohu  
 2 rajská jablíčka

Narovnejte připravenou zeleninu po vrstvách. Posypte tvarohem (asi polovinou), pokryjte celé tenkými kolečky z rajských jablíček a udělejte ze zbylého tvarohu doprostřed kříž.



**ČÍSLO 62**

2 pol. lžíce salátu - pokrájeného  
 4-5 ředkviček - pokrájených  
 2 pol. lžíce celeru - pokrájeného  
 2 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 1 pol. lžíce cukety - pokrájené na kostičky  
 1/2 středně velké okurky - asi 3 mm silná kolečka  
 3 prstence zelené papriky - pokrájené na kostičky  
 2 rajská jablíčka  
 100 g tvarohu

Navrstvěte pokrájenou zeleninu mimo papriku na salátový talíř, posypte polovinou tvarohu a rozložte na to kolečka z rajských jablíček. Smíchejte na kostičky nakrájenou papriku se zbytkem tvarohu a utvořte z něho uprostřed salátu hromádku: Okurková kolečka narovnejte na okraj talíře.

**ČÍSLO 63**

2 pol. lžíce celeru - jemně nakrájeného  
 2 pol. lžíce salátu - nakrájeného  
 1 pol. lžíce špenátu - nakrájeného  
 1 pol. lžíce zelí - nakrájeného  
 1 pol. lžíce cukety - nakrájené  
 1 prstenec zelené papriky  
 2 pol. lžíce šlehačky - oslazené medem  
 1/2 broskve, zralé, sladké  
 1 pol. lžíce zralých hroznů  
 4-5 fíků, čerstvých, zralých

Smíchejte opatrně dvěma vidličkami pokrájenou zeleninu s polévkovou lžící šlehačky. Předělejte všechno na velký salátový talíř a položte nahoru plátky broskve. Oloupané fíky rozkrojte diagonálně a rozložte po okraji talíře. Zbylou šlehačku dejte doprostřed a položte na ni očištěné a opané hrozny.

**ČÍSLO 64**

2 pol. lžíce celeru - jemně nakrájeného  
 2 pol. lžíce salátu - nakrájeného  
 1 pol. lžíce špenátu - nakrájeného  
 1 pol. lžíce tmavozelené cukety - nakrájené na kostičky  
 3 prstence zelené papriky  
 1/2 avokáda  
 2 broskve, čerstvé, zralé, sladké  
 4-5 čerstvých velkých fíků - oloupaných, pokrájených  
 2 pol. lžíce vlašských ořechů - jemně posekaných  
 med

Navrstvěte pokrájenou zeleninu na salátový talíř. Přidejte vrstvu na plátky nakrájených broskví a pokapejte medem. Položte těsně k sobě doprostřed talíře prstence ze zelené

papriky a naplňte je pokrájenými fíky. Celé posypte posekanými ořechy.

**ČÍSLO 65**

2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 2 pol. lžíce salátu - pokrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 1 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 1 pol. lžíce cukety - pokrájené na kostičky  
 1 prstenec zelené papriky  
 1 malá čerstvá hruška  
 fíky, čerstvé  
 100 g tvarohu  
 med

Navrstvěte pokrájenou zeleninu na talíř, posypte polovinou tvarohu a pokapejte medem. Oloupejte hrušku a tenké plátky položte na tvaroh. Oloupejte fíky a šikmo nakrájené je rozložte, po okraji salátu. Pokapejte medem.

**ČÍSLO 66**

2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 2 pol. lžíce salátu - pokrájeného  
 1 pol. lžíce dýně - nakrájené na kostky  
 2 prstence zelené papriky  
 2 čerstvé broskve, zralé  
 4-5 čerstvých fíků, velkých  
 100 g tvarohu  
 med

Naplňte velký salátový talíř vrstvami pokrájené zeleniny, nahoru dejte polovinu tvarohu a pokapejte všechno medem. Na to položte tenké nakrájené plátky broskví. Oloupejte fíky, podélně je nakrájejte na kousky a utvořte z nich pruh napříč talířem. Položte na oba konce pruhu prstenec zelené papriky a dovnitř položte kuličky ze zbylého tvarohu. Pokapejte medem.

**ČÍSLO 67**

2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 1 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 2 pol. lžíce zelené papriky - pokrájené  
 2 káv. lžičky namočených rozinek  
 100 g tvarohu  
 1 čerstvá malá hruška  
 2 malé broskve  
 med  
 mandle - jemně posekané

Navrstvěte zeleninu, posypte rozinkami a polovinou tvarohu a pokapejte medem. Oloupané broskve nakrájejte

na podélné plátky a rozložte po okraji salátu. Hrušku nakrájejte na tenké plátky a zaplňte jimi prostředek salátu. Nahoru dejte zbytek tvarohu a posypte ho posekanými mandlemi. Salát můžete přisladit medem.

### ČÍSLO 68

2 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 1 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 2 pol. lžíce zelené papriky - pokrájené  
 1/2 avokáda  
 1 hruška, velká, čerstvá  
 6 čerstvých fíků, velkých - oloupaných, podélně nakrájených  
 10-12 modrých hroznů - rozpůlených, jádra odstraněna  
 med  
 2 pol. lžíce vlašských ořechů - jemně posekaných

Rozdělte pokrájenou zeleninu do vrstev; pokapejte medem. Na to dejte vrstvu plátků z avokáda a přidejte vrstvu hruškových plátků. Rozpůlené hrozny položte doprostřed a kolem nich pokrájené fíky. Salát pokapte medem a posypte posekanými ořechy.

### ČÍSLO 69

2 pol. lžíce zelí - pokrájeného  
 2 pol. lžíce špenátu - pokrájeného  
 2 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 1 pol. lžíce dýně - pokrájené na kostky  
 1/2 avokáda

2 broskve, malé, sladké  
 4,8 hroznů - pokrájených; bez jader  
 100 g tvarohu  
 med  
 1 prstenec zelené papriky

Navrstvěte připravenou zeleninu na salátový talíř, posypte tvarohem a pokapejte medem. Celé pokryjte plátky z broskví a opět pokapejte trochou medu. Smíchejte pokrájené hroznové kuličky se zbytkem tvarohu, udělejte hromádku doprostřed talíře a položte na ni prstenec zelené papriky. Podélné plátky z avokáda narovnejte na okraj talíře.

### ČÍSLO 70

1/2 středně velké okurky - pokrájené na kostky  
 2 pol. lžíce celeru - jemně pokrájeného  
 2 pol. lžíce cukety - nakrájené na kostky  
 2 pol. lžíce špenátu - jemně nakrájeného  
 2 pol. lžíce petrželky - jemně posekané  
 1 pol. lžíce zelí - jemně pokrájeného  
 2 středně velká rajčata - nakrájená na kousky  
 2 prstence zelené papriky  
 1/2 káv. lžičky oliv. oleje  
 3 zralé zelené olivy

Zamíchejte opatrně dvěma vidličkami všechnu zeleninu včetně rajských jablíček, dejte vše na salátový talíř a potrapte olivovým olejem. Ozdobte kroužky ze zelené papriky, do nichž jste vložili olivy. Salát můžete servírovat „pur“ nebo s tenkými plátky švýcarského sýra.

## SNÍDANĚ

*Hned jak vstanete, vypijte šťávu z jednoho citronu v půl litru horké vody (nesladit ani umělým sladidlem). Jestliže použijete studenou vodu, povzbudíte si střevní peristaltiku. Asi za 15 nebo 30 minut vypijte sklenici pomerančové šťávy.*

### ČÍSLO 1

o 15-30 minut později:  
posnídejte jednu nebo dvě čtvrtlitrové skleničky čerstvé šťávy ze syrové zeleniny, a to buď karotkovou šťávu, nebo šťávovou směs z karotky, celeru, petržele a špenátu. (Tím se také zbavíte „těžké hlavy“, jestliže jste včera oslavovali. Čistá celerová šťáva je k tomu také vhodná.) Jestliže trpíte zpomaleným vyprazdňováním, pak vypijte šťávu z karotky a špenátu nebo směs: karotka, tykev, okurka.  
Pro většinu lidí je tato šťávová snídaně dostačující. Jestliže chcete jíst něco víc, pak si vezměte:

*1-2 dobře zralé banány - konce nesmí být zelené,  
nakrájené na kolečka  
sladkou smetanu - syrovou  
1/4 litru čerstvé karotkové šťávy  
med - jestliže si přejete přisladit*

Poznámka: Jestliže si přejete vydatnou snídani, potom si k tomu přidejte ořechy (ne burské oříšky), fíky, datle, ryngle nebo tvaroh, a to buď každé zvlášť, nebo různě spolu zkombinované, podle chuti.

### ČÍSLO 2

*1-2 jablka nebo hrušky, středně velká - nastrohaná nebo pokrájená  
sladká smetana - syrová  
med - k přislazení  
1/4 l šťávy z karotky nebo špenátu - čerstvé*

K vydatnější snídani můžete přidat 1-2 polévkové lžíce tvarohu a několik ořechů (neslazené mandle, vlašské ořechy, lískové ořechy).

### ČÍSLO 3

*1-2 hrušky nebo jablka - postrouhané nebo pokrájené  
1/4 l šťávy z karotky, tykve a okurky - čerstvé, syrové,  
zkombinované*

### ČÍSLO 4

*1-2 středně velké hrušky - první vrstva  
1- pol. lžíce ořechů všechny druhy jsou vhodné, kromě  
burských oříšků  
1- pol. lžíce tvarohu  
1 /4 l šťávy z karotky a celeru - čerstvé*

Jako druhou vrstvu dejte postrouhané nebo pokrájené, jablko, oslaďte medem podle přání a přidejte smetanu.

### ČÍSLO 5

*Broskve, meruňky, bobuloviny a jiné čerstvé sezónní plody,  
buď od každého druhu něco, nebo smíchat dohromady*

*sladká smetana - nejlépe syrová  
med - k přislazení  
1/4 l karotkové šťávy nebo směsi karotka - celer nebo čisté  
celerové šťávy  
(Tyto šťávy jsou k snídani tohoto druhu nejlepší.)*

Poznámka: Snídani můžete zpestřit přidáním několika fíků nebo datlí, buď celých, nebo pokrájených.

### ČÍSLO 6 - Amoleta

(Lidé, zvyklí na velkou snídani, která zaplní žaludek, si přejí často něco „vydatného“. V takovém případě jezte čerstvá vejce - přímo od sedláka!)

