

Život bez chorob

PŘIROZENÁ STRAVA

napsal **Ernst Günter**

Skripta
POPULAR
1990

Předmluva

Kniha **Přirozená strava** dnes přichází k těm, kteří ji nezbytně potřebují ke svému dalšímu životu. Nakladatelství Popular ji vydává touto formou díky laskavé péči svých spolupracovníků. Posláním knihy je pomáhat nejpotřebnějším při hledání tělesné a duševní harmonie. Kniha **Přirozená strava** je cestou životní spokojenosti a vyrovnanosti. Opravdu neplatíme mnoho za rozhodující skok z beznadějné hloubky nemoci k nalezení pevného zdraví. I když spis **Přirozená strava** nemůžeme řadit k vrcholným literárním zážitkům, seznamuje nás s elementárními pravdami o **lčzení nemocí přirozenou cestou**, takovou jaká utvářela člověka v jeho dlouhém vývoji.

Urychlené vydání knihy plní svůj účel především tam, kde delší časová prodleva hrozí přinést člověku nové utrpení. Zde se hodí poznamenat, že i po přečtení naší knihy není důvodu, abychom opouštěli svého lékaře a přestali využívat jeho vědomostí a zkušeností. Jen budeme mít na věc svůj názor. A nevydělá nás poznání pravdy, že existují skutečnosti sdělované jedním pokolením druhému a moderní věda zatím neumí takové podivnosti mnohdy vysvětlit. Poznání je jedno z nejtěžších, smysly člověka a přístroje jsou nedokonalé. I vědec je nakonec jen člověk. Všichni bez rozdílu stonáme a umíráme. Už jen proto přistupujme ke knize **Přirozená strava** bez předsudků.

K nalezení ztraceného zdraví člověka nestačí uspokojovat jen potřeby těla. O hodně závažnější je odhalovat tajemství lidské duše a lidského podvědomí. Nepatrných částíček nekonečného vesmíru. Nebo je to nějak jinak?

Lidské poslání je být dobrým a užitečným sobě, i svým bližním, v tom bolavém údolí člověčí existence. Ke každému z nás, dosud živých, se nezadržitelně blíží chvíle opětovného

splynutí s přírodou a Bohem. Proto žijme svůj život dobře, v celé jeho délce, aby každý měl dostatek času i možností projevit svou hodnotu. Kniha **Přírozená strava** je k dispozici všem.

Zbyněk Šmíd

Praha, květen 1990

Život bez chorob je nejlepší knihou z mé obsáhlé knihovny plné nejrůznější zdravotnické literatury.

**Anita Schrodtova,
Portschach**

Je to nejlepší kniha, jakou jsem za čtyřicet let studia zdravotnické literatury objevil.

**Eduard Köhler,
Ochtrup**

Děkuji za knihu. Je výborně napsaná. Na téma výživa jsem ještě nic lepšího a přesvědčivějšího nečetl.

**Otto David,
Hamburg**

Před nedávnem se mi dostala do rukou kniha **Život bez chorob**. Je vůbec nejlepší knihou o výživě.

Otto Drechsler, Mnichov

Úvodem

Předkládaná práce je výsledkem mnohaletého studia a bádání v léčení nemocných. Hledá odpověď na otázku, proč tak mnoho lidí trpí nejrůznějšími nemocemi, když zvířata žijící ve volné přírodě jsou většinou chorob ušetřeny.

Žil jsem více než deset let v USA. Věnoval jsem se tam otázkám zdravé výživy a ověřil jsem si mnoho praktických poznatků amerických badatelů. Výsledky jsou tak překvapující, že si je nemohu nechat pro sebe.

Knih o nejrůznějších dietách je nepřeberně. Tato kniha je mimořádná proto, že přináší mnoho nového a průkopnického. Je důležité, aby čtenář prohlédl a poznal pravou příčinu chorob, aby se před nimi mohl účinně chránit.

Co vše by dal těžce nemocný za své uzdravení! Teprve nyní poznává, jak moudře by udělal, kdyby se více zajímal o své zdraví, svůj největší poklad.

I když mé závěry jsou stručné, nelze si je po prvním přečtení zcela zapamatovat. Proto by měl i dosud zdravý čtenář pečlivě číst poznatky, jak se chránit před budoucím utrpením v podobě nemoci. Nejdůležitější skutečnosti jsou zdůrazněny několikanásobným opakováním.

Ernst Günter
Thüringen, Schweiz-Švýcarsko

I. Úvod k vydání v roce 1986

Proč je tak mnoho lidí nemocných? Proč jsou všechny nemocnice přeplněné a musíme stavět

další a další? Co je hlavní příčinou oněch onemocnění?

Naše kniha vám dá pravdivou odpověď. Hlavní příčinou je **nepřirozená výživa**.

Nemusíte vůbec onemocnět. Můžete se dokonce uzdravit z nejtěžších nemocí. I v tom případě, že se lékaři vzdali naděje na vyléčení. To není lež, ale pravda pravdoucí. Na přirozeném způsobu léčby nemůže nikdo mnoho vydělávat, proto se tak málo propaguje. Zvažte však, že při našem způsobu léčení nepodstupujete žádné riziko a výsledkem budete překvapeni. Kniha **Přirozená strava** vám dává přímý návod k léčení, velké množství receptů a odpověď na většinu otázek. Přesvědčí vás, že vařením se znehodnotí a zničí téměř dvě třetiny potravin. Dnešní způsob stravování sice člověku zaplní žaludek, ale postrádá výživnou hodnotu. Právě proto se lidé přejídají, otravují svůj organismus a přibývají na váze. Za takových okolností člověk dříve či později onemocní. Právě v tom spočívá **zákeřnost civilizačních chorob**.

Šťastná pacientka mi po vyléčení napsala následující slova: “Trpěla jsem srdeční chorobou, stálými bolestmi hlavy, nespavostí a depresemi. Oční choroba přispěla k tomu, že se můj život stal téměř nesnesitelným. Ani odborný lékař neuměl pomoci. Denně jsem užívala spoustu různých léků, dokud mi přítelkyně nepřinesla Vaši knihu. Tato šťastná náhoda přinesla zásadní obrat v mém životě.”

Pacientka se úplně vyléčila. Svůj vděk projevila tak, že objednala větší počet výtisků knihy **Přirozená strava** a rozdala je nemocným.

Mohu uvést značný počet pacientů vyléčených z nevléčitelných chorob, jako jsou onemocnění srdce, rakovina, cukrovka, revmatismus. Zázračným lékem zde je **neznehodnocená přirozená strava**, jakou matka příroda nabízí všem živým tvorům.

Problém světové výživy můžeme rychle vyřešit, když všechno obilí a z něho vyráběné jídlo použijeme v syrovém stavu. Místo abychom je pekli, nebo průmyslově vyráběli maso v živočišných velkochovech. Jeden kilogram obilí má větší výživnou hodnotu než deset kilogramů masa. K produkci jednoho kilogramu masa je průměrně třeba sedmi kilogramů obilí. Syrovou zeleninou a syrovou potravou rostlinného původu vůbec lze uživit pětkrát více obyvatel než stejným množstvím potravin tepelně zpracovaných.

Hladovějící národy v rozvojových zemích je možné nasytit za využití poznatků získaných v knize **Přirozená strava**. Současně by se tím vyřešila i otázka nedostatku energie, která zvláště v Africe způsobuje nesmírné potíže.

Ernst Günter
Thüringen 1986

II. Léčení nemocí je drahé

Nejprve uvedu krátká svědectví mých bývalých pacientů, které jsem dříve neznal, ani jsem je nikdy neviděl a všichni se uzdravili podle mých pokynů.

Jejich zkušenosti mohu zájemcům předložit k nahlédnutí, případně jim mohu sdělit jejich adresy.

Paní A. O. z K.: “Trpěla jsem těžkou nervovou, srdeční a žaludeční chorobou. Lékaři si se mnou nevěděli rady. Když jsem si přečetla Vaši knihu, začala jsem se podle jejich rad řídit, i když jsem měla malou naději. Ale po prvním týdnu léčení jsem už lépe spala a dnes se cítím celkově dobře. Mám čtyři děti, o něž se mohu opět starat.”

Pan J. M. z G.: “Měl jsem těžkou artrózu. Před operací jsem dospěl k rozhodnutí léčit se

dietou. Každý měsíc se můj stav zlepšoval. Teď už jsem zdravý a podnikám túry do vrchů.”

Pan H. S. z B.: “Ležel jsem na oddělení pro umírající. Krvácel jsem z úst, sliznic, očí, nosu a uší. Hrozilo mi zadušení, měl jsem zduřelé krční lymfatické žlázy a bílých krvinek jen 500 000. Sebral jsem se, odešel z nemocnice a za půl roku jsem byl vyléčen z těžké leukémie.”

Pan C. K. z R.: “Dvacet let jsem trpěl s poškozenou plotýnkou. Teď už nemám žádné těžkosti.”

Paní H. K. z A.: “S přirozenou stravou jsem získala dobrou zkušenost při krvácení z dělohy a při rakovině kůže. Dnes jsem úplně zdravá.”

Paní E. F. z B.: “Trápilo mě těžké revma. Můj stav se velmi zlepšil.”

Pan W. E. ze Z.: “Jako padesátiletý jsem onemocněl rakovinou tlustého střeva. Diagnóza zněla pokročilá rakovina tlustého střeva, je třeba ihned operovat, jinak bude pozdě! V nouzi nejvyšší jsem začal studovat knihy o léčení přirozenými prostředky. Potom jsem se místo operace rozhodl jíst syrovou stravu. Po třech měsících jsem přestal krváčet. Přirozená strava mi tak zachutnala, že už jsem při ní zůstal. Od té doby přešlo čtyřicet let, aniž jsem byl nemocen. Dnes mám jednadevadesát roků a dosud nemám žádné obvyklé stařecké potíže. Vidím dobře a jsem zdravý.” (Pan Egli zemřel v devadesáti sedmi letech.)

Pan O. D. ze Z.: “Diagnóza: rakovina prostaty. Po třech měsících syrové stravy se cítím podstatně lépe. Zesílil jsem, nemám bolesti a je mi dobře.”

Paní C. G. z F.: “Jsem o mnoho výkonnější nežli dříve. Za celý den se necítím unavená. K **normální** stravě už se vrátit nechci.”

Pan M. Z. z G.: “Povrzávalo mně koleno a nemohl jsem udělat ani dřep. Dnes udělám dřepů třeba sedm a bez vrzání.”

Paní H. R. ze Z.: “Podstatně se mi zlepšil spánek.”

Odůvodnění, návody, recepty léčebných a profylaktických metod, které dále uvádím, jsou sestaveny podle návodu legendárního starořeckého **lékaře Hippokrata**, považovaného za nejslavnějšího lékaře všech dob. Jeho heslem bylo úsloví: “Vaše pokrmy at' jsou vašimi léky a vaše léky at' jsou vašimi pokrmy!” Lékař Hippokrates doporučoval všem lidem, zdravým i nemocným, zvláště **přirozenou stravu** zbavující organismus nejrůznějších jedů, nadbytečných kyselin a současně dodávající životodárnou sílu. Naznačená metoda se aplikovala delší dobu. Podle novověkých zkušeností má trvat šest až osm týdnů. Ale při rakovině a cukrovce trvá déle než půl roku. **Úspěch Hippokratovy metody** spočívá v léčení skutečné příčiny nemoci, a tím i celého organismu. Neléčí jen bezprostřední příznaky. Rovněž lze říci, že přirozený způsob léčení nemá vedlejší účinky a je poměrně jednoduše uskutečnitelný!

Přirozená strava je léčebným postupem, jenž nejen léčí, ale současně je i pokrmem. Protože je velmi chutná, vyhovuje i zdravým jedincům, kteří si chtějí zdraví upevnit. V čase přechodu na přirozenou stravu, za dva až tři týdny, úplně vymizí pocit únavy a u obézních poklesne hmotnost. Lidé trpící podvýživou se přiblíží k ideální tělesné váze. Fyzicky pracující zvýší svou výkonnost a přitom se nedostavuje obvyklý pocit žízně. Z praktického hlediska je výhodnější, **když se pro přirozenou stravu rozhodne celá rodina.**

III. Přirozená strava proti rakovině

“Civilizační choroby vznikají převážně v důsledku nesprávné výživy. Zabránit jim je možné jen přirozenou stravou.” (Dr. H. P. Rusch). Americký lékař Dr. Gerson vyléčil z rakoviny už stovky pacientů. Dával jim ze začátku jen jeden až dva litry smíchané zeleninové šťávy denně, převážně mrkvové. V posledních letech bylo dosaženo výborných léčebných výsledků při těchto

chorobách:

Rakovina, srdeční choroby, záněty kloubů, žlučové kameny, cukrovka, choroby žaludku a střev, tuberkulóza, kožní choroby, roztroušená skleróza, choroby prostaty a u většiny dalších nemocí. Přirozená strava znamená prevenci, ale především úplné vyléčení i beznadějných případů za předpokladu, že je použita včas a účelně.

Uvedu příklad vyléčení pokročilé rakoviny, který mi za mého dlouholetého pobytu v Americe nejvíc utkvěl v paměti. Čtyřicetiletý R. J. Cheatham trpěl rakovinou kůže. Byl opětovně operován, a když jeho choroba vždy znovu vzplanula, lékaři se vzdali jeho dalšího beznadějného léčení. Propustili R. J. Cheathama z oddělení, kde leželo dalších patnáct pacientů s rakovinou, do domácího léčení. Jak pan Cheatham vzpomíná, ani jeden z těchto pacientů už nežije. Po příchodu domů se p. Cheathamovi úplně náhodou dostala do rukou kniha o léčení nemocí půstem, zeleninovými pitnými kůrami a přirozenou stravou. Zkusil tuto metodu sám na sobě a úplně se vyléčil. Dnes vede velký léčebný dům Bonita Springs na jižní Floridě, kde jsou pacienti léčeni způsobem, který on sám úspěšně ověřil.

O možnosti vyléčení rakoviny se dočteme i v knize dánské lékařky Christiny Nolfiové – Mé zkušenosti s přirozenou stravou. Autorka onemocněla rakovinou prsu. Jako lékařka si byla vědoma, jak riskantní je léčení rakoviny ozařováním a operací. Raději volila ve všech ohledech nejméně škodlivý způsob léčby – přirozenou stravou. S nasazením vlastního života dokázala, jaký účinek má důsledně používaná přirozená strava. Za první dva měsíce se sice nádor velikosti slepičího vejce nezmenšil, ale pacientka se cítila lépe. Později se nádor začal postupně zmenšovat a za další tři měsíce se úplně ztratil. Po roce si byla Dr. Nolfiová svým vyléčením tak jistá, že se vrátila k obvyklé vařené stravě, ovšem s vyloučením masa. O několik měsíců později se opět cítila unavená, měla špatnou náladu. Nakonec s hrůzou zjistila, že se nádor objevil znovu. Když si uvědomila, že jde o recidivu rakoviny, rychle se vrátila k přirozené stravě a znovu se vyléčila. Tehdy pochopila, že samotné vegetariánství před civilizačními chorobami nechrání. Jde-li o zdraví, dokonce i o život, nemůžeme si dovolit kompromisy.

Na otázku, zda při dietě z přirozené stravy jsme schopni vykonávat i těžkou fyzickou práci, je odpověď jednoznačně kladná. Při této dietě je výkonnost mnohem lepší než při jakékoliv jiné. V poslední době často slyšíme, že špičkoví sportovci dosahují nejlepších výkonů právě s přirozenou stravou. Případů uzdravení přirozenou stravou zde můžeme uvést nepřeberné množství. Je nejvyšší čas vážně položit otázku, proč se tato jednoduchá a nejučinnější metoda předcházení a léčení chorob před veřejností v podstatě utahuje. Proč jsou lidé takto podváděni?

Když byl asi před padesáti lety objeven význam vitamínů pro naši výživu, udělala z toho věda velkou senzaci. Vešlo ve všeobecnou známost, jaké škody působí nedostatek vitamínů. K čemu taková propaganda? Protože průmyslová výroba vitamínů je obrovský byznys.

Roku 1940 americký vědec Eduard Howell objevil enzymy, bez nichž je život na planetě Země nemožný. Proč věda také tento objev nehodnotila odpovídajícím způsobem, jako v případě vitamínů? Vysvětlení je jednoduché. Enzymy jsou přítomny v přirozené stravě a ve velkém se nedají průmyslově vyrábět. Nedá se z nich udělat obrovský obchod se zdravím. Každému pacientovi je přirozená strava bez velké reklamy volně přístupná. Chemický, farmaceutický a potravinářský průmysl z toho nemá žádný užitek.

A co lékaři? Většina lékařů není o nesmírné léčebné hodnotě přirozené stravy informována. Navzdory velkému vědeckému pokroku jsou lékaři i laická veřejnost ponecháni v blažené nevědomosti.

Co je nezajímavé pro průmysl, je velmi zajímavé pro nás, kteří hodláme zůstat zdraví. Proto žádáme naši vládu, aby se nedala ovlivňovat monopolistickými zájmovými skupinami, ale aby

svému lidu sdělila celou pravdu týkající se našeho zdraví. Velké úspěchy v léčbě rakoviny a jiných nebezpečných chorob přirozenou stravou, ne chemickým průmyslem, jsou před veřejností skrývány. Rovněž knihy jako "Zprávy o padesáti případech uzdravení rakoviny" od Dr. Gersona zůstávají ústavy pro výzkum léčení rakoviny nepovšimnuty navzdory tomu, že občané platí na daních pro své zdraví miliardy každý rok. Velcí lékaři, průkopníci zdraví zaměřeni na návrat k přírodě i propagátoři čisté, chemikáliemi neotrávené výživy, jsou většinou lékařů a chemickými koncerny zlehčovani, zesměšňováni a pronásledováni.

Pokud jde o lékaře, sami vidíme, že většina z nich je neinformovaná, protože umírají předčasně na infarkt, rakovinu a na civilizační choroby vůbec, stejně jako jejich pacienti. Ostatní, například představitelé velkých chemických koncernů a různých monopolů, pokládají chamtivé vysoké dividendy za vyšší hodnotu než je zdraví člověka.

Buďme si vědomi, že nemoc a předčasná smrt nejsou „ranami osudu“, ale důsledkem porušení zákonů přírody člověkem samým. Jistě existují i takové nemoci, které nejsou vyvolány pouze nepřirozenou stravou. Ale i v těchto případech podlomení přirozené odolnosti proti chorobě hraje důležitou úlohu. Ale vraťme se k enzymům.

Co vlastně enzymy jsou a v čem spočívá jejich význam?

Co vlastně enzymy jsou a v čem spočívá jejich význam? Enzymy jsou organické látky, které vznikají v rostlinných a živočišných organismech a umožňují rozložení a zužitkování naší přirozené potravy a různé metabolické procesy ve tkáních. Bez enzymů se buňky nemohou dělit. Nemohou růst ani v rostlinné, ani v živočišné říši. Člověk se narodí s určitou zásobou enzymů. To jsou endogenní enzymy, a když tělu nedodáme s potravou jiné (exogenní) enzymy, zásoba se vyčerpá. Vznikají choroby a organismus předčasně stárne a umírá. Protože enzymy jsou termolabilní, **podléhají při vaření zkáze**. Organismu je můžeme v potřebném množství dodat jen v podobě tepelně nezpracované potravy. Nejvíce enzymů je v obilných zrnech, luštěninách, v semínkách slunečnice, tykve a v ořechových jádrech. V zelenině a ovoci je jich o něco méně, zato mají zvýšený obsah vitamínů, který je k normální funkci enzymů potřebný. V důsledku nedostatku enzymů může dojít k poruše výroby hormonů ve žlázách, k poruše odstraňování škodlivého odpadu v játrech a ledvinách, je ohrožen vznik zdravých a odstraňování vadných a porušených buněk ve tkáních. S nedostatkem živých enzymů souvisí vznik civilizačních chorob, především aterosklerózy a jejích smrtelných následků, rovněž i rakoviny. Když se v organismu vyčerpají endogenní enzymy a včas nedodají exogenní enzymy, dochází k předčasnému stárnutí. Z toho vyplývá, že při dostatečném zásobování enzymy se organismus vzpruží, potíže stáří vymizí, buňky se regenerují, pokožka se stane elastickou, funkce žláz se obnoví a dojde k postupnému omlazení celého organismu, a to i ve sféře sexuální. Přirozená strava je i nejlepším kosmetickým prostředkem. Enzymy urychlují obnovování buněk, tím zabrání vytváření vrásek, udržují hebkost a mladistvý vzhled pokožky.

Obavy, že v zimě je zásobování enzymy nemožné, jsou neopodstatnělé. I když není dostupná čerstvá zelenina a ovoce, nesmíme zapomínat na brambory, mrkev, červenou řepu, česnek, cibuli, zelí apod. Nejbohatším pramenem čerstvých enzymů jsou naklíčené obiloviny a luštěniny.

Mateřské mléko obsahuje v prvních dnech po porodu pětkrát více enzymů než později. Předvídavost přírody je obdivuhodná. Novorozeňátko potřebuje totiž v počáteční etapě svého života mimořádně vysokou dávku enzymů.

V našich úvahách jsme už poznali, jak obdivuhodnou úlohu enzymy zastávají, a že jejich funkce podléhá zákonům přírody. Necháme čtenáři na uvážení, jestli ničení enzymů vařením,

pasterováním a konzervováním není zločinem proti samé podstatě přírody. Zmíněné procesy znehodnocují i ostatní výživné látky, vápník, fosfor, síru, železo a mnohé další. Tím způsobují celou řadu chorob. Chemici sice tvrdí, že vařením se minerální látky nemění. A to je pravda. Jenže po vaření už nejsou přítomny enzymy, které s minerálními látkami byly organicky provázané. Proto je organismus už nemůže zužitkovat. Stanou se škodlivým odpadem.

V jedné zoologické sbírce v Schaffhausenu můžeme spatřit na lebkách psů a koček mnoho případů zubního kazu. Ale u zvířat žijících ve volné přírodě zůstávají zuby zdravé, protože nežerou nic vařeného.

Syrová strava zabrání nejen vzniku zubního kazu, ale i artróze, ischiasu, poškození páteře, ostatním chorobám kostí, které jsou důsledkem nedostatku minerálních látek ve vařené nebo konzervované potravě.

V některých švýcarských základních školách má už při nástupu do první třídy jedna osmina žáků vadné držení těla. Je způsobeno nepřírozenou stravou. Nepomohou léky ani lázeňské procedury, dokud není odstraněna opravdová příčina onemocnění.

Současně s nedostatkem minerálních látek dochází k překyselení organismu, a tím i ke vzniku dalších chorob. V uvařené stravě se zvýší koncentrace kyselin a odpadu, které se dostávají do krve a měly by být z organismu vyloučeny. Jenže v důsledku přetížení vylučovacích orgánů se tento odpad usazuje ve svalech, kloubech, tepnách, žlučníku, ledvinách, kůži atd. Tak vzniká revma, ateroskleróza, srdeční onemocnění, žlučkové kameny, kožní choroby a podobně. Může znít neuvěřitelně, když konstatujeme, že příčinou všech infekčních chorob je opět jen zaplavení organismu kyselinami a nadbytečným odpadem z nepřírozené vařené potraviny. Obavy před choroboplodnými zárodky a viry jsou neopodstatnělé za předpokladu, že si člověk nezničil od přírody vrozenou odolnost proti všem chorobám. U dětí, které jsou od útlého věku o syrové potravě, nejsou často potřebná ani různá, často nebezpečná, očkování. I bez nich jsou tyto děti odolné proti infekčním, ale i všem civilizačním nemocím. Máme-li své děti rádi, vychováváme je ke zdravému životu dobrým příkladem.

Vzpamatujme se

Papoušek ze sousedství nemůže dostávat pražené oříšky, neboť by ochořel. Proč ale můžeme dávat pražené oříšky našim dětem, které jsou nám jistě dražší než nějaký papoušek? Proč je lidem zatajována pravda a ti z nedostatku enzymů a vitamínů trpí nejrůznějšími nemocemi a předčasně umírají. Není možné využít miliardy darované národem na výzkum rakoviny rozumněji a použít je k šíření osvěty ozřejmující nejčastější příčiny vzniku rakoviny, totiž nepřírozené "civilizované" stravy? Představitelé největších monopolů jsou toho názoru, že právě to by vedlo k národohospodářské katastrofě, protože velké chemické a potravinářské závody, ale i mnohé nemocnice, by mohly zavřít své brány. Takové podniky armády nemocných nevyhnutelně potřebují ke své prosperitě. Je-li většina lékařů chemicky orientovaná, nezbyvá nám než se domnívat, že jejich odborná příprava je ovlivňována chemickým průmyslem. Je skandální, že jedné politické straně ve Švýcarsku se podařilo zabránit založení školy určené pro výchovu lékařů zaměřených na přírodní léčení. Spolková vláda je v celé věci zřejmě bezradná. Co asi poví lid, až se dozví pravdu?

Mnoho lidí má organismus zamořený škodlivým odpadem tak, že jejich život končí náhle. V nejlepších letech života na následky závažného onemocnění, případně na infarkt. Často jsou to lidé, kteří nikdy neměli vážnější zdravotní obtíže. Jejich zdraví však bylo pouze zdánlivé, neboť následkem nepřírozené stravy s nedostatkem plnohodnotných a znehodnocených enzymů, vitamínů a minerálních solí, se často projeví až po dlouhých letech, když už je pozdě. Tehdy nepomohou ani léky, ani ozařování, ani transplantace orgánů. Je zcela přirozené, že srdce

transplantované do otráveného těla rovněž brzy vypoví službu. **Při každé chorobě je nemocné celé tělo.** Pokud budeme tento poznatek zanedbávat a stále se nejrůznějšími metodami pokoušet léčit jen propuknuvší chorobné příznaky, a ne celého člověka, bude naše snaha marná.

Někdo může namítnout, že jsou takoví jedinci, kteří se nestravují podle zásad přirozené výživy a přece se dožívají vysokého věku. Nezapomínejme, že jde o velmi vzácné výjimky u lidí, kteří většinou žijí střídavě a též jsou vystaveni nejrůznějším chorobám a potížím stáří.

Jak vzniká rakovina

Mezi vznikem rakoviny a nepřirozenou stravou je nápadná souvislost. Nedostatkem enzymů je zaviněna porucha dělení buněk. Nastává tvorba vadných buněk a jejich chorobné bujení. Takto vznikají nejrůznější nádory jako rakovina, myomy a jiné. Zdravé buňky se začnou náhle neorganizovaně rozmnožovat, prorůstají zdravými sousedními orgány a tím poruší jejich funkci. Vznik rakoviny podporují i chemikálie, umělá hnojiva, insekticidy, konzervační jedy, chlór a fluór v pitné vodě, nikotin, kuchyňská sůl a různé jiné jedy. Když jsou tyto jedy schopné konzervovat potraviny a usmrtit mikroby, je úplně samozřejmé, že zničí i enzymy. **Znehodnocením a zničením enzymů je znemožněna jejich kontrolní činnost při dělení buněk, a tak dochází ke tvorbě abnormálních rakovinových buněk.** Existují různé druhy rakoviny. Každý druh vzniká chorobným rozmnožováním buněk bez toho, že by při tom hrál úlohu nějaký virus. Viry přenášejí infekční choroby. Rakovina však není infekční. Podle našich zkušeností existuje jen jeden účinný prostředek proti rakovině, a tím jsou živé, ani vařením, ani jinou manipulací neznehodnocené enzymy z přirozené syrové stravy. Neumíme je vyrábět v chemických továrnách, ale jen vypěstovat u biologicky zaměřených rolníků a zahradníků.

Nepřímým důkazem v našich úvahách je i ta skutečnost, že u přírodních národů se nevyskytuje rakovina, ani jiné civilizační choroby. Takovým národem jsou i Hunzové, žijící v odlehlém údolí Himalájí. U nich byly chemikálie, umělá hnojiva a konzervy neznámými pojmy. Mléko a všechny potraviny konzumovali v syrovém stavu. Když civilizace pronikla do údolí Hunzů po nové cestě, dovezla konzervované potraviny, bílý cukr, kuchyňskou sůl, alkohol atd. A zdraví malého národa bylo podkopáno.

Abnormality a potraty

Jsme přesvědčeni, že i defektní děti, jako mongoloidi a další *deformity*, se rodí v důsledku nedostatku enzymů. Podobně jako u rakoviny vznikají i v tomto případě nedokonalé zárodeční buňky. Naproti tomu organicky zdravé nastávající matky živící se přirozenou stravou rodí zdravé děti. Průběh jejich porodů bývá lehčí. Nedochozí u nich k potratům, ani k předčasným porodům. Vzhledem ke zvýšené chemizaci zemědělství a potravinářského průmyslu došlo i ke zvýšení výskytu rakoviny. Měli bychom se hlasitě dožadovat produkce biologicky čistých, nezávadných potravin. Vzhledem k tomu, že ve statistice úmrtí se rakovina dostala na čtvrté místo a finanční prostředky na výzkum příčin rakoviny dává lid, je absolutní povinností vědců uznat význam enzymů a tedy přirozené syrové stravy při vyléčení četných případů rakoviny. To jsou známé skutečnosti, jež nelze dále tajit. Znovu uvádím význam knihy dr. Gersona: "Zprávy o vyléčení 50 případů rakoviny." I tento lékař léčí především přirozenou stravou. Dokud nebude uznána a odstraněna hlavní příčina rakoviny, nepomůže ani ozařování ani operace. Naopak. Ozářením jsou tkáně tak poškozeny, že se dají těžko vyléčit i syrovou stravou. Lékařka dr. Nolfiová dobře věděla, proč odmítá ozařování i operaci.

"Je povinností spolkové vlády kontrolovat, jak jsou používány milióny, které věnujeme na

výzkum zemědělství,” píše časopis Volksgesundheit v dubnu 1971. “Kdyby jen část sumy, která jde na uvedené účely byla určena na biologický výzkum, lid by s tím určitě souhlasil.” Důkazem toho je i šest miliónů, které národ daroval na boj proti rakovině. Je projevem zoufalství vyvolaného strachem před rakovinou. Je to zřejmě i z toho, že jen se biologicky vypěstované produkty objeví na trhu, jsou hned vyprodány.

Jsme přesyceni jedy?

Na podzim roku 1968 byla v nemocnici v Arau vyšetřována skupina matek. Zjistilo se, že jejich mateřské mléko obsahovalo v průměru o patnáct procent více insekticidů, než kolik povoluje mezinárodní norma pro kravské mléko určené pro dospělé. Časopis “Reform + Diät” k tomu poznamenává: “Je nepochopitelné a nezodpovědné, když v takové situaci zdravotnické orgány nepodniknou nic k prosazování biologického, jedů zbaveného zemědělství. V jiných státech jsou zlepšovány zákony na ochranu spotřebitelů, ale u nás (ve Švýcarsku), má být na bioproduktech označení “vypěstováno bez jedů, bez insekticidů” zakázáno. Jinými slovy, stát podniká všechno, aby těch několik stovek poctivých rolníků, kteří pěstují bioprodukty, bylo znemožněno. Ptáme se, kdo vlastně vládne v naší zemi? Komu vlastně záleží na tom, aby znemožnil založení škol pro biologické zemědělství, pro alternativní medicínu. Komu záleží na tom, aby mléko a mléčné výrobky byly pasterizovány? Jistě ne našemu lidu, který volá po nápravě.

IV. Několik případů uzdravení

Syrovou stravou a hladovkou můžeme vyléčit nejrůznější choroby. Hluboký dojem na mě učinilo uzdravení mého otce, který trpěl na srdeční chorobu a vodnatelnost. Tehdy jsem ještě nebyl přívržencem syrové stravy a neměl jsem zkušenosti s alternativní medicínou. Logickou úvahou jsem však přišel na nezbytnost pročistit organismus pacienta částečnou hladovkou, zákazem používání masa a kuchyňské soli. Otcí bylo jen 56 let a už nějaký čas byl nemocen. Mé rady odmítl a jeho léčením byl pověřen nejlepší lékař v okolí. Občas otcí píchl injekci. Čím dál tím častěji. Předepsal dietu s omezením masa a soli. Bez úplného zákazu požívání masa a soli je taková dieta iluzorní. Víme dobře, že když lékař dovolí něco konzumovat s “mírou”, nebo jenom “trošku”, znamená to, že množství si může pacient určit sám. Tak se také léčil můj otec a jeho stav se očividně horšil. Zdálo se, že ani lékař už nevěří v jeho uzdravení. Mimo injekce mu už nedával nic. Nohy pacienta byly opuchlé jako soudky. V důsledku vodnatelnosti se dostavila dušnost. Otec už nemohl vůbec spát. Jeho stav se však nemohl zlepšit, dokud měl žaludek plný škodlivých jídel, která byla opravdu příčinou jeho choroby. Pokaždé, když jsem mu radil přejít na jinou dietu, jeho odpověď zněla: “Lékař ví nejlépe, co mám dělat.” Tehdy jsem poprvé zažil, jak tvrdošíjně je člověk schopen bránit své zlovyky a přitom si ani neuvědomuje, že vlastně páchá sebevraždu.

Často jsem se domníval, že utrpení větší než podstoupil můj otec už ani nemůže existovat. Celé noci sténal. Když jeho choroba vrcholila a konec se zdál být blízký, zeptal se mě otec: “Co vlastně míníš tou dietou?” Tehdy jsem viděl, že je ochoten přijmout moje rady. Dával jsem mu jen cibuli a chléb tence potřeny máslem, k tomu šálek urologického čaje. Po dvaceti čtyřech hodinách se otcí počaly ztrácet otoky na nohou, dušnost se zmírnila, takže už mohl spát. O týden později otoky ustoupily docela, vředy v podkolení, které měl už několik roků, se zahojily a další týden už otec došel pěšky do sousední vsi, vzdálené dva kilometry. Po tak těžké chorobě to bylo jako zázrak. Postupně jsem jeho jídelníček rozšiřoval, vynechal jsem však stravu, která jeho

chorobu způsobila. Prohlašuji na svou čest, že jsem tento případ popsal podle pravdy a nic jsem nezveličil.

Syrovou stravou lze vyléčit nejen těžké choroby, ale i menší nepříjemnosti jako bolesti hlavy, vyrážky, zápach z úst, únava, zácpa a jiné. Kdo chce odvyknout černé kávě, kouření, lihovým nápojům, tomu doporučujeme začít hladovkou. I proti nespavosti je přirozená strava účinným prostředkem. Kdyby člověk i méně spal, není následující den unavený ani ospalý. U vážnějších chorob se předpokládá, že léčení potrvá o něco déle, protože i přechod na přirozenou stravu může někomu trvat delší čas. Musí však postupovat důsledně. Pro začátek doporučujeme radikálně omezit maso a živočišné tuky, potraviny připravené z bílé mouky, vařená vejce, pasterizované nebo vařené mléko, bílý cukr, čokoládu a kuchyňskou sůl.

