

Motto:

„Jen živé plodí a udržuje život.“



20. století bude počteno možností přispět ke zlepšení podmínek lidstva prostřednictvím vědy zvané výživa...“ Více bude zaměřeno na svépomoc těla tím, že bude správně živeno. Přípravky a minerálie chemického původu nikdy nenahradí výtvar přírody – žijící rostlinnou buňku se všemi konečnými výsledky a vlivy slunečních paprsků, které jsou matkou života...“

Správné užití rostlinných produktů prostřednictvím jednoduchých přírodních prostředků z oběhu vypuzuje odpadní látky a jedy. Podporují přírodu v jejím boji proti nemocem, zatímco léky – chemikálie, protože jsou nepřizpůsobivé, zvyšují hromadění odpadních látek, čímž nastává pouze předstírané zlepšení stavu, neboť jsou potlačeny příznaky choroby.

Předmluva

„Za posledních 3 000 let to byly (v každém případě) tři velké kulturní národy, které se povznesly, aby nakonec vinou luxusu málem zhynuly. Byli to Egypťané, Řekové a Římané.“ – říká Dr. Hindhede. Z jeho 46leté zprávy budeme citovat následující:

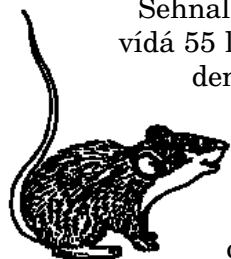
„Obyvatelé Landronských ostrovů až do r. 1621, kdy Španělé tyto ostrovy objevili, žili v přesvědčení, že jsou jediným národem na světě. Neznali nic z toho, co civilizovaní lidé považují za nezbytné. Do doby, než je Španělé navštívili, nikdy neviděli oheň. Bylo pro ně velmi těžké si zvyknout jej používat. Ze zvířat znali pouze některé druhy ptáků a nikdy je ani nenapadlo, že by je mohli sníst. Je však nutné poznamenat, že v syrovém přirozeném stavu jejich jedinou stravu představovaly ořechy, ovoce a zelenina.

Přitom se honosili nápadně krásnou stavbou těla a velkou silou. Snadno si dokázali poradit s břemeny těžkými 250 kg. Neznali nemoci a všichni se dožívali vysokého věku – 100 i více let. Ano, před třemi stoletími na Landronech žilo více než 100 000 zdravých a silných lidí, kteří nevěděli, co je to churavět. Nyní je tam 9 000 degenerovaných poznačených lidí, kteří se málokdy dožijí čtyřicítky. Dobrý důvod proklít civilizaci.“

Jiný příklad: Dr. Mac Carrison, anglický lékař, během sedmi let získal vědomosti o Hunzích a Sikzích, dvou indických rasách žijících na jižních svazích Himaláje, které nikdy nepřišly do styku s civilizací. Jeho praxe se omezovala převážně na ošetřování vnějších zranění a bolestí, které s výživou neměly vůbec nic společného. Za oněch sedm let nezaznamenal ani jediný případ choroby trávicího ústrojí, tuberkulózy, rakoviny, revmatismu, bolesti zubů apod.

Vzpomeneme-li si na kruté zimy v oblastech Himaláje a na primitivní příbytky těchto lidí, pochopíme, že vynucená

závislost na jednoduchých potravinách přímo z lůna přírody, má zásluhu na jejich dlouhém životě, trvalém zdraví a na nádherném fyzickém vývinu. Dr. Carrison vůbec nepochyboval o tom, že jedinečné zdraví těchto lidí přímo souvisí s jejich stravou, s nejdůležitějšími zemědělskými produkty vypěstovanými v zemi, která nebyla zpustošena umělými hnojivy, ani benevolentně vyčerpána celými generacemi. Aby to dokázal, zrealizoval velký **dvouletý pokus**:



Sehnal si 6 000 bílých krys a 27 měsíců, což odpovídá 55 letům života člověka, sledoval jejich každodenní život a chování. Krysy byly rozděleny do tří skupin. Jedna dostávala stravu Hunzů, druhá pokrmu chudých Indů a poslední se živila jídly anglických dělníků, která se skládala hlavně z bílého chleba, margarínu, čaje, cukru, marmelády, vařeného masa a převařené zeleniny.