*2-4 žloutky - bez bílků  
1 pol. lžíce sladké smetany - na každé 2 žloutky podle  
velikostí vajec  
koření  
sůl*

Smíchejte všechny přísady a dejte na předehřátou pánev, na které jste rozpustili kousek másla. Na mírném plameni nechejte ztuhnout. Až amoleta ve spodu mírně zhnědne, dejte pánev pod slabý gril a nechejte zhnědnout nahoře.

Amoletu můžete použít jako základ pro nejrozličnější pokrmy.

Například: navrstvěte na ni tence strouhané jablko a nahoru dejte různé ovocné plody v kombinacích uvedených v kapitole o snídani; nebo dejte na amoletu 2-3 pol. lžíce tvarohu a na něj navrstvěte strouhané jablko nebo jiné ovoce.

Dobrym doplňkem každé snídaně je 1/4 l čerstvé karotkové šťávy nebo čisté celerové šťávy, 2-3 stonky celeru nebo trochu salátu.

Pečivo není nutné, nemá výživnou hodnotu, překyseluje jenom tělo.

**Sušené švestky jsou sice kyselinotvorné ale mají projímavý účinek. Nejlepší je namočit je na několik hodin, nebo přes noc, do vlažné vody.**

## OBĚD

Uprostřed dne se hodí nejlíp následující jídla. Nezpůsobují únavu, kterou pocítíte, jestliže sníte **nesprávně zkombinované potraviny, které se obyčejně servírují v restauracích.**

### ČÍSLO 1

1/2 - 1 l čerstvé zeleninové šťávy  
1-2 jablka nebo hrušky nebo zralé banány  
1/2-1 kg hroznů nebo jiného sezónního ovoce

K obědu můžete sníst více druhů ovoce.

### Číslo 2 Vydatnější oběd

50-100 g švýcarského sýra  
1-2 velká šťavnatá jablka  
1/2 - 1 l čerstvé zeleninové šťávy ze syrové zeleniny  
Celer, několik celerových stonků, něco špenátu, řeřichy  
potoční nebo jiné zelené syrové zeleniny.

I ten největší skeptik, který zkusil týden obědovat podle našeho doporučení, uzná, že příčinou odpolední únavy je chleba, amolety, pečivo a podobné potraviny.

### Číslo 3

Hrst datlí, rozinek, fiků a ořechů - buď jednotlivě, nebo různě zkombinované.  
3-4 stvolky celeru nebo trochu salátu, špenátu (syrového), petržele nebo jiné zelené zeleniny  
1/2 l čerstvé ovocné šťávy (čisté šťávy z celeru nebo karotky).

Poznámka: jestliže máte v poledne chuť na těžší jídlo, pak použijte receptu určeného pro večeři a večer snězte oběd.

Jestliže je to možné, pak je dobře vypít mezi jednotlivými jídly půl až litr čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy. Půl litru karotkové šťávy, vypité odpoledne, působí zázračně.

**Půl litru čisté celerové šťávy pomáhá za horkého počasí udržovat teplotu těla na normální hodnotě a dělá vedro snesitelnějším. Sůl vede, nejen za horkého počasí, k ztvrdnutí cévních stěn.**

## VEČEŘE

Je velice dobré začít večeři 1/4 litrem čerstvé syrové zeleninové šťávy. Je mnohem snadněji stravitelná než polévka. Celerová a karotková šťáva jsou například ty nejlepší šťávy před jídlem.

Jako další chod jíme salát podle pokynů v kapitole „Saláty“. Navrhli jsme vám dostatečné množství salátů, abyste je mohli střídat a jídla nebyla jednotvárná. Nestává se často, že byste po takovém salátu měli ještě hlad.

### ČÍSLO 1

- Salát číslo 2:
- Ovoce, např. 2 nebo 3 plátky zralé oloupané datle, 1/2 hrušky nakrájené na kostky.
- Na to dejte 1-2 kávové lžičky šlehačky oslazené medem nebo servírujte posypané pomletými mandlemi.
- 1/4 litru čerstvé šťávy z karotky

### ČÍSLO 2

- Salát číslo 3:
- Jahody s medem a smetanou
- 1/4 litru čerstvé celerové šťávy

### ČÍSLO 3

- Salát číslo 11:
- Čerstvé šťavnaté broskve oslazené medem nebo datlovým cukrem.
- 1/4 litru čerstvé šťávy z karotky a celeru.

### ČÍSLO 4

- Salát číslo 15:
- Servírujte 50 až 100 gramů švýcarského sýra pro osobu.
- Zralé čerstvé maliny, se smetanou a medem.
- 1/4 litru jakékoliv čerstvé zeleninové šťávy.

### ČÍSLO 5

- Salát číslo 18:
- Sladké zralé třešně servírujeme buď se stopkami, nebo odpeckované a rozpůlené ve zmrzlinovém poháru.
- 1/4 litru čerstvé šťávy z karotky a celeru.

### ČÍSLO 6

- Salát číslo 21:
- Středně velký vinný hrozen.
- 1/4 litru čerstvé šťávy z karotky, celeru a petržele.

### ČÍSLO 7

- Salát číslo 27:
- Servírujte švýcarský sýr (50-100 g pro osobu) s plněnými olivami a s celerem nastrohaným na kašičku.
- 1/4 litru čerstvé šťávy z jablek a granátových jablek.
- Proužky čerstvého ananasu pokapané medem a ozdobené šlehačkou.
- Nastrohané nebo jemně posekané mandle.

Poznámka: Toto bohatší jídlo je dobrá „večeře pro hosty“.

Přidáním ředkviček, zelené cibulky, zralých zelených oliv, celeru, okurkových plátků, koleček nebo proužků ze syrové mrkve, koleček ze syrových brambor, artyčoků, zelené papriky, syrového květáku, ořechů, datlí, fíků atd., které jsme krásně naaranžovali, můžeme vykouzlit atraktivní a pestrou večeři ze syrových potravin. Zevní úpravu vylepšíme barevnými talíři. Protože jídlo, které je chutné a přitom lahodí i oku je lépe stravitelné, je trocha času věnovaná úpravě dobrou investicí.

Jestliže má tělo z počátku potíže s větším množstvím syrové stravy, potom pijte raději větší množství zeleninových čerstvých šťáv a jezte mnoho syrového ovoce, jehož vláknina je lépe stravitelná než saláty a zelenina.

**Nesmíme zapomenout, že tělo potřebuje menší množství syrové potravy než vařené.**

**Sestavování jídel podle hodnoty kalorií je nesmysl. Surová strava obsahuje všechny kalorie a účinné látky, které tělo potřebuje, především tehdy, jestliže je doplňována čerstvými šťávami. Nepotřebujeme**

**žádné kalorie jako potravu. Potřebujeme chemické prvky, minerální a soli v organické, živé formě, vitamíny a enzymy.**

## PŘEJÍDÁNÍ

Naplňovat žaludek víc, než může k stravení přijmout, znamená ho nadměrně zatěžovat. Jestliže se přejíme, přetěžujeme tělesné funkce a **zkracujeme si život.**

Normální průměrné množství, které může žaludek přijmout, je asi jeden litr.

I když jíme příliš mnoho správných a dobře zkombinovaných potravin, přetěžujeme zažívací orgány.

**Jezte jen tolik, kolik potřebujete, abyste se dobře cítili. Nevěřte, že „nacpaný“ žaludek je něco dobrého. Lépe je mít po jídle trochu hlad než zažívací potíže.**



## VEGETARIÁNSKÁ JÍDLA VAŘENÁ

Pro ty, kteří si myslí, že se při zvláštních příležitostech musí jíst vařené jídlo, uvádím zde některé snesitelné kombinace.

### SVÁTEČNÍ JÍDLO

K povzbuzení chuti k jídlu:

Skleničku čerstvé jablečné a celerové šťávy, celerové stonky, zralé zelené olivy, ředkvičkové růžičky.

### Zelený salát

Smíchejte stejný díl pokrájeného špenátu, zelí, celeru, okurky, zelené papriky a rajských jablíček. Pokapejte olivovým olejem a servírujte na křehkých salátových listech. Ozdobte petrželovou natí.

### Vegetariánský ořechový chléb

8 šálků karotky, jemně nastrohané  
1 šálek čerstvých zelených fazolek  
2 velké cibule, jemně pokrájené  
10 žloutků  
2 pol. lžíce jemně pokrájené petrželky  
1 šálek polámaných vlašských ořechů  
1 šálek jemně nastrohaných mandlí  
6 pol. lžic rozpuštěného másla  
3 kávové lžičky soli s kořením  
2 1/2 káv. lžiček šalvěje  
2 káv. lžičky tymiánu

Smíchejte ve velké míse nastrohanou karotku s ostatní zeleninou. Vytlačte na žloutky trochu karotkové šťávy, přidejte sůl s kořením, pořádně ušlehejte a přidejte k zelenině. Přidejte ořechy a rozpuštěné máslo a důkladně promíchejte. Pečte asi hodinu v mírné troubě. Krájejte spíše silnější krajíce, aby držely pohromadě, a servírujte na talířích. Toto množství stačí pro 12 osob.

K jídlu můžete servírovat tykev a hrášek. Vařte oboje do měkka v nejmenším možném množství vody. Osolte, okořeňte, přidejte máslo a ihned servírujte. Nezačínejte s vařením dřív, dokud není všechno připravené k servírování, a zůstaňte stát u plotny, abyste si byli jisti, že se hrášek a tykev neuvaří příliš do měkka; jen tak si zachovají svoji přirozenou barvu a chuť.

### Ovocný dezert

Hrušky a datle pokrájené na kostičky a posekané ořechy osladte medem a servírujte studené se šlehačkou (rovněž oslazenou medem).

## **Brusinkové želé s medem**

4 šálky omytých brusinek  
(dbejte na to, abyste odstranili všechny měkké a skvrnité)  
2 šálky vody  
1/2 šálku medu na každý šálek přecezené dužiny  
1/8 šálku citrónové šťávy na každé 4 šálky přecezené dužiny

Vařte brusinky tak dlouho, až prasknou a změkknou. Přecedte je přes síto. Změřte přecezené množství a přidejte med a citrónovou šťávu. Přivede směs za stálého míchání do varu a vařte 7 minut. Odstavte z plotny a plňte připravené čisté sklenice.