Slunce, voda a pohyb na čerstvém vzduchu mají při syrové stravě velký význam. Nezapomínejme, že včasná prevence chorob je lepší než opožděné léčení.

V. Jaká strava je nejvhodnější?

V dávných časech, když se lidé živili masem ulovených zvířat, už maso vařili, případně pekli. Je zcela neopodstatněné se domnívat, že organismus člověka byl na masitou a vařenou potravu uzpůsoben. Proč zvířata, která žijí ve svém přirozeném prostředí, nejsou nikdy nemocná? Naproti tomu u civilizovaných národů sotva nalezneme úplně zdravého člověka.

Když v zoologických zahradách, ze strachu před nakažlivými chorobami, začali zvířata krmit vařenou potravou, stala se zvířata neplodnými, onemocněla a hynula. Z toho se lidé, pokud jde o zvířata, poučili. Potom začali krmit zvířata jejich přirozenou syrovou potravou a zvířata zůstala zdravá a rodila i zdravá mláďata. Jen pro sebe z toho člověk poučení nevyvodil.

Když porovnáme trávicí ústrojí člověka, býložravců, všežravců a šelem, uvidíme, že člověku nejbližší jsou antropoidní opice neboli lidoopi. Například gorila má téměř stejné zažívací orgány jako člověk. Oproti tomu tygr stejné hmotnosti jako člověk má střeva dlouhá jen jednu pětinu délky střev člověka. Rozdílné jsou i zuby a formy čelistí. Sliny člověka jsou zásadité (alkalické), a u masožravců jsou sliny kyselé. Žaludeční šťáva šelem je podstatně kyselější než u člověka. Například pes sežere uloveného ptáka s kostmi i peřím. I takovou potravu stráví, protože jeho trávicí orgány jsou k tomu uzpůsobené. Masitá potrava prochází střevy člověka, který má střeva pětkrát delší než masožravec, příliš dlouho. Tak dochází k jejímu hnilobnému rozkladu a vzniklé jedy způsobují různé choroby. Žaludeční šťávy člověka jsou příliš slabé na trávení masa. Šelmy na rozdíl od člověka mají drápy na chytání a trhání kořisti. Jsou zde i jiné, na první pohled méně nápadné, ale velmi podstatné rozdíly mezi býložravci a masožravci. Krev a celé vnitřní prostředí býložravců jsou zásadité, u masožravců kyselé povahy. Masožravec nemá potní žlázy. Když se přehřeje, vyplázne jazyk a rychlým dýcháním se zbaví nadbytečného tepla.

Hominidní opice jsou býložravci a patří do podskupiny plodožravců **frugivorů**, kteří se živí výhradně potravou rostlinného původu, jakou je ovoce, bobule, semena, jádra, kořinky, hlízy, listy. **Uvedené rozdíly dost jasně ukazují, že se člověk stravuje nesprávně, a tím si způsobuje všechny choroby, které pojmenoval chorobami civilizačními.**

Je mnoho mladých manželek, které ze samé lásky dávají svému manželovi jen “tu nejlepší” stravu. Po létech se dozvíme smutnou novinu, že právě takto živený manžel zemře ve věku třicet, čtyřicet anebo padesát let na infarkt, mozkovou mrtvici, rakovinu nebo jinou civilizační chorobu. Rodina vydala na jeho léčení mnoho peněz, ale pacientovi už nebylo pomoci. Taková mladá žena to myslela dobře, ale svou nevědomostí odsoudila svého manžela k předčasné smrti. V konečném důsledku v těchto denně se opakujících tragických případech nejde o náhodné “osudové rány”, ale o nedostatek informací o příčině zvráceného stravování dnešního

civilizovaného člověka. Tím, že člověk porušil zákony přírody, ztratil instinkt k rozpoznání toho, co škodí jeho zdraví. Zvířata žijící ve svém přirozeném prostředí takový pud mají. Všeobecný návrat k přírodě je možné spatřit jen v systematické výchově dětí a mládeže k přirozenému životu, zvláště v rodině a ve škole.

VI. Škody způsobené vařením potravy

Zcela nedávno mi kdosi vítězoslavně oznámil, že v okolí Bernu zemřela čtyřicetiletá žena, která prý žila “o syrové” stravě. Později se však ukázalo, že dotyčná byla **vegetariánka**. Maso sice nejedla, ale jídlo si **vařila**. A to je podstatný rozdíl. Jak jsme již uvedli, nejíst maso je první podmínkou správné výživy. Ale to samo o sobě nestačí. Vařením jsou totiž znehodnoceny nejdůležitější složky potravy. V první řadě enzymy.

Americký vědec Garten, píše ve své knize “Bolesti a choroby”, že uvařené zelí obsahuje už jen jednu čtyřicetinu své původní hodnoty. S enzymy jsou současně znehodnoceny především vitaminy a minerální látky. Ve vodě vařená zelenina neobsahuje nakonec už vůbec nic výživného. Například vitamin C, který je velmi termolabilní, se vařením úplně zničí. Bez něj nemůže v buňkách probíhat oxidace, ani zneškodňování cholesterolu v krvi. Při jeho nedostatku se tvoří zubní kaz, dochází k ateroskleróze. Snižuje se i odolnost proti infekčním chorobám a rakovině. Nejvíce vitaminu C obsahuje křen, zelená paprika, petržel, zelí, jahody, pomeranče, květák, citrony, ale jen za předpokladu, že jsou syrové, nekonzervované. Bílkoviny nejen ztrácejí vařením dvě třetiny výživné hodnoty, ale při jejich trávení jsou vytvářeny kyseliny a odpad, který se ukládá v organismu. Například právě tak mohou lidé s plným žaludkem být podvyživení. Za peníze vydané za plnohodnotné potraviny dostanou lidé na stůl jen znehodnocená jídla. Známa autorita v oblasti výživy, Dr. Kellog, řekl: “Člověk je jediným živým tvorem, který vědomě páchá sebevraždu tím, že otráví svou potravu dřív, než ji zkonzumuje.” Vařením se znehodnotí i ovocné cukry a škrob. Surové ovoce je vhodné i pro diabetiky. Uvařené však ne. To je další důkaz škodlivosti vaření potravin. Ovoce by se vůbec nemělo vařit ani sterilizovat. Ke konzervování je vhodnější využít mrazení. Ještě větší měrou se zahřáním poškozuje tuky a oleje. Pak způsobují aterosklerózu. Za studena lisované rostlinné oleje však vzniku aterosklerózy a jejím smrtelným následkům brání.

Vařením se změní i přirozené aroma a chuť pokrmů. Potom je musíme ochucovat solením a slazením bílým cukrem. Oba dva postupy jsou zdraví velmi škodlivé. Je to skutečně žalostná náhrada za znehodnocení přirozené syrové stravy. Vařením se značně zmenší objem potravy. Surové stravy stačí jedna třetina až jedna čtvrtina, aby se aspoň objemově vyrovnala potravě vařené. Pokud jde o výživnou hodnotu, tu nemůžeme ani větším objemem dosáhnout. Za větší množství potravin je třeba i více zaplatit. Ale výdaje za léčení a léky mnohokrát překročí zvýšené výdaje za potraviny. Žádná čísla však nemohou vyjádřit utrpení, které způsobuje nepřirozené stravování. Tak mnoho je člověk ochoten obětovat za trošku pochybného požitku. Přitom lidská chuť může být velmi snadno změněna, protože jde jen o návyk.

Ten, kdo si plně uvědomuje, že zde jde o otázku života ve zdraví nebo živoření v chorobách a o předčasnou smrt, ten je připraven přejít na syrovou stravu bez problémů. Dobře si pamatuji, jak jsem přitom sám postupoval. Měl jsem tehdy nejráději sardinky. Když jsem se začal přeorientovávat, kupoval jsem si týdně jen jednu krabičku. Postupně jsem kupoval sardinky stále řídkěji. Po půl roce jsem na sardinky úplně zapomněl. To už jsem měl oblíbená úplně jiná jídla. Co znamená život a peníze bez zdraví? Tato úvaha by nám měla ulehčit naše rozhodování.

VII. Těžká fyzická práce a syrová strava

Při debatách o syrové stravě stále slyším: “Měl bys těžce pracovat, potom by se vidělo,” tj. jestli bych vydržel těžce fyzicky pracovat při úplné syrové stravě. Ale já jsem ve svém životě už těžce pracoval a syrová strava se i při této práci velmi osvědčila. Člověka přestane trápit vyčerpání a žízeň.

Podle určitých zpráv byl v Německu prováděn výzkum těžce pracujících, se zřetelem na jejich výkonnost. První skupina jedla hodně masa, druhá syrovou stravu. Kdo z nich vydržel déle pracovat při stejné zátěži? Byli to právě ti, kteří konzumovali syrovou stravu. Doklady jsou k nahlédnutí u autora.

Dvojnásobný olympijský vítěz v plavání na dlouhých tratích Roos z USA, který získal zlaté medaile na OH v Sydney a Římě, napsal knihu, v níž dosvědčuje, že jeho strava je na 90% syrová při úplném vyloučení masa. Svou mimořádnou vytrvalost připisuje syrové stravě a připomíná, že do závodů vložil plnou sílu tehdy, když uviděl před cílem, že jeho soupeři jsou vyčerpáni.

Všeobecný názor je, že maso dává sílu. Ve skutečnosti je ale jen podobným povzbuzujícím prostředkem jako káva, která zpočátku sice povzbudí, ale brzy nastane celkové ochabnutí. Bylo by mylné porovnávat naši stravu se stravou dravců, kteří se sežerou syrové maso i s kůží a srstí, protože jejich organismus je přizpůsoben právě na takovou stravu. Vařené maso obsahuje však jen zlomek výživné hodnoty masa syrového. Vařením se zničí nebo znehodnotí dvě třetiny bílkovin v mase obsažených. Sám pokládám vařené maso za jednostranný znehodnocený pokrm. Je tragické, že dokonce i někteří lékaři doporučují kojencům masitou výživu. Je možné namítnout, že i někteří milovníci masa dosáhnou vysokého věku. Zde výjimky potvrzují pravidlo a svou úlohu též hraje střídmost. Na výrobu jednoho kilogramu masa je třeba deset kilogramů obilí, přitom obilí je desetkrát výživnější. Problém výživy lidstva je lehce řešitelný.

Většina vařených jídel obsahuje právě tolik soli, jako speciální krmivo používané k výkrmu zvířat. U člověka a zvláště u těžce pracujícího je to obdobné jako u zvířat na výkrm. Sůl vyvolává abnormální pocit hladu a stálou žízeň. Oba dva pocity se snažíme utišit, a to vede k obezitě. Další nevýhodou je, že sůl váže v těle vodu, kterou při námaze člověk vypotí spolu se solí. Takové účinky jsou při syrové stravě neznámé. Teď teprve začínáme chápat, proč při syrové stravě vydržíme dvakrát tolik námahy a podstatně méně se unavíme. Jakou velkou výhodou by znamenal tento způsob výživy pro vojsko. Přísun proviantu by se zjednodušil na minimum. – Viz dále – stravování vojáků Římské říše.

VIII. Znehodnocení mléka pasterizováním

Pasterizaci objevil v minulém století Louis Pasteur, francouzský drogist. Ohřátím potravin na 80° se měly usmrtit všechny choroboplodné zárodky v potravinách. Tím se však potraviny nejen znehodnotí, ale stanou se škodlivými. O tom píše v r. 1958 časopis “Mind und Matter” následující: V zemědělském učilišti ve Skotsku probíhaly pokusy s pasterizovaným a syrovým mlékem. Osm novorozenečků dostávalo od prvního dne mléko pasterizované a dalších osm telátek mléko syrové. Z první skupiny už po prvním měsíci zahynuly dvě telata. Třetí se podařilo zachránit, ale jen za cenu přerušení pokusu. Čtvrté zahynulo dva dny po skončení pokusu a ostatní telata byla zachráněna syrovým mlékem. Telátka ve druhé skupině, která dostávala nemanipulované syrové mléko, zůstala úplně zdravá. Američtí vědci Potenger a Simonsen uskutečnili pokusy s kočkami. Tento pokus probíhal několik kočičích generací. Surovým mlékem krmené kočky se vyvíjely normálně. Mláďata živená pasterizovaným mlékem onemocněla křivicí (rachitis), která se stala u většiny z nich i příčinou smrti. U koček, které

nedostávaly syrové mléko, se často objevovaly potraty už v první generaci. I povahově se tyto kočky podstatně měnily. Stávaly se agresivními, škrábaly a kousaly. U 53% degenerovala štítná žláza.

Jak z pokusů vyplývá, ztrácí pasterizované nebo vařené mléko svou výživnou hodnotu. Kanadský biolog H. Tobe píše v knize "Enzymy, jiskry života", že zahřáním nad 40° i působením chemikálií ztrácejí potraviny postupně všechny pro život důležité enzymy. Takto se mohou všechny hlavní složky mléka (vápník, železo, fosfor) v našem těle jen v minimálním množství vstřebat (asimilovat). Zbytek je jenom balastem, který znečišťuje naši krev. Choroboplodné zárodky, které navzdory pasterizaci zůstávají v krvi, způsobují různé choroby. Pasterizováním je tedy dosaženo pravého opaku. (Zde bych jen upozornil na nejnovější pokusy prováděné v USA při léčbě AIDS se zvyšováním teploty krve v mimotělním oběhu mírně nad 42° C, kdy se zřejmě neničí životu nezbytné látky, ale ostatní ano. Pozn. překl.)

Anglický badatel dosvědčuje následující: "Suchá větévka je napadena bakteriemi a červy. Proč není napadena i větévka zdravá, plná šťávy a života? Bakterie mají za úkol odstraňovat v přírodě odpad. Proto napadají i odpad v naší krvi a buněčné tkáni. Myslím, že právě ony způsobují mnoho chorob." Aby tento názor potvrdil, pozřel profesor Emerich ampulky s bacily cholery, které mu vůbec neuškodily.

Jedna matka trvala na tom, aby její dítě dostávalo čerstvě nadojené mléko jen od jediné krávy. Po nějakém čase se ukázalo, že právě tato kráva měla tuberkulózu. Dítě určitě vypilo milióny bacilů tuberkulózy, aniž by mu nějak uškodily. Skutečnost, že dítě žilo o přirozené stravě, zvýšila jeho odolnost tak, že se v jeho malém organismu škodlivé bacily nemohly rozmnožit. J. H. Oliver dále píše, že mléko je mistrovským dietetickým dílem přírody. Když je však pasterizováno, stane se kloakou chorob a smrti. I vápník se v něm znehodnotí.

Dr. Evelyn z Londýna zjistil, že syrové mléko je výbornou ochranou proti zubnímu kazu u dětí. Pokusy v tomto směru uskutečněné se sedmi sty padesáti chlapci v období tří až čtyř let měly překvapující výsledky. U skupiny padesáti osmi dětí, které od šestého roku svého věku dostávaly prvotřídní syrové mléko, nezjistil po uvedené době ani jeden případ zubního kazu.

Americký badatel Arnold de Vries píše v knize "Elixír života" o různých pokusech v Anglii a Americe, na univerzitách i v nemocnicích. Děti, které dostávaly výlučně pasterizované mléko, onemocněly v krátkém období skorbutem (nedostatkem vitamínu C), dále na rachitis (nedostatek vápníku), poruchami trávení, průjmy a jinými chorobami. Pasterizované mléko nechrání ani před tuberkulózou. V dětském domově, kde větší skupina chlapců dostávala syrové mléko, onemocněl na TBC jenom jeden chlapec. Arnold de Vries uvádí přesné údaje. Z uvedených případů je jasné, že vaření a pasterizování mléka nás stojí ročně miliardy.

Před léty jsem bydlel na Floridě v USA. Jednou jsem zkoušel obstarat syrové mléko pro susedovy nemocné děti, ale nepochodil jsem. Rolníci mi mléko nechtěli prodat, protože to tamní zákon zakazuje. Nevědomost občanů umožnila několika spekulantům takový návrh uzákonit. Jedinou předností pasterizace je, že takové mléko je možné dopravovat na delší vzdálenosti, aniž by zkyslo. Spotřebiteli tím však vznikne nenahraditelná škoda. Nezapomínejme, že mléko obsahuje více vápníku než kterákoliv jiná potravina. Vápník je nejdůležitější z minerálních solí. Nejvíce jej potřebují kosti a nervy. Devadesát procent lidské populace trpí nedostatkem vápníku. Důsledkem toho jsou různé choroby jako ischias, artróza, choroby páteře, kloubů, srdce, nervů i zlomeniny kostí. Abychom těmto chorobám předešli, potřebujeme denně syrové mléko nebo zeleninu.

Ve většině oblastí Německa už syrové mléko ke koupi není. Švýcarsko je na tom o něco lépe, třebaže i tady je možnost koupit syrové mléko stále menší. Když nedojde k nápravě,

budeme i ve Švýcarsku brzy bez syrového mléka. Už nyní se pije mnohem více pasterizovaného mléka, přestože je dražší. Všeobecně není známo, že pasterizované mléko je znehodnocené, a proto je častou příčinou onemocnění. Naopak, mnozí nevědí, že pitnou kúrou syrového mléka je možné nejrůznější těžké choroby vyléčit. Jako nápoj k uhašení žízně je syrové mléko jedinečné a podstatně lacinější než různé sladké limonády. V tomto ohledu je čerstvé mléko o mnoho lepší než pivo.

Jogurt je vařením při výrobě částečně znehodnocen (enzymy, vitaminy, bílkovina, vápník) a jeho silně kyselá reakce zbavuje organismus dalšího vápníku. Naproti tomu syrové mléko je nejlepším zdrojem vápníku, a navíc má alkalickou reakci a neutralizuje škodlivé kyselé jedy v těle jako zelenina. Tím léčí choroby. Nikdo nemůže tuto skutečnost vyvrátit. Plnotučné mléko, pokud není zkyslé, je v malém množství neškodné. Revmatici by je měli pít. Mléko může vegetariánovi nahradit nevařená zelenina.

Někteří mohou namítnout, vše by bylo s nepasterizovaným mlékem v pořádku, kdyby zde nebylo riziko! Na příkladech jsem ukázal, že rizikem je pasterizované a ne syrové mléko. V Bulharsku a jiných státech Východu, je syrové a plnotučné mléko hlavní potravinou. Tam nikdo nepřemýšlí o riziku. A pokud se tam hodně lidí dožívá přes sto let věku, děkuje za to syrovému mléku. Bangova nemoc je zde tak vzácná, že vzhledem na všechny přednosti syrového mléka je zanedbatelná. Když se dělá propaganda proti syrovému mléku a varuje před jeho pitím, činí tak jednotlivci a zájmové skupiny z bezohledných sobeckých zájmů. Dokonce žádají, aby pití syrového mléka bylo zakázáno, Myslím, že v první řadě by měla být zakázána auta, která mají na svědomí velký počet zraněných a zmrzačených, ale i mnoho mrtvých.

Syrové mléko čistí organismus, proto je hygienické. Cizí bakterie, které by v něm mohly být obsaženy, jsou neškodné. Mléko se nekazí, nehnije, ale zkysne vlivem kyseliny mléčné. Je zbytečné se obávat, když syrové mléko není úplně čerstvé. I tak si zachová plnou výživnou hodnotu. Je schopné očistit střeva od hnilobných a choroboplodných zárodků. Pasterizované mléko podléhá hnilobě a nemá léčivé vlastnosti.

Metody dojení krav jsou prý nehygienické. Je to přece známo, že víc než dvě třetiny mléka jsou nadojeny strojově. Jsou to tedy jen názory nepřátel syrového mléka. Výčepové mléko v mlékárnách se i filtruje. Pasterizováním se ničí enzymy a kyselina mléčná. Tím je mléko vystaveno napadení bakteriemi a je už zkažené. V naší rodině pravidelně pijeme po hlavních jídlech jeden šálek mléka. Je to nejlepší, nejlehčeji stravitelná, poměrně laciná a přitom plnohodnotná potravinou. Moje šestnáctiletá dcera dostávala v prvních týdnech po narození celkem obyčejné, řídké syrové kravské mléko. Dodnes vůbec neonemocněla a skvěle se vyvíjí, přestože nebyla nikdy očkována. Chtěl bych energicky protestovat proti názorům Waltera Sommerse, že by děti dostávaly ze syrového mléka vyrážky, osypky, spálu, zarděnky, atd. Na svém vlastním dítěti jsem dokázal pravý opak takového tvrzení. Syrové mléko chrání před chorobami tím, že váže kyseliny vnitřního prostředí organismu. Skutečnost, že obyvatelé východního Balkánu, jejichž hlavní potravinou je syrové mléko, se dožívají vyššího věku, dokonale vyvrací Sommersovu teorii. Odmítání pití mléka z etických důvodů je jiná otázka. Proto ještě nemusí být napadána jeho kvalita.

Chtěli bychom vyzvat konzumenty do boje za záchranu syrového mléka. Bez spolupráce těch, kteří poznali pravdu, a bez široké protipropagandy proti nenápadné, ale systematické akci na vyloučení syrového mléka ze sortimentu potravin, nastane situace, kdy si už nepasterizované mléko vůbec nebudeme moci koupit. Výstražný příklad Floridy bychom měli brát vážně. Tam rolníci brzy přišli o své domy a dvory, když je zlomyslní lékaři obvinili, že prodejem syrového mléka zapříčinili choroby u dětí. Před podobnou situací budou za několik let postaveni i naši rolníci, když se už dnes nesáhne k účinné protiakti. Když prodej tvarohu a mléka ze syrového

mléka spolková vláda zakázala, stalo se jednomu rolníkovi z kantonu Neuenburg to samé, co sedlákům na Floridě. Když prodal soukromníkům tyto zakázané produkty, přišla za ním policie a zabavila mu všechny zásoby. Přitom tento rolník obdělával půdu bez umělých hnojiv a bez jiných chemických jedů a tím byla zaručena vysoká kvalita jeho výrobků. Měl proto i mimořádně dobrý odbyt. To se stalo v krajině Wilhelma Tella v roce 1976.

Tedy s mlékem přímo od rolníka, nejspolehlivějšího pramene dobré kvality, je u nás už konec. Zůstávají nám jen mlékárny, kde je možné zatím koupit syrové mléko. Ale jak dlouho ještě? Proto podporujeme tyto mlékárny, jinak jedna po druhé zaniknou. Ještě poznamenávám, že uperizované a homogenizované mléko je ještě škodlivější než mléko pasterizované, Ohřátím na vysokou teplotu se v mléku poškodí, až zničí bílkoviny a jiné důležité komponenty.

IX. Proč dnes lidé žijí déle?

Někteří lidé se domnívají, že se naši předkové před sto léty stravovali mnohem zdravěji. Když se průměrný lidský věk od toho času prodloužil, považují to za důkaz, že dnešní způsob výživy je dobrý a že nemá negativní vliv na zdraví člověka. Najdou se i takoví, kteří tvrdí, že chemický a farmaceutický průmysl přispívají k prodloužení lidského věku. Prozkoumejme toto tvrzení poněkud blíže. Víme, že naši předkové před padesáti až sto léty svou potravu vařili. Výjimku tvořilo jen ovoce, které se však ani za potravu nepovažovalo. Vaření se tehdy pokládalo za úpravu vhodnou k usnadnění trávení. Tedy čím déle se jídlo vařilo, tím lépe. Když před sto léty Louis Pasteur vynalezl pasterizaci proti choroboplodným zárodkům, vznikla vlna strachu před bacily, a ta trvá do dnešního dne. V novinách, knihách, kursech vaření nejpřednější lékaři prohlašovali, že všechna potrava musí být nemilosrdně pasterizována anebo vařena. Až velký lékař Dr. Bircher před několika desetiletími zavedl požívání kaše z máčených obilných zrn (müsli), saláty a čerstvé ovoce. Tehdy začalo údobí zdravějšího způsobu života.

Za mého mládí, před padesáti léty, se dostávalo na náš stůl jen vařené a pražené jídlo, tedy potraviny z větší části znehodnocené. Mně se zakazovalo pít čerstvé nadojené mléko, přestože jsme měli ve vlastním chlívě zdravé krávy. Svařeným mlékem a chlebem se nešetřilo, stejně jako bílým rafinovaným cukrem. Podle tehdejšího náhledu byla moje strava velmi zdravá, a přece jsem častěji trpěl těžkými dětskými nemocemi. Už jako desetiletý jsem musel k zubnímu lékaři. Později, přes časté kontroly, se mé zuby stále kazily. V šestnácti letech jsem musel začít nosit brýle. Ve škole jsem trpěl trémou a byl jsem velmi zapomětlivý. Byly to příznaky oslabených nervů. Potom jsem utrpěl nervový šok a s následky na celý život. Poškození meziobratlových plotének s následným ischiasem se po změně životosprávy upravilo.

Mléko a obilí obsahuje hodně fosforu a vápníku, které jsou důležité pro výživu nervů. Po takovém množství mléka a chleba, které jsem jedl jako dítě, měly být moje nervy, oči, zuby, atd., odolnější, ba přímo zdravé. Od přírody jsem byl vysoký a silný, avšak mé choroby svědčily o chybné výživě. Dnes, když se mi otevřely oči, tvrdím, že při správné výživě bych byl od uvedených nemocí a neduhů ušetřen. Mohl jsem v dětském věku mnohem méně plakávat a zároveň mít ve škole lepší prospěch tak jako moje dcera. Dostávala od třetího týdne svého života syrovou stravu, a téměř nikdy neplakala.

Smutná kronika za časů mého dětství pokračuje dodnes. Nespočetné množství dětí zemřelo příliš brzy v důsledku zločinné výživy. Přitom rodiče za nic nemohli. Nebyli informováni. Před sto léty prý každé třetí dítě zemřelo, aniž dosáhlo šesti let věku. Jsem toho názoru, že většina pacientů, kteří pomalu umírají v blázincích, by nedospěla tak daleko, kdyby dostávala syrovou, nevařenou stravu. Jisté je, že i dědičné vlohы hrají důležitou úlohu. Ve většině případů jde však o následky nesprávné výživy. Potom stačí menší duševní otřes k nastartování katastrofy. Bylo by

vhodné, kdyby v nemocnicích, léčebnách, rovněž i věznicích, byla známa pravá příčina vzniku chorob a mohlo být zavedeno odpovídající léčení. Obvyklá masitá potrava je úplně nevhodná, neboť právě ona je příčinou převážné většiny onemocnění.

K prodloužení průměrného lidského věku přispěly nejrůznější okolnosti. Například zavedení světové osvěty o zdravé výživě a životosprávě před padesáti lety. Vycházely knihy o přirozené léčbě a zdravé výživě, konaly se nejrůznější přednášky a kurzy. I někteří lékaři změnili svůj náhled. Sport a lepší hygiena též měly svůj účinek. Díky moderní chirurgii a lepšímu ošetření se dařilo prodloužit pacientovo utrpení o jeden až dva roky. Rozhodující vliv měl rychlý ústup dětské úmrtnosti, protože máme k dispozici další léky. Ale zapůsobila i okolnost, že děti dostávají více banánů a vůbec více syrového ovoce. Nezapomínejme, že je mnohem vhodnější chorobám předcházet, než je léčit.

Farmaceutický průmysl přispěl k prodloužení lidského věku tak, že sice pomáhá průběh nemoci prodloužit a zpomalit, ale neumí většinou léčit. Nemocní nemohli ani žít, ani umřít. Většinou jsou léčeny jen příznaky onemocnění, a ne celý člověk. Chemické prostředky mají často nejrůznější vedlejší účinky. Nemoc se ztratí, ale později se objeví znovu. Nebo místo jedné nemoci vznikne několik dalších. Musíme odstranit příčiny onemocnění, jinak léčba postrádá smysl. Ať je příčina psychického nebo jiného původu, jistě přispěla k vzplanutí onemocnění i nesprávná výživa.

K vysvětlení dnešního způsobu léčby mohu uvést následující příklad: Člověk sedí v loďce nad hlubinou. Do loďky vniká trhlinou voda. Ohrožený člověk místo aby ucpal díru, lopatkou nabírá vodu a vylévá ji ven. Úmorná práce, která je nad jeho síly, člověka poznenáhlu vysiluje, až se nakonec utopí. Nekonečné množství vody v našem příkladu odpovídá znečištění nahromaděnému v organismu takovou měrou, že se člověk musí udusit. Lopatka je symbol moderní lékařské vědy a chirurgie. Před sto léty člověk v potápějící se lodičce neměl tu lopatku, takže umíral předčasně.

Většina lidí nevěří, že syrová strava má tak zázračný účinek. Ale tento zázračný prostředek opravdu existuje, je dostatečně vyzkoušený, ale jeho rychlé rozšíření naráží na dvě překážky. **První** je, že většina lékařů přirozenou stravu ignoruje, a proto jsou pacienti neinformováni. Je ovšem skutečností, že studenti lékařské fakulty se na přednášce nic nedozví o nevhodnosti masité a vařené potravy pro trávicí ústrojí člověka. Přitom je zřejmé, že člověk je plodožravec – frugivor. Jeho organismus je uzpůsobený potravě rostlinného původu (ovoce, obilná zrna, zelené listy, hlízy atd.). Většina lékařů je tedy neinformovaná o nejvhodnější stravě pro člověka. **Druhou** překážkou je sám člověk, který si váží svého požitku více než vlastního zdraví. Přitom ochotně zapomíná na nastávající dlouholeté živoření a na předčasnou smrt.

X. Bílý cukr

V každé přirozené potravě jsou její složky ve vzájemně harmonickém poměru, důležitém pro trávení. Jednotlivé složky se vzájemně doplňují. Například ke strávení pšeničného zrna jsou nepostradatelné otruby, protože vitamin B a vápník, které jsou jejich složkami, jsou potřebné při trávení škrobu a cukru nacházejících se uvnitř zrna. Když vitamin B a vápník schází, musí je dodávat tělo, a tím se oslabuje. Tak nastává porucha rovnováhy. Zákon přírody žádá, aby potrava zůstala ve své přirozené podobě, nerafinovaná, nekonzervovaná, ušetřená před vysokými teplotami a neloupaná. Tento zákon je vytrvale porušován v cukrovarech, při výrobě cukru, v němž zůstávají už jen uhlohydráty. Dvacet až třicet prvků, které jsou částmi cukrové řepy, případně třtiny, jsou vařením znehodnoceny a nadále pro organismus zcela ztraceny. Po jídle se cukr dostává velmi rychle ze stěv i do krve a odstraňuje únavu. To je výborné, jen kdyby

uvedený stav trval delší dobu. Jenže v krátkém čase dochází k větší únavě až ochabnutí. Při náhlém zvýšení hladiny krevního cukru nastává i zvýšený přísun inzulínu do krve. To vyvolá zvýšení hladiny cukru pod normál a jeho důsledkem je zvýšená únava. Co dělat proti takové opakované únavě? Troška čokolády anebo sladkého nápoje rychle pomůže. A tak to jde stále dokola. Jednou cigaretou nebo šálkem kávy dosáhneme obdobného účinku. Játra rychle pošlou cukr do krve a tím způsobí příjemný osvěžující pocit. Lidské orgány takové znásilňování nějaký čas vydrží. Ale nakonec se vyčerpají a už nejsou stavu reagovat normálně.

Po užití cukru má člověk pocit rychlého nasycení, protože má vysokou kalorickou hodnotu. Jenže nemá vůbec žádné enzymy, vitaminy, ani minerální soli, a proto více škodí, než pomáhá. Škodí organismu podobně jako omamné jedy. Následkem jsou civilizační choroby. Známý americký lékař Dr. Quinley píše o nezbytnosti zákazu výroby a dovozu bílého cukru, stejně jako heroinu. Další lékař Dr. Walker ve své knize "Jak zůstaneme mladí", potvrzuje obdobný následek stálého požívání bílého cukru jako u omamných jedů. Někdo může namítat, že bílého cukru konzumuje pouze malé množství. Zapomíná však, že bílý cukr je obsažen téměř v každé potravinové konzervě. Průměrná denní spotřeba cukru je přibližně čtvrt kilogramu na osobu. Není správné darovat, zvláště starším lidem, dort jako projev lásky a pozornosti. Tím jim totiž jen pomůžeme dříve do hrobu.

Cukr ožebračuje organismus o vápník. Zvláště citlivé jsou děti, u nichž se nedostatek vápníku projeví zubním kazem. Místo čokolády by děti měly dostávat hodně ovoce, především jablka, ořechy, oříšky, slunečnicová a dýňová semínka, máčená obilná zrnka, ovocné šťávy, syrové mléko, mrkev, nepečený chléb.

Odhaduji, že asi devadesát procent populace trpí nedostatkem minerálních solí, především vápníku, v důsledku nadměrného požívání bílého cukru. Následují bolesti hlavy, únava, přecitlivělost, sklon k depresi, zapomnětlivost, zácpa, ochabnutí potence, zubní kaz, onemocnění kloubů a páteře, neurózy, duševní choroby a z nich plynoucí sebevraždy. Zvyšuje se pohotovost ke všem typům onemocnění. Domnívám se, že bílý cukr škodí lidstvu více než alkohol. Je úplně nepochopitelné, že výrobu a konzum cukru vlády podporují, místo aby je naopak vysoce zdanily. Předním úkolem je informovat obyvatele a přesvědčit je o škodlivosti cukru. Proč lékaři, i zubní lékaři, vyvíjejí v tomto směru tak nepatrnou aktivitu na poli osvěty? Jsou badatelé, kteří tvrdí, že bílý cukr přispívá ke vzniku infarktu. Obdobný účinek má bílý chléb, těstoviny a převařené ovoce, které se v průběhu trávicího procesu přemění také na cukr.

XI. Bílý chléb a černý chléb

Proviant starořímských vojáků tvořila převážně pšeničná zrna. Každý voják nosil v mošně stále u sebe pšenici, z níž si denně oddělil svou dávku. Při dlouhých pochodech zrnka pomalu a dokonale rozžvýkal. K pšenici dostával už jen pitnou vodu.

Z uvedené zprávy římských spisovatelů vyplývá i to, že pšenice je plnohodnotnou potravinou, a že po dlouhý čas postačí pšenice k plné výživě. Z téhle zázračné potraviny dnes meleme bílou mouku a pečeme bílý chléb. Lidé si snad usmysleli, že tak dokonalý dar přírody mohou ještě vylepšit. Podívejme se blíže, co nám z něj zůstalo. Otruby a klíčky obsahují vše nejcennější z obilného zrnka. Vnitřní část zrnka, ze které je bílá mouka, tvoří převážně škrob, a ze škrobu můžeme vyrobit jen kvalitní lepidlo. Jako potravina je nevhodný. Právě jím se krev překyselí a stává se půdou vhodnou pro vznik chorob. Bílá mouka se často dodatečně bílí a konzervuje. Při pečení se přidá i kuchyňská sůl. Vysoká teplota pak zničí poslední zbytky hodnotných složek zrna. Hotový produkt nazýváme bílý chléb! Otruby, to nejcennější co zrno obsahuje, vyhodíme do popelnice. Kdo pravidelně konzumuje bílý chléb a pečivo, měl by

současně myslet na to, co se nachodí k lékaři a zubaři. Je to podvod. Otruby jsou rozemleté slupky obilných zrn. V našich receptech používáme rozemletá celá zrna. To je šrot.