První skupině, která byla krmena přirozenou stravou Hunzů, se dařilo výborně. Krysy byly velké a silné, nikdy nebyly nemocné a dodržovaly jakousi hygienu. Srst měly v pořádku a podle krysího života žily šťastný život, což se projevovalo množstvím zdravých mláďat.

Druhou skupinu, která dostávala pokrmu chudších Bengálců, dříve nebo později postihly různé druhy nakažlivých nemocí. Mláďata se často rodila mrtvá a z klecí bylo slyšet naříkání a souboje.

Jak se dařilo třetí skupině, ovlivněné civilizační stravou? Pokus s těmito krysami nikdy nebyl ukončen. Po uplynutí 16 dní mezi nimi propukl kanibalismus a vraždění. Po krátké době převážná část uvedené skupiny už neexistovala. Krysy se vzájemně požraly!!!

Tento pokus přesvědčivě hovoří sám za sebe. Výsledky byly tak překvapující, že vzdělaný svět, a hlavně experti v oblasti výživy, se z šoku ještě dlouho nemohli vzpamatovat.



Jiný příklad Dr. Mac Carrisona: Tlupu opic krmil tak, že stravu, kterou jim dával syrovou, začal vařit v autoklavu. Jakost i kalorická hodnota pokrmů zůstaly beze změny. V této potravě nebyl žádný jiný rozdíl. Lišila se jen tím, že byla vařená. A co se tím ukázalo?

Všechny opice, které předtím byly zdravé, na syrové stravě, **během necelých tří měsíců do poslední uhynuly**. Bylo u nich viditelné celkové oslabení a střevní problémy. U 30 % z nich byly při operaci zjištěny vředy žaludku a střev. Je to další pádný důkaz o nebezpečí, které s sebou nese vařená strava (zbavená života).

Nebezpečí auto intoxikace

Mnohobuněčné organismy jsou tvořeny tkanivem, které je vyživováno krví, přinášející výživné látky a kyslík. Výdechem se kysličník uhličitý, odevzdaný krví v plicích, dostává ven. Ostatní toxické látky (zplodiny) se z organismu dostávají močí, stolicí nebo kůží. Za správné složení krve odpovídají mnohé komplikované regulátory, které jsou řízeny nervovým a hormonálním systémem. Důležitou roli v očistě od toxických látek plní játra, která jsou jakýmsi druhem „centrální chemické laboratoře“. Uskladňují a přetvářejí substance pokrmů, vytvářejí žluč, produkují důležité krevní složky a zneškodňují různé toxické látky přijímané s jídlem, nebo vzniklé během látkové výměny. Podobně nás před toxikózou chrání také jiné orgány, které jsou řízeny z mozkových oblastí endokrinními žlázami a vnitřními orgány. Navzdory tomu jsme během života vystaveni mnoha škodlivým vlivům. Obranná schopnost těchto orgánů se postupně snižuje a přicházejí nemoci.



Nepřetržitým toxickým vlivům někteří badatelé připisu-

jí vinu za pozvolnou degeneraci (ničení tkaniva). Nazvali ji teorií sebeotravy (*autointoxikace*).

Tento proces vzniká především z nadměrného příjmu živočišných bílkovin (masa) a živočišných tuků. Je rovněž důsledkem příjmu rafinovaných a chemicky konzervovaných – kuchyňsky nebo chemicky znehodnocených potravin.