## **VÁNOČNÍ JÍDLO**

*K povzbuzení chuti k jídlu:*

studená šťáva z rajských jablíček, ke které jsme přidali jemně nakrájenou cibuli, jemně nakrájenou zelenou papriku a celer. Servírujeme v malých šálcích.

## **Nákyp z karotky**

6 žloutků  
6 pol. lžic vody  
1 lž. kávy. lžičky soli s kořením  
2 šálky jemně nastrohané syrové karotky

Ušlehejte důkladně žloutky s vodou a solí a vmíchejte vidličkou postrouhanou karotku. Směs dejte do vymaštěné čtyřhranné formy asi 3-5 cm od povrchu a pečte v troubě při 220 °C. Jestliže zapíchnete do nákypu ve studené vodě namočený nůž a vytáhnete ho čistý, je nákyp hotový. Servírujte nakrájené na čtverečky, pokryté dušenou cibulí. Stačí pro 8 osob.

## **Dušená cibule**

Cibuli můžeme dusit ve vlastní šťávě s trochou olivového oleje v kastrolku v troubě, kde se pekl nákyp. Jakmile je jemně nakrájená cibule měkká, posypte ji strouhaným sýrem a trochou papriky a postavte tak dlouho pod gril, až se sýr roztaví. Pro každou porci vezměte dvě středně velké cibule.

Můžete servírovat s hráškem a brokolicí.

## **Plněný celer**

Očistěte celer, odkrojte kořeny a vydlabejte ho. Připravte si na malé talířky jemně nakrájenou petrželku a jemně postrouhanou karotku. Smíchejte tvaroh s medem a naplňte vnitřek čerstvého křehkého celeru. Nahoru dejte trochu postrouhané karotky a posypte petrželkou. Celer rozkrájejte na proužky a servírujte na salátových listech.

## Jablka se skořicí a šlehačkou

Nastrouhejte sladká jablka, ochutťte skořicí a medem. Servírujte v pohárech na zmrzlinu, dejte nahoru šlehačku oslazenou medem a posypanou jemně posekanými mandlemi.

## Ořechová omáčka

3 šálky jemně pokrájeného celeru  
6 šálků jemně postrouhané karotky  
3/4 šálku jemně pokrájené cibule a petržele  
1 šálek posekaných vlašských ořechů  
1 1/2 káv. lžičky šalvěje  
1 šálek polámaných kešu-ořechů sůl a koření  
olivový olej nebo máslo

Smíchejte připravenou zeleninu s kořením. Pokapejte olivovým olejem a vše posypte ořechy.

## Ušlehané sušené švestky

Sušené švestky dobře operte a nechejte namočené ve vodě tak dlouho, až dokonale změknou. Vodu potom slijte, odstraňte pecky, švestky pokrájejte a propasírujte přes síto. Do přepasírovaných švestek zamíchejte postrouhaná piniová zrna (asi 1/3 množství švestek) a tuto směs důkladně ušlehejte metlou. Přisladit můžete medem, ale švestky jsou obvykle dost sladké. Nahoru dejte šlehačku a ozdobte mátou.

Perfektní jídlo můžete znehodnotit, použijete-li k přípravě nádivky housku nebo chléb, do omáčky nebo bramborového koláče dáte mouku a nebo vůbec, použijete-li výrobky z mouky. Vynecháte-li všechny potraviny obsahující mouku, škrob a cukr, bude jídlo dobře stravitelné a nepřivedete zažívání do nesnázi.

K tomuto vánočnímu jídlu můžete ještě přidat:

jablečnou šťávu  
šťávu z karotky a celeru  
postrouhanou karotku  
zralé olivy  
ředkvičky čerstvé  
zelený hrášek

## SALÁTOVÉ ZÁLIVKY

Používáme jablečný ocet, ale můžete vzít i citrónovou šťávu. Přečtete si k tomu kapitolu o octu v knize „Čerstvé zeleninové a ovocné šťávy“.

**Nikdy nepoužívejte bílý cukr nebo bílou mouku v jakékoliv formě, abyste nedostali žaludeční vřed nebo rakovinu.**

Nepoužívejte stolní sůl, aby vaše cévy neztratily elasticitu a abyste nedostali křečové žily.

Nejezte také vaječný bílek, abyste netrpěli zácpou. Peří a jiná koření byste měli vynechat, aby nebyly drážděny vaše ledviny a močový měchýř a abyste neměli problémy s vysokým krevním tlakem.

### Zdravotní majonéza

2 žloutky  
1 káv. lžička medu  
1/4 káv. lžičky soli a koření  
1 káv. lžička citrónové šťávy  
1/2 litru rostlinného oleje (vylisovaného za studena)

Smíchejte a ušlehejte v míse všechny přísady kromě oleje. Olej potom přidávejte po kapkách, až dostane směs tu správnou konzistenci. Jestliže použijete majonézu k ovocnému salátu, můžete k ní přidat trochu sladké smetany. Pro zeleninový salát zlepšete její chuť kyselou smetanou.

### Zálivka z avokáda

Rozmačkejte zralé avokádo vidličkou, přidejte trochu zdravotní majonézy a několik kapek zeleninové šťávy a ušlehejte ho. Pro zeleninový salát trochu okořeňte a přidejte jemně nastrouhanou cibuli. Pro ovocný salát osladte medem.

### Zálivka ze švýcarského sýra

Postrouhejte švýcarský sýr, přidejte několik kapek šťávy z rajských jablíček a důkladně promíchejte, než přidáte další šťávu. Potom míchejte a přidávejte pomalu šťávu tak dlouho, až dostanete konzistenci husté šlehačky. Tato zálivka chutná výborně na každém, ale především na rajčatovém salátu. Je velice vydatná a měla by se používat v malých množstvích.

### Zálivka z kyselé smetany

1 šálek kyselé smetany,  
1 káv. lžička medu  
a několik kapek citrónové šťávy

šleháme tak dlouho, až směs zhoustne.

### Francouzská zálivka (French dressing)

Asi 1/4 litru olivového oleje (nejlépe za studena vytlačeného), 1/4 káv. lžičky mořských řas v prášku, 1/4 káv. lžičky alfaľy (vojtěšky) v prášku, trochu citrónové šťávy a medu. Šlehejte všechno tak dlouho, až vznikne emulze. Jestliže myslíte, že by zálivka měla být slaná, pak přidejte trochu mořské soli s kořením.

## LEXIKON O SALÁTECH, ZELENINĚ A OVOCI

Podle mého mínění **můžete získat mnoho tím, že kupujete jen nejlepší zeleninu, nejlepší salát a ovoce.** Přesto, že je to drahé, má malé množství nejlepší kvality větší výživnou hodnotu než vysušené nebo jinak méněhodnotné zboží.

Při dnešních možnostech transportu a chlazení sotva najdeme důvod, proč bychom neměli mít ke každému jídlu dostatek čerstvé syrové zeleniny, salátů a ovoce a proč by neměly tvořit hlavní část našeho jídla. I když jsou dražší a v určitých ročních obdobích vzácné, měli bychom myslet na to, že **malé množství syrové potravy má mnohem větší výživnou a regenerující hodnotu než velké množství vařené potravy. Ta první obnovuje buňky a tkáně a dodává tělu život, zatímco ta druhá jen „naplňuje žaludek“ a nemá regenerační schopnost. Zachováte si život, ale tělo se pomalu rozpadá.**

Až na několik výjimek můžeme každou zeleninu a ovoce, které ze zvyku vaříme, jíst v syrovém stavu. Které důležité chemické účinné látky obsahují, uvádím v následujícím seznamu.

Kde se udává obsah vody, bílkovin, sacharidů a tuků, vztahuje se uvedené procento na celou syrovou potravinu. Kde se udávají minerály a soli, vztahuje se uvedené procento na syrovou potravinu bez vody.

### ZELENINA

**Alfalfa** - tento název je odvozen od arabského slova „nejlepší krmivo“.

Je zajímavé, že před několika generacemi byla karotka považována především za krmivo pro koně, zatímco dnes platí její šťáva za jeden z nejlepších nápojů v civilizovaném světě. Tak se stane i alfalfa (vojtěška, lucerka), která byla v minulosti hlavním krmivem pro dobytek, v blízké budoucnosti důležitým pomocníkem proti lidským neduhům a nemocem z nedostatku živin, a to ve formě šťávy.

Pro šťávy a saláty by se měly používat jen listy vojtěšky, protože vláknina stvolu je velmi tuhá.

Obsah vody v čerstvé alfaře činí asi 80%. Je velice bohatá na sacharidy, vápník, draslík, fosfor a hořčík. Jestliže není čerstvá alfalfa k sehnání, můžeme ji použít ve formě prášku do salátů a zeleninových šťáv, a to 1/4 kávové lžičky na jednu porci salátu nebo půl litru čerstvé šťávy.



**Brambory** obsahují v syrovém stavu víc než 75% vody, asi 20% sacharidů a malé množství hodnotné bílkoviny. Jsou bohaté na kalium (draslík), které činí 60% veškerého obsahu minerálií. Jsou rovněž bohaté na vitamin A, B a C. Jen málo potravin obsahuje tolik vitamínu C jako syrové brambory. Měli bychom je jíst syrové, se slupkou jako součást salátů, jemně postrouhané nebo pokrájené na kolečka.

Vařením se ztrácí hodnota jejich minerálií a většiny vitaminů. Obsah vody se redukuje na 10%, zatímco obsah sacharidů stoupá na víc než 65%. Surové brambory obsahují lehce stravitelný, cukr obsahující sacharid, který se



vařením přemění na škrob obsahující sacharid. Konečný produkt jeho zaživacího procesu, zůstávající v těle, je kyselý. Toto platí především tehdy, jestliže jíme brambory během jednoho jídla společně s koncentrovanou bílkovinou.

**Brambory opečené na tuku jsou nejen nestravitelné, ale způsobují často poruchy jater a žlučníku.**

Topinambury - sladké brambory obsahují o něco méně vody, ale o 20% víc sacharidů. Jejich obsah draslíku je však menší, zatímco obsah sodíku, vápníku, křemíku a chloru je značně vysoký. To platí pro syrové sladké brambory. Vařením je poškozujeme stejným způsobem jako ostatní druhy bramborů.