Bílý chléb a suchary se dávají nemocným a starým lidem, protože jsou údajně lehce stravitelné. Rolníci nevědí, že jedí chléb už znehodnocený a to, co je v zrnech nejceňnější, nechávají vepřům. Tak si přímo pěstují nemoci. Je to způsobeno nedostatkem osvěty a chamtivostí jednotlivců. Souhlasí s takovým stavem naše vláda? Před několika roky švýcarský lid hlasoval, při plebiscitu, za zlevnění bílého a zdražení celozrnného chleba. Kde zůstala osvěta z kompetentních míst? Je všeobecně známo, že obilí je velmi bohaté na vitaminy, zvláště na vitamin B, který je nepostradatelný pro správnou funkci nervů. Aby mohli mlynáři vyrobit bílou mouku, musí ji zbavit otrub a klíčků, tedy nositelů všech vitaminů, minerálních látek a enzymů. Někteří pekaři přišli na to, že se zpracováním mouka znehodnocuje a dali popud mlynářům, aby do mouky přidávali synteticky vyrobené vitaminy. Tak přišel na svět tzv. "obohacený chléb". Název zní lákavě, ve skutečnosti jde o mystifikaci. Mouka je nejprve v mlýnských strojích znehodnocena a potom ji mají obohatit synteticky vyrobené anorganické látky, bez živých enzymů, které se v našem těle nemohou vstřebávat a jsou tedy škodlivé. To potvrzuje i skutečnost, že američtí námořníci, kteří ochořeli na dlouhých ponorkových plavbách skorbutem, se nemohli vyléčit podáváním syntetických vitaminů, ale jen čerstvou syrovou stravou.

Celozrnný chléb je sice zdravější než bílý, ale nemůžeme jej považovat za hodnotný pokrm. Když pečením znehodnotíme všechny enzymy, patří takový chléb dále už do kategorie vařených jídel. Pacienti trpící revmatickými chorobami by takový chléb vůbec neměli jíst. Ve starověku si zdravý celozrnný chléb připravovali jedině židé. Vyváleli těsto na tenké placky, které potom sušili na slunci. Naši pekaři by to jistě dokázali také, a budou to i dělat, pokud zákazníci budou takový chléb žádat. Když uvážíme, že asi osmdesát procent obyvatel nakupuje bílý chléb, uvědomíme si, jak náročná je pro zdravotnické orgány úloha informovat podvedený lid o pravém stavu věcí. Jeden odborník se vyjádřil, že právě lékaři a lépe situovaní lidé konzumují více černého chleba, než neznalé masy chudobného lidu. Jak jsme se už zmínili, bílý chléb podporuje vznik infarktu tím, že nadbytečné uhlohydráty se v organismu proměňují na tuky, tím se zvyšuje hladina cholesterolu v krvi, v důsledku toho dochází ke zvápenatění srdečních vlásečnic. I žlučové kamínky pozůstávají větší částí z cholesterolu.

XII. Kuchyňská sůl

"Vy jste solí země." Jako je sůl kořením pro jídlo, stejně mají být křesťané kořením pro lidstvo. Uvádí-li se v Bibli místy sůl v podobenství, ještě to neznámá, že se řeší otázka, je-li sůl zdravá nebo ne. Z biblického citátu můžeme poznat jen tolik, že chuťově fádňím pokrm můžeme solí okořenit. V době, kdy Bible vznikla, byla známa pravděpodobně jenom sůl mořská. A mezi současnou kuchyňskou solí a mořskou solí je podstatný rozdíl. Mořská sůl obsahuje asi sto prvků, kuchyňská jen prvky dva. Jedním z nich je chlór v takové koncentraci, že může vést až k usmrcení člověka, kdyby vypil sklenici koncentrovaného roztoku. Všichni víme, že se nemocným předepisuje neslaná dieta. A když sůl škodí nemocným, jistě škodí i zdravým.

Kuchyňská sůl je anorganická. To znamená, že není živočišného původu. Neobsahuje tedy žádné enzymy. Rostliny mají za úkol přeměňovat anorganické látky na organické, které potom slouží k výživě živočišných organismů. Člověk ani zvířata nejsou schopni se živit rozemletými skalami nebo železným prachem. Podobně nejsme vybaveni ani ke strávení kuchyňské soli. To dokazuje skutečnost, že sůl se nezměněná z těla vylučuje. Pokud se v organismu neusadí jako cizorodé těleso, aby později přivodila vznik chorob. Jako jsou pro nás jedy dusičnan vápenatý a superfosfát, stejně je jedem i kuchyňská sůl. Bylo prokázáno, že člověk je schopen vstřebat

nepatrné stopy anorganických látek. Z jedné polévkové lžice kuchyňské soli asi jednu miliontinu gramu. Zbytek znečišťuje krev a vnitřní orgány. Tím vyvolává onemocnění. Nepatrná asimilační schopnost lidského těla je využívána chemií, která minerální soli milionkrát ředí a nabízí jako léky. K čemu je dobrá taková oklika, když v syrové stravě máme k dispozici všechny minerální látky v dostatečném množství, a to v organické podobě.

Malé množství solí, které je člověku k životu nezbytně třeba, se nachází v syrové stravě. Kuchyňskou sůl člověk nepotřebuje vůbec. Důkazem této pravdy jsou opice, žijící bez kuchyňské soli zdravěji než člověk. Kdyby příroda určila, že potřebujeme sůl, jistě by nám rostl v zahradě strom s plody z kuchyňské soli. Jistě bychom sůl nemuseli dolovat z dvousetmetrové hloubky, nebo destilovat ve vzdálenosti mnoha set kilometrů z mořské vody. To by mělo stačit jako důkaz. Indiáni a jiné přírodní národy nevěděli nic o kuchyňské soli, dokud se k nim nedostala naše "civilizace".

Víme, že kuchyňská sůl vyvolává žízeň. Tělo potřebuje vodu ke snížení koncentrace jedovatých solí, jimiž jsou prosáknuté tkáně a stěny tepen. Zvýšení obsahu soli zvyšuje i krevní tlak. Zvýší se tělesná hmotnost a kůže dostane chorobný vzhled. Člověka začne trápit hlad a žízeň. Z patnácti až dvaceti gramů soli, které denně přijímáme ve stravě, mohou zdravé ledviny vyloučit jen asi pět až sedm gramů. Proto se člověk abnormálně potí a špatně snáší vysoké teploty prostředí. Zbytek soli se usazuje v těle a způsobuje nejrůznější nemoci, především sklerózu. Kuchyňská sůl rovněž ničí vitamíny a enzymy, a tím podporuje vznik rakoviny.

Doktor Dahl z Brookhavenu v USA konal pokusy s králíky. Třicet pět samiček bylo po dobu jednoho roku krmeno solenou stravou a u všech se zvýšil krevní tlak. Po ukončení pokusu se však krevní tlak nesnížil. K vyléčení vysokého tlaku už nestačila neslaná dieta. Zde pomůže jen syrová strava bohatá na enzymy, nebo hladovka.

V Americe a pravděpodobně i jinde, dávají vojákům před namáhavým cvičením užívat tablety kuchyňské soli. Tak chtějí nahradit při námaze rychle vylučování množství soli. Takový nesmysl je v přímém rozporu s přírodními zákony. Zapomíná se, že tělo nikdy nevypotí sůl, na kterou je organismus odkázaný, ale zbaví se jen škodlivého balastu. Skutečnost, že se kuchyňská sůl musí vypotit, je důkazem o její jedovatosti pro náš organismus. Nemůžeme se divit, když takový masem a bílým chlebem se solí přesycený voják při výcviku občas odpadne. Porovnejme jeho stravu s výživou vojáků římské říše.

Waerland v knize "Kuchyňská sůl škodí zdraví" píše: Po válce přišel "přesolený" na smrt nemocný voják k lékaři léčícímu přirozenou metodou. Lékař předepsal půst a první týden dostával voják jenom čistou vodu. Ještě ve druhém týdnu vylučoval voják denně pět gramů kuchyňské soli. Odkud se v těle vzalo tolik soli, po týdenní absenci. Vidíme, jak se jed v těle shromažďuje a způsobuje choroby. Některé rozpuštěné soli pod vlivem chladu krystalizují, usazují se v kloubech a způsobují revma.

Užívání soli při výživě člověka má svou paralelu v moderním výkrmu zvířat. Krmivové směsi obsahují různé anorganické, nevstřebatelné soli, především sůl kuchyňskou. Postup je podobný jako při umělém hnojení. Vlivem vody shromažďující se v tkáních, i koncentrovanou škrobovou výživou, zvířata rychle nabírají tuky. Dá se říci, že jedy se vodou nafouknou jako balón. Co normálně trvá rok, dosáhne se tak za tři měsíce. Jde samozřejmě jen o falešnou váhu. Při pečení se takové rychlené maso stejně rychle scvrkne. Bez kuchyňské soli, která vyvolává žízeň a hlad, takový rychlovýkrm není možný. I velká část lidstva se vykrmuje obdobně, působením kuchyňské soli. Neschází přitom ani koncentrované škrobové krmivo, dodávané formou chleba a těstovin. Takovou výživu nevydrží ani dobytek. Musel by onemocnět a zahynout, kdyby se nedostal včas na jatky.

U člověka to má jiné následky. Mnozí lidé redukují svou nadváhu masitou dietou. Nevědí

však, že tak svému organismu ještě více škodí. Dochází u nich ke zvýšenému překyselení a tím ke vzniku nejrůznějších onemocnění. Lze říci, že kuchyňskou solí, pokud se používá měrou, jak je dnes zvykem, se člověk vystavuje nebezpečí vzplanutí každé choroby. Rovněž hojení ran je horší. Otázku solení lze vyřešit jen úplným přechodem na syrovou stravu.

Kuchyňská sůl je našemu organismu cizí, stejně jako synteticky (chemicky) vyrobené léky. Naš organismus je částí přírody. Stejně jako pravda se lží, tak se ani náš organismus nemůže jednotit s jedovatými, cizími látkami. Naše tělo nepochází ani z chemické továrny, ani ze solného dolu, ani z hrnce na vaření. Opravdu žít a léčit je může jenom příroda. Těžko existuje chemicky vyrobený lék, který by neměl škodlivé vedlejší účinky, daleko převyšující jeho zdánlivé přednosti. Stejně to platí o kuchyňské soli.

XIII. Proč nemáme pít horké nápoje

Starý zvyk nám praví, že jídla a nápoje máme požívat co nejvíce horké. Tím si lidé zvykli abnormální považovat za normální a užitečné. Jídlo jíme horké nebo ledové, jenom ne takové, jaké nám příroda nabízí!

Horká jídla, především nápoje, poškozují a ničí sliznice. Navíc oslabují, podobně jako ostré lihoviny, přirozený chuťový pocit. Takže jídla, která nejsou silně kořeněná a solená, vzbuzují dojem fádnosti. Už nevnímáme příjemnou chuť ovoce a syrové stravy, protože neposkytují dostatečný zážitek našim chuťovým buňkám. Tak jedna abnormalita vyvolává další, k velké škodě našeho zdraví.

Horkými nápoji jsou šokovány nervy a vybičováno srdce, to způsobuje falešný pocit tepla a energie. Skutečný přívod tepla je přitom zanedbatelný. Avšak syrová strava dodává našemu tělu energii, aniž škodí zdraví. Jednou jsem byl pozván na čaj. Byl podáván tak horký, že jsem se jej bál dotknout. Můj soused však šálek horkého čaje vypil jako studenou vodu. Měl jsem pocit, že jeho ústa, jícen i žaludek jsou vystlány tvrdou kůží. Za podobné znásilňování se příroda každému dříve či později pomstí.

I když proti chladnějšímu nápoji v létě nebo teplejšímu v zimě se jistě nedá nic namítat.

XIV. Hospodaření s kyselinami

Revma je dnes velmi běžné onemocnění. Syntetické léky zde pomohou pramálo, často vyvolají ještě jiné vážné onemocnění. Opravdovým léčením i tady odstraňujeme příčiny choroby. Potom si příroda pomůže i sama.

Příčinou vzniku revmatismu, stejně jako většiny ostatních chorob, je acidóza (překyselení). Naše krev a celé vnitřní prostředí je v podstatě zásadité povahy. Když ve stravě převažují kyselinotvorné potraviny, nastává přetížení vnitřních orgánů vylučujících škodliviny. Jde především o ledviny. Při dlouhodobém překyselení se v těle ukládá kyselina močová a jiné cizorodé látky. Při přetížení vnitřních orgánů se z některých kyselin tvoří ve svalech a kloubech drobné krystalky způsobující při pohybu bolesti. Uvedený jev jde přirovnat k působení písku nasypaného do ložiska lokomotivy.

Nejvážnějším následkem překyselení je vznik nedostatku vápníku. Ten je stále spotřebováván na neutralizaci přebytečných kyselin. Vápník tím chybí v kostech a kloubech, v zubech a jiných částech těla. Při nedostatku vápníku dochází často ke zlomeninám kostí nebo poškození páteře. Vápník je nezbytný i ke správné činnosti srdce a nervů.

Hladina alkality krve a vnitřního prostředí je stanovena vzájemným poměrem zásadotvorných a kyselinotvorných potravin, asi osmdesát ke dvaceti procentům. Strava

civilizovaného člověka je natolik zvrácená, že se skládá z **devadesáti osmi** procent kyselinotvorných a jen **dvou** procent zásadotvorných. Důsledkem je překyselení organismu a vznik převážné většiny civilizačních chorob.

Proto je vhodné znát povahu jednotlivých potravin, abychom se aspoň v základech orientovali. Někteří badatelé sestavili tabulky hodnoty potravin podle chemické povahy.

Kyselinotvorné: maso, živočišné tuky, ztužené rostlinné tuky, za tepla vyrobené oleje, bílý chléb a pečivo, limonády, bílý cukr, kuchyňská sůl, kyselé ovoce, rebarbora, všechny těstoviny z bílé mouky, čokoláda. **O povaze ovoce nejsou badatelé jednotného názoru.**

Zásadotvorné (alkalické): všechny druhy zeleniny, cibule, česnek, brambory, zeleninové šťávy, jedlé kaštiny, pšeničné otruby, klíčky, naklíčená semena.

Všechny ostatní potraviny mají hodnoty na různém stupni mezi oběma extrémami. Přitom mléko je převážně zásadité, stejně jako krev. **Neutrální** jsou zralé banány, melouny, rajčata, sladká jablka. Vařením se alkalická hodnota potravin snižuje.

Nesmíme se však stát otroky tabulek. Když sníme něco kyselinotvorného, nic se nestalo, protože reakce se rychle vyrovnává alkalicky působícím pokrmem. Nemocní však musí být opatrnější.

Když jsem žil delší dobu na Floridě, měl jsem tam krásnou zahradu s tropickým ovocem. Spoléhal jsem se na tabulky, podle nichž je ovoce všeobecně alkalické. Jedl jsem hodně grapefruitů. K mému překvapení se mně časem začaly kazit zuby a objevilo se revma. Přes úplně syrovou stravu. Teprve až jsem se vrátil do Švýcarska a přestal jsem grapefruity jíst, revmatické bolesti rychle vymizely. Ale zuby se už nedaly zachránit. To však neznamená, že bychom se měli zřít na ovoce, které reaguje kysele. Jen je budeme užívat střídavě a nebudeme používat k léčení.

Nemocným s revmatismem, ischiasem, zubním kazem a kostními onemocněními doporučuji, aby se drželi potravin uvedených v tabulce alkalicky reagující, kterou mohou doplnit syrovým mlékem bohatým na vápník. Velmi doporučuji zeleninovou a šrotovou vodu. Komu jde opravdu o zdraví, vyvaruje se všeho vařeného.

Převážná většina lidí překyselením trpí. Lze je lehce prokázat lakmusovým papírkem namočeným v moči. Nadbytečná kyselina, kterou musíme vyloučit, se nám usazuje v těle. To je základní příčinou devadesáti pěti procent chorob veškerého obyvatelstva. Nejspolehlivějším ukazovatelem je skutečnost, že devadesát osm procent občanů má zubní kaz. Překyselení znamená nedostatek alkálií, především nedostatek vápníku. Jedinou možností, jak se chránit před zubním kazem je alkalická strava (osmdesát procent). To platí stejně i pro ostatní choroby.

Většina lidí pokládá přechod na syrovou stravu za nemožný. Raději snáší bolesti zubů, nepřírozené a škodlivé očkování i nejrůznější choroby. Teprve, až je onemocnění smrtelné, bolesti jsou nesnesitelné, když ani lékaři a léky nepomáhají, je nemocný ochoten změnit svůj názor a postoj. Mnohým je možné ještě i tehdy pomoci. Sám však takový postup považuji za příliš riskantní.

“Kdyby mně syrovou stravu nařídil lékař, to by bylo jiné, ale to co napíše nějaký fanatik, to přece pro mě není směrodatné. Ostatně ani můj lékař se nestravuje jinak než já. I on občas onemocní, a nakonec zemře na infarkt, nebo jinou chorobu, stejně jako ostatní. Tedy, být nemocný je normální. A nějaká literatura o přirozené výživě mě nezajímá.” Asi tak hovořil i můj vlastní otec, když onemocněl. Teprve až hleděl smrti do očí, začal přemýšlet jinak. Jenže v

takovém případě už může být pozdě. Naštěstí existují i dnes hippokratovští lékaři, kteří hledají prapůvod nemoci.

Vraťme se ještě k problému překyselení. Kyselina okrádá tělo o vápník a jiné minerální látky. Tady pomůže syrová zelenina, obilniny, zralá jablka a banány.

XV. Zásobování surovinami

Mnozí se domnívají, že syrová strava je složena výhradně z ovoce a salátů, dnes hnojených jedy a tedy ke konzumaci nevhodných. Surová strava je ale tak pestrá, že se jí mohou zásobit i obyvatelé měst. Mimo ovoce a zeleniny přicházejí v úvahu jako hlavní potraviny mnohé druhy obilných zrn, dále olejnatá semena, ořechy, oříšky, mléko, tvaroh, různé druhy šrotu a klíčků.

Kdo nemá zahradu a chce mít i v zimě čerstvý salát, nechá několik hodin až několik dní vyklíčit semena, na papírové vatě polité vodou. Zalévat je třeba jednou i dvakrát denně. Za několik dní vyrostou rostlinky do výšky několik centimetrů a mohou se používat.

V Číně a Japonsku je tato metoda už dávno známá. Na vyklíčení se nejlépe hodí semena řeřichy, vojtěšky, hořčice, čočky, obilná zrnka a sója.

Saláty a kořeninové rostliny se dají vypěstovat i v bytě, v truhlících naplněných prstí. Uložíme je v teplých místnostech, blízko oken.

K zásobám syrové stravy patří i kukuřice, neloupaná rýže, žito, ječmen a proso.

XVI. Potřeby k přirozenému stravování

Bílkovinná strava:

Bylo zjištěno, že při užívání syrové stravy vystačí tělo s mnohem menší dávkou bílkovin, než při smíšené stravě, protože vařením jsou dvě třetiny bílkovin zničeny nebo se srazí a stanou se nestravitelnými. Maso obsahuje dvacet pět procent bílkovin, ale vařené maso už jen devět procent. Surový oves je svými patnácti procenty tedy hodnotnějším zdrojem bílkovin než vařené maso. Mimo bílkovin je v mase už jen málo výživné hodnoty. Oves a olejnatá jádra (dvacet pět procent bílkovin), pokud se jedí syrové, jsou plnohodnotnou potravinou, kterou je možné se živit i trvale, jsou-li doplněny čerstvým ovocem a saláty.

Mezi obilninami je oves nejbohatší na bílkoviny (patnáct procent). Více bílkovin než syrové maso obsahuje sója, syrové oříšky, olejnatá jádra, ořechy, klíčky, syrové mléko, kyselé mléko a syrový tvaroh. Sýry se zpracovávají zahřáním na vysokou teplotu. Surová sója nemá příjemnou chuť. Naklíčením se stane vhodnou k přípravě salátů. Surový hrách sice nemá zvlášť příjemnou chuť, ale není jedovatý, jak se mnozí domnívají.

Obilná zrnka mají být syrová:

Zrno a semena je možné testovat klíčením, zda jsou syrová. Když jsou sklíženy kombajnem, mohou být sušena horkým vzduchem, a to může způsobit jejich znehodnocení. Před ovesnými vločkami dáme přednost syrovému ovsu, protože ovesné vločky jsou konzervovány horkou párou. Proso obsahuje mimo křemíku hodně hořčíku (magnézium), draslíku a fluóru. Jsou to důležité zásadité prvky. Denně bychom jich měli užívat dvě až tři lžice.

Pokud jde o rýži, kupujeme ji přírodní neloupanou (natural), která není znehodnocená.

Loupaná rýže je v Orientu důvodem nemoci beri-beri. Dáváme přednost přírodnímu ječmeni před loupaným. Slunečnicová, sezamová, tykvová jádra a ořechy jsou výbornou náhradou masa a jsou velmi zdravá.

Vločky a klíčky:

Syrové vločky obilné se nedají vyrobit. Ovesné a prosné vločky jsou při výrobě konzervovány parou. Správnou náhradou za ně je máčený pšeničný šrot. Čerstvě umleté vločky mají i lepší chuť. Syrové, čerstvé pšeničné klíčky jsou bohaté na enzymy. Představují plnohodnotnou a velmi levnou potravu. Jsou hodnotnější než ořechy nebo olejnatá semena. V konzervovaných pšeničných a rýžových klíčcích jsou enzymy zničeny. Čerstvé semleté pšeničné klíčky je možné přidávat do každého jídla.

Syrová hrubozrnná mouka, Grahamova mouka, pokud jsou čerstvé, jsou plnohodnotné.

Plnohodnotný olej:

Musí být lisovaný za studena a nesmí obsahovat konzervační přísady. V úvahu prakticky přichází olej slunečnicový, olivový a lněný. Rostlinné tuky a margaríny se vyrábí za tepla, a tím ztrácejí část své hodnoty.

Citróny, ocet a med jsou přípustné. Při soustavném užívání však vedou k překyselení.

Sušený petrželový, kopřivový a řeřichový prášek se mohou v zimním období používat jako náhrada za saláty a koření.

Koření a léčivé rostliny rozeznáváme čerstvé a sušené. Pokud je to jen trošku možné, používáme výhradně čerstvé. Znal jsem v Americe ženu, která měla v koutku zahrady vyhrazený záhon pro čerstvé koření. Názvy všech rostlin, svých "miláčků" velmi dobře znala. Každý, kdo se seznámí se zdravou hodnotou těchto rostlin, bude se jim rád věnovat. Většinou jde o trvalky, které vyžadují méně práce. Tyto rostliny je možné pěstovat též v truhlících.

Nejčastěji používané kořenové zeleniny:

Celer – má příjemnou chuť a je velmi zdravý.

Petržel – je nejnámější a nejzdravější koření.

Pažitka – je dobrá na ledviny a žlázy.

Fenykl – je vhodný do salátů. Čaj je dobrý proti větrům a kašli.

Řeřicha – může se používat jako salát. Čistí krev.

Majoránka a tymián – hodí se do každého salátu. Čistí krev a povzbuzují činnost žláz.

Kmín – má podobné vlastnosti jako fenykl.

Bazalka – povzbuzuje nervy.

Rozmarýn – má podobné vlastnosti jako česnek, je velmi zdravý.

Šalvěj – je mnohoúčelový léčivý prostředek. Nejvíce se používá jako čaj.

Máta peprná – pije se jako čaj.

Hořčice – listy i semena jsou velmi zdravé. Výborné jako koření. Denní užívání čajové lžičky

semen s trochou vody působí dobře na žaludek i střevo.

Pelyněk – se pije jako hořký čaj na žaludek i střevo.

Meduňka – působí na nervy, ledviny, žlázy. Hodí se i jako koření do salátů.

Ředkev – je dobrá do salátů. Má velmi dobrý léčivý účinek proti zahlenění průdušek, proti žlučovým kamenům, revmatismu a nemocím jater.

Většinu uvedených kořenových zelenin jde v usušeném stavu skladovat přes zimu.

Cizí koření: curry, paprika, koriandr, vanilka a muškátový ořech.

Mimo uvedené koření existuje ještě mnoho léčivých rostlin. Hippokrates řekl, že našimi léky by měly být naše potraviny. To znamená, že při správné přirozené rostlinné výživě si člověk uchová zdraví do vysokého věku.

Sůl jako koření: Při syrové stravě člověk potřebuje jen nepatrné množství soli. Když je však někdo nemocen, má revma, vysoký krevní tlak, nemocné ledviny, atd., nesmí solit vůbec.

Droždí jako koření: Protože droždí není syrové, používáme je jen jako koření. Je bohatým pramenem vitamínu B, a proto je nepostradatelné. Nejíme však denně více než jednu polévkovou lžici. Jedná se o pivní, anebo torulové droždí zbavené hořkosti.

Cukr, med a fíky: Bílý rafinovaný cukr se nemá používat v žádné domácnosti. Surový hnědý třtinový cukr, med, zahuštěný jablečný nebo hruškový cukr, nebo Agar-agar můžeme používat v malých množstvích. Ovocný a mléčný cukr jsou zdravé. Cukry ve všech formách, i med, obsahují kyseliny. Proto i med můžeme používat v omezeném množství. Ředěný med méně škodí zubům. Fíky a datle obsahují hodně minerálních solí, proto je doporučujeme. Hned po mléku obsahují nejvíce vápníku datle.

Mléko a tvaroh: Čerstvé syrové mléko je lahůdka. Vyrábí se z něj i tvaroh. V mléku je nejdokonalejší bílkovina, ale jen když mléko nebylo převařené nebo pasterizované. Mléko je slabě alkalické, proto neutralizuje kyseliny škodící organismu. V našich zejména městských poměrech, pijeme mléko pasterizované. I když je znehodnocené, je stále bohatým zdrojem vápníku a svou alkalickou reakcí neutralizuje škodlivé kyselé prostředí.

Suchý a máčený šrot: Ze šrotu připravujeme nejrůznější kašičky. Místo drahých speciálních mlýnků můžeme používat obyčejné mlýnky na mák, kávu apod. Mimo běžná obilná zrna můžeme mlít i lněná semena, proso, oves, sezam. Ochutíme přidáním oleje, droždí, koření a cibule. Sladíme lžičkou medu, hrozkami, nakrájenými jablky, banány.

Máčená kaše se skládá z hrubě mletých zrn. Přidáme ořechy, slunečnicová semena. Vodu přidáme jen, aby kaše nebyla příliš řídká.

Chléb: Při surové stravě jíme obilí v podobě šrotu. Proto chléb už nehraje tak důležitou úlohu. Pšeničný chléb je kyselinotvorný. Jsou v něm znehodnocené enzymy i bílkoviny. Můžeme jej nahradit chlebem sušeným na slunci, nebo sušeným při nižších teplotách, například na radiátoru.

Cibule a česnek: Je velmi důležité, aby přívrženci syrové stravy denně snědli asi půl cibule a dva až tři stroužky česneku. Pokud zpočátku dojde k plynatosti, omezíme příjem bílkovin a místo potravy vypijeme pohár vody. Plynatost, větry a zácpa jsou příznaky přejídání. Při potížích s trávením je účelnější jíst menší množství a častěji. Nezapomeňme, že syrová cibule rychleji sytí. To samé platí i o česneku. Česnekovému zápachu z úst předejdeme tak, že česnek před jídlem rozetřeme nožem a bez žvýkání spláchneme vodou z jazyka rovnou do žaludku. Zápach česneku

nejlépe odstraňuje hlávkový salát, kmín a syrové mléko. Česnek dobře působí i proti nespavosti. Století starci tvrdí, že za svůj vysoký věk vděčí česneku.

Syrové potraviny hůře snášenlivé: Je pochopitelné, že některý žaludek po léta přivyklý k nesprávné výživě, na syrovou stravu reaguje citlivě. Protože jsou játra a zažívací žlázy oslabeny, mohou některé druhy ovoce vyvolat zvýšené kvašení. To přichází v úvahu nejčastěji při požití sladkého ovoce jako je hroznové víno, třešně, hrušky, broskve, švestky, fíky, datle a pomeranče. Dobře se snášejí se zeleninou **jablka, banány, citróny, melouny, ananas a všechny bobuloviny**. Saláty jíme dobře požvýkané, hlavně jako předkrm. Důkladným žvýkáním a snížením množství potravin lze kvašení docela dobře předejít. Je až nápadné, jak rychle při přirozené výživě regeneruje činnost zažívacího traktu.

XVII. Receptář

Při přípravě syrové stravy můžeme jednotlivé recepty měnit a zlepšovat podle vlastní chuti. Jedna čtenářka mi napsala: “Na syrové stravě se mi líbí, že ponechává volné široké pole fantazie. Umožňuje takovou rozmanitost a pestrost, o jaké se mi ani nesnilo.”

Ovesná kaše

4 lžíce ovesného šrotu, 1 lžíce sezamového nebo mandlového šrotu, 2 lžíce oleje, 1 lžíce medu nebo třtinového cukru, 1 lžička anýzu nebo kmínu, 1 ks banánu, posypat slunečnicovým semenem.

Sladký šrot máčený

4 lžíce šrotu, 2 lžíce oleje nebo tvarohu, 2 lžíce hrozinek, 1 rozmačkaný banán nebo 1 postrouhané jablko, 1 lžička medu, troška cibule, 1 lžička citrónové šťávy, posypat mletými ořechy nebo mandlemi. Kukuřičný šrot je lépe stravitelný než šrot pšeničný.

Pikantní šrot

6 lžic máčeného šrotu, 1 lžíce droždí, 1 lžíce koření, 2 lžíce krájené cibule, česnek, hořčice, ředkev nebo feferonky.

Šrot s tvarohem

3 lžíce máčeného šrotu, 3 lžíce tvarohu, 2 lžíce pšeničných klíčků, 1 lžíce oleje, 1 lžíce droždí, cibule, koření.

Šrot s tvarohem a vejcem

2 lžíce šrotu, 1 ks syrového vejce, 2 lžíce pšeničných klíčků, 1 lžíce šrotu ze lněného semene, 1 lžíce pohanky, 1 lžíce švédské kořeninové směsi v prášku, 1 lžíce droždí, 2 lžíce oleje, cibule, hořčice.

Obdobně je možné kombinovat klíčky různých druhů obilí například s banány, jablky, hrozinkami, mlékem, kyselým mlékem, jogurtem, tvarohem, pomeranči apod.

Žampióny

10 dkg žampiónů pokrájet na malé kousky, přidat olej a obalit okořeněným droždím.

Houby se zeleninou

5 dkg hříbků nakrájet, jemně nastrouhat 10 dkg celeru, posekat čtvrt feferonky, přidat trošku slunečnicových semen, cibule, oleje a droždí. Ozdobit klobouky hříbů.

Tvaroh -můžeme kombinovat s rajčaty, mrkví, banány, cibulí, sójou, neloupanou rýží, prosem, droždím atd.

Tvaroh s droždím

(chutná jako vařený mozeček), 4 lžíce tvarohu, 2 lžíce oleje, 2 lžíce droždí, špetka soli.

Dobře promíchat.

Proso nebo rýže na sladko

jemně sešrotovat 2 lžíce prosa nebo rýže, 1 lžíce ovsa, 1 lžíce sezamu, přidat 1-2 lžíce klíčků, 1 banán, med, drobně nakrájet jablko, 2 lžíce smetany. Obložit pokrájeným banánem.

Mixovaná jídla

Různé byliny a salátové listy, které nejsou dost jemné pro normální saláty, můžeme umixovat. Potom přidáme cibuli, česnek, slunečnicová semena, umleté lněné semínko, banány, práškové koření, křen, droždí, oříšky, mletý sezam a olej.

Příklad

2–3 jablka umixujeme s troškou mléka, 1 lžíce hrozinek, 1 lžíce sezamu, přidáme 4-5 lžic droždí, 1 až 2 lžíce pšeničných klíčků, 1 lžíce nemáčených slunečnicových semen, 1 lžíce sušených banánů a znovu promícháme.

Müsli s prosem (švýcarská kaše)

2 lžíce prosného šrotu, 1 lžíce slunečnicového semene, 1 lžíce šrotu ze lněného semínka, 1 strouhané jablko, 1 lžíce hrozinek, 1 lžička citrónové šťávy, 2 lžíce smetany nebo olivového oleje, měkký banán. Hotovou müsli posypeme strouhanými oříšky.

Obdobně kombinujeme

cibuli, česnek, mléko, piniová jádra, fiky, datle, ořechy, sezam, nejrůznější ovoce, tvaroh, mléčný cukr, okurky, mrkev, pomeranče, obilná zrna máčená dvanáct hodin.

Polévky

Rajská – půl litru šťávy z rajčat, 3 lžíce posekané cibule, 3 lžíce hrubě semletých ořechů, 2 lžíce smetany, pažitka. Vše ve vodní lázni ohřát asi na 40 °Celsia (teplota těla).

Zeleninová – šálek zeleninové šťávy nebo mrkvové kaše, 2 stroužky česneku rozetřeme v trošce mléka, půl šálku mléka, 1 lžíce slunečnicových semen nebo ořechů, droždí, olej, koření.

Čočková – 3 lžíce máčené čočky, 3 lžíce klíčků, 2 lžíce lněného šrotu, 1 rajče, troška papriky, 1 banán, 1 lžíce oleje, 1 lžíce droždí, 1 lžička kmínu.

Nepečený chléb

1 kg žitného šrotu, 20 dkg hrozinek, 1 dcl oleje, 2 lžičky soli, trošku kmínu namáčíme ve vodě. Dáme si stranou trošku šrotu pro případ, že těsto bude příliš měkké. Všechno promeleme v mlýnku na maso nebo dobře promísíme. Protože chléb nepečeme, ale jen sušíme, vyválíme 4–5 milimetrů silné placky, které položíme na síto. V létě chléb sušíme 4–5 hodin na slunci. V zimě sušíme na radiátoru. Usušený chléb můžeme uskladnit v ledničce. Místo čistě žitného šrotu můžeme libovolně míchat šrot pšeničný, rýžový, ječmenný a malé množství lněného šrotu. Místo hrozinek a vody přidáme rajská jablíčka, mrkev atd. Proso se na přípravu chleba nehodí, protože rychle hořkne.