Ruský vědec Mečnikov upozornil na hnilobné procesy v tlustém střevu a označil je za hlavní příčinu sebeotravy a předčasného stárnutí. Zjistil, že doba je závislá na druzích zvířat, na délce jejich tlustého střeva (povrchu vstřebávání) a na čase pobytu natrávených zbytků ve střevu. V tlustém střevu žije ohromné množství bakterií (tvoří celou jednu třetinu obsahu zbytků). Některé druhy jsou pro člověka velmi užitečné, protože produkují nepostradatelné vitaminy. Jiné se pasou na nestrávených zbytcích pokrmů. Druh bakteriální flóry je tedy přímo závislý na druhu pokrmů (živin), které přijímáme.

Převažuje-li v jídlu zelenina, ovoce (přirozené rostlinné produkty) a kyselé mléko, pak se v tlustém střevu rozvíjejí hlavně fermentační bakterie (působící na rozklad bílkovin). Mají-li však v pokrmech převahu masité produkty (také ryby a vejce), probíhá především hnilobné procesy. Převažují-li látky způsobující fermentační proces, je stolice světlá, často zpeněná a produkty fermentace nejsou pro lidský organismus škodlivé.

Převládají-li živočišné pokrmy, bývá stolice tmavá a páchnoucí. Stejně páchnoucí jsou plyny a produkty hniloby (indol, fenol, skatol, krezol a některé sloučeniny aminů) jsou silně jedovaté – toxické. Při jejich trvalém a mnohletém vstřebávání v orgánech dochází k těžkým defektům. Proto jsou **dlouhodobé zácpy velmi nebezpečné**. Způsobují sebeotravu – autointoxikaci. Je proto důležité udržovat dostatečnou činnost střev – peristaltiku.



Při autointoxikaci vzniká až 34 druhů jedů, některé velmi prudké (horší než hadí). Prakticky 90 % civilizovaného obyvatelstva trpí zácpou. Tím je jeho buňkový a tkáňový systém zaplaven nejhoršími odpadními látkami. Jak k tomu dochází?

Nutnost acidobazické rovnováhy

Zdravá krev obsahuje jednu pětinu (20 %) kyseliny a čtyři pětiny (80 %) alkálií – tedy zásad (acidobazická rovnováha). Když přijímáme potraviny, které hladinu kyselin v krvi zvyšují (krev okyselují), zatěžujeme tím vylučovací orgány, hlavně ledviny, které nestačí plnit svou funkci. Dochází k rychlému zaplavení tělesných tkání kyselinami a jedy. Podle odhadu na toto základní zlo všech nemocí trpí asi 95 % lidí.

Stoprocentní vinu na překyselení (hyperaciditě) má

- maso (jakékoliv),
- živočišné tuky,
- ztužené rostlinné tuky, rafinované oleje,
- bílý chléb a pečivo, koláče,
- bílý rafinovaný cukr, sůl,
- nezralé ovoce
- a všechno pečivo zhotovené z cukru a bílé mouky,
- čokoláda, ryby, sýry (kromě tvarohu)
- a vařená nebo pečená, případně smažená jídla.



Stoprocentně zásadité (alkalické) – bazické jsou:

Všechny druhy zeleniny, všechno zelené (obsahující listovou zelen – chlorofyl), cibule, brambory, jedlé kaštiny, ořechy, zralé ovoce, mléko (je slabě zásadotvorné), ovoce a zelenina jsou silně zásadotvorné.



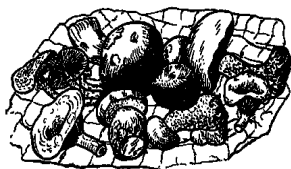


Mnozí lidé jsou překvapeni, že citrony a rajská jablíčka, která mají absolutně kyselou chuť, mohou být značně zásaditá. Vysvětlení je dáno tím, že jejich kyselá část nemá minerální povahu. Organické kyseliny se rychle slučují s kyslíkem a jako kyselina uhličitá a voda unikají, zatímco zásadotvorné trvalé minerálie jako sodík, draslík a podobně, jsou k dispozici pro sloučení s kyselinami a tvorbu minerálních solí, které mohou být vylučovány a udržují alkalitu krve. Bohatý přebytek zásad, jak v organismu, tak ve výživě, je velmi potřebný. A to v zájmu nejlepšího využití bílkovin. Jsou-li smysly osvobozeny od účinky kyselin v otráveném těle, stanou se z nich vždy ochotné a rozvážné nástroje. Když však zásaditou zeleninu a ovoce při zahřívání nebo vaření podrobíme působení vyšší teploty, pak se, podle Dr. Hesselinka, stávají *kyselinotvornými* a všechno se změní v přebytek kyselin!!!