**Brokolice** je potravina bohatá na draslík, fosfor a síru. Její stvoly by se měly pomlít a jíst syrové s jemně pokrájenými listy. Brokolice obsahuje 90% vody a velice málo sacharidů a tuků. Je dobrým čisticím prostředkem pro tělo a pomáhá při redukci váhy. Její vysoký obsah vitamínu A je trochu zastíněn vysokým obsahem síry a fosforu.



**Celer** - zelené listy a stvoly celeru máme použít vždy, když je to možné nejen proto, že obsahují mnoho natria (sodíku), ale také proto, že obsahují cenný inzulin. Celer má čtyřikrát víc organického sodíku než vápníku. Protože nadměrná konzumace koncentrovaných škrobových potravin má často za následek ukládání anorganického vápníku v organismu, je velice užitečné jíst celer denně. V celeru obsažený organický sodík pomáhá udržet anorganický vápník v rozpustném stavu, takže se aspoň část může z těla vyloučit dříve, než se usadí a způsobí potíže. Mimoto je celer pro svůj bohatý obsah magnezia (hořčíku) a železa cennou živinou pro krevní buňky.

Celer obsahuje skoro 95% vody a je snad naší nejbohatší potravinou na chlorid sodný (sůl). Lidé, pijící celerovou šťávu, netrpí za horkého počasí a v tropickém klimatu tolik vedrem hlavně tehdy, jestliže je zajištěno vylučování odpadových produktů z těla. Kuchyňská sůl, která je anorganický chlorid sodný, tělu škodí.

Kladu velký důraz na denní pití celerové šťávy (nejméně půl litru) za horkého počasí.

Znám lidi s nervovými poruchami a poruchami spánku, kteří vynikajícím způsobem těžili z pití syrové celerové šťávy. Viděl jsem je klidné a spokojené po vypití jedné nebo dvou skleniček celerové šťávy odpoledne a večer. V noci mohli zase spát.



Někteří objevili střízlivost způsobující účinek syrové celerové šťávy (nebo také směsi karotka-celer-petržel-špenát), začali ji vyrábět továrně a prodávat hlavně jako „protijed“ po nadměrném požití alkoholu.

Jestliže dovolíme celerové hlíze se vyvinout, je i ona důležitou součástí salátu. Můžeme ji použít nastrohanou nebo pomletou. Hlíza obsahuje 84% vody. Obsah sacharidů je čtyřikrát větší než v listech a stvolech a obsah draslíku je o 50% nižší. Ve srovnání s listy a stvoly je v hlíze jen stopa sodíku. Také obsah železa a křemíku je asi o 50% nižší.



**Cibule** je bohatá na éterické oleje, které jsou pro svůj penetrační účinek užitečné pro sliznice. Jejich síla se liší podle druhu cibule. Ty ostřejší používáme jako koření a ty druhy, jejichž chuť není tak silná, používáme do salátů.

Cibule je bohatá na sacharidy. Draslík tvoří asi 25% obsahu všech minerálů; bohatě je také obsažen vápník, křemík, fosfor a železo. Voda tvoří 85%.



**Česnek** má příznivý vliv na lymfu a pomáhá při vylučování odpadových látek z těla. Může zvýšit tělesný pach tak dlouho, až se odpad v dostatečné míře odstraní. Je čisticím prostředkem pro sliznice, hlavně pro plíce, vedlejší dutiny nosní, nos a hrtan. Z tohoto důvodu je cenným prostředkem při potížích dýchacích cest, astmatu atd.

Přestože česnek někdy dráždí ledviny, je užitečný při vylučování moče. Dále je dobrým čisticím prostředkem pro krev, a tím nápomocným při vysokém krevním tlaku. Povzbuzuje peristaltiku střev a tvorbu trávicích šťáv.

Pach česneku se obvykle nehodnotí jako parfém. Můžeme ho zmírnit nebo vyrovnat syrovou petrželí, mátou či bylinami podobného druhu; jíme je současně nebo bezprostředně po česneku.

Česnek obsahuje 65% vody. Dobrých výsledků dosáhneme, jestliže ho přidáváme syrový, jemně posekaný a v malém množství do salátů.

**Dýně** obsahuje 90% vody a relativně málo sacharidů. Je bohatá na sodík, draslík, hořčík, železo, chlor a fosfor. Působí projímavě a její močopudný účinek nedráždí ledviny.

Syrová dýně je chutná, jestliže ji použijeme jemně postrouhanou společně s karotkou, tykví atd. jako základ pro saláty. Vařením zredukujeme její cenný obsah vody asi na 15% a zvýšíme obsah sacharidů na víc jak 50%, přičemž cukry se přemění ve škroby.

**Endivie** je společně s ostatními druhy čekankových rostlin cennou součástí salátů. Jsou mírně nahořklé, a tím povzbuzují sekreci slin. Protože endivie povzbuzuje i vylučování žluče, pomáhá tím čistit játra. Provokuje k činnosti i slezinu. Obsahuje 80% vody, a protože její vláknina je tuhá, musí se dobře pokousat.

Šťáva z endivie je užitečná pro zrakový orgán především tehdy, je-li přidána ke šťávě z **karotky, celeru a petržele**.

Je bohatá na draslík, sodík a fosfor. Znal jsem mnoho případů, kdy lidé s očními problémy **po několika málo měsících mohli zahodit brýle, jestliže pili tyto šťávy pravidelně**. Poznamenal jsem si dokonce případ jedné paní, více jak dva roky slepé, které se během několika málo měsíců tak zlepšil zrak, že četla noviny lupou. Pila denně zmíněnou šťávovou směs a jiné syrové šťávy a změnila svoji výživu.

**Fenykl** je hodnotná zelenina, která je románskými národy konzumována ve velkém množství. Protože vešla jeho výživná hodnota ve známost, stala se z něho populární příloha k jiným druhům syrové zeleniny jako součást salátů nebo přesnídávek. Jedlá je jeho hlíze podobná část, která obsahuje skoro 90% vody.

Tuto zeleninu můžeme buď čtvrtit, nakrájet na kolečka, nebo posekat a pomlít. Je to silně alkalicky reagující zelenina, která pomáhá rozpouštět hleny a povzbuzuje činnost zažívacího ústrojí. Mimoto je fenykl dobrý močopudný prostředek. Má vysoký obsah sodíku a je bohatý na draslík a železo.

**Hlávkový salát** - rozličné druhy hlávkového salátu patří k našim nejcennějším potravinám, a to pro svůj vysoký obsah organické vody - mezi 92 a 95% - a pro bohaté množství draslíku, sodíku, vápníku a především hořčičku a železa. Obsahují dále důležité prvky jako křemík a fluor.

Jestliže ho jíme syrový, bez koření, je každý druh salátu výživnou potravinou pro buňky a tkáň nervového a svalového systému našeho těla.

**V hlávkovém salátu najdeme skoro všechny nutné vitaminy a měřeno podle hodnoty, zaujímá třetí místo - po karotce a alfalfě. Nejcennější jsou zevní listy, které obsahují nejvíc výživných látek. Hlávkový salát by měl být, vzhledem k svému povzbudivému účinku na výměnu látkovou, podstatnou součástí každého salátu.**

Syrová šťáva z hlávkového salátu, oddělená od vlákniny, je skoro černá. Spolu s karotkovou šťávou je cennou pomocí pro zažívání. Velikost servírovaného salátu se řídí podle libosti.

**Hořčicové listy** mají vysoký obsah síry, fosforu a chloru a velmi vysoký obsah ostatních minerálií, především draslíku. Protože obsahují více jak 85% vody, jsou dobrým čisticím prostředkem zvláště tehdy, jestliže jsou listy mladé.

U některých lidí působí hořčicové listy mírně projímavě. Jíme-li je syrové a v rozumném množství, pak jsou hodnotnou součástí salátů.



**Hrášek** je v syrovém stavu vynikající zeleninou, ale usušený patří mezi luštěniny. Syrový hrášek v salátu má daleko větší hodnotu než uvařený. Je bohatý na draslík a hořčík. U mladého hrášku se mohou do salátu použít i lusky, jestliže stáhneme podélná vlákna.

Šťáva z čerstvého hrášku, včetně lusku, obsahuje určitou složku, která podporuje činnost slinivky břišní. Čerstvý obsahuje skoro 75% vody a o něco víc než 15% sacharidů, zatímco sušený hrášek má jen 15% vody, ale téměř 55% sacharidů a asi 23% bílkovin.

**Chřest** je zvláště bohatý na křemík, má vysoký obsah fosforu a dost draslíku, sodíku, manganu a železa. Obsahuje víc jak 90% vody a měl by se jíst s mírou, protože má silně čisticí vlastnosti. Působí hlavně na ledviny a močový měchýř. Má se jíst syrový, smíchaný s ostatní zeleninou, jako součást salátů. Vařený chřest ztrácí nejen svoji výživnou hodnotu, ale může i dráždit ledviny.

**Ibišek** (okra) - Ibišek, konzumován syrový, má velkou hodnotu pro ty, kteří trpí záněty střev. Sám o sobě je mírně slizká potravina, ale jedna nebo dvě rostliny smíchané se špenátem, hořčičnými listy nebo hlávkovým salátem je hodnotnou kombinací, podporující vylučování trávicích šťáv a uklidňující podrážděné tlusté střevo, močový měchýř a ledviny.

Obsah vody je vyšší než 90%. Vápník tvoří asi třetinu a sodík asi 20% všech minerálů.

**Kapusta** obsahuje víc jak 90% vody. Je zvláště bohatá na síru, fosfor a chlor; 30% celkového množství minerálů tvoří kalium (draslík). Má cenné čisticí vlastnosti, ale může v překyseleném organizmu tvořit plyny. Je bohatá na vitamíny a měla by se jíst „mladá“, protože staré rostliny mají tuhou vlákninu.



**Karotka** je bezesporu naší nejcennější a nejdokonalejší potravinou. Postrouhaná je mnohými s úspěchem využívána jako vláknina. Bylo dokonce zjištěno, že kaše ze syrové karotky je tím nejúčinnějším a nejužitečnějším prostředkem, kterým pomůžeme tlustému střevu vrátit se k normálnímu stavu.

**Syrová karotka obsahuje všechny vitamíny a prvky, které lidské tělo potřebuje.**

Její hodnota se ztrácí vařením, konzervováním a jiným zpracováním.