Vánoční pečivo

20 dkg datlí, 20 dkg fiků, 20 dkg švestek, 20 dkg hrozinek, vše důkladně umeleme ve mlýnku a promícháme s 20 dkg ořechů, 20 dkg celých hrozinek, trošku citrónové kůry a s kořením. Podle potřeby přidáme olej a mouku. Vtlačíme do olejem potřené formy a necháme asi hodinu stát v chladu.

Mandlové zákusky

15 dkg mouky, 15 dkg mletých mandlí, 15 dkg datlí, 15 dkg krájených fiků, které jsme předtím namočili. Datle a fiky umlít, všechno promíchat, vyválet na placku a zákusky vykrajovat

formičkou.

Koláč (na plech 30 cm)

30 dkg hrozinek, 20 dkg mouky. Hrozinky umeleme a smícháme s moukou. Těsto vyválíme a položíme na pomoučený plech. Sušíme na síťce. Potom plníme: tence pokrájenými plátky banánu, posekanými mandlemi, vrstvou rozmačkaného nebo celého ovoce. Sladíme medem a povrch zalijeme smetanou.

Podobně můžeme připravit různé varianty pochoutek z jablek, hrozinek, kokosové moučky, datlí, ořechů, atd.

* * *

Krémy a pomazánky

Medový krém

1 lžice medu, 4 lžice tvarohu, 1 lžice mléka, 1 lžice mletých ořechů, vše dobře promíchat a obložit celými ořechy nebo brusinkami.

Jablečný krém

2 jablka, 1 banán, 1 lžice hrozinek, 1–2 lžice ořechů, troška medu, 1 šálek mléka. Rozmixovat, obložit banánovými plátky.

Jahodový krém

1 šálek tvarohu, 1 šálek rozmačkaných jahod, troška medu, vše dobře promíchat, posypat mletými ořechy a obložit jahodami.

Pomazánka z ředkviček

1 šálek tvarohu, 1 lžice posekané cibule, 3 lžice strouhané ředkvičky, 1 lžice droždí, sůl, různá koření, například kmín, posypat strouhanou mrkví.

Saláty a majonézy

Majonéza z droždí

1 lžice droždí, 2 lžice oleje, čtvrt strouhané cibule, rozetřený česnek, 1–2 lžice strouhaného křenu, sůl, koření, troška mléka.

Majonéza z tvarohu

2 lžice tvarohu rozmíchat v mléce, dále 1 lžice oleje, cibule, pažitka, petržel a troška medu. Místo tvarohu a mléka můžeme používat podmásli nebo kyselé mléko se smetanou.

Salát

2 šálky nakrájené kapusty nebo zelí, polovina šálku ředkve, paprika, rajče, cibule a tři lžice nakrájené petržele. Přidat majonézu.

Míchaný salát

2 šálky na drobné kostky nakrájených jablek, 1 šálek nasekaného celeru, půl šálku mletých ořechů, půl šálku hroznového vína zbaveného jadérek. Promícháme s majonézou a podáváme na salátových listech zdobené celými ořechy.

K přípravě salátů můžeme použít kapustu, zelí, ředkvičky, papriku, rajčata, pórek, petržel, jablka, celer, hlávkový salát, mrkev, cibuli, česnek, květák, kopřivu, pampeliškové listy, šťovík, chřest atd.

Nápoje

Zeleninový nápoj dobře omyté zbytky zeleniny, které jsme nepoužili do polévek a salátů,

listy zelí, kapusty, salátu, kopřivy, jetele, pampelišky, různé léčivé rostliny, brambory, červená řepa. Skořápky vajec nasekat, roztlouci a společně se zeleninou vložit do hrnce naplněného vodou. Uložit na chladné místo, nejlépe ve sklepě. Z vody můžeme denně čerpat a odčerpané znovu doplňovat, dokud zeleninu úplně nevyluhujeme. Všechny léčivé soli a vitamíny ze zeleniny a skořápek se transformují do vody. Zeleninový nápoj pijeme při hladovce, léčivých kúrách. Doporučujeme jej, je velmi zdravý.

Šrotový nápoj 5 lžic šrotu namočíme do 1 litru vody na dobu 10 až 12 hodin. Potom nápoj přecedíme a sléváme. Šrot můžeme ještě přelít vodou a po dalších 10 až 12 hodinách opět máme hotový nápoj.

Šrotová a zeleninová voda jsou silně alkalické. Jejich chuť můžeme zpříjemnit přidáním ovocných šťáv. Na předcházení revmatismu a mnoha jiných nemocí doporučujeme denně jeden litr šrotové nebo zeleninové vody.

Podobně můžeme připravit další nápoje použitím mrkvové, pomerančové, banánové, jahodové a jiných šťáv.

Léčivá šťáva-1 šálek kapustové šťávy, nebo celerové, mrkvové, z červené řepy, vypít před jídlem. Léčí srdeční, žaludeční i jiné nemoci.

Sílicí nápoj-Velký pohár pomerančové nebo mrkvové šťávy, rozmíchat 2 žloutky. Sílicí nápoj může nahradit jedno jídlo.

Mléčné nápoje-Místo vody užijeme k přípravě nápoje mléko s přísadou citrónové, jablečné, malinové, nebo jahodové šťávy a přidat trošku medu, vanilky.

Můžeme kombinovat různě mrkev, pomeranče, rajčata a podobně, podle chuti a možností.

Poznámky k jídelnímu lístku

Při syrové stravě vystačíme denně s jedním hlavním a dvěma menšími jídly. Syrovou stravu nemůžeme srovnat s “normální” vařenou, pečenou nebo jinak znehodnocenou stravou. Při “normální” stravě je žaludek rozšířený, zvětšený. Při přechodu na syrovou stravu se anatomické poměry našeho žaludku upraví.

Na překonání “chuti” v přestávkách mezi jídly doporučujeme žvýkat několik slunečnicových nebo tykvových semen, ořechy, nebo jedno jablko. Mnozí z nás se jistě zbaví velmi rádi trvalé únavy a škodlivých zlovyků. Kouření, pití alkoholických nápojů a kávy. To je možné právě při přechodu na přirozenou stravu. Proti počátečnímu nadýmání je vhodné pít zeleninový nebo škrobový nápoj. U mladších zdravých lidí se doporučuje hladovka (viz dále). Některé druhy obilovin jsou hůře stravitelné. Například pšenice. Proto je lépe používat proso nebo pšeničné klíčky, které jsou více alkalické, hodně výživné a chutné.

Kořeninový prášek

ze sušených léčivých rostlin, ale my jej současně považujeme za hlavní potravinu. To odpovídá zásadám slavného starořeckého lékaře Hippokrata, podle nichž nám naše léky mají být potravou a potrava našimi léky. Kdo nemá přístup ke zdravým čerstvým rostlinám, může jako náhradu užívat zmíněný prášek.

Hotová jídla z estetických hledisek vždy zdobíme petrželovou natí, ředkvičkou, banánem, rajčaty apod. Někteří odborníci, jako je Are Waerland, doporučují pít před snídaní zeleninovou vodu, vyrobenou z máčených klíčků, kopřiv, heřmánku a léčivých rostlin.

Příklad jídelníčku na jeden den

Snídaně: Müsli – 2 lžice hrozinek, 1 lžice pšeničných klíčků, 1 lžice slunečnicového semene nebo pohanky, 1 lžička fenyklu. Vše promíchat a nechat přes noc odležet namočené v trošce vody. Ráno přidáme 1 zralý banán, 1 lžici olivového oleje, několik kapek citrónové šťávy, 1 lžička medu, případně 1 lžička mletých lněných nebo prosných semen. Můžeme přidat strouhané jablko.

Oběd: Rajská polévka – 2 středně velká rajčata, 1–2 stroužky česneku, umixujeme, přidáme 2 lžice krájené cibule, 3 lžice hrubě mletých ořechů, 2 lžice kyselé smetany, 2 lžice pažitky nebo petržele.

Večeře: 2 zralé banány, 2 lžice olivového oleje, 2–3 stroužky česneku. Šálek malin nebo jahod se šlehačkou. Z uvedených surovin můžeme každý den kombinovat pestrou stravu podle vlastní fantazie.

XVIII. Hladovka

Půst je nejstarším a nejúčinnějším léčebným prostředkem vůbec. Když onemocní zvíře, postí se. Při horečkách se automaticky postí i člověk. Půst znamená očistu, odstranění příčin choroby. Půst čistí organismus ještě rychleji a důkladněji než syrová strava. Hladovkou můžeme předejít i některým operacím. Podle Hippokrata: “Čím více nemocnému podstrojíte, tím více mu škodíte.” Už v biblických časech se na dodržování půstu dbalo, protože půst přinášel zdraví a sílu. V Americe jsou velké léčebny, v nichž se léčí hladovkou nebo dietou. Bez lékařského dohledu může být hladovka ovšem nebezpečná. Proto si hladové kúry mohou dopřávat jen bohatší lidé. Abychom půst přiblížili širokým vrstvám, uvádíme návod k postupu.

Při všech hladovkách existuje jen jedno opravdu nebezpečné úskalí. Jde o náhlé a neopatrné přerušení půstu. Přejít na plnou stravu musí trvat právě takovou dobu, jakou trvala hladovka. Při ukončení půstu podáváme zkraje malé množství tekuté potravy, které opatrně zvyšujeme. Kdo tento pokyn důsledně dodržuje, nic neriskuje. Naopak. Pokud hladovka trvala dostatečně dlouho, uzdraví se. Lepších výsledků dosáhneme, když místo obyčejné vody podáváme při hladovce zeleninovou vodu, v dávkách 2 dcl každou půlhodinu. Voda má být temperovaná na teplotu těla, tedy 35 až 40 °Celsia.

Při přípravě zeleninové vody je nejlépe používat léčivé rostliny, které jsou pro léčenou chorobu doporučovány. Když se tímto způsobem postíme, asi po třech dnech vymizí pocit hladu, podobně i při půstu s obyčejnou vodou. Rozdíl je v tom, že při užívání zeleninové vody může pacient vykonávat i méně namáhavé práce. Hladovku nedoporučujeme při nervových chorobách, při rakovině a ve stáří. Opatrnějším pacientům doporučujeme zpočátku kratší hladovku, trvající jen několik dní. Později dobu jednotlivých půstů prodlužujeme. Před přechodem na přirozenou stravu též doporučujeme několikadenní půst. Takový způsob je vhodný též při odvykání kouření, alkoholismu a pití černé kávy.

V čase válek a hladu, když jsou obchody s potravinami prázdné, jsou lidé zvyklí na přirozenou stravu ve velké výhodě. S pytlek pšenice a prosa vydrží dlouhý čas, aniž by trpěli pocitem hladu. Při ještě větší nouzi mohou půstem a s malým množstvím potravy přežít delší čas ve zdraví. Dobu, kdy lidé umírají spíše strachy, než opravdovým nedostatkem potravy a následujícím vyhladověním. Člověk vydrží až sto dní bez potravy. Na konci dlouhého hladovění

lidé spíše umírají, protože náhle snědí větší množství jídla, místo aby zachovávali pravidlo pomalého přechodu k plnému stravování.

XIX. Léčení chorob

Léčení chronických chorob jen přechodem na přirozenou stravu může být zdlouhavé, proto doporučujeme užívat i léčivé rostliny, které jsou lidovou zdravotní vědou při určitých chorobách předepisovány.

Zánět tlustého střeva

Vhodnými jsou syrové mléko, banány, zeleninová šťáva, hustější klíčková voda s přísadou hořkých léčivých rostlin, zejména meduňky. První zásadou je všechno dobře rozžvýkat nebo rozmixovat. Velký prospěch může přinést delší hladovka. Pijeme heřmánkový, rybízový čaj. Při průjmu čaj z černé moruše.

Žaludeční vředy

Je třeba pít vícekrát denně šťávu z červené řepy, nebo bramborovou, zelnou a cibulovou šťávu. V malých dávkách. Dokud je choroba v akutním stádiu, je zakázaná tvrdá strava. Povolena je zeleninová a klíčková šťáva, nebo syrové mléko, každou půlhodinu v malém množství. Nemoc je důsledkem překyselení. Postupně přidáváme zralé banány se šrotem z lněného semínka.

Zácpa

Mnohé nemoci jsou následkem zácpy. Všechno léčení nemá smysl, pokud není v pořádku stolice. Denně jedna stolice, to je minimum. Lépe je, když jsou dvě i tři. Stolica má být měkká, ale plastická. Při zácpě dochází k hnilobě. Škodlivé látky přecházejí ze střev do krve. Trvalé užívání projímadel střevům škodí. Léčení začneme půstem se zeleninovou vodou a k zavádění klystýrů. Po několika dnech půstu podáváme ke snídani 2 lžice lněného semene, 1 lžičku kmínu a fenyklu, 1 až 2 lžice hroznů, všechno dobře máčené. Přidáme 2 až 3 lžice klíčků, trošku oleje a medu. Navíc můžeme přidat jedno jablko.

K obědu podáváme kaši ze syrových brambor nebo jablečný salát, salát z banánů, či tvarohu.

K večeři namočíme 6 až 7 fíků. Lněné semeno, jen v malém množství, doporučujeme podávat pouze ráno.

Srdeční choroby

Mimo jiného, v krvi jsou obsaženy dvě složky odpovědné za celkový stav srdce a tepen. Cholesterol a lecitin. Musí být v určitém vzájemném poměru. Když vaříme potraviny a zničíme tím enzymy, stoupne hladina cholesterolu. Přebytný cholesterol se ukládá na stěnách tepen a překáží volnému proudění krve. Tak dochází ke zvýšení krevního tlaku. Srdeční sval je v důsledku ucpávání vlásečnic nedostatečně vyživován.

Angína pectoris

Uváznutím malé krevní sraženiny ve zúžené tepně dochází v příslušné oblasti k přerušení krevního oběhu a následuje příchod srdečního infarktu. Zvápenatěním tepen vzniká i vysoký krevní tlak. Ateroskleróze nejlépe předejdeme syrovou stravou.

Nejen oleje a tuky, ale i vejce, mléko a jiné potraviny obsahují velké množství cholesterolu. Aby se předešlo srdečním chorobám, nestačí vyhýbat se tučným jídlům. Organismu musíme

dodat dostatečné množství čerstvého, tedy neuvařeného lecitinu. Toho dosáhneme podáváním syrové stravy. Vaječný žloutek obsahuje mnoho cholesterolu, ale i mnoho lecitinu. Pokud jíme žloutek syrový, neporušíme rovnováhu cholesterolu v krvi, protože lecitinem hladinu cholesterolu v krvi vyrovnáme. Žloutek je velmi zdravý, protože obsahuje množství cholesterolu. Už při ohřátí na 50 °Celsia ztrácí lecitin účinek a působí škodlivě na srdce, podobně jako vařený tuk. Nebo jiný příklad. Mléko je zdravé. Když z něj vyrobíme máslo, koncentruje se cholesterol v másle. Tvaroh vyrobený z pasterizovaného mléka je též znehodnocený a ztrácí část léčivé síly.

Lecitin vařením ztrácí svou účinnost, podobně jako se olej znehodnotí rafinací. To přispívá k tomu, že jedna polovina obyvatelstva umírá na srdeční choroby a téměř celá druhá polovina na důsledky nesprávné výživy. To vše je zaviněno tím, že potraviny vaříme.

Lidé s nemocným srdcem mají zakázáno maso, živočišné tuky, máslo, za tepla lisované rostlinné oleje, bílý cukr, bílý chléb, těstoviny a pečivo s bílé mouky, kuchyňskou sůl. Při takové dietě můžeme chorobu zastavit. Předpokladem vyléčení je přechod na syrovou stravu, pomaličku pomalu lecitinem odstraňující cholesterol usazující se na stěnách tepen po dlouhá léta.

Cholesterol je stoprocentní kyselina.

Škodlivý účinek tepla na potraviny je nejvíce patrný u olejů. Olej lisovaný při vysoké teplotě nebo ohříváný při tepelné úpravě jídel, je obzvláště škodlivý. Přitom olej lisovaný za studena má vysokou léčivou hodnotu. Podobně jako přírodní lecitin, očistí olej lisovaný za studena tepny od usazeného cholesterolu. Nejškodlivější je hydrogenizovaný olej a tuk, který je při výrobě ohřát na vysokou teplotu k dosažení vyšší výtěžnosti. Současně je tím olej lépe konzervován. Ale za jakou cenu. Američtí biologové označují takový olej za “vraha číslo jedna” celého civilizovaného lidstva. Píší, že takové tuky jsou v Americe nejrozšířenější. V mnoha hotelech a na lodích ani jiné už nepřicházejí v úvahu. Pro svou trvanlivost se výborně hodí k průmyslové výrobě potravin. V Evropě je situace obdobná. I tady umírá každý druhý člověk na srdeční chorobu. Při nákupu oleje se nevyplácí kupovat nejlevnější druh.

Bílý cukr, bílý chléb a těstoviny, ze kterých se v těle tuk a cholesterol tvoří, se velkou měrou účastní na vzniku **infarktu a žlučových kamenů**.

Revmatické choroby, ischias a poškození páteře

Pročtete si ještě jednu statě o hospodaření organismu s kyselinami o hladovce. Na podporu jejich účinku uvádíme dále návod na očistné kůry.

Suchá lázeň, nebo malá sauna

Pod stoličkou, na kterou si sedneme, umístíme elektrický vařič, nebo malý radiátor. Přikryjeme se pokrývkami tak, že jen hlava zůstane volná. Teplotu udržujeme 40 až 45 °C. Aplikujeme půl hodiny, potom si lehneme i s přikrývkami a další hodinu se potíme.

Vodní lázeň ve vaně

Stálým připouštěním teplé vody udržujeme teplotu lázně na 40 až 42 °C. Po půl hodině se rychle osušíme a potíme se pod přikrývkou ještě jednu hodinu.

Pokud nám činí obtíže jen končetina, koupeme ji v heřmánkovém nebo šalvějovém odvaru. Teplota vody může být vyšší, až jakou sneseme. Opakujeme každý druhý den.

Teplý zábal

Namočíme prostěradlo do teplého odvaru sena, vyždímáme a ovineme kolem těla, až po krk. Dále se přikryjeme vlněnými přikrývkami a 3 hodiny odpočíváme na lůžku. Opakujeme každý druhý den.

Studený tříčtvrtinový zábal

Studený tříčtvrtinový zábal uklidňuje nervy. Postup je obdobný jako u teplého zábalu.

Revmatismus rukou

Do starých rukavic palečnic dáme teplou kaši ze syrových brambor, cibule a vařených lněných semen tak, aby nemocné ruce v této kaši plavaly. Přes rukavice natáhneme igelitové sáčky. Zábal dáváme na noc. Je velmi účinný.

Při většině revmatických onemocnění je velmi důležité dostatečné množství vitamínu C v potravě. Kopr a petržel obsahují více vitamínu C než citróny. Rovněž tak zelí, šípky, dubové listy a šalvěj jsou při léčení revmatismu velmi užitečné. Účinným prostředkem je rybí tuk, brambory, zvláště jejich slupky a cibule. Užívají se zevně k obkladům a vnitřně.

Zkušenost nás učí, že je velmi prospěšné zahájit každou léčebnou kúru krátkou hladovkou.

Vyprávěla mi pacientka po návratu ze známých lázní, jaké všemožné kúry překonala. Ale denně dostávala jako hlavní jídlo maso. Je samozřejmé, že doma v takové dietě pokračuje. I když po mnoha procedurách se cítí celkově lépe, může za rok léčení opakovat.

Zvláště doporučuji k jídlu různé druhy zelí, pampelišku a kopřivu, rovněž fíky, syrové mléko a slunečnicové semeno, které jsou bohaté vápníkem. Aby se vápník v těle vstřebal (asimiloval), potřebuje vitamín D, vznikající užíváním rybiho oleje, nebo opalováním na slunci.

Revmatici mají zakázáno kyselinotvorné ovoce mimo banánů a jablek. Mohou jíst syrovou zeleninu a její šťávy. Stejně i brambory neutralizují v těle nahromaděné kyseliny. Doporučujeme jim denně vypít jeden litr klíčkové vody. Taková kúra dělá zázraky.

XX. Zkušenosti s léčením rakoviny

O vzniku rakoviny a jejím léčení jsme se obsáhleji zmínili na začátku knihy. Aby bylo léčení rychlejší, potřebuje nemocný stravu, která obsahuje hodně enzymů a zároveň je zásaditá (alkalická), a tedy při látkové výměně netvoří kyseliny. Takové podmínky splňují čerstvě lisované zeleninové šťávy. Továrensky vyrobené šťávy jsou konzervovány ohřátím na 80 °Celsia, tím se zničí nejen vitamíny, ale i enzymy. Doporučujeme denně vypít jeden litr zeleninové šťávy vyrobené především z **mrkve, červené řepy, celeru, ředkve, zelí nebo brambor**. Šťávu vylisujeme ráno a půl litru si uložíme na chladné místo k odpolednímu použití. Každou hodinu nebo půlhodinu pijeme několik doušků. Přitom už nejíme.

Pitná kúra trvá šest týdnů, při rakovině žaludku osm týdnů. Potom pomalu přejdeme na obyčejnou syrovou stravu. V přestávkách mezi jídly můžeme žvýkat slunečnicová nebo tykvovalá semena. Pitná kúra se předepisuje i při ostatních chorobách. Při rakovině totální radikální hladovku nedoporučujeme.

Rakovina může vyvolávat různě silné bolesti. Dokud se tomu můžeme vyhnout, doporučujeme místo utišujících léků obklady z rozemletých zelných listů nebo z bavlny.

Opalování na slunci má též velmi léčivý účinek. Ale před ozařováním rentgenovým a jiným zářením nemůžeme nikdy dost důrazně varovat. Odmítáme i ukvapené operační zásahy, výjimkou je rakovina jícnu a žaludku, které znemožňují průchod potravy. Po operaci se rakovina

obvykle šíří dále a ozářením jsou poškozeny nejen rakovinné, ale i všechny přilehlé tkáně. Tak vznikají další a nenapravitelné škody.

Vliv sugesce a autosugesce nemůžeme popírat, protože je známo mnoho případů uzdravení pod jejich vlivem.

A nyní odpovíme na metodu Dr. Kuhla, kterou se pokusil léčit rakovinu. Názory a přednáškami Dr. Kuhla jsem se dal poplést i já. Ale vlastní zkušenost mě z omylu vyvedla. Pravdou je, že některá kyselá jídla a nápoje zbavují tělo vápníku. Nebral jsem tuto skutečnost dostatečně vážně a při svém několikaletém pobytu na Floridě jsem si dopřával hodně grapefruitů. V důsledku toho jsem přišel o všechny zuby a navíc jsem začal trpět revmatismem. Zmýlily mě tabulky Ragnara Berga, podle nichž ovoce v žaludku nereaguje kysele, ale zásaditě. Dnes už vím, co je kyselé, co kysele reaguje a co je zásadité, co zásaditě reaguje. Víím i to, že v metodě Dr. Kuhla nebyla léčivým faktorem kyselina, ale skutečnost, že šlo o syrová jídla. Mírně kyselé mléko a kyselé zelí jsou zdravá jídla, neboť obsahují hodně vápníku, který kyseliny váže. Důkazem, že Kuhlova metoda byla falešná, je on sám. Zemřel v šedesáti čtyřech letech na mozkovou mrtvici, v důsledku kyselinotvorné stravy.

Jsou i pokrokoví lékaři léčící dietou, kteří dosud význam syrové stravy a enzymů nepoznali. Ani škodlivost kyselinotvorných potravin.

Když se například Dr. Nolfiová po vyléčení z rakoviny vrátila k částečně vařené stravě, objevila se u ní rakovina znovu. Z toho vyplývá, že úplně se vyléčí jen ten, kdo jedná důsledně. Bohužel, Dr. Nolfiová se přes syrovou stravu nedožila osmdesátky, protože ještě neznala škodlivý vliv kyselin. Jsou ještě další systémy výživy (Waerland), kterými můžeme chorobám předejít. Ale na jejich léčení nestačí. Uznávám zásluhy velkých průkopníků na poli výživy, Waerlanda, Bircher-Benera a dalších. Ale současné vědecké poznatky sebou přinášejí vylepšování starých metod. Široké pole působnosti zůstává otevřené novému výzkumu.

Shrňme si základní předpoklady pro vyléčení rakoviny do pěti bodů. Vyzýváme lékaře, kteří tvrdí, že rakovina je nevléčitelná, aby se napřed pokusili splnit uvedených pět podmínek, než se rozhodnou dále setrvávat na svém pochybovačném stanovisku.

1. Naše krev byla původně alkalické povahy. Naše strava tomu má být alespoň přibližně uzpůsobená. Surová zelenina, brambory, klíčky a syrové mléko, které u nás už brzy nebude k dostání, odpovídají uvedenému požadavku. Taková potrava je schopná přebytečné kyseliny v organismu neutralizovat.

Jak jsme již uvedli, Dr. Gerson dával svým pacientům jen syrovou zeleninovou šťávu a vyléčil jí stovky těžkých případů rakoviny. Tyto případy jsou v jeho knize doložené fotografiemi a rentgenovými snímky.

2. K regeneraci (obnově) našich buněčných tkání potřebujeme živé enzymy ze syrové potravy. Oproti tomu vařené jídlo nemá vitální sílu a v pravém smyslu slova vyživuje rakovinotvorné buňky. Jen na nás samotných záleží, zda zvítězí naše vlastní nebo rakovinotvorné buňky.

Buňky rakoviny vznikají ztrátou kontroly organismu nad množением degenerovaných buněk. Ty se začínají množit příliš rychle a neorganizovaně, prorůstají orgány těla, a tím narušují jejich normální činnost. Kontrolu nad těmito pochody vyvolávají enzymy. Když se přisun enzymů v důsledku nesprávné, například vařené stravy sníží nebo zastaví, přestane i jejich kontrolní činnost. Logickým protiopatřením je zrychlené dodávání živých a zdravých enzymů v podobě přirozené syrové potravy.

Už měsíce zuří nerovný boj v těle nemocného. Rakovina se nezadržitelně šíří. Teprve když lékaři po neúspěšném ozařování a operacích zbabraný případ vzdávají, začne nemocný uvažovat

o jiných formách léčení a má velké štěstí, když ho má kdo informovat.

Že je naše metoda správná, o tom svědčí množství syrovou stravou vyléčených případů. Skutečnost, že röntgenové paprsky vyvolávají rakovinu, potvrzuje naši teorii. Ničí totiž enzymy.

3. Chemickými jedy a syntetickými insekticidy otrávené potraviny jsou zbaveny živých enzymů. Když nejsou jedy v krevním oběhu zlikvidovány játry, usazují se v jednotlivých buňkách. Co se potom stane, už víme z předešlých kapitol. Východiskem z této neblahé situace se stává biologické zemědělství, zahradnictví a ovocnářství.

4. Střídmost. I při syrové stravě nemůžeme jíst příliš mnoho a přetěžovat své orgány.

5. Potní kúry. Často se na mě obracejí pacienti, kteří začali kúru se zeleninovou vodou nebo šťávou a mají přitom různé reakce. Jednoho svědí kůže, druhý má závratě jako při úplné hladovce. To znamená, že uvolněné kyselinotvorné jedy hledají cestu z organismu. Často bývají nemocné i ledviny a svou funkci plní jen zčásti. Proto musíme podpořit kůži při vylučování škodlivin uměle vyvolaným pocením (viz stať o revmatismu).

Ještě slovo k pacientům, u nichž je podezření na onemocnění rakovinou. Většinou bývají otřeseni slovy “ozařovat, operovat, jinak může být pozdě”, atd. Zde jsem dospěl k názoru, že kde bylo úspěšné ozařování, tam vůbec nešlo o rakovinu. Jsou známy i operace, nad kterými musíme udělat otazník.

Na straně druhé jsou pacienti, kteří vyzkoušeli syrovou stravu a za 1 až 2 měsíce nepozorovali žádné zlepšení. A co je důležité, ani zhoršení svého stavu. Slovy “jinak bude pozdě” by se nikdo neměl nechat zastrašit. Paní Dr. Nolfiová píše ve své knize, proč se nechtěla dát operovat. Ozařování nepřipadalo vůbec v úvahu. Dr. Nolfiová byla lékařka a jistě dobře musela vědět, proč nechtěla. Zdůrazňuji, že při onemocnění rakovinou je vhodné podrobit se v naší knize uvedené kúře alespoň po dobu dvou měsíců. Potom přejdeme výhradně na syrovou stravu.

Jedna zkušenost

Pacient se žaludečním vředem, jehož léčení se už lékaři vzdali, se začal léčit naší šťávovou kúrou. Po měsíci se cítil tak dobře, že začal jíst i tuhé syrové pokrmy. Nastala recidiva a pacient zemřel. Jsem přesvědčen, že by se pacient úplně uzdravil, kdyby v pitné kúře pokračoval alespoň 2 až 3 měsíce.

Každému musí být jasné, že prostředek, v jehož možnostech je léčit rakovinu, je právě tak schopný léčit nemoci srdce, prostaty, krve a ostatní choroby. Jejich základní příčina je vždy stejná. Nesprávná výživa a vyplývající překyselení organismu. Je nemoudré léčit jen příznaky a nevídat si základních příčin. To ukazují případy mnohých recidiv.

XXI. Různé jiné nemoci

Žlučové a ledvinové kameny

Zmizí i bez operace. Z čeho žlučové kameny vznikají? Převážně z toho samého cholesterolu, který způsobuje infarkt a jiné nebezpečné nemoci. Dále kamínky tvoří různě vařením znehodnocené minerální soli, například vápník. Zastoupena je i kuchyňská sůl a kyselina močová. Naše orgány jsou skladištěm odpadu, který vzniká vařením konzervované a denaturované potravy. Všechn ten odpad je kyselý povahy.

Jak jsme již mnohokrát ukázali, léčit chorobu znamená odstranit její příčinu a tou jsou vařená a pečená jídla. Třebaže syrová strava má vždy léčivý účinek, v případě kamenů je její účinek, vzhledem k možnosti výskytu bolestivých záchvatů, příliš pomalý. Proces léčení můžeme urychlit půstem a potními kúrami, s dietou z cibule, ředkviček, česneku, vždy s olivovým olejem lisovaným za studena. Olivový olej můžeme užívat každou hodinu jednu kávovou lžičku.

Lidé s nemocným žlučníkem a ledvinami, mají zakázané všechny druhy těstovin, i celozrnný chléb a bílý cukr. Nepečený chléb je dovolený. Doporučujeme zeleninovou šťávu, mixovanou zeleninu, především syrové brambory a jejich šťávu. Bramborové slupky jsou velmi bohaté na draslík (kalcium).

Léčení cukrovky, poruch váhy, nemocí jater a žláz

Naše žlázy jsou odkázané na živé enzymy ze syrové stravy. Hormony ve žlázách se tvoří působením enzymů. Většina lékařů na to nebere ohled, protože nevěří na možnost vyléčení cukrovky, a proto odsuzují diabetiky k trvalému užívání inzulínu a k masité stravě. Nemocný potom neumírá na cukrovku, ale na pomalé překyselení organismu. Nemocné žlázy můžeme vyléčit jen nefalšovanou syrovou stravou.

Bílý cukr, bílá mouka, vařená škrobová jídla z mouky, masitá strava, kouření a černá káva jsou hlavními nepřáteli žláz a nervů. Hlavní příčinou vzniku cukrovky je vaření a pasterizování potravin. Výsledkem těchto procesů je zničení živých enzymů. Na vznik onemocnění mohou mít vliv též dědičné předpoklady. Ale bez nepřírozeného způsobu stravování by k vzplanutí nemoci nikdy nedošlo. Co nemocní po rodičích zdědili, je hlavně zlovyk nesprávného stravování a teprve pak vrozené předpoklady k onemocnění.

Jez všechno syrové, nestarej se o tabulky, kalorie a jiné předpisy! Můžeš je klidně spálit. I když zpočátku může sladké ovoce o něco zvýšit hladinu cukru v krvi, nevzdávej se jej! Ovocný cukr totiž nelze s bílým cukrem srovnávat. Podle nejnovějších poznatků ovocný cukr spotřebuje jen velmi málo inzulínu. Med a bílý cukr neužívej, protože velmi rychle přecházejí do krve. **Místo tuku a masa jez ořechy, slunečnicová semena, klíčky pšenice, proso, ječmen a jiné zrniny, syrové mléko a vejce.** Jako nápoj doporučujeme zeleninovou vodu, která je v kombinaci s hladovkou velmi účinná. Delší hladovkou rychle regenerujeme všechny orgány. Dávky inzulínu nemůžeme náhle snížit, ani zastavit.

Při nadváze jde o poruchu žláz. Jejich léčení bude v hlavních rysech podobné jako při cukrovce. Velmi hubení lidé se brání myšlence, že by se ještě měli postit. Ale je omylem domnívat se, že by to nevydrželi. Jejich hubené tělo má dost rezerv. Bezdětná čtyřicetiletá žena po 40denním půstu a přechodu na syrovou stravu porodila své první dítě. Proti neplodnosti nejčastěji stačí už syrová strava sama. A také jen syrová strava je účinným prostředkem proti **onemocnění jater**. Hladovku však nemůžeme doporučovat proti **neurózám**.

Návyk na kávu, alkohol a kouření poškozují žlázy. Přechodem na syrovou stravu se žlázy zotavují a pomine jejich závislost na těchto návykových jedech. Tím se velmi usnadní proces odvykání. Nejrychlejším a nejučinnějším prostředkem je však hladovka.

Nespavost

Žádný ani nepomyslí, že vařená strava, bílý cukr a bílý chléb mohou být příčinou nespavosti. Ale neuróza sama, bez spolupůsobení nesprávného stravování, nespavost nevyvolává.

Léčit, nebo aspoň zlepšit nespavost pomáhá syrová strava dvojitým účinkem. Tím, že částečně nahradí spánek, takže navzdory kratšímu spánku nejsme unaveni. A tím, že vyživuje nervy, to vede ke zlepšení stavu.

Sám jsem jednou trpěl nespavostí. Náhodou jsem proti ní objevil účinný a zdravý prostředek. Do mixovaného poledního jídla jsem přidal tři větší stroužky česneku. K mému velkému překvapení jsem následující noc spal o tři hodiny déle. Česnekový přídavek se mi osvědčil.

S lepším spánkem, díky česneku, se zlepšila i zácpa. Česnek je po všech stránkách zdraví prospěšný a rozhodně ovlivňuje i prodloužení života.

Na usnutí a utišení nervů se užívají valeriánské kapky, čaj z chmele, meduňky, pomerančové květy, atd. Musíme však varovat před soustavným používáním uspávacích prostředků. Hypnotika ničí nervy a škodí srdci.