Vyhýbejme se proto, jak je to jen možné, zbytečnému vaření nebo denaturaci přirozených živých vitálních pokrmů, jak nám je příroda pro naše zdraví připravuje. Nedělejme z nich pokrmy mrtvé, okyselující krev.

Škodlivost kyseliny močové

Hlavní podíl nadměrných kyselin se tvoří z kyseliny močové. K tomu přispívá tělu cizí kuchyňská sůl a jiné jedy. Mnohé z těchto odpadů se rovnoměrně usazují všude v tkánivu, kloubech a cévách. Orgány ucpávají, zahleňují, způsobují zváněnatí, zanášení tukem a zatěžují je. Přitom tvoří některé kyseliny, krystalky ve svalech a kloubech. Pak se nemůžeme divit, když se začnou ozývat revmatické bolesti a ledvinové kameny, dochází k cévním onemocněním, nebo se tvoří vřed či rakovina.



Rostlinná bílkovina se ale nemůže usazovat v tkánivech a kloubech formou krystalků kyseliny močové, protože krev nacházející se v nich v dostatečném množství, alkálie nemůže zkvasit. Tato krev, která je dostatečně nasycená zásaditými látkami, kyselinu močovou udržuje v tekutém stavu do té doby, dokud není z těla vyloučena ledvinovými a močovými cestami. Jak vidíme, vegetariáni jsou tímto způsobem ušetření mnoha bolestivých utrpení.

Leukocytóza

Po užití masitých nebo vařených jídel dochází k tzv. fyziologické nebo metabolické leukocytóze (zvýšení počtu bílých krvinek), která organismus výrazně zatěžuje a vyčerpává. To znamená, že v krátké době po požití vařené stravy – i masité – vysoce stoupá (dokonce několikanásobně) počet bílých krvinek – leukocytů (krevní policie), což se jinak stává vždy ve stavu ohrožení. To znamená, že obranný systém v této potravě rozezná cizí druh (tělu nepřizpůsobený), pro vlastní organismus nebezpečný. Bílá krvinka svými výběžky obklopí cizorodé částice nebo buňku a pohltí ji do svého těla, kde se rozloží. Leukocyty takto fagocytují bakterie, krevní sraženiny, mrtvé buňky a jiné, tělu nebezpečné bakterie.

Uživatelé rostlinné stravy v přirozené formě něco takového nezrají, neboť rostlinná potrava je lidskému tělu vlastní.

Nejíme výhradně syrovou stravu, musíme **vždy před hlavním chodem**, který je vařený, **požít menší množství (10 – 20 %) čerstvých, syrových rostlinných potravin**, aby nedošlo k metabolické acidóze. Toto pravidlo patří k zásadám syrové výživy. Začínáme-li syrovou stravou, je hlavní pocit hladu potlačen ještě předtím, než na řadu přijde ostatní jídlo. Kromě toho se zažívací leukocytóza už nedostaví, a organismus se tak vyhne zbytečnému zatížení a vyčerpání.



Velké množství enzymů v syrové stravě umožňuje její dokonalé využití a úsporu zaživacích šťáv. **Při běžné vaření stravě** organismus musí vyrobit více než 8 l zaživacích šťáv a znovu je vstřebat. Proces trávení trvá 3 hodiny. Naproti tomu syrová strava znamená ochranu a úsporu látkové výměny i energie, což znamená velkou pomoc především při zaživacích problémech. **Proces trávení syrové stravy trvá asi 1 hodinu.** Po její konzumaci se cítíme svěží. Pořekadlo, že s plným žaludkem se nedá pracovat, v tomto případě neplatí.