Příliš mladá karotka je nezralá, minerály a vitamíny se ještě plně nevytvořily, a proto není tak výživná jako ta, které jsme dovolili čtyři a půl až pět měsíců růst v půdě.





**Karotková šťáva** vyniká mezi ostatními zeleninovými šťávami za předpokladu, že je čerstvá a byla správně připravená. Je **vynikajícím čisticím prostředkem pro žlučník a odpadové látky**, které se nahromadily v játrech po léta trvajících nesprávných zvyklostech v jídlu. Někdy dostane kůže po pití karotkové šťávy, ale i po pití jiných šťáv, žlutý nádech. Zjistil jsem, že je to důsledek rychle uvolněné husté žluče z jater, kterou líně fungující ledviny a střeva nestačí vyloučit. Tím se stane, že tento přebývající odpad přináší lymfa na povrch těla, aby se vyloučil kožními póry.

Toto zbarvení dříve nebo později zmizí. Není to zbarvení pigmentem karotky. **Já bych raději přijal tuto krátkou změnu zevnějšku jako důkaz regenerace jater, která mi daruje mnohem delší, zdravější a aktivnější život, než bych se zřekl těchto život darujících šťáv a přitom věděl, že lékařský posudek brzy bude znít jaterní choroba nebo dokonce rakovina jater.**

Nezapomeňte, že celý život trávící špatná životospráva a tím myslím hlavně konzumaci nesprávné potravy - vyvolá v těle **příznaky rozpadu, jejichž odstranění může trvat měsíce nebo i roky.**

Bylo by proto bláhové očekávat zázračné obnovení těla jen příležitostným pitím malého množství šťávy. Ještě bláhovější by ovšem bylo věnovat pozornost hlasu nevědomosti, který tvrdí, že syrové čerstvé šťávy způsobují nemoci. Ve skutečnosti nejsou tyto přechodné potíže nic jiného než přirozená reakce těla na „generální úklid“.

Musíme spolupracovat s přírodou, abychom odstranili škody, které jsme si sami způsobili. Musíme našemu tělu dodávat organické chemické prvky denně, pravidelně a v dostatečném množství, aby se buňky a tkáň mohly regenerovat.

To potřebuje čas a podle mých zkušeností je denní pití šťávy tou nejlepší a nejrychlejší cestou (a to bez přerušování, bez výjimky, po měsíce nebo léta).

Karoten je součástí karotky, který v syrovém stavu **obsahuje ten nejlepší vitamin A, který tělo může přijmout.** Jestliže se tento vitamin vystaví horku nebo jinému zpracování, jestliže se koncentruje nebo izoluje ze složení, které nám dala příroda k dispozici, zmenší se jeho hodnota, pokud se úplně neztratí. Extrakty mohou být přechodně užitečné. Jestliže si přejete jednoznačné, praktické výsledky, pak se nedá čerstvá syrová šťáva s ničím srovnat za předpokladu, že byla správně připravena.

**Děti by měly pít denně půl litru karotkové šťávy. Většina dětských potíží se přičítá nedostatku vitamínu A,** jako na příklad šeroslepost. Půl litru karotkové šťávy, odpoledne nebo večer, je to nejúčinnější, co znám, jak pomoci očím odstranit únavu, která vzniká při jízdě proti prudkému světlu. Podle mého mínění by měli všichni řidiči autobusů, nákladních aut, piloti a všichni ti, na nichž jsou při noční jízdě závislé lidské životy, pít každé odpoledne nejméně půl litru správně vytlačené karotkové šťávy.

Čerstvá karotka obsahuje víc než 87% vody. Asi 37% všech minerálií tvoří draslík. Mimoto má velké množství sodíku, vápníku ale i železa, síry a chlóru. Obsah fosforu, potravy pro náš mozek, tvoří 13%.

**Kopřiva** - vzhledem k píchajícím chloupkům, které pokrývají její listy, není kopřiva oblíbenou potravinou. Je však hodnotná a výživná. Zdůrazňuje chuť a zvyšuje hodnotu každého salátu, ke kterému ji, hrubě pokrájenou, přidáme.

Je bohatá na vitaminy a má vysoký obsah draslíku, vápníku a sodíku.

Obsah vody u mladých rostlin je skoro 90%.

**Křen** je jednou z našich nejcennějších koncentrovaných, přirozených potravin, protože **obsahuje jeden z nejúčinnějších prostředků na rozpouštění hlenů v těle**, díky vysoce kvalitnímu, silně penetračnímu éteru ze skupiny hořčičných olejů. Ovlivňuje především hleny v prostorách nosu a ve vedlejších nosních dutinách. To se týká kořene rostliny, který pomeleme, nebo ještě lépe, nastrouháme. **Nejíme najednou víc než polovinu kávové lžičky**. Vzbuzuje sice chuť k jídlu a podporuje vylučování zažívacích šťáv, ale větší množství může dráždit ledviny a močový měchýř.

Křen obsahuje 75% vody a z minerálií 30% draslíku a 29% síry. Jeho kyselé součásti převyšují asi o 10% alkalické.



**Květák** - syrový chutná velmi dobře. Je bohatý na draslík, fosfor a síru. Obsahuje 90% vody a poměrně mnoho bílkovin. Patří do rodiny „zelených rostlin“ a jako ostatní členové této rodiny může dráždit ledviny, jestliže se jí ve větším množství. Má však dobrou výživnou hodnotu, a jestliže se jí s mírou, je dobrým doplňkem salátu.

**Kyselé zelí** - se vyrábí nakládáním. Jemně se nakrájí a nakládá po vrstvách, které se důkladně posolí. Někdy se přidává pepř, kopr a jiná koření. Ostatní se přenechá kvašení. Získá se potravina, která je sice chutná, ale svými nepřirozenými enzymy a **velkým množstvím anorganických solí škodí zažívacímu systému. Sůl může snížit vitalitu cév a podpořit i jiné degenerativní pochody v těle.**

**Mořské řasy** jsou nejbohatším pramenem organického jódu. Koupí se většinou jemně pomleté nebo v prášku. Vzhledem k jejich silnému účinku nepoužívá se jich víc než 1/4 kávové lžičky denně, a to nejlépe smíchané s půl litrem zeleninové šťávy.

Kombinace z karotky, celeru, petržele a špenátu (kombinace s největším obsahem draslíku) a 1/4 kávové lžičky prášku z mořských řas, dobře promíchaná, je pomoc a ulehčení při onemocnění štítné žlázy, například při strumě. Umožňuje tělu přijmout tuto potravu krví snadno a velmi rychle.



**Okurky** - v teplých východních krajinách, jako například v Turecku nebo v Egyptě, jsou okurky součástí skoro každého jídla. Jsou považovány za hodnotnou zdravou potravinu. Konzumují se bohatě jednak celé, ale také jen jejich jádra. Jestliže jsou křehké, chutnají znamenitě a jsou osvěžující.

Okurky mají 95% vody a jsou bohaté na draslík, železo a hořčík a obsahují relativně mnoho křemíku a fluoru. Proto jsou hodnotnou potravinou a měly by se přidávat ke každému salátu. Mohou se nakrájet na kolečka nebo nastrohat.

**Jsou užitečnou potravinou pro žlučník, játra a ledviny. Pro svůj vysoký obsah křemíku a fluoru jsou rovněž hodnotnou živinou pro vlasy, zuby a nehty.**



**Pampeliška** - pampeliškové listy obsahují víc než 85% vody. Jsou velmi bohaté na draslík, vápník, sodík a především na hořčík. Kyselinotvorných elementů má velmi málo, takže má úzký vztah k acidobazické rovnováze lidského těla. Pampeliška je bohatá na většinu vitaminů, hlavně však na vitamin A, B, C a D. Vitamin D je hlavně v pampeliškových květech.

Pampeliška působí povzbudivě na činnost žláz, ale její hlavní hodnota spočívá v pozitivním ovlivňování pevnosti kostí. Zubům dává sílu a tvrdost. Dále je cenným stimulantem aktivity lymfy, čímž podporuje vylučování kožními póry.

Do salátů a k přípravě šťávy se používá celá rostlina, a to listy, květy a kořen. Kvůli její hořké chuti se doporučuje pít se šťávou karotkovou, čímž se její hodnota zvýší.



**Paprika** - zelená, ale i červená a žlutá paprika obsahuje mnoho křemíku a fluoru, a tím dodává naléhavě nutnou potravu kůži, nehtům a vlasům. Má víc jak 90% vody.

Papriku přidáváme pokrájenou nebo posekanou k salátům a její správným způsobem připravená šťáva, smíchaná se šťávou karotkovou, je hodnotným výživným nápojem.

Pálivá paprika je dráždidlo a stimuluje příliš silně zažívací ústrojí, především střeva, ledviny a močový měchýř.



**Pastinák** obsahuje 80% vody a je bohatý na sacharidy. Draslík tvoří 40% a křemík 10% jeho obsahu minerálií. Mimo to má hodně fosforu, síry a chlóru. **Podporuje činnost močových orgánů a pomáhá při potížích s močovým měchýřem a při ledvinových kamenech.** Špičky kořenů mají hodně minerálií. **Divokých druhů pastináku je nutno se vystříhat, protože obsahují lidskému tělu škodlivý jed.**

Celá rostlina kultivovaného pastináku se může použít do salátů, a to pokrájená nebo postrouhaná.

**Patison** patří do rodiny melounovitých stejně jako obyčejná dýně a jeho všeobecný popis platí skoro pro všechny druhy dýní.

Syrový patison je daleko užitečnější než vařený a salát připravujeme stejným způsobem, jako byl popsán u dýně.

**Pažitka** je příjemným přídavkem k salátu. Patří do rodiny cibulovitých rostlin a obsahuje asi 80% vody. Má mnoho železa, sacharidů, draslíku, vápníku, fosforu a síry. **Povzbuzuje činnost zažívacích orgánů. Je hodnotná jako čistič krve a má močopudný účinek;** z toho důvodu se má jíst s mírou, zvláště při ledvinových potížích. **Lidé pijící pivo by měli pažitku vynechat,** protože podle mých zkušeností má pivo rušivý účinek na ledviny. Močopudná pažitka může pak zavinit ledvinovou poruchu.

**Petržel** je jednou z nejučinnějších potravin ze všech široce rozšířených rostlin. Není radno pít denně víc jak 1/8 litru správně připravené šťávy bez zředění jinou zeleninovou šťávou, jinak může dojít k vážným poruchám nervového systému.