Operace slepého střeva, prostaty, apod.

je možno předejít. Dr. A. Keller píše v knize "Léčení zánětu slepého střeva bez operace", následující: "Za dvacet let jsem ošetřil více než dvě stě případů zánětu slepého střeva, od nejlehčích po nejtěžší. Tedy i perforované. Ani jeden případ jsem neoperoval a ani jeden pacient na tuto nemoc nezemřel." Jak víme, jsou operace vždy problematické a někteří pacienti při nich i zemřou. Dr. Keller klade hlavní důraz při ošetřování na důkladné vypláchnutí střev, 6 až 8 klystýrů denně. Voda se zadrží ve střevech vždy asi 10 minut. Při klystýru i po něm leží pacient na pravé straně. Když jsou odstraněny i poslední zbytky stolice, nastává zlepšení stavu. První dva dny se přikládají horké obklady. Po dobu léčení se dává pít jen neslazený čaj. Dr. Keller tvrdí, že příčinou zánětu slepého střeva je masitá a vařená strava, především těstoviny. Při operovaných případech nebyly ještě nikdy v červovitém výběžku slepého střeva nalezeny třešňové pecky, jak uvádí pověra, ale vždy jen zatvrdlá stolice.

Před započatím léčení prostaty si přečteme ještě jednou stať o cukrovce, protože prostata je také žláza, jako slinivka břišní (pankreas). K pokynům uvedeným ve stati o cukrovce doporučujeme přidat teplé obklady, nebo sedací koupele. Půst a regulování stolice jsou důležité. Doporučujeme delší půst a vzápětí syrovou stravu. Osvědčilo se pomalé žvýkání tykvoových semen. Vyléčení je jisté, ale nějaký čas trvá. Ostatně, půst je jako operace bez nože.

Léčení nejrůznějších nemocí

Prochladnutí a chřipka

Večer podáváme tři stroužky česneku v plicním čaji. Jeden až dva dny za sebou, vypít vždy ředěnou šťávu z deseti pomerančů. K tomu půst a potnou kúru.

Katar průdušek

Plicní čaj, do čaje přidat jednu kapku jodové tinktury. Několikrát denně užít po pěti lžících silného a teplého odvaru z cibule. Nápoj udržovat stále teplý. Rovněž se osvědčilo střídání teplé a studené koupele nohou.

Zánět čelní dutiny

Přikládat pytlík s teplým pískem, nebo solí. Na prevenci doporučuji každé ráno oplachovat tvář studenou vodou.

Angína Při prvních příznacích kloktat slanou vodou. Pokud už nemůžeme zabránit propuknutí nemoci, dávat horké senné obklady. Kůži před popálením chráníme mokrým šátkem. Žvýkat šalvějové listy, nebo převalovat v ústech stroužek česneku.

Vředy na podkolení, hnisání prstů, hnisání ran

Denně koupat nemocné končetiny v heřmánkovém nebo jitrocelovém odvaru. Koupel udržujeme teplou přiléváním horkého odvaru. Můžeme přikládat obklady s rybím olejem. Půst urychlí hojení.

Šedý zákal

Syrová strava, droždí, pšeničné klíčky, zelenina. Doba léčení je asi jeden rok.

Zápal plic

Teplé zábaly z odvaru sena. Pít plicní čaj. Farář Kneip měl zásadu: “Oheň je třeba uhasit studenou vodou.” Pacienta s horečkou dal krátce ponořit do studené lázně a hned zabalit do prostěradla a přikrývek. Potom následoval odpočinek na lůžku a nemoc byla vyléčena.

Tuberkulóza plic

Syrová strava bohatá na enzymy. Občasný půst v trvání dvou dní. Plicní čaj, úprava stolice. Dále doporučujeme: jablka, zeleninovou vodu, klíčkovou vodu, zeleninové šťávy, syrové mléko a hodně pohybu na čerstvém vzduchu.

Zánět středního ucha

Teplé obklady s cibulí, zelnými listy, střídat s přikládáním horké bramborové kaše. Rovněž dávat horké obklady z odvaru sena na lýtka. Žádné studené, nebo dokonce ledové obklady.

Chudokrevnost

Syrová strava, šťáva z mrkve, červené řepy, kopřiv, pampelišky a špenátu. Nedoporučujeme anorganické železité preparáty.

Leukémie

Viz rakovina.

Noční pomočování u dětí

Uzel na šátku umístěný na zádech dítěte brání tomu, aby dítě spalo v poloze na zádech. Večer dávat málo jídla a pití. Léčit i suchou kaší z pšeničného šrotu, ovesného šrotu, hroznů, oleje, medu, kmínu a pomerančové šťávy.

Záducha (astma)

Zásaditá (alkalická) strava, plicní čaj, v místnosti odpařovat eukalyptový olej. Postarat se o nerušený spánek, spát na polštáři naplněném koňskou srstí, často žvýkat šalvějové listy.

Duševní disharmonie (rozladěnost)

Při léčení všech chorob je důležitá duševní rovnováha. Jinak je všechna námaha marná. Nezbytné je i hluboké dýchání a pobyt na slunci.

Všem nemocným důrazně doporučujeme málo jíst a při pocitu hladu pít zeleninovou vodu, téměř jako při půstu. Pokyny pro léčení rakoviny pomáhají při léčení skoro všech chorob. Ale při duševních onemocněních není půst žádoucí.

XXII. Výživa malých dětí

Když jsem psal tuto kapitolu, měla moje dcerka šest měsíců. Dnes v roce 1986, je už šestnáctiletou slečnou. Nikdy nebyla očkována a nikdy nebyla nemocná. Od začátku jsme ji krmili syrovým mlékem ředěným 1 : 3 klíčkovou vodou. Brzy jsme začali přidávat 10 až 20 gramů meruňkové šťávy a později šťávu z červené řepy a salátu. Jednou denně dostávalo naše dítě 2 až 3 lžičky pomerančové, hroznové a rajské šťávy, nebo rozmačkaný banán s pomerančovou šťávou. Postupně jsme zvyšovali dávky mléka, přidávali zeleninovou a ovocnou kašičku.

Výživa v prvních měsících je mimořádně důležitá. Tehdy se pokládají základy zdraví pro celý život. Uvažme, že v prvním roce života dítě prospí dvacet hodin denně. Pokud se čas spánku častým pláčem zkrátí, vznikne chronická nervozita. Bude se zhoršovat přechodem na nepřirozenou stravu s množstvím bílého cukru a bílého chleba.

Naše dcerka byla po příchodu z porodnice, kde ji vyživovali práškovým mlékem, trochu nervózní. Hodně plakala a málo spala. Zřejmě v důsledku vařené stravy trpěla nedostatkem vápníku. Přechod na syrové mléko působil velmi pomalu. Proto jsme do každé dávky jídla přidávali dvě lžičky čaje uvařeného ze směsi meduňky, chmelu, baldriánu, rozmarýnu a heřmánku. Pláč přestal a spánek se upravil. Od té doby bylo dítě v nejlepším pořádku.

Děti v kojeneckém věku často zvracejí. Je to rovněž projev nervozity, která může souviset s kvalitou mléka. Syrové mléko ve výše uvedeném složení může pomoci i zde. Ve Švýcarsku existuje výběrové mléko, které pochází ze zaručeně čistých stájí. Proto je také jeho cena dvojnásobná. Pokud ale takové mléko pochází z podniku, kde k zemědělské výrobě používají chemikálie, nezaslouží si svůj "výběrový" název. Dnes už se nemusíme bát tuberkulózy skotu a Banghovy choroby. Zvláště, když jsme na syrové stravě, která nám zajišťuje přirozenou ochranu.

Strach z chorobných zárodků a nemocí vůbec je zbytečný, protože dítě živené přirozenou stravou je tak odolné, že mu žádné zárodky nemohou škodit. Ve Švýcarsku jsou krávy a mléko tak přísně kontrolované, že se infikované mléko může sotva vyskytnout. Nemusíme mít obavy ani z méně čerstvého mléka, protože mléko se nekazí, ale kysne. Bakterie mléčné kyseliny ničí škodlivé bakterie a chrání střeva před choroboplodnými zárodky, proto je i kyselé mléko zdravé a může se dávat i malým dětem. Nemusíme být příliš opatrní. Nemusíme pořád převařovat vodu a předměty, dokonce hračky, se kterými dítě přichází do styku. Je neškodné, když dítě strká všechno do úst, protože má svou přirozenou odolnost. Nemoci vznikají znečištěním vnitřního prostředí, ne však znečištěním vnějším. Právě vařením a pečením je potrava znehodnocená a způsobuje nemoci. Lidé by se měli vymanit z neopodstatněného strachu před bakteriemi. Proto je správné a žádoucí udělat dětský organismus obranyschopným přirozenou výživou a dobrou životosprávou.

Není v našich silách dost důrazně varovat nic netušící mladé matky před konzervovaným sušeným mlékem, kašičkami, nebo dokonce masovými a šunkovými konzervami. Takové konzervy jsou často "obohacené" o syntetické vitaminy, které mají nahradit vařením zničené vitaminy a enzymy.

Při této výživě musíme počítat s nejrůznějšími dětskými nemocemi. Asi proto musí být děti očkovány vakcínami vyráběnými z ředěných choroboplodných zárodků, které v jejich organismu mohou způsobit nenapravitelné škody. Nebylo by rozumnější vybavit děti přirozenou ochranou před chorobami podáváním syrové, přirozené stravy?

Naše dcerka nikdy, ani v útlém věku, nebyla nachlazená, neměla rýmu a vždy byla úplně zdravá. Nepamatuji si, že by někdy doopravdy plakala. Vždy byla veselá a měla zdravý vzhled. Jsem přesvědčený, že se vyplatí chránit popsáním způsobem děti před nemocemi.

Co tomu říkají lékaři? Mlčí. Proč asi? Odůvodnění jsme už uvedli na předešlých stránkách.

Jisté je, že nemocím můžeme předcházet. Stejně tak je jisté, že nemocní, dokonce i těžce nemocní, se mohou uzdravit. Jak jsme už uvedli, každý člověk si nejlépe může pomoci sám. To platí i pro děti.

Kdyby se lékaři rozhodli pro tyto metody předcházení nemocím, sami by se poškodili. Hlavně v odměňování. Jaké stanovisko by k tomu zaujali představitelé potravinářských a chemických koncernů, kdyby byly ohrožené jejich miliardové zisky? Tyto podniky, společně se zdravotnickým resortem, jsou velmocenskými monopoly, které poslouchá vláda i tisk. Už několikrát jsem se pokusil uveřejnit články o možnostech prevence a léčení nemocí, moje práce však byly soustavně odmítány. Je zřejmé, že takové nové možnosti jsou před veřejností utajované. Pokud neodstraníme základní příčinu choroby, nemůže být účinná její léčba.

XXIII. Svědectví

Přiznání lékaře: “Selhání lékařské vědy mě v posledních letech přesvědčilo o tom, že cesty vedoucí k uzdravení, jak je ve své práci popisujete, jsou nejen alternativou, ale jedinou správnou cestou.” Dr. med. W. S.: “Vzpomeňme si na marnou snahu školské medicíny a stovek jiných výzkumných ústavů, vynakládané dlouhá desetiletí na objevení příčiny rakoviny a účinného prostředku na její léčení.”

“Vegetariánství nechrání dost účinně před chorobami. Přestože jsme žili přísně vegetariánsky, onemocněl můj muž těžkým revmatismem. Všechny pokusy o jeho vyléčení byly neúspěšné, dokud se nám nedostala do rukou kniha “Přirozená strava” a pod jejím vlivem jsme přešli radikálně na syrovou stravu. Za tři týdny už můj muž neměl bolesti. Sama jsem trpěla těžkou poruchou spánku. Díky syrové stravě přešla v krátkém čase i moje nespavost. Je to nejlepší kniha z této oblasti, kterou jsem četla,” píše v dopise U. a Sch. v D. Vyléčení těchto vegetariánů dokazuje, že vařená strava byla pravou příčinou jejich chorob.

“Úplně jsem se vyléčil z onemocnění prostaty. Při změně stravy jsem upřednostnil tykvová semena a pyl z tykvových květů,” píše W. M. z B.

“Po artróze mně v dolní končetině nezůstala ani stopa. Trpěl jsem i na vředy podkolení, které se mně rovněž zahojily,” říká M. W. z P.

“Díky zeleninovým šťávám se při lékařské kontrole zjistilo, že můj žaludeční vřed se úplně ztratil,” píše F. G. v S.

“Déle než dva roky jsem měl na tváři vyrážku. Účinkem syrové potravy je po čtyřech týdnech vyrážka pryč.” V. S. v P.

“Cukr v moči je opět na standardní úrovni. Znovu jím med. Moje noha je též lepší. Stále myslím s díky na to, že se mi dostala do rukou Vaše knížka,” píše G. B. v B.

“Bolesti v zádech vymizeli.” H. v S.

“Artróza-mám se podstatně lépe, bolesti vymizely. Opět mohu lépe spát.” Fr. M. v St.

“Už jsem přešla úplně na syrovou stravu a moje revmatické bolesti se podstatně zmírnily. Vaše kniha o syrové stravě je opravdu jedinečná. Věřím, že lidem pomůže lépe, než tisíc lékařů.” H. H. v E.

“Byla jsem tlustá. Dnes můžu znovu nosit pěkné šaty.” B. P. v H.

“Míval jsem velmi silné bolesti hlavy, teď pominuly. I únava odezněla a výborně spávám.” T. B. z R.

“Křečové žíly na pravé noze zmizely téměř beze stopy.” N. R. v A.

Jednou z nejdvděčnějších čtenářek této knihy je určitě paní N. v B., která přešla na syrovou stravu a po svém vyléčení objednala už několik výtisků naší knihy pro své přátele. Sama se vyléčila z většího počtu nemocí a je tím tak nadšená, že pro naši myšlenku syrové stravy získala

své přátele, nemocné i zdravé, kterým říká: “Měla jsem nemocné srdce, trvalé bolesti hlavy, trpěla jsem nespavostí, únavou, depresemi a nesnesitelným, léta trvajícím pálením očí, takže můj život byl utrpením. Všichni specializovaní lékaři, které jsem navštěvovala, selhali. Denně jsem musela spořádat deset nejrůznějších tabletek. Teprve, až mě jedna milá osoba přinesla Vaši knížku, nastal v mém utrpení zásadní obrat.”

Rakovina prsu. “ V roce 1976 jsem byla operována na rakovinu prsu. V březnu 1978 jsem opět nahmatala uzlík, který se za další tři týdny velmi zvětšil. Tehdy se mi dostala do rukou Vaše kniha a rozhodla jsem se pro stoprocentně syrovou stravu. Už po osmi dnech jsem zpozorovala, že uzel měkne. Po dalších osmi dnech byl uzlík už jen velikosti třešně a po čtrnácti dnech velikosti lískového oříšku. Byla jsem velmi šťastná a celkově jsem se cítila výborně. Za krátko uzlík zmizel úplně. Přitom jsem se vyléčila z ekzému, který se mě něco natrápil,” píše S. Frauenbeyer, Wasserburg nad Innem.

Vyléčený z nevyléčitelné nemoci srdce. “Měl jsem už tři infarkty. Od té doby, co už rok žiji podle Vašich pokynů, nemám téměř žádné srdeční těžkosti.” E. Kohn, Ebingen.

Syrová strava je tedy jediným prostředkem, který je schopný odstranit cholesterol usazený v tepnách. Jakmile přestaneme jíst vařenou potravu, začne proces hojení. Živé alkálie syrové stravy rozpustí kyseliny usazené v tepnách srdečního svalu. To je základní předpoklad hojení. Vařená strava je více kyselinotvorná, syrová strava je zásadotvorná.

Vyhojený nevyléčitelný zánět kloubů. “Díky Vaší knížce a uvedeným receptům se moje žena vyléčila z revmatického zánětu kloubů. Má se dobře a může normálně pracovat.” P Million, Horgau – Auerbach b. Augsburg.

Naše tělo je částí přírody. Dokud se živí nezkaženou přirozenou stravou, zůstává zdravé.

Prof. Bier píše: “Naše tělo se samo udržuje a rovněž samo léčí.” Tělo se tedy léčí bez léků, pokud má k tomu podmínky.

Vyléčení z cirhózy jater a hučení v uších. “Půl roku jsme na syrové stravě, podle knihy Život bez chorob. Mému muži přestalo hučet v uších, já sama už nemám žádné potíže vyplývající z cirhózy jater.” Vaše M. a G. Schock.

Vařená strava zatěžuje játra třikrát více, než strava syrová. Není proč se divit, že při syrové stravě se játra zotavila. Hučení v uších může souviset s vysokým krevním tlakem. Dostali jsme svědectví, podle kterých se působením syrové stravy vysoký tlak snížil a nízký upravil.

Vyléčení z artrózy a obezity. “Před šesti týdny jsme se začali stravovat podle Vašich předpisů. Mému muži trpícímu na artrózu se jednoznačně zmírnily bolesti. I já se cítím lépe. Bez nějakého držení hladovky jsem shodila několik kilogramů na váze.”

Jak to vlastně s tloušťkou je? Syrová strava je nejzdravějším a nejspolehlivějším prostředkem na zhubnutí. Přitom není ani potřebné držet hladovku. Člověk se při takové léčebné kúře necítí ani unavený. Naopak. Má pocit, že omládl. Podstatné je oživení žláz.

Vyléčení z lupénky (psoriasis). “Od dvanácti let jsem trpěl psoriasou. Můj stav se rok od roku zhoršoval. Když jsem měl dvacet šest let, bylo psoriasou už zasažené celé tělo. V noci mě budilo silné svrbění. Škrábal jsem se až do krve. Po přečtení Vaší knížky jsem ihned přešel na syrovou stravu. Po třech měsících mě tělo přestalo svrbět. Po čtyřech měsících se vyrážky zmenšovaly. Po sedmi měsících zůstaly už jen nepatrné skvrnky, o velikosti špendlíkové hlavičky. Byl jsem šťastný. Jen mě tránilo, že jsem zhubnul o dvanáct kilogramů. Báť jsem se, že zhubnu ještě víc, proto jsem se částečně vrátil k normální stravě. Po čase došlo k tomu, k čemu dojit muselo. Psoriasis se opět rozšířila po celém těle. Jako houby po dešti. Tehdy jsem Vám telefonoval. Doporučil jste mi speciální dietu, abych více nehubnul. Po třech měsících jsem se znovu zbavil psoriasis a přibral jsem pět kilogramů.” F Schuluchter, Bern.

Jak vymizí překyselení organismu, nemá už psoriasis živnou půdu a musí odumřít.

Vyléčení z paradentózy a revmatismu. “Přes léčení odborným lékařem jsem dvacet let trpěl paradentózou. Tři měsíce po přechodu na syrovou stravu mně přestaly krvácet a bolet dásně. Po roce, k velkému překvapení lékaře, je opět všechno v pořádku. Pominul i zápach z úst a revmatické potíže.” Ing. H. Blaschke.

Žlučové kamenky. Jistá dáma z východního Švýcarska mě telefonovala, že je objednaná na operaci žlučníku, neboť má velké žlučové kameny. V posledním okamžiku před nástupem do nemocnice se té dámě dostala do rukou moje knížka, ve které se dočetla o možnosti přirozeného vyléčení její choroby. Poradil jsem jí, aby požádala o odklad operace o jeden měsíc. Mezitím aby pila každou půlhodinu zeleninovou šťávu a potila se. Po měsíci už dáma na operaci nemyslela. Po dalších dvou letech mně oznámila, že se má dobře a k operaci už nedošlo.

XXIV. Užitečné pokyny

Žlučnickový záchvat: Aplikovat teplo. Třikrát denně jednu lžičku rybího oleje.

Porucha plotének, ischias: Nosit břišní pás, jíst syrovou stravu, léčení trvá půl roku.

Česnek: Připomínáme jeho důležitost k prodloužení života. Denně vzít tři velké stroužky. Hodí se i ke sladkým jídlům jako je med, nebo banány. Zápach můžeme potlačit tím, že po jídle žvýkáme semínka kmínu, petržel, nebo několik bobulek borůvek.

Rýma: Nesmí se zanedbat. Je nebezpečnou chorobou a mohla by se stát chronickou. Je nezodpovědné chodit s rýmou mezi lidmi. Při prvních příznacích je nejlépe vypít syrové mléko, s dvěma až třemi kapkami jódové tinktury, držet půst a potní kúry. Tak můžeme propuknutí rýmy zabránit a následující ráno jít do zaměstnání. Kdyby uvedené prostředky nezabraly, opakujeme potní kúry a zůstaneme v posteli. Účinné je i ohřátí nosu elektrickou poduškou.

Katar průdušek: Drobně posekanou cibuli vylišujeme a každou hodinu užíváme kávovou lžičku této šťávy. Účinný je i nastrohaný křen, smíchaný s medem. Užívat každou jednu až dvě hodiny kávovou lžičku. Nic nejíst, jen ráno a večer kávovou lžičku namáčených lněných semínek.

Vředy na podkolení: Dodržovat pokyny z předešlých stran a doplnit obklady z rozetřených brusinek a pitnou cibulovou kúrou.

Angína: Petrolejový obklad můžeme nahradit obkladem cibulovým. Nejradikálnější je ozáření ultrafialovými paprsky a kloktání octovou nebo citrónovou vodou.

Zánět močového měchýře: Udržovat nohy v teple. Pokud možno zdržovat se v teplém bytě. Vyhýbat se studeným nápojům a ovoci. Rozmačkanou petrželovou nať přiložit na oblast měchýře. Pít urologický čaj a přes den žvýkat tykvová semínka.

Hemeroidy: Třikrát denně jedna lžička rybího tuku, žvýkat hořčičná semínka.

Vypadávání vlasů: Občas do vlasů vetřít petrolej. Pít čaj z kopřivy a cibule. Denně zamíchat do jídla tři až čtyři lžíce prosa.

Paradentóza: Úplná dieta ze syrové stravy. Žvýkat šalvějové listy.

OBSAH

1. Předmluva
2. Léčení nemocí je drahé

3. Přirozená strava proti rakovině
4. Několik případů uzdravení
5. Jaká strava je nejvhodnější
6. Škody způsobené vařením potravin
7. Těžká fyzická práce a syrová potrava
8. Znehodnocení mléka pasterizováním
9. Proč dnes lidé žijí déle
10. Bílý cukr
11. Bílý chléb a černý chléb
12. Kuchyňská sůl
13. Proč nemáme pít horké nápoje
14. Hospodaření s kyselinami
15. Zásobování surovinami
16. Potřeby k přirozenému stravování
17. Receptář
18. Hladovka
19. Léčení chorob
20. Zkušenosti s léčením rakoviny
21. Různé jiné nemoci
22. Výživa malých dětí
23. Svědectví
24. Užitečné pokyny

Pokud budete chtít léčit podle této knihy nějakou závažnou chorobu, je nutné knihu číst celou, nevybírat pouze jednotlivá doporučení. Je dobré poradit se s člověkem, který podle přírodního způsobu žije. Pro snadnější léčbu přirozenou stravou je lepší nepoužívat žádné živočišné produkty a obilná zrna jíst ve formě celých máčených zrn. Nikdy není na škodu

znovu zdůraznit nutnost jíst co nejméně, nekombinovat mnoho potravin a velmi důkladně žvýkat a prosliňovat potravu. Také je velmi důležitý zdroj potravin, pokud jsou potraviny otrávené pesticidy, nemohou zajistit Vaše zdraví a zdraví Vaší rodiny.

Ještě pamatujte na jednu věc, ať budete jíst jakoukoliv i sebezdravější potravinu, když budete dál ubližovat svému okolí, své planetě (třeba jen špatným pracím práškem, zbytečným ježděním autem nebo kupováním nevratných obalů), vždy dostanete jen tolik zdraví a spokojenosti, co si zasloužíte.

Aleš Horák

Kontaktní adresy

Fórum zdravej výživy- Smolenická ; 851 05 Bratislava-dobročinná organizace, informující o možnostech účinné prevence a léčby chorob. Má asi 6000 členů. Členství je bezplatné, členské přihlášky a objednávky knih o zdravé výživě přijímá

Marta Kissová; Mánesovo náměstí 7; 851 01 Bratislava; tel.: 00421 7 622 48 106

MUDr. Ferdinand Barta- tel.:00421 7 638 20 371

Mgr. Jana Císarová- Lazaretská 4; 811 08 Bratislava;tel.: 00421 7 529 64 348

Alžběta Matyášová- Brno; 0042 05 442 33 4 65

Petra Vetečnicková- Křtiny; 0042 (0)506 439 233

Schweiz- Thüringen-
KE

Lebendige Nahrung
ZCH 3367 Thüringen

Günter Ernst

**EKOFARMA BAUCIS Aleš Horák, Lesoňovice 5, 593 01 Bystřice n.P.,
Tel. 0505 560 087; 0604 139 660; email: ekofarma.horak@worldonline.cz
www.sweb.cz/ekofarma.baucis**

**Člen Svazu ekologických zemědělců PRO-BIO P.O.BOX 116, Nemocniční 53, 78701
Šumperk**

Ekofarma Baucis je ekologická farma zaměřená na pěstování BIOzeleniny. Nachází se na českomoravské vrchovině, asi 50km severozápadně od Brna, mezi obcemi Bystřice nad Pernštejnem a Štěpánovem nad Svratkou.

Farma pěstuje tuto zeleninu: brokolice, brukev, celer, cibule, cuketa, dýně Hokaido, endivie, fazole, hrách, jahody, kapusta, kapusta růžičková, kadeřávek, kopr, mrkev, okurky, paprika, pastinák, petržel, pórek, rajčata, reveň, ředkev, ředkvičky, řepa salátová, řeřicha, salát, šalotka, špenát, tuřín, vodnice, zelí bílé, zelí červené, zelí kruhárenské, zelí na uskladnění, zelí pekingské.

Z obilovin může farma nabídnout oves, oves bezpluchý, pšenici dvouzrnku, pšenici jarní, pohanku, proso, žito. Na mezích podél pozemků ekofarmy rostou třešně, višně, jabloně, švestky, mirabelky, rybíz a angrešty.

Brambor farma vypěstuje asi 20 tun. Odrůdy: salátové-Karin, Rozára (červené); varný typ B-Kobra, Krasa, Marabel.

BIOzeleninu můžete koupit:

Lesoňovice – farma – zde se vyplatí nakupovat ve větším a využít sezónní a množstevní slevy

Bystřice n. P.-Zdravěnka- prodejna zdravé výživy, Masarykovo náměstí 11,tel.0505 551 556

Brno- Bratislavská 31, ve dvoře, pátek 11- 15 hod.

-Klub přátel ekofarem – Duha Brno- Bratislavská 31, pátek 15-18 hod. objednávkový prodej

Tel. 05/45214431 email: petra.vetecnikova@hnutiduha.cz

Praha – Klub přátel ekofarem Veronika a Miloš Růžičkovi, Zákupská 465, Dáblice, tel. 02 839 10 054

email: ruzicka@biopotraviny.cz www: biopotraviny.cz

Ekoagroturistika

Farma nabízí pobyty v kempu pro 2-3 stany a ubytování až pro 9 osob v chaloupce u farmy. Ubytování budou ti, kteří se budou podílet na pěstování zeleniny (ubytování a vegetariánská strava za 7 hod. práce),

Hosté si ve volném čase mohou půjčit kola, v Lesoňovicích lze hrát stolní tenis a

navštěvovat posilovnu. K nahlédnutí je připravena knihovna o ekologickém zemědělství, netradičních zdrojích energie, alternativních stravovacích systémech.

Farma nabízí vegetariánskou nebo vitariánskou stravu, od 15. 7. na přání doplněnou **čerstvými zeleninovými šťávami z BIOzeleniny.**

Aleš Horák rád poskytne informace o **léčení** tzv. **nevléčitelných nemocí**, jako např. rakovina, roztroušená skleróza, artróza, alergie, cukrovka, **přírozenou stravou**. Ve vážných případech lze využít zkušeností lidí, kteří se už vyléčili, jsou k dispozici kontaktní adresy.

Nabízíme všem obchodníkům s BIOpotravinami:

- základní sortiment BIOzeleniny od ekologických zelinářů Svazu ekologických zemědělců PRO-BIO

- zajistíme dovoz do Vašeho obchodu stánku nebo restaurace

Nabízíme všem ekologickým zemědělcům, zelinářům (členům svazu PRO-BIO)

- výkup nebo zprostředkování prodeje BIOzeleniny

- poradenství v oblasti pěstování a realizace BIOZELENINY

email: ekofarma.horak@worldonline.cz email: petra.vetecnikova@hnutiduha.cz email:

ruzicka@biopotraviny.cz

www.sweb.cz/ekofarma.baucis

Ernest Giinter

II. část

**100 svědectví
uzdravených
i z nevléčitelných
nemocí,
jichž se lékaři
už vzdali**

Předmluva

Léčení přirozenou stravou není nic nového. Tuto metodu poznali už staří Řekové. I dnes jsou ještě národy, které žijí na přirozené stravě. Málokdy jsou nemocné a dosahují podstatně vyššího věku. Lidské tělo a jeho zažívací orgány, podobně jako je tomu u mnoha zvířat, jsou stvořeny pro syrovou, přirozenou stravu. Kdo se vrátí k této stravě, osvobodí se od nemocí.

Většina lékařů není nadšena původním způsobem výživy člověka, protože nikdo by už nebyl nemocný, případně by si pacienti uměli pomoci i sami. Nemocné však tato metoda zajímá. Když se náhodou dozvědí o možnosti léčit se stravou, zajímají se o ni tím více, že se takto dají vyléčit i tzv. „nevléčitelné“ choroby.

Uvedená svědectví jsou ozvěnou na známou knížku *Přirozená strava – Život bez chorob*. Doufáme, že i tato publikace bude mít takovou příznivou odezvu jako *Přirozená strava*, jejíž náklad už překročil 100 000 výtisků a je považována za jednu z nejlepších svého druhu. Mnozí lidé, kteří se řídili pokyny této knihy, se uzdravili, a to i z rakoviny a jiných „nevléčitelných chorob.“ Na povzbuzení nemocných uvedeme velký počet svědectví vyléčených. Znovu konstatujeme, jak je důležité, aby nám poslali svoje svědectví pokud možno všichni uzdravení. Bohužel dostáváme je jen od málokterých. Většina zapomene na dobrodiní, kterého se jí dostalo, nebo je jednoduše nevděčná. Když se už zadarmo vyléčili, měli by myslet na trpící, pro které je takové svědectví balzámem na jejich bolesti. Myslíme na to, co všechno jsou jiní ochotni obětovat, a přece se nevléčí. Především se nevléčí proto, protože se neléčila příčina jejich chorob, jen její příznaky.

88letý vyznavač syrové stravy z Jižní Ameriky, který v tomto věku ještě hraje tenis, chválí publikaci *Přirozená strava*. Z jeho dopisu je zřejmé, proč si tuto knihu tak oblíbil. Píše nám:

„Vaše kniha Přirozená strava je nejcennější knihou mé velké knihovny, protože hovoří o otázce syrové stravy velmi obšírně, důkladně a pravdivě. Jiní autoři by na vyjádření podobného tématu potřebovali napsat celou řadu knih.“

Walter Hordan, Sao Paulo, Brazílie

Syrová strava má velký význam i pro sportovce. Vícenásobná německá mistryně v tenise Helga Hosl z Mnichova píše:

„Chtěla bych Vám srdečně poděkovat za to, co jste mi svojí skvělou knihou Tajemství zdraví, poskytl. My, sportovci, jsme se stravovali úplně nesprávně. Většinou porážek jsme se mohli vyhnout. V jiném dopise píše: Přesnost úderu nám pramálo pomůže, když je tělo vyčerpané. Předtím mi chyběla vytrvalost, kterou mi darovala až přirozená strava.“

Podobně se vyjadřuje i americký plavec na dlouhé tratě Roos, též přívrženec syrové stravy, který získal v Sydney i v Římě dvě zlaté medaile. Ve své zprávě píše:

„Vždy, když jsme se už blížili k cíli a ostatní byli téměř úplně vyčerpaní, zvýšil jsem tempo a proplaval jsem cílem jako vítěz.“

I jiní píší ve svých děkovných listech, že po přechodu na syrovou stravu prvním a nápadným jevem bylo, že nebyly unavení.

Autor je skálopevně přesvědčený, že i nová choroba AIDS se dá léčit jen syrovou, přirozenou stravou. Jenže syrovou stravu považujeme za „prašivou ovci“, s níž nechceme mít nic společného a neumíme si ani představit, že by ji mohla uznat oficiální věda. I kdyby se pacient vyléčil z těžkého případu AIDS díky syrové stravě, stalo by se totéž, co u rakoviny: *Případ by se utajoval a věda by pokojně bádala dále.*

Jsou už přesvědčivé důkazy o tom, že člověk žijící na syrové stravě vůbec neonemocní. Co tedy může nemocné vyléčit, to tisíckrát snáze nemoci zabrání. **V případě všeobecného rozšíření**

syrové stravy by totiž nastal totální bankrot velkých potravinářských koncernů a v dnešní lékařské vědě a ve zdravotnictví by vypukl poplach.

Ve smyslu Bible je možné léčit nemocné i modlitbou a pevnou vírou. Léčení nemocí přirozenou stravou je též v souladu se zásadami Bible. To by si měla veřejnost všimnout. Je nápadné, že nemocní vyléčení jinými metodami než přirozenou stravou znovu onemocní, protože se léčí jen příznaky chorob, nemění se však výživa, která jejich choroby zapříčinila. Jde tedy o nevědomky páchanou sebevraždu. To však určitě nebyla Boží vůle.

Člověk zhřešil proti Bohu, tedy porušil zákon přírody a současně i zásadu přirozené výživy. To umožnilo chorobám zmocnit se lidského těla. Představme si, že bychom do nádrže auta, které je vyrobené na benzínový pohon, nalili petrolej. Motor nemůže fungovat a nakonec se zničí. Podobně je tomu i s člověkem. Když se začal stravovat jinak, než mu přikazoval zákon přírody, přivodil si tisíce nemocí, kterými trpíme a v jejichž důsledku předčasně umíráme. Bůh dal lidem rozum a zvířatům přirozený pud, aby rozeznali, co je jejich zdraví škodlivé a co je potřebné.