Přirozená základní výživa lidský organismus nepoškozuje. Po jejím přijetí se v tenkém střevu ušlechtilé oddělují od neušlechtilého. Ušlechtilé vitální a tělu prospěšné látky jsou přeměněny a krevními cestami putují do tkání a buněk. Zde končí krevní a lymfatické cévy.

Je to oblast převodové cesty, základní regulační systém. Nitrobuněčná tekutina je oddělena od tkáňového moku buněčnými membránami a ten od krve stěnou vlásečnic. Buňkový povrch i stěna vlásečnic se uplatňují jako propustné membrány. Umožňují neustálou a rozsáhlou výměnu dýchacích plynů, vody a rozpustných látek mezi jednotlivými částmi tělesných tekutin. Hlavními mimobuněčnými tekutinami jsou: krev a tkáňový mok. Ten je vlastní prostředí všech buněk organismu. Obsahuje všechny složky potřebné k látkové proměně a činnosti buněk.

Jedovaté toxiny

Odtud si buňka prostřednictvím minerálních látek a elektrocytů přivádí selekční výživu, kterou potřebuje k uskutečnění svého poslání. Je tragické, když není připravena žádná rozumná zdravá buňka. Buňka potřebuje bezchybný a kvalitní stavební ma-



teriál. K oxidaci potřebuje schopnou syrovou stravu. Člověk nedokáže žít pouze z toho, co jeho organismus z přijaté výživy umí biologicky proměnit sekrecí žláz a trávicím traktem. To znamená, že po přijetí stravy nastává dělení ušlechtilého od neušlechtilého. **Přijímáme-li potravu našemu tělu cizí** nebo nepřizpůsobenou, pak v něm zůstává také cizí. Živiny přivedené do buňky nemohou být prostřednictvím enzymů (fermentů, které řídí a uskutečňují přenášení a rozdělování kyslíku v buňce) dokonale oxidovány (spáleny) a rozděleny na tělesnou energii a odpadní produkty látkové výměny, aby je následně buňku stejnou cestou opustily. Takový nedokonalý metabolismus je příčinou, že se v buňce shromažďují hleny, které zdravé prostředí, v němž buňkový systém dozrává, mění na živnou půdu pro choroboplodné zárodky. Změněná živná půda přitahuje mikroorganismy. Ty mají za úlohu pohlcovat hleny a jedy, které nemohou být z lidského těla (tkání) vyloučeny. Tyto mikroorganismy vylučují jedovaté odpady, **kteří pak způsobují nejruznější infekční onemocnění.**

Z toho vidíme, jak je důležité tělu dodat biologicky hodnotnou stravu, aby do tkání byly převedeny biologicky nezávadné plnohodnotné živiny. Je nutné znovu připomenout, **že tělu musíme v potravě dodat čtyřikrát (4x) více bazických-zásaditých látek než kyselinotvorných.** Tuto rovnováhu nesmíme narušit, abychom fyziologickou hodnotu těla udrželi nad sedmi stupni (oblast zásadito-bazická). Klesne-li pod sedmý (6,8 pH) stupeň, stoupá kyselá prostředí. Současně se zvyšuje funkční oslabení organismu a náchyllost k onemocněním.

Nesmíme zapomínat, že **nebezpečné kyseliny dokážou odrazit (neutralizovat) pouze zásadité organické soli.** Odkud však má tělo nabýt dostatek zásaditých minerálií, jsou-li naše talíře naplněny masovými pokrmy nebo vařenou zeleninou, která, i když je v přirozeném syrovém stavu silně alkalická, se vlivem působení vysoké teploty (ohřívání, vaření) stává kyselinotvornou. Následkem je,