Společně se syrovou karotkovou a celerovou šťávou je velmi hodnotnou výživou pro zrakové orgány, ledviny a močový měchýř. Pomáhá léčit záněty urogenitálních orgánů. Podporuje vylučování trávicích šťáv a je velkou pomocí při poruchách jater a sleziny.

Petržel obsahuje 85% vody, ale její vláknina je tak tuhá, že k přípravě na vitaminy a minerálie bohaté šťávy je nutné důkladné rozmělnění a patřičně silný hydraulický lis.

Petržel je bohatá na draslík, vápník, hořčík a chlór. Petrželovou nať do salátu jemně posekáme a používáme nejen na dekoraci, ale asi 2 polévkové lžíce na jednu porci salátu.

**K masu by se měla vždycky jíst petržel, aby pomohla svým močopudným účinkem vyloučit nadměrnou kyselinu močovou, vznikající při trávení masa.**



**Pór** patří do rodiny cibulovitých rostlin a má víc jak 90% vody. Je bohatý na draslík a vápník a obsahuje velké množství fosforu, chlóru a síry. Má také mnoho vitamínu B a C.

**Pór je dobrý čistič těla a podporuje vylučování trávicích šťáv a činnost slinivky břišní. Čistí krev a povzbuzuje činnost svalovou, jestliže jsou zatíženy kyselinou močovou při nadměrné konzumaci masa.**

Pór by se neměl používat jen jako salátové koření, ale v dostatečném množství jako část salátu.

**Rajská jablíčka** patří mezi ovocné plody a budou v tomto seznamu popsána.

**Růžičková kapusta** obsahuje síru a fosfor a mnoho draslíku; obsah vody činí asi 85%. Vzhledem ke svému velkému obsahu síry by se měla jíst s mírou. **Vařením se proměňuje síra a ostatní elementy v anorganické substance, které víc škodí než prospívají.** Drobně nakrájená růžičková kapusta by se měla při dávat syrová do salátů. Obsahuje třikrát tolik síry jako zelí.



**Ředkvička** - existuje mnoho druhů ředkviček. Velké obsahují víc než 85% vody, ale o 50% méně minerálií než malé, které mají víc jak 93% vody, jsou bohaté na draslík, sodík a vápník a mají vysoký obsah chlóru. Mimoto mají mnoho fosforu a síry, zatímco velké druhy obsahují velké množství křemíku.

**Všechny druhy ředkviček obsahují lehký éter, který rozpouští hleny, a mimoto enzymy, podporující vylučování trávicích šťáv. Jejich močopudný účinek je činí užitečnými při čištění ledvin a močového měchýře.**

**Šťáva z ředkviček smíchaná se šťávou karotkovou je výbornou pomocí při čištění a léčbě sliznic zažívacího ústrojí a dýchacích orgánů.**

Malé červené ředkvičky se používají často ke zdobení salátů, zatímco postrouhané velké druhy tvoří součást salátů.



**Řepy** (včetně červené řepy) obsahují draslík, železo, sodík a mangan. Jejich užitek je větší, jestliže se jí jak listy, tak kořeny syrové. Kořeny se mohou jemně postrouhat a listy posekat. Obsahují přes 87% vody. Obsah sacharidů dosahuje sotva 9%. Řepové listy jsou zvláště bohaté na mangan a jejich obsah železa je hodnotnou živinou pro játra a červené krvinky.

Syrové řepy a jejich správně připravené šťávy se používají s úspěchem k regulaci menstruačního cyklu a předčasné menopauzy (přechodu), stejně jako proti zácpě. Není však radno pít víc než 1/4 litru řepové šťávy denně, než si tělo zvykne na větší množství.

**Řeřicha potoční** je jednou z našich síru obsahujících potravin. Dále je bohatá na draslík, vápník, sodík, hořčík, fosfor a chlór. Z tohoto důvodu je účinným čisticím prostředkem. Obsah vody činí 92%.

Do salátů ji přidáváme buď v celku nebo drobně posekanou, a nebo ji používáme k dekoraci. Čerstvě připravená šťáva z řeřichy je obvykle příliš ostrá, než aby se dala pít čistá. Kombinovaná se šťávou z karotky, špenátu a řepových listů se osvědčila jako hodnotný čisticí prostředek krve. Používá se s úspěchem k rozpouštění sraženého fibrinu v krevních cévách, například v hemoroidech nebo v určitých nádorům podobných útvech.



**Špenát** je naše nejcennější listová zelenina. Obsahuje víc než 88% vody a je bohatý na vysoce hodnotné železo. Mimoto obsahuje mnoho sodíku, draslíku a vápníku, ale i obsah hořčíku je vysoký.

Syrová čerstvá šťáva je jednou z nejvýživnějších potravin pro všechny zaživací a zvláště vylučovací orgány. Zatímco projímadla účinkují drážděním dolního úseku střeva,

**Špenátová šťáva sleduje přirozenou cestu a vyživuje buňky, tkáně, nervy a svaly, takže může probíhat zcela normální vylučování. Přidáním karotkové šťávy vzniká směs, která je dobrou pomocí při znovunabytí normálního tonu střeva.**

Špenát obsahuje kyselinu šťavelovou. V syrovém špenátu je obsažena kyselina šťavelová ve své přirozené, organické formě a stimuluje ve spolupráci s ostatními přirozenými látkami, obsaženými ve špenátu, střevní peristaltiku. Vařením špenátu se naproti tomu organické vlastnosti všech účinných látek zničí, což platí i o kyselině šťavelové, která se mění v anorganickou a jako taková může tvořit krystalky v ledvinách.

**Je důležité přidávat špenát do všech salátů.** Listy se dobře operou, jemně pokrájí nebo hrubě rozemelou například na odšťavovači Champion. Jakmile si zvykneme jíst syrový špenát, vážíme si jeho chuti a jeho hodnoty, která je vyšší než u špenátu vařeného.

**Tykev** - známe dva druhy, které jsou rozšířenou stolní zeleninou, a to tykev bílou a žlutou. Žlutá má ostřejší chuť.

Obě obsahují 90% vody. Draslík tvoří 50% všech minerálií. Listy mají vysoký obsah vápníku a jsou velmi bohaté na železo, hořčík a draslík.

Při přípravě šťávy jsou kořeny a listy stejně cenné a v této formě je tykev velmi hodnotnou živinou pro všechny části kostry. Jestliže zkombinujeme tuto šťávu se šťávou karotkovou a pampeliškovou, můžeme touto směsí dobře vyživovat nejen kosti, ale hlavně zuby jak u dětí, tak u dospělých.

V salátu činí tykvové listy trochu potíže, proto je lépe pomlít je na masovém mlýnku. Tykev sama se do salátů postrouhá nebo pomele.



## Ovoce

Ovocné plody jsou čisticí prostředky našeho těla. Obsahují víc jak 90% vody. Bílkovin mají málo, ale o to víc sacharidů.

Syrové plody neobsahují žádné škroby. Jen vařením se v některých mění cukr na škrobové sacharidy, které během zažívání musí být zpět přeměněny na původní primární cukry, aby je tělo mohlo upotřebit. Tím jsou obvykle příslušné orgány přetíženy, jako například slinivka břišní, jejímž úkolem je pomáhat při přeměně těchto cukrů.



Čisticí schopnost ovocných plodů spočívá v jejich vysokém obsahu sacharidů. Obrazně řečeno slouží uhlík ke spalování odpadových látek v těle. Toto funguje ale jenom tehdy, když jsou plody čerstvé a syrové a když nejsou konzumovány společně s koncentrovanými cukry a škroby. Jestliže jíme během jednoho jídla koncentrované škroby a cukry s ovocem (s výjimkou banánů, datlí, fíků a rozinek), ztrácí se jeho alkalická reakce a ovoce má potom sklon k tvorbě kyselého prostředí a současně vyvolává kvašení sacharidů.

**Ananas** obsahuje 90% vody a má mnoho draslíku, vápníku a sodíku. **Pro svůj podstatně velký obsah síry a chlóru je hodnotným čisticím prostředkem.** Ananas obsahuje velké množství kyselin, především kyselinu citrónovou, maleinovou a tartarovou, které ve své organické formě podporují zažívání a působí močopudně.



**Avokádo** také známé pod názvem hruška aligátorů, obsahuje asi 70% vody. **Je naším nejcennějším pramenem organického tuku, který tvoří 20%. Je bohaté na minerálie a má se jíst zralé, kdy má konzistenci polotuhého másla, pak je chutné a může se i místo másla použít.**

Avokádo je neobyčejná potravina a měla by se jíst vždycky, když je k dostání. Do salátů se dá příčně nebo podélně nakrájet buď jako podstatná část salátu, nebo jako dekorace. Může se z něho i ušlehat krém a okořeněný cibulí, česnekem nebo citrónovou šťávou použít do každého ovocného nebo zeleninového salátu.

**Plod je zralý, když se do něho lehkým tlakem prstu dá vytlačit dolíček.**



**Banány** se mají jíst jen úplně zralé. V tomto stavu nemají žádná zelená místa, zvláště ne zelené špičky. Ve zralém stavu obsahují asi 75% vody, zatímco obsah cukru činí 22%. Cukr je plně vytvořen jen u zralých plodů. Jsou bohaté na draslík, sodík a hořčík.

Chlad, stejně jako nadměrné horko, brání značně jejich zrání.

Zralé banány jsou zvláště citlivé na nízké teploty. Uložíme-li je v lednici, zčernají a ztratí chuť. Aby se nezkazily, měly by se skladovat asi při 10 °C.

Při vybírání banánů zjistíte, že ty plné a zaoblené jsou chutnější a delikátnější, ačkoliv mnohé méně kvalitní druhy chutnají fádne, přestože jsou zaoblené. Banány jsou zralé, jestliže mají malé hnědé flíčky.

Banány jsou sacharidové plody. Protože jejich cukr je přírodní a protože mají vysoký obsah vody, jsou lehce stravitelné za předpokladu, že jsou zralé. Dají se dobře kombinovat s jiným ovocem.

©



**Bobuloviny**, včetně ostružin, angreštů, borůvek, malin a jahod, stejně jako všechny ostatní jedlé druhy jsou hodnotné výživné potraviny s čisticími vlastnostmi. Všechny mají vysoký obsah vody pohybující se mezi 80% a 90%.