Zákon přírody je zákonem Božím

I když se původní zákon přírody v Novém zákonu už výslovně nepřipomíná, přesto platí stejně. Máme svobodnou vůli. Můžeme ho zachovávat, ale nemusíme. Důsledky svého rozhodnutí musí člověk snášet sám. Strava, kterou si člověk vaří, je ze dvou třetin znehodnocená. Odkdy lidstvo upadlo do hříchu, ničí přírodu i tím, že si potravu znehodnocuje a otráví. Takto chce vyhovět svému falešnému chuťovému požitku. Jak je tomu s masem jako potravinou? I kdybychom je jedli syrové, trávicí systém člověka není přizpůsobený na jeho strávení. Lidská střeva jsou pětikrát delší než střeva masožravce srovnatelné hmotnosti a jsou na rozdíl od střev masožravců drsná. Masitá strava prochází tedy střevy člověka podstatně déle, dochází přitom k jejímu hnilobnému rozkladu a vzniklé jedy způsobují různé vážné choroby. I zácpa je vyvolána nepřirozenou stravou. Rakovina tedy nevzniká náhodou.

Moje vlastní zkušenosti

Vaření je škodlivé z mnoha hledisek. Při vařené stravě člověk, přestože má plný žaludek, trpí podvýživou. Má zácpu a balastem znečištěné vnitřní prostředí. Strava je upravená tak, že zuby se stanou zbytečnými. Už 20 let, od kdy jsem na syrové stravě, jsem nebyl nemocný ani jeden den. Naši dceru, která má nyní 19 let, jsme od útlého dětství vychovávali na přirozené syrové stravě. Nikdy nebyla očkovaná, nikdy nebyla nemocná, neměla ani dětské choroby, protože se jí zachovala přirozená odolnost proti nemocem.

Trvalé zdraví

Už se nemusíme bát ani rakoviny, ani infarktu, ale ani

I chřipky. Při syrové stravě se tyto choroby nevyskytují. Můžeme zapomenout dokonce i na všechny ostatní nemoci a celý náš organismus omládne. Jak k tomu dojde, se do-zvíme později. Tato strava je i nejučinnějším kosmetickým prostředkem, protože kůže při ní zůstává mladá a hebká. Na syrové stravě se nedá vydělat, nedělá se jí proto žádná reklama. Když ještě uvážíme, že můžeme žít o 10 – 20 let déle, a to bez těžkostí, které přináší stáří a politováníhodná bezvládnost, neměl by už nikdo otálet s přechodem na přirozenou stravu. **Trvalé zdraví je přece cennější než všechno bohatství světa.**

Sen se stává skutečností

Zodpovědně tvrdíme, že udržet si zdraví je možné. Následují svědectví o tom, že přirozená strava je schopná zdraví i navrátit. Je nesrovnatelně účinnější než léčiva vyrobená v chemických továrnách a její velkou předností je, že nemůže škodit. **Při přirozené, syrové stravě se rychle zbavíme únavy a dráždidla jako černá káva, alkohol, tabák se stanou pro člověka zbytečnými.**

Těžce fyzicky pracující lidé jsou při této stravě ve velké výhodě ve srovnání s těmi, kteří jedí maso. Slunečnicová a dýhová jádra, ořechy, lískové oříšky, mandle dodají aspoň tolik energie jako masitá strava. Nezpůsobují však rakovinu ani civilizační choroby a člověk při takové stravě podává nejen větší výkon, ale není po ní ani unavený. A že lidské orgány nejsou uzpůsobené na zpracování masité

stravy, už snad nemusíme připomínat.

Choroby nejsou ranami osudu, jak se mnozí domnívají, ale člověk si je, i když nevědomky, zavinil sám. Tu se plně uplatní stará pravda. **Každý je strůjcem svého štěstí.** Sen se opravdu může stát skutečností, takže nemocní mají reálnou naději, že se uzdraví.

Dříve než uvedeme více než sto případů uzdravení z nejrůznějších nemocí, bychom chtěli vysvětlit, jak dochází při syrové stravě k uzdravení, případně, jak nemoci vůbec vznikají.

Kletba vaření

Vaření potravin způsobilo největší tragédii lidstva, protože to byl začátek vzniku nemocí. Tady se poprvé porušil „zákon o výživě“ uváděný ve Starém zákonu, 1. Mojžíš 1, 29. Rozumní vědci dokázali, že 2/3 potravy, totiž enzymy, vitamíny a minerální soli, se vařením znehodnotí a stanou se pro organismus škodlivým balastem. Důsledkem toho je **podvýživa při plném žaludku**, která vyvolává nejrůznější choroby. Připomeňme jen zubní kaz, poškození páteře a kloubů, onemocnění žláz s následnou cukrovkou a chorobami štítné žlázy.

Jak vznikají naše potraviny

Jak víme, rostliny dostávají svoji výživu z půdy a ze vzduchu. Jde o anorganické prvky z půdy, z kamenů, ale i o živé, organické látky z humusu i o dusík a kyslík uhličitý ze vzduchu. Tyto prvky v původní podobě jsou pro lidskou výživu nevhodné. Listy rostlin jsou malé chemické továrny, které působením slunečních paprsků změní mrtvý materiál z půdy a ze vzduchu na organické, tedy živé látky vhodné pro lidskou výživu. Rostliny se zvětšují, rostou a vytvářejí semena a ovoce, které se hodí na výživu lidí. Zaživací orgány z nich vytvářejí za pomoci katalyzátorů - enzymů - látky, které jsou potřebné pro růst a regeneraci buněk. Bez enzymů je zdravý život nemožný.

Šílenství vaření

Je hrozné, co si člověk vařením potravy přivodí. Enzymy, které nám Stvořitel daroval na zachování zdraví, se vařením úplně ničí. Velmi potřebné výživné soli zůstávají bez působení enzymů mrtvými minerály. Přirozené hodnoty potravin vyjdou nazmar. Vzpomeňme si na auto, které chceme udržet v chodu nevhodnou pohonnou směsí. Krátký čas sice ještě může podávat minimální výkon, ale nakonec vypoví službu. Podobné souvislosti jsou mezi nepřirozenou výživou člověka a jeho chorobami. Jen živé enzymy mohou zabránit vzniku rakoviny a ostatních civilizačních nemocí.

Další kletbou vaření je balast

Dobře víme, že zelenina se vařením sevrkne a že této měkké potravy se sní dvojnásobné až trojnásobné množství. Takové jídlo se ani nemusí žvýkat. Staří lidé většinou už ani nemají zuby, protože o ně přišli v důsledku konzumování vařené stravy. **Když se sní vícenásobné množství**

jídla, vznikne i více odpadu. Vylučovací orgány ho potom nestačí odstranit a tak dochází k intoxikaci organismu. Podobným pochodem vznikají ledvinové a žlučnickové kameny. Škodlivý balast se může usazovat i v kloubech, což je příčinou revmatických onemocnění. Vlasečnice, především v srdečním svalu a v mozku, se postupně zužují a při jejich ucpání vzniká infarkt nebo mozková mrtvice.

Další znečištění vnitřního prostředí

I v mozku se hromadí balast ve formě kyselého odpadu a ten způsobuje aterosklerózu s následným krvácením do mozku. To může být smrtelné, ale nejčastěji zapříčiňuje jednostranné ochrnutí končetin. Poruší se i trávení, protože při masité potravě dochází k hnilobnému rozkladu střevního obsahu. Protože vařená strava je vždy kyselinotvorná, způsobuje vředy a v konečném stádiu rakovinu. Nadbytečné množství konzumované potravy zapříčiňuje obezitu. Znečištění organismu a jím způsobená podvýživa podněcují vznik nemocí. Jak dlouho budeme žít, o tom rozhoduje stav našich vlasečnic. Když žijeme v souladu se zákony přírody, vyhneme se skleróze i předčasné smrti.

Svědectví o uzdravení

Uveřejněním svědectví o uzdravení a děkovných listů chceme povzbudit čtenáře a posílit jejich víru ve vlastní uzdravení změnou běžné výživy. Pro ty, kteří se považují za zdravé, mají naše rady sloužit jako prevence. Uvádíme jen krátké výtahy z dopisů. V první řadě jde o revma. Tato choroba je dnes běžnými metodami nevléčitelná. Každý nemocný se stane aspoň částečně bezvládným. Pacienti se jen málokdy dozvědí, že se mohou vyléčit a v krátké době zbavit bolesti.

Ⓜ Revma je důsledek dlouhodobé intoxikace organismu cizorodými látkami, které způsobují překyselení vnitřního prostředí.

Ⓜ Je omyl pokládat je za následek prochladnutí. Způsobuje je dlouhodobá nepřirozená výživa. Prochladnutí je jen vyvolávajícím momentem, při němž kyseliny ve svalích a ohýbačích vykrystalizují a způsobí bolesti.

Ⓜ Přirozená, syrová strava je zásadotvorná, obsahuje ne-znehodnocené enzymy a neutralizuje kyseliny, které vlastně způsobují bolesti.

Ⓜ Dostupné léky a léčebné prostředky jen dočasně utišují bolesti, ale nemoc nevléčí.

Ⓜ Vyléčení pacienti rádi zůstávají u přirozené stravy, protože vědí, že takto se chrání i před ostatními nemocemi.

Ⓜ Je téměř neuvěřitelné, že i deformace údů, vyvolané revmatickým onemocněním, mohou za několik let po přechodu na syrovou stavu úplně vymizet.

1. Revma

Od srpna 1982 jsem trpěla revmatismem. Poslední roky jsem měla tak silné bolesti, že jsem celé noci nemohla spát. Každý pohyb mne bolel. Několik kloubů mi tak oteklo, že jsem si často nemohla about boty. Na váze jsem ztratila 4 kilogramy.

Vyzkoušela jsem mnoho léků. Ani homeopatické, ani antroposofické metody, ani lázně nepomáhaly. Můj stav se nezlepšil ani po akupunktuře. Během Waerlandovy stravy se mi bolesti jen vystupňovaly. Internista mi předepsal kortizonové preparáty. Proti bolestem jsem užívala Voltaren. Všechno bylo marné, můj stav se jen zhoršoval.

Pan Dr. J. A. z Lindachu mi doporučil přečíst si Vaši knihu Přirozená strava. Už několik let jsem sice byla na vegetariánské stravě bez masa, bílé mouky, cukru, ale přesto jsem onemocněla. 3 týdny po přechodu na syrovou stravu mi náhle přestaly bolesti a opuchy ohýbačů. Od toho památného dne 4. 11. 1986 až dodnes jsem už neměla bolesti. Nemohla jsem to pochopit a stále

jsem se bála, že je to jen krátký sen.

Od té doby přešly už dva měsíce a nenastala recidiva. Mohu znovu nosit nákupní tašky, vést domácnost, dokonce i lyžovat a klidně spát. S touto stravou se cítím jako znovuzrozená a můj život má zase smysl. Včera jsem podnikla 4hodinový výlet a neměla jsem žádné těžkosti. Přibrala jsem i na váze.

Srdečně děkuji za knihu, která mi vrátila chuť do života, a doufám, že i mnoha jiným pomůže z bezvýchodné situace.

J. P., Heidensheim Benz, SRN

Autor by se chtěl ještě zmínit o jiném případě revmatismu, který měl možnost pozorovat v Americe. Pacient byl v podobné situaci jako zmíněná žena. I on se vystříhal všech škodlivin, ale jeho stav se nezlepšoval, přestože byl na syrové stravě. Zeptal jsem se ho, zda je skutečně na syrové stravě. Vysvitlo, že konzumuje černý chléb, protože si myslel, že ten nemůže škodit. Až když ho vynechal ze své jídelničky, rychle se vyléčil. Pečený chléb je totiž kyselinotvorný. Zdravý je chléb sušený na slunci nebo na radiátoru podle receptu uvedeného v této knize.

2. Vyléčení ze zápalu kloubů, dny a z nemoci žaludku

15 let jsem trpěl zápalem kloubů. Hlavu jsem mohl obrátit jen na jednu stranu. Drobné klouby prstů jsem mol zduřelé a bolestivé. Léky, bahno, masáže a cvičení nepomáhaly. Jeden dobromyslný lékař mi dal Vaši knihu Přírozená strava a doporučil mi, abych použil Vaše rady. Hned jsem tak učinil. Léčení jsem zahájil hladovkou, kterou se organismus tak důkladně pročistil, že mi po 10 dnech přestaly žaludeční těžkosti. Bolesti prstů, šíje a ramen v krátké době rovněž vymizely. Po otocích na prstech nezůstalo ani stopy. Dlouholeté bolesti se po roku syrové stravy už nezopakovaly.

The. Br., Arosa, Švýcarsko

3. Injekce proti revmatismu, bolesti zad, zácpa

Po přečtení Vaší knihy jsem úplně změnil výživu a za 6 týdnů jsem byl vyléčen z těžkých následků otřesu mozku a vedlejších účinků injekcí proti revmatismu, které mi poškodily játra a způsobily žaludeční katar, takže jsem už nemohl nic jíst. Necítím už ani bolesti páteře, které mne dlouho trápily. Podobně se mi upravila i stolice po dlouholeté zácpě.

M. St., Graz, Rakousko

4. Vyléčení z těžké artrózy kolen a bederních kloubů Osvobození od invalidního vozíku

Před třemi lety jsem už nemohl chodit pro těžkou artrózu kolen a bederních kloubů. Byl jsem odkázán na invalidní vozík. Když se mi artróza ještě více zhoršila, dostala se mi do rukou Vaše knížka Přírozená strava. Po 10 měsících syrové stravy jsem začal znovu chodit. Srdečné díky za knihu. Pošlete mi prosím další 3 výtisky.

Následují dva případy vyléčené cukrovky. I tato choroba se pokládá za nevléčitelnou. Funkce slinivky břišní je v důsledku vařené stravy porušena, nedodává organismu dost inzulínu. Přiměřenou stravou se pankreas znovu regeneruje. Nemoc je tedy vyléčena.

V syrové stravě je cosi tajuplné. Diabetici snášejí všechny druhy syrového ovoce. Když se však ovoce uvaří, potřebuje cukrovkář ještě i inzulín.

Tato skutečnost dokazuje, že **cukrovka vzniká v důsledku neadekvátní, nepřírozené stravy** a může být vyléčena jen syrovou stravou a ničím jiným. Bohužel, tyto pacienti dostávají

jednostrannou masitou stravu a to je pro ně ortel smrti. Jediným účinným prostředkem je 100 procentní syrová strava. Při přechodu se však nesmí podávání inzulínu přerušit. Musí se jen postupně snižovat dávka, protože k regeneraci žláz je potřebný dostatečně dlouhý čas.

5. Cukrovka

Od té doby, co jsem přešel na přirozenou stravu, poklesla u mne hladina cukru z 302 na 188. Můj domácí lékař přijal Vaši knihu s vděčností.

F. St, Stuttgart 40

6. Cukrovka a její vedlejší příznaky

Průvodními příznaky cukrovky jsou vysoký krevní tlak, obezita, poruchy zraku a zácpa. Tyto příznaky jsou důsledky masité stravy. Všechny choroby zmizely po přechodu na syrovou stravu. Děkuji Bohu, že všechna tato moje trápení (těžkosti) skončila. Dnes bych už nechtěl jinou stravu, protože chutná výborně a chrání před nemocemi.

R. G. Basilej

7., 8., 9. Následuje případ vegetariána, který trpěl na strumu, nemoc jater a žlučnickové těžkosti

I tento případ je důkazem, že **samotné vegetariánství nechrání před nemocemi**. Vegetariáni sice nejedí maso, ale potraviny si vaří a důsledkem toho je podvýživa. Když štítná žláza nedostává přiměřenou výživu, má tendenci zvětšit se, aby mohla produkovat hormony. Tak vzniká struma. I játra jsou v tomto případě žlázou, která onemocněla v důsledku podvýživy.

Už 40 let jsem na vegetariánské stravě a 3 měsíce na syrové stravě. Od té doby nastal nápadný obrat. Mnoho let jsem trpěl poruchami funkce štítné žlázy, ale v poslední době se mi vole zmenšuje a nemám už žádné žaludeční, jaterní ani žlučnickové těžkosti.

E. R., Tuttlingen, Německo

Vysvětlení

Všechny choroby žaludku a střev jsou podmíněny překyselením. Strava, která byla uvařená, se stala kyselinotvornou. I kyselé ovoce je podobně kyselinotvorné. Žaludeční vředy se dají vyléčit za deset dní šťávou ze zelí. Při žaludečních chorobách se musí všechno dobře rozzvýkat, případně rozmixovat. Vzpomínám si na případ, kdy šlo o velké žlučnickové kameny. Už byl určený den operace. Pacientce se dostala do rukou moje kniha o přirozené stravě. Telefonovala mi a žádala mne o radu. Řekl jsem jí, aby operaci odložila a pila zeleninové šťávy. Po měsíci už neměla těžkosti a operace ztratila opodstatnění. Operaci žlučníku je třeba se vyhnout, protože bez žlučníku je trávení tuků porušené na celý život.

10. Psoriáza – lupénka

Tato kožní nemoc se považuje za nevyléčitelnou. Je způsobena překyselením organismu, proto se může vyléčit jen zásadotvornou potravou. Mírným půstem se zeleninovými šťávami ze zelených listů zelí, salátu, kapusty se choroba v poměrně krátké době vyléčí.

Svědectví o uzdravení. Jedna milá paní mne upozornila na Vaši knihu Přirozená strava. Můj manžel měl už 28 let a po celém těle psoriázu. Všechny léčebné metody už na sobě vyzkoušel. Připravila jsem mu potřebné zeleninové šťávy a syrovou stravu. Už po týdnu celou noc klidně spal. Předtím se stále budil, protože ho svrbělo tělo. Jsme nadšeni výsledky tohoto způsobu stravování. Chceme udělat radost i našim známým a objednááme 10 výtisků Vaší knihy.

L. K. Wessenkirchen, Rakousko

11. Další svědectví

Už 40 let trpím psoriázou. Nyní po přechodu na částečně syrovou stravu se mám lépe a věřím, že se úplně vyléčím. Srdečné díky za knihu, budu ji každému doporučovat.

M. K., Küssnacht, Švýcarsko

V následujících případech jde o pokusy s léčením bez syrové stravy:

Od svého 12. roku jsem měl lupénku. Můj stav se stále zhoršoval. Když jsem měl 26 let, měl jsem celé tělo, hlavu, ramena a nohy, posypané vyrážkami, v noci mne budilo svědění a do krve jsem se škrábal. Potom jsem dostal Vaši knihu a hned jsem začal se syrovou stravou. Po 3 měsících svědění ustalo.

V průběhu 4 měsíců se vyrážky zmenšily a po 7 měsících byly už jen jako špendlíková hlavička. Byl jsem šťastný, ale trápilo mne, že jsem zhubl 12 kg. Z obavy, že budu dále hubnout, jsem se částečně vrátil k normální stravě. Stalo se, co se dalo očekávat. Vyrážky se vrátily a zasypaly celé tělo. Tehdy jsem Vám volal a Vy jste mi předepsal dietu, po níž nejenže jsem už neztratil na váze, ale po 3 měsících jsem byl bez vyrážek a přibral jsem 5 kilogramů.

E. S., Bern, Švýcarsko

Poznámka: *Návod, jak přibrat při syrové stravě, je uveden pod číslem 98.*

12. Angína pectoris, únava, bolesti křížů Pacient osvobozený do různých těžkostí

Posledních 10 let jsem hodně churavěl. Bral jsem tabletky na utišení nervů, proti střevním nemocem, na posílení srdce a různé jiné léky. Měl jsem tlak 240 mm. V prosinci jsem byl už tak unavený, že jsem nemohl nést tašku. Injekce, masáže, nic už nepomáhalo. Měl jsem i angínu pectoris se stálými bolestmi srdce.

V lednu jsem začal dietu podle rad Vaší knihy. Výsledek se dostavil velmi rychle. Po 14 dnech se ztratila únava, potom postupně bolesti v kříži. Dnes, asi po roce, už nemám žádné těžkosti a dělám i nejtěžší práce v zahradě bez toho, že bych se unavil. Na oběd jím jen ořechy nebo olejnatá jádra.

H. E., Alf, Německo

Poznámka

Je téměř neuvěřitelné, čeho lze dosáhnout syrovou stravou bez masa. Škoda, že o tom mnozí pacienti nevědí!

Léčení rakoviny

V knize Přírozená strava jsme se obšírně zabývali vznikem a léčením rakoviny, takže nyní uvedeme jen několik doplňků. Největším dobrodiním syrové stravy je její preventivní a léčebný účinek proti rakovině. Už se nemusíme bát rakoviny. To je výborné! Někdo by si mohl myslit, že takové tvrzení je jen žert, ale skutečnost je zcela jiná. Kdyby šlo jen o prevenci, i v tom případě by se vyplatilo přejít na syrovou stravu, ale ve skutečnosti se metodou, kterou doporučuje kniha Přírozená strava, vyléčilo několik set lidí z rakoviny. Těchto případů si však věda nevšímá, dokonce je utajuje.

Každému by mělo být jasné, proč věda nemůže akceptovat takový způsob léčení. Často

jsme vděční lékařům, ale v tomto případě narážíme na zeď.

® Léčení syrovou stravou je příliš laciné a kromě toho takovou metodou se mohou léčit pacienti sami.

® I farmaceutické prostředky a produkty potravinářského průmyslu by se staly zbytečnými. (Přitom je všeobecně známo, že obchod s léky je hned po obchodu se zbraněmi nejvýznamnějším obchodem.)

® Nemocnice by se téměř vyprázdnily. Když uvážíme, kolik lidí žije z nemocných, znamenalo by rozšíření těchto metod katastrofu, zdravotnickou katastrofu! **Proto se léčení syrovou stravou potlačuje, proto je zesměšňované.**

Jsem skálopevně přesvědčený, že syrová strava je jediným prostředkem proti nové chorobě AIDS, a to jak profylaktickým, tak i léčebným. Svědectví o vyléčení pacientů nemocných na AIDS bychom uvítali.

Ozařování

Místo toho, aby se začalo léčení syrovou stravou, pacienta nejprve ozáří. Ozařováním se zničí okolní zdravá tkániva a rakovina se tak snáze šíří. Dosáhne se opak toho, co bylo plánované. Dílo zkázy se tím urychlí.

Ozařováním se poškodí i krev a tím se vytvoří podmínky pro vznik metastáz. Doprovodnými příznaky jsou únava a celkový pocit nemoci. Ozařování tedy nemůže pomoci, proto ho nikomu nedoporučujeme. Jeden případ mi zvláště utkvěl v paměti. Viz případ č. 23.

Chemoterapie

Potom se nasadí chemoterapie. Viry mají být bombardovány chemickými zbraněmi. Protože však rakovinou tvorné viry neexistují, je to útok do prázdna. Co organismus naléhavě potřebuje, jsou živé enzymy, které jsou přítomné jen v syrové, nemanipulované stravě rostlinného původu. Chemické jedy ještě více otráví už i tak znečištěné vnitřní prostředí, oslabí ho a připraví půdu pro šíření rakovinou tvorných buněk.

Operace

Při úrazech a v naléhavých případech jsou operace nutné. Když nádor uzavře potravě přístup do žaludku, člověk by zemřel hladem, proto je třeba nádor odstranit. Jde totiž o první pomoc. V jiných případech rakoviny jsou operace zbytečné. Bylo by to jen symptomatické léčení, protože je nemocný celý organismus. Léčit se musí příčina nemoci, nejen její příznaky. Příčinou je tu nesprávná, nepřirozená strava. Jen vařením neznehodnocené enzymy mohou přivodit uzdravení.

Je mi znám případ pacientky, která prý měla rakovinu žaludku a operací se z ní vyléčila. Její nemoc vyvolalo užívání léku proti jiné nemoci. Jsem přesvědčen, že nešlo o rakovinu a operace nebyla odůvodněná. V takových případech se hovoří o úspěšné operaci. U rakoviny, jak jsme už uvedli, jsou operace kontraindikované.

Skutečné vyléčení

Rakovina se může vyléčit jen radikální změnou stravovacích zlovyků, to znamená vyloučením příčin choroby. I když je případ pokročilý, může se ještě udělat pokus s potravou, v níž jsou koncentrované čerstvé enzymy. Takovou potravou jsou syrové zeleninové šťávy, převážně ze zelených listů, které často pomohou i v beznadějných případech. Neštěstím pacientů s rakovinou je skutečnost, že choroba je zjištěna často ve velmi pokročilém stádiu.

13. Rakovina plic

Moje pětiletá dcera onemocněla na rakovinu plic. Od listopadu ji léčili v nemocnici injekcemi, po nichž jí vypadaly vlasy, dostala vysokou horečku a musela dostat transfuzi. Před vánoce mi se lékaři vzdali a vrátili mi ji v beznadějném stavu. Tehdy jsem dostala Vaši knihu Přírozená strava a začala jsem znovu doufat. Po poradě s Vámi jsem jí dávala denně 1 litr mrkvové šťávy vedle ostatní syrové stravy. Tato kúra trvala 7 týdnů. Dcerka se rychle zotavovala, dostala zdravou barvu a dobrou náladu. Její uzdravení bylo přímo zázračné. Pán Bůh Vám zaplatí.

X. A., Lamprechtshausen, Rakousko

14. Rakovina prsu

Četla jsem Vaši knihu Přírozená strava a hned jsem se rozhodla přejít na syrovou stravu. Za měsíc jsem už mohla přestat užívat tabletky, na které jsem byla stále odkázána kvůli silným bolestem v prsou. Je to pro mne neuvěřitelné. Je to jako zázrak, že stravou se dají vyléčit i nejtěžší choroby. Cítím se výborně, za co Vám srdečně děkuji.

A. E., Hollriegelskreut, Německo

15. Rakovina rodidel

Byla jsem operovaná, dostala jsem mnoho ozáření, ale můj stav se jen zhoršoval. Lékaři se mne vzdali a lidový léčitel mne též považoval za beznadějný případ. Dal mi však Vaši knihu. Po jejím přečtení jsem se hned přeorientovala na syrovou stravu a čerstvé zeleninové šťávy. Došlo k postupnému zlepšení a po 5 letech jsem se úplně uzdravila. Dnes mám 69 let.

M. L., Ludwigsburg, Německo

16. Rakovina prsu, nemoc jater a bolesti ledvin

V levém prsu jsem měla nádor velikosti slepičího vejce. Byla to vůle Boží, že se mi dostala do rukou Vaše knížka Přírozená strava. 6 týdnů jsem na syrové stravě. Nádor v prsu je měkký a už nemám bolesti. Cítím se mnohem lépe než předtím. Měla jsem i bolesti v oblasti jater a ledvin, takže jsem v noci nemohla spávat. I tyto bolesti přestaly.

A. S., Oberarz, Německo

17. Rakovina prostaty

3 roky přešly od té doby, co jsem přešel na syrovou stravu. Rakovina prostaty, kterou jsem předtím trpěl, je stále ve stavu klidu.

F. Z., Alblingen, Švýcarsko

18. Leukémie

Skoda, že jsem se s Vaší knížkou nesetkal dříve. Po 3 měsících diety podle Vašeho návodu jsem šel na kontrolu krevního obrazu. Nebyla v něm ani stopa po leukémii. Sotva si umíte představit, jakou jsem měl radost.

W. M., Pfaffhausen, Curych

19. Nádor na mozku

Pan Konyen, který měl nádor na mozku a syrovou stravou se úplně vyléčil, je i s rodinou přešťastný. Ošetřující lékař řekl paní Konyenové, že její muž bude žít už jen týden.

E. W., Pfaffenweiler, Německo

20. Nejhorší druh rakoviny

Moje sestra onemocněla na melanosarkom na pravém stehně. Po operaci rakovina bujela dále. Tehdy začala se syrovou stravou podle návodu ve Vaší knize. Díky tomu se velká operační rána zahojila a tvrdé červené otoky vymizely. Lékař tomu nechtěl věřit, protože šlo o nejhorší druh rakoviny a k tomu ještě ve velmi pokročilém stádiu.

E. S., Solingen, Německo

21. Pětiletý chlapec vyléčený z nádoru na mozku

Rodiče píší: *Byly to hrozné chvíle, když jsme ho jednoho rána zavezli do nemocnice a večer jsme se dozvěděli diagnózu: nádor na mozku. Znělo nám to, jako by syn už byl mrtvý. První den dostal léky a připojili ho na přístroje. Druhého dne nám oznámili: „Operace je vyloučená, nádor je v centru mozku.“ Třetího dne jsme se dozvěděli: „Operace je nevyhnutná, nebo Váš syn zemře v krátké době.“ Byli jsme nerozhodní. Náš chlapec byl ve velmi špatné fyzické kondici. Po týdnu se zjistilo, že nádor se zvětšil asi o dva centimetry. Měli jsme hned podepsat, že souhlasíme s operací, což jsme však odmítli. Mezitím jsme dostali Vaši knihu *Přirozená strava* a ta nám dodala novou naději. **Lékaři nás nazvali vrahy a hlupáky.** Nedali jsme se ale zastrašit a syna jsme vzali domů.*

Hned jsme začali se syrovými zeleninovým šťávami, které působily jako zázrak. Z týdne na týden jsme pozorovali postupné zlepšení. Dvacátého dne jsme přestali podávat šťávy a přešli jsme na syrovou stravu. Tehdy už mohl syn udělat několik kroků a přestalo dvojité vidění, dolní čelist mu už nevisela, znovu cítil levou ruku a levou nohu. Už přešly 4 týdny a náš syn ještě žil, třebaže mu lékaři dávali 2 – 3 týdny života.

Přešly další 4 týdny na syrové stravě a náš syn už může sám chodit. Můžeme tvrdit, že je vyléčený a že to hraničí se zázrakem.

Jeho otec píše: *Syn a já jsme byli masožravci, ale od toho hrozného období je celá rodina i s 13letou dcerou na syrové stravě. Mohu říci, že je to výborné. Spolu se synem jsem byl posledních 5 dní na syrových šťávách a přitom jsem bez těžkostí ztratil ze své nadváhy 8 kg. Je to jednoduše skvělé. Díky Bohu, ale i Vám, pane Guntere, za Vaši knihu. Objednávám současně ještě 10 knih, protože zájem o ni je v našem kruhu známých velký.*

Rodina G., Arnoldsstein, Rakousko

22. Rakovina prsu a ekzém

V březnu jsem si všimla v levém prsu uzlíku, který se za 3 týdny velmi zvětšil. Naštěstí jsem měla Vaši knihu o syrové stravě, kde píšete o případu Dr. Nolfiové, která onemocněla na rakovinu prsu. Hned jsem si objednala knížku této lékařky, která si vyléčila rakovinu prsu syrovou stravou. Její svědectví mi dodalo odvahy, abych následovala jejího příkladu. Už po 8 dnech jsem si všimla, že uzel v prsu měkne, už je jen velikosti třešně. Po dalších 14 dnech se zmenšil na velikost lískového oříšku. Byla jsem šťastná a při této stravě jsem se cítila výborně. Po krátkém čase uzlík zcela zmizel. Kromě toho jsem se vyléčila z ekzému na prstech a nehtech, který mne trápil 6 let.

F. S., Wasserburg, Německo

23. Rakovina jazyka

Jde tu o hrozné svědectví, které jsem dostal už před 15 lety. Dotyčná pacientka mezitím už zemřela, ale ne na rakovinu. Toto svědectví musím přesto uveřejnit, protože je výstrahou před ozařováním. Jde o dokonale zbabraný případ.

Mám 52 let. Před 4 roky jsem onemocněla na rakovinu jazyka. Dva měsíce jsem byla v nemocnici, kde mne 24krát ozařovali, dokud jsem nezačala krváčet z hrdla. Rakovinový nádor

však přesto rostl. Potom jsem dostala toxické tabletky, od nichž jsem onemocněla na žaludek, vlasy mi padaly v chumáčích. Protože jsem měla silné bolesti, dostávala jsem injekce. Pan profesor vyhlásil, že mne nemohou operovat. Mezitím přešly 2 roky. Krk jsem měla silně opuchnutý a ztvrdnutý, hrtan jedna rána. Jazyk jsem měla tak scvrklý, že jeho přední část spolu se špičkou úplně zmizela. V důsledku toho jsem už nemohla srozumitelně mluvit. Tak jsem trpěla déle než rok. Dostávala jsem jen utišující prostředky, protože se mne lékaři už dávno vzdali, nikdo nevěřil v mé uzdravení. Byla jsem smrtelně bledá, pevná jídla jsem nemohla ani rozžvýkat, ani polknout. Rychle jsem u-padala a počítalo se s mou brzkou smrtí. Stalo se však jinak. Někdo mi přinesl Vaši knihu o přirozené stravě a hned jsem začala se syrovými šťávami místo polévek, které jsem předtím jedla. Bez utišujících tabletek jsem bolesti nemohla vydržet. Proto jsem použila obklady se zelnými listy a občas s bahnem tak, jak ve své knize radíte. Bolesti do značné míry ustoupily.

Dnes, po 8 měsících syrové stravy v kombinaci s banány, jiným ovocím a rozmixovanou zeleninou se mi rakovina vyléčila a otok zmizel. Nesmyslnému ozařování děkuji za to, že nemohu normálně mluvit a polykat. Ozařováním jsem přišla o všechny dolní zuby, zatímco zuby horní čelisti zůstaly neporušené. I čelistní svaly jsou spálené a ztuhnuté, takže ústa mohu otevřít jen na 1 cm. Tak jsem doplatila na ozařování. Děkuji Vám za knihu, ale především Pánu bohu za zdravou výživu.

E. A., Bern

24. Rakovina střev

Tento případ je zajímavý z toho důvodu, že nemocný, odsouzený na smrt, sám přišel na to, že rakovina je zaviněná nepřirozenou stravou a pomohl si sám. Po vyléčení žil ještě 47 let a zemřel 97letý. Svědectví jsem dostal před 9 lety, když měl pan E. 91 let. **Jeho případ může být příkladem pro ty, kteří si myslí, že ve stáří nemohou pro svoje zdraví nic podniknout.**

V roce 1930 jsem si všiml, že mám krvavou stolicí. Lékař zjistil, že mám rakovinu tlustého střeva. Obstaral jsem si příslušnou literaturu, která potvrdila moje tušení, že příčinou nemoci je nesprávná výživa. Tehdy jsem byl „překrmený“, vážil jsem 81 kg. Krvácení bylo stále silnější. Jiný lékař zjistil, že jde o pokročilou rakovinu a doporučoval ihned operovat. Já jsem se však rozhodl jinak.

O V říjnu jsem začal sedmidenní půst.

O Potom jsem se živil následovně: Ráno za 2 hrsti rozdrobeného špenátu nebo nějaké jiné listové zeleniny.

Listy jsem promíchal s 3 polévkovými lžicemi sešrotovaných máčených lněných semen.

O Toto jsem jedl 3krát denně, k tomu ještě trochu salátu z červené řepy a stále jsem měl v ústech kousek lékořice.

O Proti žízni jsem pil čaj z kopřivy, jeteliny a přesličky. O Každý týden jsem se postil od soboty do pondělního rána. V krátkém čase jsem zhubl na 55 kg.