Všechny bobuloviny jsou bohaté na draslík a jiné minerální, a jestliže jsou zralé, obsahují hodnotné přírodní cukry, které pomáhají při očistě těla.

Jestliže si je potřebujete osladit, použijte medu, nikdy ne továrního cukru, který vyvolává v těle kvašení, a tím kyselou reakci. To se stane i tehdy, jestliže jíme bobuloviny s výrobky z obilí, na buchtách, na dortech nebo v kombinaci s jinými škrob obsahujícími potravinami.

Syrová šťáva z bobulovin je pro tělo zvláště užitečná. Její užitek se však ztrácí konzervováním nebo vařením, čímž se zničí jejich životní síla a prvky se stanou anorganickými.





**Broskve** obsahují 88% vody a jsou bohaté na draslík, vápník a sodík. Jsou lehce stravitelné, mají silně alkalický účinek na tělo a povzbuzují vylučování zažívacích šťáv.

Mají jak projímavý, tak močopudný účinek, a pomáhají tak při čištění těla a při problémech s ledvinami a s močovým měchýřem.

Vařením, zavařováním a konzervováním se ztrácí účinné látky. Přidáte-li cukr, je reakce broskví v těle kyselá.

**Brusinky** obsahují skoro 90% vody. Jejich obsah síry je mimořádně vysoký. Obsahují velké množství určitých kyselin, především kyseliny šťavelové a taninové. Z toho důvodu reagují v těle kysele, což se podstatně zhoršuje vařením a přidáním cukru.

Za určitých podmínek jsou však syrové brusinky užitečné, například při ledvinových a jaterních poruchách a někdy i při zvýšené činnosti střevní.

Vzhledem ke svému mimořádnému obsahu kyselin jsou brusinky plody, které používáme jen s velkou zdrženlivostí, jestliže je vůbec neškrtneme z jídelníčku.



**Citrony** jsou bohaté na organickou kyselinu citrónovou, a přestože chutnají kysele, mají v těle silně alkalický účinek za předpokladu, že se k nim nepřidá cukr. Mají skoro 90% vody.

**Citrónová šťáva je při řezných a jiných ranách dobrým dezinfekčním prostředkem.** Z počátku pálí, ale nebolí.

Citrónová šťáva bez cukru je jedním z našich nejcennějších pomocníků, které máme. Známe mnohé, kteří pijí po dobu jednoho až dvou dnů v jedno až dvouhodinových intervalech šťávu ze dvou citronů v osmici litru horké vody a při tom nejí nic jiného. Tímto způsobem zvládnou i nejsilnější nachlazení. Stejným způsobem se používá s úspěchem citrónová šťáva jako lék při nesčetných tělesných poruchách a chemické nerovnováze.



**Datle** patří mezi plody, které jsou složeny převážně z sacharidů. Jejich obsah vody je poměrně nízký, zatímco obsah sacharidů ve formě přírodních cukrů tvoří 70%. Jsou bohaté na draslík a chlór a jejich průměrný obsah alkalických substancí je vysoký.

**Datle jsou nejlepší náhražkou sladkostí.** Nejen dětem, ale i dospělým se mají místo bonbonů, které jsou nanejdůležitější kyselinosborné, nabízet datle.

Dbejte na to, abyste nejedli datle konzervované kyselinou sírovou.

Datle se mohou použít místo chleba a jiných škrobových výrobků; jsou užitečné a nejsou kyselinosborné. Jejich sacharidy jsou složeny z přírodních cukrů, a proto se dobře snášejí s ostatním ovocem.

Datlový cukr je produkt přirozené krystalizace sacharidů v datlích. Je dobrou náhražkou třtinového cukru a všech ostatních druhů a může se bez obav přidávat k zelenině a ovocným salátům. Je chutný i v pokrmech se smetanou.



**Fíky** - čerstvé fíky jsou velice užitečné. Ve skutečnosti jsou nejlepším přírodním projímadlem. Obsahují téměř 80% vody a mají velmi vysoký obsah draslíku, vápníku a hořčíku.

Hlavně děti by jich měly jíst v sezoně velmi mnoho.



**Granátová jablka** mají 77% vody a jsou mimořádně bohatá na sodík, který tvoří skoro 50% všech jejich minerálů a solí. Obsahují trochu vitamínu A, ale mnoho vitamínu B a C.

Slupka granátového jablka a vnitřní přepážky mají mnoho kyseliny taninové a jiných hořkých látek a mají obstipační (stavňý) účinek. Jedlé části jablek mají všeobecně čistící a chladicí účinek na tělo a působí projímavě.

**Grapefruit** je prokazatelně náš **nejhodnotnější ovocný plod při odstraňování nebo rozpouštění anorganického vápníku, který se usazuje v chrupavkách kloubních při nadměrné konzumaci produktů z bílé mouky** (jako např. při artritidě).

Čerstvé grapefruity obsahují organickou kyselinu salicylovou a ta pomáhá rozpouštět anorganický vápník.

Obsahuje také mnoho jiných ovocných kyselin a mnoho cukru. Má téměř 87% vody a je bohatý na draslík a jiné alkalické elementy.

Nepřidávejte k grapefruitům nikdy cukr, protože kyseliny způsobují v těle jeho kvašení a potom reaguje tento plod spíše kysele než alkalicky.

Jestliže grapefruity nebo jejich šťávu konzervujete nebo nějakým způsobem koncentrujete, ztrácí se hodnota organických prvků a kyseliny se mění na anorganické, které mají pro tělo jen nepatrnou cenu.



**Hrozny** obsahují průměrně 80% vody. Jejich obsah cukru je vysoký, ale nepočítají se k „sacharidovým“ plodům. Jsou bohaté na draslík a železo a jejich alkalické substance převažují.

Čerstvé hrozny patří k našemu nejzdravějšímu sezónnímu ovoci. Jsou jedním z nejlepších prostředků k vylučování kyseliny močové z organismu. Jsou hodnotné také proto, že povzbuzují vylučování trávicích šťáv.

Bohatá konzumace vinných hroznů se stala, jako tak zvaná vylučovací dieta, oblíbenou a úspěšnou metodou k obnovení acidobazické rovnováhy těla. K tomu jsou vhodné všechny druhy hroznů.

Jídlo, které se skládá jen z půl nebo jednoho kilogramu hroznů (podle chuti jednotlivce), je velice sytící a výživné. Jestliže jíme tři až čtyři dny jen asi čtvrt kilogramu zralých hroznů každé 2 hodiny, můžeme dosáhnout dobré očisty celého organismu.

**Jablka** povzbuzují činnost dolního úseku střeva, jestliže se jí na lačný žaludek. Jsou bohatá na hořčík, železo a křemík a jejich obsah draslíku je velmi vysoký. Ve svém přírodním stavu obsahují 85% vody, jsou cennou pomocí pro zažívání jako ovoce, ale i jako čerstvá šťáva.

**Jablka mají čistící účinek hlavně při zácpě a v takovém případě mohou některé druhy jablek způsobit při čistícím procesu až nevolnost.**

Jestliže se vám to přihodí, zkuste jiný druh jablek. Šťáva z čerstvých jablek je velice užitečná při horečce a zánětech. I jablečné víno má příznivý účinek na organismus.

Čerstvá syrová jablečná šťáva se někdy nazývá „sladkým jablečným vínem“.



Téma ocet jsem podrobně probral ve své knize „Čerstvé zeleninové a ovocné šťávy“. Je bezpodmínečně doporučené si tuto kapitolu přečíst a prostudovat, než ocet použijete. Považuji to za velice nutné.

Jablka můžeme jíst v celku v jejich přírodním stavu, ale i dohromady se zeleninou nebo jiným ovocem v salátech.

Jemně nastrohaná jablka tvoří chutný základ pro každé ovocné jídlo a mohou se v této formě použít i jako vynikající zálivka do salátů.

**K jablkům by se neměl nikdy přidávat cukr v jakékoliv formě. K oslazení použijte medu.**



**Kaki plody** obsahují víc jak 66% vody a mnoho sacharidů. Měly by se jíst jen úplně zralé; jenom tehdy je jejich cukr dokonale vytvořen. Jsou bohaté na draslu a hořčík a obsahují určité množství fosforu, a to víc v nezralém stavu. Cení se jejich projímavý účinek.

**Kdoule** jsou jedlé, jen když v teplém klimatu dozrají na stromech; potom je jejich ovocný cukr plně vyvinut. Jestliže se jí nezralé a oslazené cukrem, jsou v těle silně kyselinotvorné.

**Limony** jsou výsledkem křížení citronů a pomerančů. Jsou sladší než citrony a mají vlastnosti a přednosti obou druhů. Ještě v zeleném stavu se používají často místo citronů. Nejlepší je jíst je zralé.



**Melouny** - všechny druhy jsou mimořádně užitečné, zvláště když tvoří celé jedno jídlo. Jestliže jíme meloun, je dobře ostatní potraviny vynechat a nasytit se libovolným množstvím melounu.

Obsah vody se pohybuje mezi 90 až 93% a je závislý na druhu melounu. Obsahují malé množství lehce stravitelné celulózy, jestliže její trávení není ničím jiným rušeno. Jsou bohaté na draslík a poměr alkalických elementů ke kyselým je tři ku jedné.

**Pro svůj močopudný účinek jsou žádoucí při ledvinových poruchách.**

V některých případech je vhodné přidat malé množství citrónové šťávy, ale nikdy se nemá přidávat cukr nebo sůl. Toto platí všeobecně o všech druzích melounů.

**Meruňky** patří mezi naše delikatesní plody. Snadno se kazí, a proto se těžko transportují. Tři zralé meruňky jsou jedním z **nejlepších pramenů organického železa, nutného k tvorbě červených krvinek**. Křemík je další hodnotný prvek obsažený v meruňkách.

Zralé meruňky mají asi 85% vody. Vařením se zničí jejich živá síla. Čerstvé zralé meruňky jsou lahodnou součástí ovocných i zeleninových salátů.

**Nektarinky** obsahují ve zralém stavu 83% vody. Složením se blíží broskvím, to znamená, že mají mnoho draslíku a obsahují pozoruhodné množství vápníku a sodíku. Obsah uhlíku je však vyšší než v broskvích. **Mají dobré čisticí vlastnosti a vynikající chuť**. Jestliže jsou zralé, dá se pecka snadno odstranit.