O Navzdory mnohým varováním jsem vydržel u této diety celý rok. Svého zaměstnání, byl jsem přednostou stanice,

jsem se nevzdal. Krvácení se postupně zmírnilo a po třech měsících přestalo. Z mých kolegů nežije už ani jeden. Z patnácti jedenáct zemřelo na rakovinu a z nich deset nedosáhlo ani 50 let. Mám 91 let a během všech těch let jsem vůbec nebyl nemocný. Zůstal jsem samozřejmě u syrové stravy.

W. E., Curych

Mám ještě celou řadu svědectví o vyléčení různých druhů rakoviny, ale pro změnu uvedu nyní jiné choroby. Chtěli bychom zdůraznit, že pro vyléčení nemocí je vždy potřebná očista

organismu. Syrová strava splňuje tuto podmínku a současně i vyživuje. Správně řekl starověký lékař Hippokrates: *Naše potrava má být lékem a tento lék má být i naší potravou.* To může splnit jen syrová strava. – Kdo chce očistu urychlit, může se i postit. Pro ulehčení pústu můžeme místo léčivých čajů nebo vody použít ještě vyživovaný, takže se nepostí.

- Podle mého názoru můžeme půstem nazvat hladovění tehdy, když se vypije nejvíce půllitru zeleninové šťávy a ostatní potřeba tekutin se kryje léčivými čaji nebo vodou. Takový půst snáší i nemocní na rakovinu.

- U nemocí srdce, nespavosti nebo ve vysokém věku se ne má postit. Tehdy přicházejí do úvahy syrové zeleninové šťávy. O těch píše podrobněji dr. Walker v knize Syrové zeleninové šťávy.

- Syrovou šťávou je možné vyléčit všechny nemoci, včetně infekčních nemocí. Výjimkou jsou nervové nemoci kromě sklerózy multiplex. Duševní nemoci se mají léčit psycho terapií.

Srdeční infarkt

Nejčastější příčinou smrti je srdeční infarkt nebo srdeční mrtvice. Její příčinou je ucpání krevních vlásečnic, které vyživují srdeční sval. Při zúžení těchto vlásečnic pociťuje člověk bolesti srdce, které nazýváme angína pec-toris.

Když je postižená jen malá část srdečního svalu, může pacient přežít. Když však odumře větší část, znamená to smrt. Mnozí pacienti překonali 2 až 3 menší infarkty, ale nevědí, zda následující nebude smrtelný. **Infarkt znamená stále nebezpečí. Proto je potřebné co nejdříve přejít na syrovou stravu, kterou se nejen zastaví další zužování vlásečnic, ale odstraní se už vzniklá vrstva cholesterolu.** Až takový účinek mají totiž enzymy syrové stravy. Jsou to fermenty, které jsou schopné zastavit růst rakovinových buněk. Tady vidíme, jak hloupý je člověk, když tyto živé enzymy vařením usmrtí. Není jiný účinný prostředek proti infarktu. Věda sice vyhlašuje, že angína pectoris je léčitelná, ale to tvrdí jen proto, že nechce mít nic společného s enzymy a se syrovou stravou, která chrání před nemocemi.

25. Infarkt se už nezopakoval

Vaše kniha Přírozená strava mi poskytla cenné poznatky, kterými jsem mohl pomoci i jiným. Měl jsem tři infarkty, ale po roce syrové stravy už nemám žádné srdeční těžkosti.

E. K., Ehingen-Nasgenstadt, Německo

26. Infarkty a vysoké hodnoty krevního cukru

Můj muž měl už dva infarkty a má cukrovku. Po několika měsících syrové stravy se cítí výborně. Má 75 let a já jsem 60letá. Nyní můžeme znovu vykonávat těžkou fyzickou práci.

M. S., Sachsenheim, Německo

27. Anginózní bolesti

Jak jsem Vám už psala, zdravotní stav se mi podstatně zlepšil. Moje bolesti byly důsledkem nedostatečného pro-krvení věnčitých srdečních tepen. Bez poznatků uvedených ve Vaší knížce bych nebyla věděla, že moje choroba je způsobená nesprávnou výživou a vyléčit ji může jen svědomitě a důsledně aplikovaná strava. Bylo by žádoucí, aby se lidé konečně dozvěděli celou pravdu.

K. L., Frankfurt

28. Nízký krevní tlak

Po třech týdnech syrové stravy se staly léky proti nízkému krevnímu tlaku pro mne zbytečnými.

A. F., Bleustein (Ulm)

Poznámka: Dostali jsme i mnoho svědectví o tom, že syrovou stravou se normalizoval vysoký krevní tlak. Na první pohled to vypadá tak, jako by enzymy uměly uvažovat. Zůstáváme v úžase nad tím, jak moudře je všechno v přírodě uspořádané. Kdo by mohl ještě pochybovat o tom, že syrová strava je pro člověka jediná přírodou určená výživa?

29. Vyléčený z angíny pectoris

Ihned, jak jsem se dozvěděla o této možnosti, jsem začala dávat manželovi syrovou stravu, protože už dlouho trpěl angínou pectoris. Po týdnu se jeho stav lehce zlepšil a nyní se už cítí celkem dobře i bez tabletek. Už je na čase, aby se celá rodina přeorientovala.

F. B., Thalwil, Švýcarsko

Různá jiná svědectví

30. Jak zabránit předčasnému porodu

Díky syrové stravě jsem donosila dítě. Začátkem sedmého měsíce jsem měla každých 5 minut porodní bolesti. Důsledně jsem se stravovala syrovou potravou a díky ní jsem předčasně neporodila. Nyní jsem na konci těhotenství a už jsem neměla žádné těžkosti.

Dr. Kirmeier, lékař z Pasová, který mne léčil, pomohl už mnoha bezdětným manželstvím k vytouženému cíli „naordinováním“ syrové stravy. Enzymy, které syrová strava obsahuje, obnovují činnost žláz.

G. S., Karlsruhe

31. Únava, nespavost, obezita, revma, deprese

Pět týdnů jsem na syrové stravě a jako zázrakem ze mne spadla únava, nespavost a deprese. Pomáhá mi i při hubnutí a léčení revmatismu.

H. S., Mnichov 70

32. Kouření

Dva měsíce žiji na syrové stravě. Přejít bylo pro mne podivuhodně lehký. Příjemným průvodním jevem bylo, že mi náhle přestaly chutnat cigarety. Od té doby nekouřím a odvyknutí bylo tak snadné! Děkuji za knihu.

R. R., Moers, Německo

33. Kniha je výborná

Před 10 týdny jsem si koupil Vaši knihu Přirozená strava. Mohu říci, že je nepřekonatelná. Ostatní knihy podobného druhu mohu klidně odložit. Používám ji od prvního dne a jsem na čistě syrové stravě. Bohužel, mám zubní protézu, proto si musím jídla často upravovat v mixéru.

M. H., Augsburg

34. Chronický zápal kloubů

Knihou Přirozená strava jsem nadšený. Trpěl jsem chronickým zápalem kloubů. Čtyři měsíce jsem na syrové stravě. Silné bolesti přestaly, přestože léky neužívám. Syrová strava mi velmi chutná, i doma připravovaný chléb je výborný. Velmi se mi zlepšila sedimentace. Doufám, že se upraví úplně.

M. G., Klagenfurt

35. Artróza, obezita

Před 6 týdnů jsme se začali stravovat podle Vašich pokynů. Můj muž trpí artrózou a stav se mu nyní zjevně zlepšil. I já se při syrové stravě cítím velmi dobře. I když nehladovím, zhubla jsem několik kilogramů. Chtěla bych Vám srdečně poděkovat za to, že jste tuto knihu napsal.

L. B., Bettenfeld

36. Artróza s nehybností

Měli mi operovat koleno a bederní kloub. Po syrové stravě se pohyblivost kloubů postupně zlepšovala a po roce jsem znovu úplně zdravý. Srdečně děkuji za knihu.

J. M., Geuensee, Švýcarsko

37. Vysoký tlak, bolesti hlavy, únava, nespavost

Před 2 měsíci se mi Božím řízením dostala do rukou Vaše cenná kniha Přirozená strava. Měla jsem velmi vysoký krevní tlak a silné bolesti hlavy. Musela jsem užívat různé léky. Změnou stravy se můj zdravotní stav zcela normalizoval. Chronická únava zmizela též a spím už mnohem lépe. Jsem Pánu Bohu, ale i Vám, pane Gúntere, z celého srdce vděčná.

M. B., Waldkirch, Německo

38. Pšeničné klíčky

Vaše pšeničné klíčky jsou vynikající. Nedají se ani srovnat s jinými. Škoda jen, že u nás v Německu nejsou dostat.

N. M., Rohrdorf, Německo

Jiné svědectví: *Vaše pšeničné klíčky působí na moje nervy jako balzám.*

A. G., D-SHA-Biberfeld

39. Parodontóza

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit léčebný účinek syrové stravy, zvláště účinek pšeničných klíčků a syrového mléka. Téměř 20 let jsem trpěl těžkou parodontózou, přestože jsem se stále léčil u zubního lékaře. Po 3 měsících syrové stravy mi dásně přestaly krváčet a bolet. O rok později, k velkému překvapení zubaře, mám dásně v pořádku. Zápach z úst a revmatické bolesti též přestaly, nebývám nachladnutý a nemám ani problémy se žaludkem. Celkově se cítím svěží, umím se lépe koncentrovat, mám lepší kondici, méně se unavím. Při syrové stravě stoupá fyzická výkonnost. Každý mistr „kuchařského umění“ vlastně systematicky ničí nejučinnější složky potravin.

Dipl. Ing. H. B., Lupfig, Švýcarsko

40. Syrovátka

Mohu Vám oznámit, že jsem velmi spokojený s účinkem syrovátky, protože zase dobře spím. Pošlete mi 4 kg tohoto prášku a návody na syrovátkovou kúru.

H. S. Konolfingen, Bern

Jiné svědectví: *Po třech týdnech syrovátkové kúry rakovina kůže velikosti 20haléře na spánku úplně zmizela (dávka 1,5 litru syrovátky denně).*

A. G., Feldbach, Curych

Poznámka: Syrovátka je vedlejší produkt při výrobě sýru. Obsahuje zásadotvorné složky mléka. Naproti tomu sýr obsahuje bílkoviny a je kyselinotvorný.

41. Mrkvová šťáva

Zdravotní sestra podává zprávu o uzdravení 78letého pacienta nemocného na rakovinu.

7 týdnů jsem navštěvovala muže nemocného na rakovinu střev. Po operaci byl v beznadějném stavu, protože nádor a bolesti se zvětšovaly. Podle pokynů Vaší knihy začal pít denně 7 dl syrové mrkvové šťávy s trochou čaje z léčivých bylin. Po 4 týdnech už nemá bolesti, může spát bez narkotik. Jeho stav se zlepšuje a doufám, že po návratu z dovolené Vám budu moci podat podrobnou zprávu. Děkuji za výbornou knihu. Recepty jsou velmi dobré a jídla chutnají skvěle.

H. Z., Hennef 41, Německo

42. Syrová strava je lacinější

Od té doby, co žiji na syrové stravě, ušetřím peníze i čas. Kromě toho mi stačí poloviční dávka potravin.

B. B. Hannover

Poznámka: Kdyby věděli staří mládenci, jak jednoduchá a levná je tato strava! Mrkvový salát s trochou droždí a oleje, k tomu jednoduché jídlo z ova nebo prosa, případně místo večere nějaké ovoce. Když si ještě pomyslím, že se zbavíme únavy, stojí to za to. Umývání hrnců úplně odpadá.

43. Hezčí nehty, méně nervozity

Moje dcera říká, že po jídlech z prosa má hezčí nehty a je méně nervózní. Půl banánu, trochu česneku nebo cibule s olejem a něco prosa tvoří spolu dobré jídlo.

W. N. L., Wolfhalden, Švýcarsko

Poznámka: Vzpomeňme si na pokus s kočkami, které dostávaly pasterizované mléko. Byly nervózní, škrábaly, kousaly, protože byly podvyživené. Syrová strava upokojuje a dobře se po ní spí. Řekni to svému nervóznímu šéfovi!

44. Vyléčený z podvýživy

Děkuji za rady, které jste mi ve své knize o výživě poskytl a které mi pomohly zbavit se podvýživy.

S. M., Erbach, Německo

Poznámka: Výživa organismu i chuť do jídla jsou regulované žlázami. Při obezitě se doporučuje půst, při podvýživě se předpisují hořké čaje na povzbuzení chuti do jídla. Podle zkušenosti jemně mixované stravy se sní dvojnásobné množství. Když jsou žlázy řádně živené syrovou stravou, automaticky regulují hmotnost a chrání před chorobami.

45. Obezita

S Vaší knihou o syrové stravě mám ty nejlepší zkušenosti. Od 1. února jsem na syrové stravě a do 22. března jsem zhubla 12 kilogramů, i když jsem nehladověla. Nejenže se cítím velmi dobře, ale při lyžování-mém oblíbeném sportu – mám dokonce vyšší výkonnost.

S. O., Mnichov 90

Poznámka: Při rychlém hubnutí se mohou vytvořit vrásky, ale nemusíme se bát, protože regenerováním kůže syrovou stravou se vrásky brzy ztratí a potom vypadáme o 10 let mladší. Všechny jiné odtučňovací kúry jsou podvodem, protože původní hmotnost se velmi rychle vrátí.

Syrová strava je nejzdravější kúrou na obnovení a udržení krásy. Vnější kosmetické prostředky jsou klamem, protože nemají trvalý účinek a proces stárnutí kůže jen urychlují.

□ Vzpomínám si na dvě dámy, které se s úspěchem podrobily odtučňovací kúře masovou dietou a saláty. Aby si štíhlost zachovaly, pokračovaly s touto dietou i doma. Obě dostaly leukémii a zemřely.

46. Bolesti kostí, nespavost, nečistá pokožka

Zdravotní stav se mi zlepšuje. V syrové stravě jím hodně cibule. Pokožka se mi vyčistila a vyhladila. Srdce se mi upokojilo. Bolesti kostí přestaly, kulhal jsem na pravou nohu. Spím výborně; díky Bohu, že se mi dostala do rukou vaše knížka. Syrová strava mi chutná; chutná mi lépe než vařená

P. H. Pullingen, Německo

Poznámka: Co nám chutná, je věcí návyku. Změnit stravu si vyžaduje trpělivost a trochu pevné vůle. Dostane se nám však stonásobné odměny. Zabijeme dvě mouchy jednou ranou: máme chutné jídlo a dobré zdraví.

47. Silné bolesti hlavy, nespavost, únava

Jsou tomu 4 měsíce, co jsem četla Vaši knihu Přirozená strava. Samozřejmě, že jsem vyzkoušela syrovou stravu, a to s velkým úspěchem. Měla jsem velmi prudké bolesti hlavy, bývala jsem stále unavená a špatně jsem spávala. Všechny tyto negativní jevy zmizely a cítím se nádherně.

T. E., Ruti (Švýcarsko)

Poznámka: Když je příčinou bolesti hlavy intoxikace organismu, syrová strava rychle pomáhá. Když jsou však bolesti podmíněné psychicky, je to složitější problém.

48. Květinový pyl

Prosím Vás, pošlete mi podle možnosti 2 kg květinového pylu. Velmi ho potřebuji. Při delším užívání má pyl obdivuhodně povzbudivé účinky.

M. S., Sachsenheim, Německo

49. Cukrovka

U nás je opět všechno v pořádku. Přirozená strava nám velmi chutná. Děkujeme Vám, že Vaší zásluhou jsme se dostali k živé, zdravé výživě. Tabletky, které jsem bral na povzbuzení slinivky břišní, aby produkovala inzulín, už nepotřebuji a nezjistil jsem žádné negativní účinky této změny. Skutečnost je právě opačná: Moje žlázy dodávají nyní tělu dostatečné množství inzulínu.

A. H. W., Wilen, Švýcarsko

Poznámka: Při přechodu na syrovou stravu musí diabetik postupovat opatrně. Nemůže náhle přestat užívat inzulín, protože jeho produkce ve vlastním organismu se obnovuje jen pomalu. Doporučujeme dávku jen postupně snižovat. Jak jsme už uvedli, při syrové stravě se zotaví všechny žlázy. Máme svědectví i o vyléčení jater i štítné žlázy.

50. Nemoc jater

Před sedmi lety jsem byla pro cirhózu na kraji hrobu. Potom jsem ležela tři čtvrtě roku v nemocnici v pokoji pro umírající. Mému muži řekli: „Vaše žena může žít nejvíce tak půl roku.“ Potom jsem dále chřadla, dokud mi někdo, díky Bohu, nepřinesl Vaši knížku. Přejít na syrovou stravu způsobil potom zarážející zlepšení a uzdravení. Dnes bez problémů pracuji v zahradě.

M. S., Sachsenheim, Německo

51. Bolesti v oblasti jater, závislost na černé kávě, zácpa

Po přečtení Vaší knihy jsem přešla na syrovou stravu. Byla jsem závislá na černé kávě; nyní piji meltu. Cítím se mnohem lépe a bolest v oblasti jater přestala. Stolici mám, nyní už pravidelnou. Děkuji Panu Ježíši, že mi otevřel oči a prohlédla jsem, jak nesprávně jsem se stravovala.

M. B., Basilej

Poznámka: Zácpa může způsobit nejrůznější těžké choroby, proto se proti ní musí v každém případě něco podniknout. Když stolice dlouho zůstává v hrubém střevu, rozkládá se a toxické meziprodukty se dostanou do krevního oběhu a touto cestou do celého organismu. Zácpu způsobuje nejčastěji masitá strava. Já sám jsem takto žil a chodil jsem po světě s kloakou v břichu. Tento případ se opakuje u většiny civilizovaných lidí. U mne se zácpa upravila po přechodu na syrovou stravu. Bylo to před 20 lety. Od té doby jsem neměl žádnou horečnatou nemoc. Dnes bych už ne mohl žít bez přirozené stravy. Mám 80 let a jsem přesvědčený, že při vařených, znehodnocených stravách bych už dávno nežil. Můj otec, který žil na masité stravě, se nedožil ani 60 let.

52. Chvála knížky Přirozená strava

Během lázeňského léčení jsem si koupila a přečetla Vaši knihu Přirozená strava. Mých 30 zdravotnických knih mohu nyní odhodit. Knížka mne tak rozrušila, že jsem nemohla spát. Nyní jsem se už trochu upokojila a chci, přestože mám 70 let, změnit svoji výživu.

K. O., Sirmach, Švýcarsko

Nic mne dosud nepřesvědčilo o tom, že angína pectoris a tbc plic jsou vyléčitelné. Vaše kniha však ano. Abych se vyléčil, jsem rozhodnutý změnit životosprávu ve smyslu Vašich pokynů.

M. B. s rodinou

53. Narušené nervy

Syrové pšeničné klíčky jsou pro moje nervy skutečně to nejlepší, co jsem dosud vyzkoušel. Už bez nich nemohu být. Objednávám si dalších 2 kilogramy.

C. G., SHA-Biberfeld, Německo

54. Syrovátka – uspávací prostředek, cukrovková dieta

Poslete mi 4 balíčky syrovátkového prášku. Užívám ho jako prostředek na spaní s výborným účinkem. Pomáhá i při cukrovkové dietě. Prosím přiložit i několik návodů.

H. S., Konolfingen (Bern), Švýcarsko

55. Spánek

Od té doby, co jsem na syrové stravě, spím výborně 8–10 hodin. Předtím jsem v noci vždy

několik hodin probděl, nyní se v noci zotavím. Pane Gúntere, i Vy si zasloužíte Nobelovu cenu!
E. W., Pfaffenweiler, Německo

56. Nespavost, cukrovka

Od mládí jsem trpěl těžkou nespavostí. Po přechodu na syrovou stravu před několika týdny došlo u mne k nápadnému zlepšení. Piji i syrové mléko a jím česnek. Jsem Vám velmi vděčný za Vaši jasně napsanou knížku. Moje sestra, která trpí těžkou cukrovkou, se má po syrové stravě mnohem lépe.

57. Syrová strava je sytá

Stále mne udivuje, jak málo potravy stačí při syrové stravě, a přece se vždy nasytím a jsem výkonný.

R. R., Ruppertshofen, Německo

58. Artróza

Před několika týdny, když jsem už pro bolesti sotva mohla chodit, dostala jsem Vaši knihu Přírozená strava. Trpím na artrózu většiny ohýbačů a byla jsem ve stálém lékařském ošetření. Po sérii 20 injekcí nejnovějšího léku se můj špatný zdravotní stav ještě zhoršil. Od nesnesitelných bolestí současně ve všech ohýbacích jsem už ztratila naději a radost ze života. Ve smyslu Vaší knihy jsem radikálně změnila svoje stravovací návyky. Měla jsem postní dny s obilným nápojem a za 2 týdny jsem už byla téměř úplně bez bolesti. Moje rodina byla stejně překvapená jako já sama. Stala jsem se jiným člověkem. Když však povolím a „zhřeším“, mám zase bolesti, které mi ukáží cestu správným směrem. Jsem 59letá a pracuji v domácnosti. Velmi srdečně Vám děkuji za tuto knihu.

G. G., Fribourg, Švýcarsko

59. 83letá vyléčená ze zápalu ohýbačů, únavy

Krátký čas po změně výživy mne jako zázrakem přestal bolet ramenní ohýbač. Co mne však ještě více potěšilo, znova cítím chuť jídel. Celý poslední rok jsem skoro nevěděla, co jím. Lékař mi řekl, že v tomto případě se už nedá nic dělat. Nyní se každý den těším na syrové jídlo připravené podle Vaší knihy. Jako 83letá jsem začala znovu pěstovat zeleninu, přičemž se vůbec neunavím. Srdečně díky za knihu.

D. B., Worben, Bern, Švýcarsko

60. Astma

Po 3 týdnech syrové stravy nastalo podstatné zlepšení mého už 7 let trvajícího astmatu (záducha). Zahlenění plic značně ustoupilo a cítím se velmi dobře. Mí přátelé a známí nechtějí věřit svým očím. Jako projev radosti bych chtěla darovat několik Vašich knížek.

I. J., Frankfurt 80, Německo

Poznámka: Jsou různé druhy záduchy. Syrovou stravou se nejnázne léčí ten druh, který je způsobený zahleněním plic, protože se pročistí celý organismus. Ale i astma na nervovém podkladu se dá zmírnit kúrou s rybím olejem a syrovou stravou.

61. Vaše kniha je jedinečná

Je výborné, že v takové stručné formě je shrnutý v podstatě celý problém výživy.

M., Augsburg

62. Mimořádný případ

Zdravotní stav mé ženy se po 4 měsících syrové stravy velmi zlepšil. Má 52 let a téměř není orgánu, který by nebyl nemocný. Má chronickou pankreatitidu (zápal břišní slinivky), nemocná játra a žlučník, má bolesti ledvin, zácpu, nespavost, cukrovku a bolestivou artrózu. Z doby války a zajetí má přecitlivělé nervy. Přísně se drží Vašich předpisů. Nějaký čas už nemá bolesti, těší se ze života, má chuť do práce, nepotřebuje lékaře, zkrátka je z ní zcela jiný člověk. Má ráda tuto stravu, která jí vrátila zdraví, a chce u ní zůstat. Srdečně Vám děkujeme.

K. a P. M., Augsburg

O půl roku později, když si tento pán objednal další knihy, dodal postskriptum. *Moje žena se má velmi dobře, nemá žádné těžkosti. Za dalších pět let se zopakovala podobná poznámka: Moje žena se má stále dobře, Vy jste ji zachránil.*

P. M.

63. Náchylnost na chřipku, únava

Poprvé jsem prožila zimu bez prochladnutí nebo chřipky. Na tyto choroby jsem trpěla každý rok. Zmizela i únava, kterou jsem cítila každý večer. Už roky jsem se neměla tak dobře a nebyla jsem v tak dobré kondici.

Srdečné díky a pozdravy z Tessinu.

E. M., Preganzon

64. I zdraví se dávají na syrovou stravu

Vaše argumenty v knize Přirozená strava nás přesvědčily. Už 4 týdny jsme na syrové stravě a nikdy bychom se nechtěli vrátit k zlovykům moderní výživy.

Poznámka: Mohou být různé pohnutky pro změnu způsobu stravování. U pana a paní G. to byly čistě chuťové důvody. Když jsme si už zvykli na syrovou stravu, může nám i lépe chutnat než vařená. Jiní se přeorientovávají ze strachu před rakovinou, chorobami, těžkostmi ve stáří. Předcházet nemocem je však lepší, než se z nich léčit.

65. Bércové vředy, vodnatost, bolesti hlavy

V uplynulých letech jsem si hodně vytrpěl kvůli bércovým vředům. Kromě běžných léků jsem dostal i injekce, ale můj stav se ne a ne zlepšit. V této situaci jsem dostal Vaši knihu. Zpráva o utrpení a vyléčení Vašeho otce mi dodala novou naději a krok za krokem jsem změnil svoji výživu. Mezitím mi nohy, které byly plné vody a hnisu, úplně splaskly a vyléčily se. Mám 48 let a vážil jsem 87 kilogramů, dnes už jen 65. I trvalé bolesti hlavy mi úplně přestaly. Předtím jsem byl velmi náchylný na prochladnutí. Dnes jsem už odolný. Moje žena a já děkujeme Stvořiteli za jeho zázračný lék a Vám za cennou knihu.

G. B., Haiger-Steinach, Německo

Poznámka: Nejradiálnějším kúrou proti vodnatosti je hladovka. Přitom se musí vypít něco tekutiny, syrovátky nebo obilné vody. Při nespavosti nebo slabých nervech se nedoporučuje postit se. Můj otec dostal tehdy jen urologický čaj vedle cibulové stravy. Je důležité odtučněním odlehčit práci srdce. Starejte se o to, abyste měli pravidelnou stolici.

66. 87letý vyléčený z angíny pectoris

Před 5 měsíci jsem úplně změnil stravu. Jako důsledek nedostatečného prokrvení věnčitých srdečních tepen jsem míval nepříjemné svíravé bolesti srdce. Můj zdravotní stav se podstatně zlepšil a bolesti už vůbec nemám. Bez poučení, které jste mi poskytli ve Vaší knížce, bych jistě nebyl, tak svědomitě zachovával zásady syrové stravy. Ba vůbec bych nebyl věděl, že moje choroba se dá přirozenou stravou vyléčit.

Za svoji knihu si zasloužíte poděkování celého lidstva. Bylo by žádoucí, aby to i stát uznal a šířil v tomto směru osvětu. Mnoha bídám a bolestem by se předešlo a přitom by se ušetřily těžké miliony.

K. L., Frankfurt n. M.

67. Chronická zácpa

Od dětství jsem trpěl zácpou. Často jsem myslel, že jde o uzavření střev. Přesto jsem se dožil 79 let. Před několika lety jsem však přešel na syrovou stravu a cítím se jako ryba ve vodě. Z Vaší dobré knihy jsem se mnoho dozvěděl. Doporučuji ji každému sousedovi a známému.

Srdečné díky. E.Br.

68. Žaludeční a střevní těžkosti

Srdečné díky za Vaši překrásnou knihu. Samozřejmě, že jsem úplně změnil výživu. Byl jsem překvapený, jak lehko to šlo, přestože jsem přímo lpěl na svém nezdravém způsobu stravování. Nejen já jsem se osvobodil od bolestí žaludku, ale i moje matka.

M. K, Kappelrodeck, Německo

69. Polyp, křečové žíly

V první řadě bych chtěla poděkovat za tuto mimořádnou knihu. Kdo se drží Vašich rad, může se zbavit všech bolestí. Můj muž měl dvakrát polyp, musel chodit na vyšetření. Nyní je všechno v pořádku.

Já sama jsem měla poruchy trávení, křečové žíly a bolestivou deformaci palce na noze. Po roce syrové stravy jsme nadšení výsledkem.

E. W. L., Horní Rakousko

70. Zvětšení prostaty

Poprvé nyní mi manžel řekl, že se má lépe. V noci vstal na záchod už jen čtyřikrát. Předtím to bylo až desetkrát.

Waerlandova metoda, podle níž žijeme už 20 let, zřejmě nechrání tak dokonale před nemocemi. Už začátek byl dobrý, když jsem při Vaší dietě v krátké době zhubla o 6 kg. Jsem překvapená a šťastná. Děkuji vám.

M. R., Rikon, Curych

71. Chvála knihy

Četla jsem knihy od Kollata, Birchera-Bennera, Brechta a tuctu jiných autorů. Konečně jsem na vánoce dostala Vaši knihu. Mohu Vám k ní upřímně gratulovat. Dosud jsem neměla v rukou lepší.

H. D., Hagen, Německo

72. Jak jsem se zbavil křečí v nohou

Svědectví autora této publikace: Velmi mne trápily křeče nohou. Zvlášť nyní ve vysokém věku. Víím, že mnozí, převážně starší lidé mají takové bolesti a nikdo jim neumí pomoci. Surová strava znamenala jen malé zlepšení, dokud jsem nepřišel na příčiny.

1. příčina

V noci během spánku jsem měl často odkryté nohy. Koupil jsem si tedy velké „nordické“ přikrývky, aby se mi daly ovinout kolem nohou. To mi však nestačilo. Obstaral jsem si ovčí kožich, který jsem si též omotal okolo nohou. Po nepokojném spánku se ještě i tak stávalo, že jsem měl nohy odkryté. Potom jsem si dal zhotovit velkou desku, kterou jsem připevnil na postel v nohách, takže jsem se mohl o ni opřít. Tak jsem dosáhl toho, že jsem měl celou noc nohy v teple. Bylo mi podstatně lépe, ale křečím jsem se nezbavil. Občas jsem si opláchl holeně a chodidla teplou vodou, to mi přineslo určitou úlevu.

2. příčina

Nedostatek vitamínu A. Na to jsem přišel takto: Vzpomněl jsem si, že v mladých letech jsem chodil do drogerie kupovat nerafinovaný rybí tuk pro naše prasata, která dostávala křeče. Rybí tuk byl nejlepší lék proti jejich nemoci. Prasata spala na betonové podlaze. V dětství jsme též dostávali před jídlem lžičku rybího tuku. Přešlo 70 let a já jsem si na něj vzpomněl; pomyslel jsem si, že by mohl snad pomoci i mně. Když jsem ho nabral do úst, nemohl jsem ho polknout, tak byl odporný. Vzpomněl jsem si, že existují kapsle s rybím tukem. Tak jsem se úplně zbavil nočních křečí.

Ernst Günter

73. Závratě

Mám 70 let a mívala jsem silné závratě. Lékař už vyslovil, že se to nedá léčit. Nesměla jsem sama jít na ulici, ale i doma jsem velmi trpěla. Ani v noci jsem neměla pokoj. Měla jsem pocit, že se se mnou kolébá postel.

Šťastnou náhodou mi někdo přinesl Vaši knihu a dal mi návod na syrovou stravu. Po několika měsících byly závratě pryč. Jsem nekonečně vděčná Pánu Bohu a Vám, pane Guntere, za uzdravení. Držím se i nyní, po 6 letech. Samo zřejmě jsem zůstala u syrové stravy.

E. W., Loerach, Německo

Diagnóza MUDr. V. Sch. v Loerachu; 24. 1. 1984:

U uvedené pacientky jde o těžkou mozkovou sklerózu s následnými závratěmi a nejistou chůzí. Podle mého nu zoru je pacientka ve smyslu zákona úplně bezvládná.

74. Meniérova nemoc. Nápoj z obilnin

Pozorně jsem přečetl Vaši knihu a už Vám mohu oznámit úspěch Vaší metody. 3 roky jsem měl Meniérovu nemoc se závratěmi a s poruchou rovnováhy. Při syrové stravě jsem stále pil i obilný nápoj připravený z pšeničného šrotu. Co nedokázaly léky vyrobené v chemických továrnách, toho jsem dosáhl uvedenou výživou. Nyní jsem šťastný, že mohu chodit na procházky bez hole. Mám 78 let.

G. P. F., Bern

75. Závratě

Nyní, když se stravuji podle zásad uvedených ve Vaší knize, cítím se v každém ohledu lépe. Předtím jsem často dostával závratě. Měl jsem pocit, že se předměty v pokoji točí v kruhu. Tento pocit úplně přestal. Chtěl bych Vám poděkovat za knihu o syrové stravě.

R. T., Steinfurt

76. Strach z rakoviny

Začátkem prosince jsem přečetla knihu, která mne tak nadchla, že jsme se rozhodli i s rodinou od vánoc přejít na syrovou stravu. Všechny bolesti i strach z rakoviny jako by odvál vítr. Naše 3 děti se při této stravě cítí též výborně. Těší mne zejména to, že mám znovu radost ze života.

77. Zubní kaz, nespavost, revma

Po 3 letech požitku ze syrové stravy a syrového mléka se v mém předtím stále opravovaném chrupu už neobjevil nový kaz. I revma zmizelo beze stopy. I když jsem nespal vždy nejlépe, mohl jsem. Ale běda! Když jsem zkusil jíst míchanou stravu, revmatické bolesti se vrátily. Nyní už vím, jaká strava byla člověka určena. Díky za knížku.

Ireně K, Marktoberdorf, Německo

78. Revma

Bolesti byly hrozné. Už roky dostával můj muž ty nejsilnější léky proti revmatickým bolestem. Asi 6 let bral kortison. Jeho stav se očividně zhoršoval. Chodil už jen s pomocí dvou berlí. Několik týdnů je na syrové stravě a pije hodně syrového mléka. Nyní došlo ke zvratu.

Po mnoha letech začal můj muž chodit na svoje každodenní procházky jen o jedné berli. Když to tak půjde dál, bude brzy úplně zdravý. Kdo to nezažil, sotva si umí představit radost, kterou pocítujeme. Děkujeme Vám a především Pánu Bohu, že nás vyslechl.

E. a M. G., Lechaschan

Poznámka: Problém – mléko

Jak vidíme, stále se hlásí pacienti, kteří mají se syrovým mlékem dobré zkušenosti. Žádný vegetarián ani vegán nemůže popřít, že syrové mléko má svoje dobré vlastnosti. Ze všech potravin obsahuje nejvíce vápníku a navíc je zásadotvorné. Pisatelka svědectví, u které se po pravidelném pití syrového mléka už neobjevil zubní kaz, měla pravdu. Její organismus konečně dostal dost vápníku. Jiný pacient se zbavil těžkého revma, když pil mnoho syrového mléka, které je zásadotvorné a neutralizuje kyselinotvorné potraviny, které, jak je známo, jsou jednou z příčin revmatismu. Přirozeně, nesmíme zapomenout ani na ostatní syrovou stravu. Ještě nikdy v životě jsem nezjistil, že by mléko bylo někomu škodilo. **Musím však zdůraznit, že vždy jde jen o syrové mléko, nikdy ne pasterizované. Syrové mléko obsahuje všechny složky, které lidské tělo potřebuje.**

Sám mám tu zkušenost, že po sklenici mléka lépe spím. Dá se to vysvětlit tím, vápník a vitamín B vyživují nervy. Naše dcerka Ingeborg byla na syrovém kravském mléku vychovaná, protože manželka neměla dost mléka. Samozřejmě, mléko jsme jí v kojeneckém věku ředili. Dcerka nebyla nikdy nemocná, neměla ani jednu dětskou nemoc, třebaže nebyla očkovaná, a nepoznala, co je to zubní kaz. Takové jsou moje zkušenosti, které mi nemůže vyvrátit žádný vegán. Zuby potřebují vápník, který však v „normální“ stravě chybí.

Měl bych být snad neupřímný a hovořit o škodlivosti mléka jen proto, abych vyhověl některým vegetariánům a vegánům, a proto, aby moje knížka šla lépe na odbyt?

Ne, to nemohu udělat. Názor těchto přátel zvířat o mléku je přímo zničující. Pomlouvají je a podle nich sotva existuje nemoc, která by nebyla způsobena mlékem. Přitom nedělají rozdíl mezi syrovým a pasterizovaným mlékem.

Vegáni jsou extrémní vegetariáni; mohlo by se říci, že přímo zbožňují zvířata. Nenosi koženou obuv ani vlněné šaty jen proto, protože pocházejí od zvířat. Jsou tito lidé upřímní, když odsuzují něco, co vůbec nepoznají?

79. Rakovina

Moje žena měla být za dva týdny operovaná, potom měla dostat 32 o-záření. Protože jsme nedávno četli Vaši knihu, chtěla nejprve vyzkoušet syrovou stravu. Jak píšete, rakovina se po

přechodu na syrovou stravu už nezhoršuje. Tedy bez rizika, že by mohlo být už pozdě, jsme zkusili tuto metodu. Přesně dodržovala Vaše pokyny a výsledek byl stoprocentní. Chvála Bohu a díky, že přirozená strava je tak účinná.

A. B., Esslingen, Německo

80. Zápal srdečních chlopní, poruchy rytmu

Děkuji za poslanou knihu. Dva měsíce jsem na syrové stravě. Od té doby se můj stav stále zlepšuje. Zápal chlopní doznívá. Doufám však, že při syrové stravě se brzy zcela uzdravím. Tento způsob léčení je jediný, v který věřím. Na začátku choroby jsem 3 týdny užíval léky, ale měl jsem se velmi špatně. Měl jsem těžkou poruchu srdečního rytmu. Občas jsem si myslel, že už je se mnou konec. Byl jsem zoufalý. Tehdy se mi dostala do rukou Vaše kniha a rozhodl jsem se tabletky už neužívat a přejít na syrovou stravu. Od toho dne jsem ty hrozné záchvaty už neměl.

E. P., Vídeň

81. Bércové vředy, porucha cirkulace, cirhóza

3 roky jsem na syrové stravě. Měla jsem bércové vředy, které se ve velmi krátkém čase zahojily. Krevní oběh v rukou se mi zlepšil, takže mi už netrnou. Artróza bederních kloubů úplně zmizela. Jsem velmi vděčná. Prosim, pošlete ještě 2 pytle sušených pšeničných klíčků. Mají zázračný účinek.

M. W., Pfáffikon, Curych

82. Hodgkinova choroba

Jeden Jihoslovan, který bývá v Rakousku, se přičinil o to, že „Přirozená strava“ byla vydaná i v jejich řeči. Tu je jeho svědectví o vyléčení.

Jsem Vám z celého srdce vděčný, protože jste mi zachránil život. Pravděpodobně jsem jediný případ, který se vyléčil z poruchy imunity – Hodgkinovy choroby (Dg.: LP Immunozytom, St. 4).

Podle mého názoru porucha imunity u AIDS se dá též vyléčit jen syrovou stravou. Vysvitá to z logiky, kterou uvádíte ve své knize.

Ing. Toni Mulej, Graz

Poznámka: Jsem si jistý, že AIDS se dá nejen předejít, ale i vyléčit syrovou stravou. Věda by však tento způsob prevence a léčení nepřijala. Syrová strava ji vůbec nezajímá.

83. Pšeničné klíčky

Pšeničné klíčky, které jsou u Vás dostat, jsou výborné. Stále jsem mívala nízký tlak a byla jsem ospalá. Po jejich užívání to přestalo.

H. C, Salavaux, Švýcarsko

84. Svalová síla

Po 6 týdnech syrové stravy se mi dvojnásobně zvýšila svalová síla.

H. H. Backnang, Německo

85. Furunkulóza

Asi 10 let, od svého 16. roku, trpím na furunkulózu. Byl jsem u sedmi lékařů a též na kožní klinice v Tybinkách. Nikdo mi neuměl pomoci. Loni jsem vyhledal jednoho léčitele, který mi dal Vaši knihu Přirozená strava a řekl: Tobě může pomoci jen syrová strava. Uvidíš, že jen tak se

vyléčíš. *A skutečně: Od té doby jsem zdravý.*

Musím přiznat, že zanechání zakořeněných stravovacích zvyklostí si vyžaduje železnou vůli, ale stojí za to, trochu se namáhat. Syrová strava mi už nyní chutná výborně.

M. K., Haigerloch, Německo

86. Žlučnickové kameny

Trpěla jsem žlučovými kameny. Náhodou se mi dostala do rukou Vaše kniha. Co tam píšete, je tak samozřejmé, že jsem hned přešla na syrovou stravu. Od té doby se cítím mnohem lépe a se žlučnickem už nemám žádné problémy.

E. H., Winsen, Německo

Poznámka: V knize Přirozená strava je uvedeno svědectví paní, která se vyléčila z velkých žlučnickových kamenů. Skládají se ze stejné mastné kyseliny, která ucupává vlasečnice srdečního svaly a způsobuje infarkt. Tato látka se nazývá cholesterol. Když syrová strava může zabránit vzniku infarktu, může odstranit i žlučové kameny.

Žlučnickové kameny by se neměly nikdy operovat, protože při tom se odstraní celý žlučník, což má za následek nemožnost rezervování žluči. Při trávení tuků jsou potom těžkosti, takže pacient je po celý život odkázaný na dietu.

87. Chvála knihy

Vaši knihu čtu nyní potřetí. Začíná ve mně klíčit zcela nový pohled na život. Kdo tuto knihu nečetl, propásl velkou příležitost. Dynamiku a mimořádnou sílu syrové stravy popisujete tak jasně a přesvědčivě, že musí fascinovat každého, kdo si chce zachovat zdraví, a o to více nemocné, pro které je poslední nadějí. Není to obyčejná kniha, kterou je možné po přečtení odložit. Člověk by v ní měl denně listovat, protože tam najde vždy nové podněty a léčebné možnosti. Nyní už tvoříme; pěknou skupinu lidí stejného smýšlení. I nováčci mají možnost sestavit z uvedených receptů chutné jídelníčky pro pestrou a zdravou výživu. I nadále sleduji Vaši činnost s velkým zájmem.

G. M., Salzburg

88. Struma

Můj muž začíná právě 5. týden půstu se zeleninovými, šťávami (mrkev, zelí, červená řepa a jiné). Všechno je v pořádku a doufáme, že i zbývající dva týdny zůstanou bez těžkostí.

Těší nás, že Vám můžeme oznámit: Po 7 týdnech půstu na syrových zeleninových šťávách mu zmizela struma, kterou měl 50 let.

Poznámka: Jak jsme už uvedli, všechny žlázy se dají vyléčit. Štítná žláza i játra. I o vyléčení prostaty jsme dostali svědectví.

89. Prostata

S velkou vděčností Vám mohu napsat, že můj muž se už má dobře. Rok je na syrové stravě a lékař praví, že neví, proč by měl být operovaný na prostatu. Umíte si představit, jak jsme šťastni.

K. S., Ditzingen, Německo

90. Prostata

Co nedokázala Waerlandova metoda, dosáhl jsem Vaší syrovou stravou. Vyléčil jsem si prostatu. Jsem Vám povděčný za vaši knihu.

91. Migréna, ploténka, porucha krevního tlaku

Migréna, kterou jsem desetiletí urputně trpěla a která mne ochromila zpravidla třikrát do týdne, zmizela bez stopy. Chvála a díky! Sotva tomu mohu uvěřit. I porucha krevního oběhu a bolesti způsobené ploténkou přestaly, třebaže se už uvažovalo o operaci. Musím připomenout, že vedle syrové stravy jsem denně vypila 1 kávovou lžičku Agar-agaru rozpuštěného ve vodě. Jaká bych byla bídná, kdyby nebylo Vaší knížky o přirozené stravě. Vegetariánská strava mi nepomáhala.

S. D., Weil n. Rýnem, Německo

92. Celozrnný chléb

Až po vyloučení celozrnného chleba, který jsem měl tak rád, tedy jen čistě syrovou stravou, jsem se vyléčil z nemilé choroby prostaty.

W. H., Curych

93. Hrb

Hrb vzniká deformací hrudních obratlů z nedostatku vápníku. Vařená strava je vždy kyselinotvorná. Působením kyselin se uvolní vápník uložený v kostech. Vařením se ničí enzymy, bez nichž se vápník z potravin nemůže vstřebat. Tak jsou kosti postupně zbaveny vápníku a z potravy nedostávají náhradu. Kostí se stanou křehkými. Spontánně vznikají hrby a zlomeniny kostí.

Svědectví: Už mnoho let mám hrb. Hrudní obratle se mi deformovaly a krční posunuly. Tlakem na nervy a důležité orgány vznikají bolesti hlavy, omezení pohyblivosti, ztuhnutí svalů šije, nespavost, porucha koncentrace, nervozita, ustavičné bolesti.

Lékař řekl, že mám tak slabé obratle, že třeba počítat s jejich další deformací a s následnými obrnami, protože moje choroba je v posledním stádiu a je nevyléčitelná. To byly neradostné vyhlídky. Tehdy mne přítel upozornil na Vaši knihu. Hned jsem přešel na syrovou stravu, abych organismu dodal potřebné výživné látky. Výsledek byl překvapivý. Postupně se zmírnily bolesti a únava, chuť a čich se zlepšily, krevní tlak se normalizoval, schopnost koncentrace se zlepšila, náchylnost na prochlazení zmizela, stolice se upravila. Pomalu se můj stav stále zlepšuje. Hrbu se sice už nezbavím, ale jsem přesvědčený, že se nezvětší, třebaže mi to lékař předpověděl. Nyní jsem znovu normální člověk, za což Vám velmi srdečně děkuji.

Minulý týden měla moje sestra svatbu. Po tři dny, které jsem byl u ní, jsem si sám připravoval jídlo a sedal jsem si za bohatě prostřený stůl. Přitom jsem nepocítil chuť na tuto prokletou stravu, která mi způsobila tolik utrpení.

F. E., Offenburg 15

94. Pokročilá nemoc prostaty

Pro bolesti jsem už sotva chodil. Tehdy přišla pomoc v podobě syrové stravy podle návodu Vaší knihy. Potom jsem se živil téměř výlučně dýňovými jádry, květinovým pylem a syrovou stravou. Dnes jsem už úplně zdravý.

W. M., Bleienbach, Kanton Bern

95. Stálá bolest hlavy, únava, slabost, vyrážky

Před 4 lety jsem přešel na syrovou stravu a tím jsem se zbavil uvedených těžkostí. K mým těžkostem se přidalo revma a ztratil jsem chuť do života. Vaše kniha úplně změnila můj život;

nemohu Vám ani dost poděkovat. Prosím, pošlete mi ještě 1 kg syrových pšeničných klíčků. Mají zázračný účinek. V reformních obchodech syrové nejsou dostat.

K. B., Kreuzlingen, Bodamské jezero

96. Únava a nevolnost

Nový způsob výživy má u mne zázračný účinek. Jejím vlivem přešla únava a pocit nevolnosti. Jsem vděčná Bohu, že stvořil pro nás tuto zdravou výživu.

R. S. L., Zumikon, Curych

97. Únava, ztráta na váze

Syrová strava má zázračný účinek. Únava a nevolnost mne už netrápí, ale zhubla jsem, což nebyl můj cíl. Můžete mi poradit? Ráda bych zůstala při syrové stravě.

Ingeborg S., Brémy

98. Podvýživa

Je třeba jíst více. Mám takovou zkušenost: Když se syrová strava umixuje a připraví se z ní jemná kaše, je možné téhož pokrmu sníst dvojnásobné množství, a to ještě bez následného nadouvání. Aby se kaše musela i žvýkat, přimíchají se do ní slunečnicová jádra. Doporučujeme jíst zralé banány, avokádo, máčená hrozinka, oves a zeleninu. Denně 3–4 lžice syrových pšeničných klíčků utiší nervy a jsou dobrým prostředkem na spaní, protože obsahují hodně B vitamínu. Hořký čaj též zvýší chuť do jídla. Květinový pyl je též dobrý proti nechutenství.

Ernst Günter

99. Vytrvalost

Pane Gunter, máte pravdu, když tvrdíte, že při syrové stravě je člověk vytrvalejší a výkonnější. V srpnu jsem přešel na syrovou stravu. Za několik dní jsem startoval ráno v 8 hodin na bicyklovou túru přes Interlaken na Bea-tenberg a ve 12 hodin jsem byl doma, o půl hodiny dříve než předtím při dodržení stejné trati. Nejvíce mne potěšilo, že jsem necítil žízeň, přestože bylo velmi teplo. Jsem pře svědčený, že jsem takový výkon mohl podat jen zásluhou syrové stravy.

N. C., Niederhünigen (Bern)

Poznámka: V mnohých svědectvích byla řeč o únavě, která se při syrové stravě zmenšuje, a o vytrvalosti, která se zvyšuje.

Únava je projevem podvýživy, navzdory plnému žaludku. Organismu chybí železo, vápník, hořčík a jiné prvky. Tyto pro organismus potřebné minerální soli jsou v dostatečném množství přítomné v syrové stravě, ale vařením se znehodnotí, takže je organismus nemůže naplno využít. Bez enzymů není možný zdravý život, protože bez nich nemůže normálně probíhat látková výměna v buňkách. Bez enzymů se stanou škodlivým balastem i ty potřebné minerální soli. Je to tragika dnešního „moderního“ způsobu výživy. Kdo se neunaví, je výkonnější fyzicky i psychicky.

Při syrové stravě se stane zbytečným solení, protože syrové potraviny rostlinného původu obsahují všechny potřebné minerální látky v dostatečném množství, a to ve formě pro organismus nejvhodnější.

Opakuji tedy, při syrové stravě není potřebné jídla solit. V důsledku toho se sníží i žízeň a únava. **Fyzicky těžce pracující jsou v rozporu se všeobecně rozšířeným názorem při syrové stravě výkonnější a vytrvalejší.** Je jen přirozené, že potřebují ve stravě více olejnatých jader

než lidé se sedavým zaměstnáním. Předsudky třeba odložit a raději vyzkoušet na sobě účinky syrové stravy.

100. Artróza kolena u 85letého

Před 7 měsíci přešla naše celá rodina na syrovou stravu. Všichni se máme lépe. Stav mého 85letého muže se natolik zlepšil, že znovu chodí bez hole a bez bolesti. Funkce střev je též mnohem lepší a různé jeho drobné bolesti zcela přestaly. Srdečně Vám za to děkuji.

M. S. S., Itingen

Poznámka: Nikdy není pozdě, ale nikdy není ani příliš brzy. Právě ve stáří, když životních sil ubývá, je potřebné dodat organismu více neznehodnocených výživných látek. Ty dává každému přirozená strava. Tak si může každý přidat ke svému věku dalších 10 zdravých let. **Být starý bez nemocí a chřadnutí je krásné.** Smrt se potom podobá dohoření svíčky. **Je lepší, když je člověk tehdy smířen s Bohem.**

Často dostáváme svědectví o vyléčení artrózy, která vzniká z nedostatku určitých látek zničených vařením. Přitom hraje důležitou úlohu i to, že syrové, zásadotvorné potraviny rostlinného původu se vařením stávají kyselintvornými.

101. Artróza

Trpěl jsem na silnou artrózu. Objednal jsem Vaši knihu Přirozená strava, kterou jsem si přečetl se velkým zájmem. Nejprve jsem se postil 30 dní, potom jsem přešel na syrovou stravu. Po půl roce jsem úplně zdravý a nemám žádné bolesti, takže už chodím na výlety do hor a jsem šťastný.

F. L., Grosshochstetten (Emmental)

Poznámka: Vždy je dobré syrovou stravu začít pústem nebo syrovými zeleninovými šťávami podle knihy Dr. Normana Walkera. Takový začátek urychlí uzdravení. Název knihy Dr. N. Walkera je: Syrové zeleninové šťávy.

102. Vyléčený ze sklerózy multiplex

Chtěla bych velmi srdečně poděkovat za Vaši knihu Přirozená strava. Před pěti lety onemocněl můj muž na sklerózu multiplex. Lékaři řekli, že tato choroba je nevyléčitelná a vede k úplné bezvládnosti. Byla to hrozná prognóza pro 48letého muže. Naštěstí jsem dostala Vaši knihu a hned jsme začali se syrovou stravou. Místo toho, že by se můj muž dostal na invalidní vozík, pracuje znovu 8 hodin denně. Tisíckrát Vám děkuji za poskytnutou pomoc. Nechť Vám Pán Bůh odplatí v životě i po smrti. Samozřejmě i já jsem se dala na syrovou stravu.

E. M., Sinzheim-Winden, Německo

Poznámka: Pisatelka tohoto svědectví se nezmiňuje o tom, jak dlouho trvalo léčení. V tomto případě mohlo trvat asi rok, protože choroba ještě nebyla zastaralá. Protože nemoc je důsledkem nesprávné výživy, vyléčit se může jen zdravou výživou.

103. Vyrážky na tváři

Dva roky jsem měl vyrážky na tváři. Nic mi nepomáhalo. Po 4 týdnech syrové stravy vyrážky zmizely. Vaše kniha je jedinečná. Srdečné díky!

W. S., Baumholder, Německo

104. Závislost na černé kávě

Vaše kniha Přirozená strava je srozumitelná i pro staré lidi, lehkou se dá uvést i do života. Mám 60 let a půl roku jsem na syrové stravě. Bůh mne osvobodil od podvodu, kterým je strava moderního člověka, zapříčiňující choroby. Tato strava vyhovuje jen zakořeněným chuťovým zlovykům. Zásluhou zdravé výživy jsem se osvobodil i od závislosti na černé kávě. Protože nebývám unavený, nepotřebuji už ani tento jed. Jistě to není Boží vůle, abychom si pomalu ničili nervy tímto škodlivým návykem. To není v souladu s Božím slovem.

X. Y.

105. Abnormální krevní obraz

Po půl roce syrové stravy vykazuje můj krevní obraz znovu normální hodnoty. Jsem opět zdravý, cítím se jako ještě nikdy v životě a mohu pracovat bez toho, že bych se unavil.

M. S., Sachsenheim, Německo

106. Zlepšený krevní obraz

Četl jsem Vaši knihu Přirozená strava a po 8 týdnech přirozené, syrové stravy se můj krevní obraz podstatně zlepšil.

A. S., Konstanc, Německo

107. Odtučňovací kúra s požitkem

Vaše kasičky musli jsou výborné. Nikdy bych nebyl věřil, že by odtučňovací kúra mohla být tak příjemná. Už za první měsíc jsem ztratil na váze 4 kg.

J. J., Konolfingen (Bern)

108. „Přirozená strava“

Vaše kniha je jasná a jednoznačná. Obdivuji Vaši logiku a styl. Obsahově překonává kniha všechno, co bylo dosud v dietetice napsáno.

J. + E. S. – T., Bäch, Kanton Schwyz

109. Leukémie

Byl jsem víckrát vyšetřený na klinikách. Všichni známí hematologové se shodli v názoru, že můj stav je beznadějný. Týden dostávám cytostatika, ale mám takový pocit, že tyto léky moji smrt jen o něco oddálí. Stav se mi zatím nezlepšil. Moje žena a dcera zemřely na rakovinu. Moje 43letá manželka měla sarkom ledvinové pánevičky a moje dva a půlletá dcera mozkový nádor. Nyní jsem na řadě já s rakovinou krve. 6 let jsem byl pilotem ve válce, přežil jsem ji, a nyní tato smrtelná choroba!

Psal jsem o své nemoci do různých zemí. Největší ústav pro výzkum rakoviny v Texase mi odpověděl: „Co dokáží američtí odborníci na leukémii je přesně totéž, co umějí i neameričtí profesori.“ Tedy jednoduše vyjádřeno: Nic. Tehdy jsem dostal do ruky Vaši knihu o syrové stravě.

Pane Guntere, vzhledem na Vaše rozsáhlé výzkumy a praktické zkušenosti určitě nenajdu lepšího profesora, než jste Vy. Vaši knihu důkladně prostuduji.

Podle názoru profesorů při mém astronomickém počtu bílých krvinek mohu v každém okamžiku padnout mrtvy na zem. Koupil jsem si už i místo na hřbitově.

Později napsal dopis:

Před rokem jsem ještě ležel v pokoji pro umírající na klinice a čekal jsem na nelitostnou smrt. Krev mi tekla z úst, sliznic, z očí, uší a hrozilo mi zadušení. Lymfatické uzliny jsem měl

velmi zvětšené. Měl jsem 500 000 bílých krvinek. Tehdy jsem dostal Vaši knihu. Navzdory svému hroznému stavu jsem ihned opustil kliniku, přešel jsem na syrovou stravu a za půl roku jsem byl zdravý.

Škrobové potraviny jsem zcela vyloučil a živil jsem se podle Vašich pokynů téměř výlučně sladkým ovocem.

Z 15 nemocných na rakovinu, kteří se mnou leželi v pokoji, jsem jediný, který se vyléčil, ale i těm ostatním by se bylo dalo pomoci.

S upřímným poděkováním a přátelskými pozdravy Váš

Sch. I. D.

Poznámka: Tomuto pacientovi jsme doporučovali ovocnou dietu, protože při ní vzniká velmi málo balastu a nejsou problémy se stolicí. I česnek je velmi užitečný.

110. česnek

Vyrostl jsem na sedláckém dvoru. V roce 1918, když jsem měl 8 let, byla ve Švýcarsku, zvláště v kantonu Bern, velká epidemie slintavky a kulhavky. Když se už objevila choroba i v naší vesnici Thorigenu, napadlo mne, že by mohl pomoci česnek. Pospíchal jsem do drogerie a do zahradnictví, abych nakoupil česnek. Podařilo se mi sehnat plný koš. Česnek jsme potom přimíchali kravám do krmiva. Potom, když nemoc zamořila celé naše okolí a byla ve stájích všech sousedů, zůstali jsme snad jediní ušetření z celé vesnice. Za to jsme vděčili česneku.

Ernst Gunter

111. Nemoci prostaty a žaludku, revma a bolesti hlavy

Těším se, že po desítkách let útrap jsem se zbavila bolesti hlavy, žaludku a revmatických těžkostí. Kéž by všichni, kteří potřebují pomoc, vyzkoušeli syrovou stravu! Už nikdy se nevrátíme ke „kuchařskému umění“, protože i ten „nejlepší“ jídelní lístek se nám stal odporným.

Když jsem ještě neznala pravdu, byla jsem operovaná na žaludeční vřed, ale potom jsem měla ještě větší těžkosti. Od té doby, co jsem na syrové stravě, už nepotřebuji žádné léky, cítím se dobře, jsem silná a mohu všechno jíst v přirozené formě.

S mým mužem to bylo ještě horší. Pro nemoc prostaty musel mít stále katétr. Po 4 týdnech syrové stravy, kdy jedl i dýňová jádra, už katétr nepotřebuje. Má 76 let. Vaše kniha nám prokázala neocenitelné služby. I můj muž srdečně děkuje a posílá Vám pěkné pozdravy.

R. S., Schneidhart, Německo

Poznámka: Už jsme hovořili o tom, co je potřebné při žaludečním vředu, rakovině žaludku a nemocech střev. Zelná a vůbec zeleninová šťáva konzumovaná 14 dní odstraní překyselení organismu a tím i jím způsobené nemoci. Vařené potraviny jsou kyselinotvorné. To je příčina toho, že tak mnoho lidí je nemocných na žaludek. Prášky proti kyselině žaludku nepomohou. Po dvojtýdenní kúře se šťávou může pacient přejít na syrovou stravu, především na švýcarskou kaši z obilného šrotu (muslí) podle knihy Přirozená strava. Pacientka se vyléčila i z revmatismus. Rozeznáváme 3 druhy revmatických onemocnění: svalové revma, artrózu, zápal kloubů. Při svalovém revmatismu jde o vykrystalizované soli ve svalových tkánivech a tím způsobené bolesti. Chladné prostředí (průvan) je jen vyvolávajícím momentem tohoto chemického procesu. Artróza je degenerativní onemocnění kloubů, převážně kloubních chrupavek, které vede k deformaci plošek kloubů a postupně až k nehybnosti. Dna je též jedním druhem onemocnění kloubů. U všech jde o poruchy způsobené nepřirozenou stravou a jejich léčení může být úspěšné jen po návratu k přirozené, neznehodnocené syrové stravě.

112. Lněná semena

Při zácpě doporučujeme denně použít sešrotovaná lněná semena, která necháme přes noc změkhnout ve vodě a ráno přimícháme do švýcarské kašičky - musli.

113. Syrová strava

Deset let jsem na syrové stravě. Vyléčila jsem se z melanosarkomu, který měl už i metastázy. Syrová strava je skutečně zázračný lék.

A. B., Kaufdorf (Bern)

Doslov autora

Slyšíš výkřiky trpících? Naše osvěta se dostane jen jednomu z tisíce. Mnozí nevěří, že se mohou vyléčit syrovou stravou.

Ještě upozorňujeme: nemocní na rakovinu by se neměli unáhlit s operací, protože rakovina se určitě vrátí, když se neodstraní příčina jejího vzniku, totiž nesprávná, nepřirozená výživa. Naproti tomu u toho, kdo přejde na syrovou stravu, se zastaví růst nádoru. Výstraha lékařů: „Ihned operovat, jinak bude pozdě," už neplatí, i když k viditelnému zlepšení dojde až za několik týdnů.

Tělesné zdraví je výborné, ale věčný život je důležitější. Kdo by byl tak ztřeštěný, že by se uspokojil jen s tělesným zdravím, nemůže být skutečně šťastný.

Každý je skutečně sám strůjcem svého štěstí. Já jsem si zvolil Ježíše a jeho zázračnou výživu. Svého rozhodnutí jsem nikdy nelitoval. V tomto roce - 1990 - budu mít 80 let. Přeji si, aby na mém náhrobním kamení byla vyryta tato slova: „**Oči neviděly a uši neslyšely, co připravil Pán těm, kteří ho milují.**“

Autor knihy a příběh překladatele

Můj příběh se začal v roce 1984. Vraťme se na začátek. Od samého dětství jsem zápasil s chorobami. Nejprve to byla střevní onemocnění. Potom angíny, katary průdušek, anémie. Během studia jsem přišel o mandle, potom i o vlasy a později o slepé střevo. Jako lékař jsem při horečnatém onemocnění použil běžné tabletky sulfonamidu - Ultraseptyl. Tehdy ještě nebyla antibiotika. Třetího dne jsem byl žlutý jako citron. Šlo o těžké toxické poškození jater. Léčil jsem se 5 měsíců na interní klinice. Můj život visel na vlásce. I já jsem celý život léčil pacienty, jak nás tomu učili na lékařské fakultě a jak i dnes léčí všichni lékaři. „Léčí se" totiž farmaceutickými léky a odstraňují se jenom příznaky chorob, ale jejich skutečné příčiny zůstávají nepovšimnuté. O pravečích chorob se dnešní věda ještě stále zajímá jen málo.

Měl jsem 72 let, už 7 let jsem byl v důchodě, když nu E. Gunter knihou *Tajemství zdraví a dlouhého života* otevřel oči. Obsahem této knihy jsem byl přímo ohromen. Přestože se všeobecně uznává platnost věty „Zdraví je naš největší poklad," pravé příčiny chorob se utajují. Autor knihy pan Gunter poukazuje na to, že tu jde o záměrné utajování skutečností, které vedou ke vzniku tisíců chorob. O těchto problémech píše i mnozí jiní lékaři, například německý odborník na výživu O. M. Bruker nebo dietolog reformátor výživy Helmuth Wandmaker. U nás dobře známý Tomáš Husák, CSc, promováný matematik - statistik píše v knize *Jak si zachovat zdraví a život* o utajování těchto životně důležitých skutečností vedoucích k nemocem, na něž předčasně umírá většina lidí.

At se to někomu líbí, nebo nelíbí, skutečnost je taková, že ani nejzarytější dogmatik nemůže vyvrátit anatomicko a fyziologické danosti lidského těla, které jednoznačně svědčí o tom, že člověk nemůže patřit mezi masožravce. Patří totiž do třídy plodožravců. Gunter dokazuje, že

trávicí systém člověka je uzpůsobený jen na zpracování potravin rostlinného původu. Tím, že si člověk svévolně změnil způsob stravování, přivodil si nemoci a předčasnou smrt.

Sám jsem věděl o vegetariánství jenom tolik, že tento směr odmítá konzumování masa z morálních, etických pohnutek. Ani jsem netušil, jaký osudový vliv na zdraví člověka, plodožravce, má jedení masa a vůbec potravin živočišného původu. Je absurdní, že i lékaři jsou manipulovaní. Nevědí o tom, že je nenápadně udržují v závislosti na mamutích farmaceutických podnicích. Bohužel, i mezi lékaři se najdou jednotlivci, kteří se stali obyčejnými obchodníky se zdravím. Prodávají bezcenné vitamínové tabletky za nehorázně vysoké ceny. Jejich modlou – bohem se staly peníze. Uvažujme trochu. Oficiální kruhy uplatňovaly proti Gunterovi a jeho životodárným informacím metody sicilské omerty. Naproti tomu škodlivá, falešná reklama má na celé naší Zemi otevřené brány a volné všechny cesty. *Kam to spějeme?*

Neúnavný bojovník za prevenci nemocí RNDr. Gabriel Hocman, CSc. píše v knize „*Potřebuje zdraví reklamu?*“ o stále se zvyšujícím zhoubném vlivu reklamy na zdraví a život civilizovaného člověka. Neinformovaní lidé naletí na vtíravou reklamu, například tabákového a lihového monopolu. Tu jde ve skutečnosti o krátkozrakou pštroší politiku, protože stát na to z dlouhodobého hlediska vždy jen doplácí. Reklamou zlákaní neinformovaní zákazníci vyhadzují peníze za synteticky vyrobené vitamíny, léky a chemikáliemi konzervované znehodnocené potraviny. Hocmanova kniha nabádá k získání obranyschopnosti vlastního organismu, která je v přirozených podmínkách života a přirozeného způsobu stravování schopná sama překonat i nejtěžší nemoci a pomáhá uchovat si zdraví až do vysokého věku. Právě v době, kdy jsem se dozvěděl tyto převratné skutečnosti, moje chronické revma vzplanulo, takže jsem už sotva mohl chodit. Krevní zkouška – sedimentace červených krvinek měla hodnotu 45/75, což znamenalo, že choroba je akutní – v organismu probíhá zápal. Měl jsem stálé bolesti. Nemohl jsem se sám obléci. Proti bolesti jsem bral léky: Brufen, Voltaren a Flugalín.

Už asi 25 let jsem užíval léky proti vysokému krevnímu tlaku, který dosahoval až 200/100 mm. Překvapilo mne, že za 10 dní po přechodu na vegetariánskou stravu tlak poklesl na 120/80. Vysadil jsem léky a můj tlak je už 12. rok v mezích normy. S revmatismem to nebylo tak jednoduché. Léky proti bolesti jsem nemohl vynechat, ale postupně jsem snižoval jejich dávku. Bolesti pomalu ustupovaly, a když jsem léky zcela vyloučil, revma přešlo. To mne pře svědčilo o tom, že ty „nevinné“ vedlejší účinky léků jen brzdí léčebný postup. Úplné vyléčení revmatismu trvalo jeden a půl roku.

Tady musím připomenout, že chleba i ostatní jídla připravená z mouky způsobují nejen revmatická onemocnění, ale i všechny civilizační nemoci. Z nadbytku škrobu vzniká totiž v těle cukr a dále potom tuk, který obsahem cholesterolu a nasycených mastných kyselin je nejškodlivější.

Před deseti lety jsem navštívil pacienta nemocného na rakovinu. Dal jsem mu přečíst Gunterovu knihu. Když mi ji vrátil, řekl: „Uznávám, je to pěkné, je to pravda, co píše Gunter, ale já se masa nevzdám.“ Taková je síla narkomanie. Pacient zanedlouho zemřel.

Protože každý dospělý civilizovaný člověk je závislý na nějaké narkomanii, mezi nimiž nejrozšířenější je *stravovací narkomanie*, je jediným východiskem z dnešní absurdní, tragické situace výchova, s níž by se muselo začít od nejmenších dětí a pokračovat ve školách všech stupňů. Dokud se na lékařských fakultách nebude přednášet o přirozené zdravé výživě, nejúčinnější prevenci chorob, lidé budou i nadále předčasně umírat na choroby, které si sami nevědomky přivodili.

Ještě připomenou případ bratislavské rodiny Makovických, příbuzných lékaře Dušana Makovického, přítele a osobního lékaře L. N. Tolstého. Tato rodina už ve čtvrté generaci žije vegetariánsky, podle zásad Otty Hanische, zakladatele hnutí mazdaznan. Celá rodina je zdravá,

nikdy nepotřebovala lékaře ani léky. Pro nenapravitelné skeptiky a narkomany jakéhokoliv druhu jistě ani tento příklad nestačí. Ti mohou, podle slov kanadského lékaře -dietologa Roberta G. Jacksona, klidně zůstat u svých mastných hrnců a čekat, jaká nemoc je překvapí.

V důsledku utajování příčin nemocí na samém konci 20. století, kdy technické vědy tak pokročily, že si lidé mohou udělat výlet na Měsíc, člověk ještě stále neví, proč onemocní a předčasně umírá.

Utajování příčin nemocí znamená hrubé porušení lidských práv na zdraví a život. Toto právo platí stejně pro všechny živé tvory. Člověk lehkomyšlně zabíjí nejen své bratry, ale i zvířata. Za porušení zákonů Přírody, tedy zákonů Božích, se příroda krutě pomstí. Nezapomínejme na ozónovou díru, skleníkový efekt, jejichž důsledky hrozí zánikem života na naší krásné modré planetě. Doufáme, že se tento proces ještě včas dá zastavit, že ještě není pozdě. Jisté však je, že už je nevyšší čas.

MUDr. Ferdinand Bárta