**Olivy** jsou obzvláště olejnaté, obsahují víc jak 50% oleje a skoro 40% vody. Jsou mimořádně bohaté na draslík, který činí víc jak 80% jejich minerálií a solí.

Zralé olivy jsou zdravou potravinou, obstarávající tělu „mazání“.

**Pomeranče** obsahují téměř 80% vody a jsou bohaté na draslu, vápník a hořčík. Mimoto obsahují křemík. Svým obsahem organických kyselin citrónových a jiných ovocných kyselin se řadí mezi naše nejcennější ovocné plody.

Mají mnoho vitaminů A, B a C.

Existuje jen málo ovocných plodů, jejichž alkalizující účinek se na překyseleném těle tak rychle projeví. Často je pomeranč jedním z nejhodnotnějších plodů, který se může jíst při postní kůře. **Strava sestávající z pomerančů a pomerančové šťávy, konzumovaná po tři až šest dnů bez ostatních potravin, se ukázala jako nanejvýš prospěšná.**

Nejsou známé žádné jiné ovocné plody, které by měly od dětství až do vysokého věku tak dalekosáhlé účinky jako pomeranče a jejich šťáva. Měly by se jíst denně tak dlouho, dokud jsou na trhu, a to jako součást jídla, nebo mezi jednotlivými jídly.

**Pomeranč by se měl sníst do 15 minut po rozkrojení nebo oloupání, protože rychle oxiduje.**

Za žádných okolností by se k němu neměl přidávat cukr. Jestliže si ho chcete osladit, použijte medu.

**Papaya** má pro své bílkoviny trávicí substance obzvláštní cenu. Tím je schopna povzbuzovat chuť k jídlu a podporovat vylučování trávicích šťáv. Je to tropické ovoce, bohaté na sodík, hořčík, fosfor a síru, jejich obsah vody činí 87%.



**Rajská jablíčka** jsou kyselý druh ovocných plodů, který má ale na organismus silně alkalizující účinek za předpokladu, že během jejich konzumace a trávení nepřišel do styku s cukr a škrob obsahujícími sacharidy. **Příměs cukru, chleba, sušenek apod. vede ke kvašení a tvoří mnoho kyselin v zažívacím systému.**

Rajčata obsahují 94% vody a jsou neobyčejně bohatá na draslík, hořčík, sodík a vápník. Mimoto obsahují mnoho chlóru, fosforu a menší množství křemíku.

**Ve svém přírodním stavu - syrová, zralá a čerstvá - jsou nanejvýš užitečná, protože reagují v těle velmi rychle alkalicky. Mohou se jíst celá nebo různým způsobem pokrájená do salátů. Jejich čerstvá syrová šťáva je čistící a posilující.**

Přidáním koření a konzervačních prostředků, jako jsou benzoany, se úplně rozruší příznivý účinek těchto plodů a místo toho dochází k dráždění střev, ledvin atd.

Vznik vředů v střevním traktu u latinskoamerických národů se připisuje často nadměrné konzumaci rajčat se škrobovými produkty, jako jsou makarony, špagety všeho druhu, rýže atd. Je zajímavé vědět, že se tyto vředy zlepšují, škrtneme-li tuto nesnášející se kombinaci z jídelníčku.

**Vařená, konzervovaná nebo jiným způsobem zpracovaná rajská jablíčka, ztrácí své důležité organické účinné látky.**

**Rebarbora je jednou z nejškodlivějších potravin pro svůj enormně vysoký obsah kyseliny šťavelové. Přidání cukru při vaření zhorší její kyselinotvorné vlastnosti. Zdá se mně zbytečné, aby tvořila součást výživy, jestliže má vysloveně škodlivý účinek. (Přečtěte si k tomu kapitulu o kyselině šťavelové v knize „Čerstvé zeleninové a ovocné šťávy“.)**

**Švestky** obsahují víc než 78% vody a jsou bohaté na draslík, vápník, hořčík a fosfor. Obsahují víc ovocných kyselin, z nichž některé mohou dráždit ledviny. **Mají však silně projímavý účinek. Mají se jíst syrové a zralé; v tomto stavu jsou sladké a šťavnaté a pecka se dá snadno odstranit.**

Toto platí pro všechny druhy švestek.





**Rybíz** - nejčastější druh je červený, bílý a černý. Obsahuje asi 80% vody a je bohatý na draslík. Obsah sacharidu činí u červeného 11%, u bílého 13% a u černého téměř 19%. Červený má mnohem větší obsah kyselin. Všechny druhy jsou však užitečné, protože povzbuzují činnost různých žláz. **Čerstvá šťáva z rybízu je dobrá pro ledviny a při různých zánětech v těle. Mimoto pomáhá likvidovat zahlenění zažívacího ústrojí.**

Vařením, a to především s cukrem, se ztrácí jeho užitečné vlastnosti. Jestliže ho použijeme ve formě želé nebo marmelády spolu s koncentrovanými sacharidy nebo škrobovými výrobky, je silně kyselinotvorný.

**Třešně** obsahují 80% vody, mnoho přírodních ovocných cukrů a minerálií. Tmavé druhy třešní jsou pro tělo užitečnější, protože **obsahují velké množství hořčiku, železa a křemíku. Jsou hodnotné jako čističi krve, stimulují vyměšování trávicích šťáv a moče. Jsou důležitými čistícími prostředky pro játra a ledviny.**

V sezoně můžeme z dobrých zralých třešní sestavit celé jídlo, a to z půl až jednoho kila třešní pro osobu.

## SUŠENÉ OVOCE



Rozinky

Jestliže není čerstvé ovoce ke koupi, potom se snažte koupit sluncem sušené plody, které nejsou konzervované sírou nebo nějakým jiným způsobem zpracované. Účelem síření sušeného ovoce je zlepšení jeho trvanlivosti a někdy i vzhledu. Za tím účelem se „napájí“ ovoce anorganickou sírou, která se nikdy úplně nevymyje. Proto je lepší si sušené ovoce vybírat a sířené nekupovat.

Všeobecně jsou ale sušené plody užitečné, jestliže čerstvé nejsou. Sušením se redukuje jejich obsah vody na jednu pětinu a obsah přírodních sacharidů, ve formě ovocných cukrů, stoupá na pětinasobné množství.

Nejlepší metoda konzumování sušeného ovoce: po důkladném oprání je narovnáme na hluboký talíř a zalijeme destilovanou vodou tak, aby bylo právě ponořené. Namočené je necháme tak dlouho, až změkne, nesmí být ale rozbředlé. Jestliže ovoce nespotřebuje všechnu vodu z talíře, je to znamení, že jste jí použili příliš mnoho. Takto připravené ovoce uschováme do upotřebení v chladu.

## OŘECHY

Ořechy jsou našim nejcennějším pramenem koncentrované bílkoviny a tuků. **Jestliže sníte týdně půl až tři čtvrtě kila nesolených ořechů, je maso jako potrava zbytečné, i když těžce tělesně pracujete.** To platí především tehdy, když se zřeknete i škrobů a cukrů a místo nich jíte bohatě ovoce a zeleninu a pijete dostatečné množství syrových šťáv.

**Kešu - ořechy** nejsou tak lehce stravitelné jako ostatní ořechy. Patří spíše k luštěninám.

**Burské oříšky** nejsou ořechy. Patří k luštěninám a jsou pro kyselinotvorný účinek škodlivé, a to nejen pro zažívací orgány, ale pro celé tělo. **Existuje jen velice málo věcí, které jsou tak škodlivé, jako burské oříšky.** Svým účinkem se řadí na druhé místo, před nimi je jen **popcorn (pražená kukuřice).**

Ořechy, které se vaří, praží nebo jiným způsobem vystavují nadměrnému teplu, **jsou škodlivé, protože teplem dochází k přeměně tuků, které v tomto stavu škodí játrům a žlučníku a mohou dříve nebo později ovlivnit jejich funkci.**

**Ořechové máslo** je někdy lépe stravitelné než samy ořechy za předpokladu, že ani máslo, ani ořechy nebyly vystaveny nadměrnému teplu.

**Jedlé kaštiny** obsahují 50 až 75% sacharidů.



**Mandle** jsou v čerstvém, syrovém, nesoleném stavu nejvíce alkalické z všech ořechů. **Jsou zvláště cenné jako výživa pro kosti a především jako prostředek ke zpevnění zubní skloviny.**

Další hodnotné ořechy jsou **Peka-ořechy**, **piniová jádra**, **vlašské ořechy**, **bukvice** a **lískové oříšky**. Zbytek má jen průměrnou hodnotu.

*Para ořechy**Lískové oříšky**vlašské ořechy*

*Je chyba jíst ořechy na konci jídla, zvláště na konci „těžkého“ jídla. Jsou silně koncentrované a vysoké procento jejich složení tvoří tuky a bílkovina. Z toho důvodu vyžadují volné zažívací ústrojí, aby byly tělu užitečné. **Ořechy jsou zvláště prospěšné, jestliže je jíme v malých množstvích mezi hlavními jídly ke karotkové šťávě.***

## LUŠTĚNINY

Všechny druhy fazolí (kromě zelených fazolek), čočka, hrách a kukuřice **jsou v sušeném stavu silně kyselinotvorné**, protože obsahují málo organické vody, **mnoho koncentrované bílkoviny a mnoho koncentrovaných sacharidů**. Lidé jsou sice schopni tuto kombinaci dlouho zvládat, ale chybí jim podobná zažívací „technika“, jakou má hovězí dobytek, pro který jsou luštěniny přirozenou potravou. Zatímco hovězí dobytek při této stravě prospívá, trpí člověk dříve nebo později kyselým prostředím, které vzniká nadměrným kvašením a zahníváním této neslučitelné kombinace. **To platí i pro moučné výrobky z luštěnin a sojová mouka není žádnou výjimkou z tohoto přírodního zákona.**

Obsah vody u čerstvých syrových luštěnin se pohybuje mezi 65 až 85% a jejich obsah bílkovin a sacharidů je podobný jako u zeleniny a ovoce. Můžeme je jíst syrové v salátech, kde tvoří zajímavou a chutnou přílohu.



## O autorovi



### **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.

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

Tisíce lidí se přesvědčilo o metodě Dr. Walkera vyléčit pomocí čerstvých zeleninových šťáv i "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 všechn 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 v amerických domácnostech a domácnostech 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)