

# Je možné žít 150 let?

Michail Tombak

**bestseller**

# Je možné žít 150 let?

**Michail Tombak**

**Nakladatelství Beskydy**

## *Od vydavatele*

V poslední době se hodně píše o různých metodách pro dlouhý a zdravý život. Různé zázračné diety se přímo rozmnožují, reklamy různých metod na hubnutí a omlazování propagují nebývalé preparáty. Takto se podvádějí lidé. Dobrý zdravotní stav je prý výsledkem působení nějakého zázračného prostředku.

Nicméně naším zdravím, podle toho do jaké míry nás trápí nějaké choroby, se zabýváme celá léta. Plnohodnotné zdraví, to nejsou zázračné léčebné preparáty (omlazující nebo odtučňující), nýbrž život v harmonii s rytmem přírody. Tahle filozofie je ve skutečnosti průvodním motivem nynější knížky.

Autor knihy Michail Tombak vytvořil celistvý systém péče o vlastní zdraví. Nenajdete zde zázračné diety, pouze jednoduché recepty, jak o své zdraví pečovat a jak ho chránit. Čtenář zde nenajde přísné recepty na počítání kalorií, ale jednoduché principy stravování v souladu s přírodou.

Autor výrazně podotýká, že zdraví souvisí s tím, co jíme, s tím, jak dýcháme, jak pečujeme o své tělo a psychiku nejen díky správné výživě, což tvrdí spousta tvůrců různých zázračných diet.

Během vzniku této knihy jsme byli mile překvapeni skromností autora. Nerad se zmiňuje o svých úspěších a o všem, co dokázal.

Je hluboce přesvědčen, že co se týká hodnot jeho zdravotního systému, nejlépe na něj odpovědí lidé, kteří jej využívají. Na důkaz toho uvádíme úryvek rozhovoru těsně před vydáním této publikace.

*Když se mě lidé tážou, proč nerad vyprávím o svých úspěších, mám jedinou odpověď: Chlubit se není umění, nejdůležitější je to, jak nás hodnotí lidé.*

*Jedině oni mohou pravdivě vyprávět o svých zkušenostech a zdravotních změnách.*

*Pokud to, o čem píší, by nepřineslo žádný efekt, lidé by nekupovali mé knihy.*

*Už pět let se ve všech statistikách uvádí, že jsou mé knihy dobře prodejné.*

*Čím dál více lidí chápe moji zdravotní filosofii. Věří mým metodám, přesvědčili se na vlastní kůži, že je možné změnit svůj zdravotní stav jednoduchými, ale velice účinnými metodami. O svých pozitivních zkušenostech vyprávějí svým známým, a tímto se rozrůstá řetězec příznivců a milovníků přírodních léčitelských metod. Moje role spočívá v tom, že jednoduchým a jasným způsobem seznamuji lidi se svými metodami a s tím, že nikdo nemůže být moudřejší než příroda sama.*

Závěrečným úsudkem této publikace je: zdraví je v našich rukou. Kromě toho autorova kniha umožňuje samostatnou a nezávislou léčbu doma, s využitím přírodních, lehce dostupných složek, bez dnes charakteristického chemického arsenálu.

Neobvykle šokující jsou v dnešní době neskutečně účinné recepty Michaila Tombaka k čištění organismu. Opírají se o tisícileté tradiční přírodní medicíny Východu a Západu. Jsou opomíjeným námětem v dnešní moderní medicíně.

Srdečně Vás zveme k četbě.

### ***Pro čtenáře!***

Drahý čtenáři, autor této knihy se domnívá, že uvedený materiál, který se týká prakticky všech stránek fungování organismu člověka, není dokonalý. Odborníci možná najdou nepřesnosti a nedostatky, které jsou omluvitelné, protože kniha vznikla pro široký okruh čtenářů.

*Chci pouze poznamenat, jak málo víme o svém organismu a jeho úzkém vztahu s přírodou, která nás obklopuje. Velice často je výběr té nebo jiné metody léčby spjatý s osudem člověka. V těchto případech, kdy nám nepomáhají metody oficiální medicíny, je třeba se zamyslet a připustit fakt, že existuje i metoda přírodní terapie, která se může ukázat velice účinná.*

*Jsem hluboce přesvědčen, že ve spoustě životních situací by měl být člověk sám sobě lékařem a rádcem. Aby mohl eliminovat příčiny svých chorob a utrpení, měl by poznat mechanismy svého organismu.*

*Jestliže se díky využití mnou navrhovaných pokynů jedni z Vás budou cítit lépe, druzí se uzdraví a další pochopí, že o zdraví je třeba se starat – znamenalo by to, že vytyčený cíl této knihy by byl splněn. Ze své praxe jsem vyzkoušel mnoho směrů i receptů, vybral jsem to, co je opravdu cenné a účinné. Dílo leží před Vámi. Rozumně jej využijte.*

***Přeji všem hodně zdraví! Michail Tombak***

*Kniha, kterou držíte v ruce, je českou mutací vydávanou v anglickém, španělském, německém, francouzském, tureckém, korejském a polském jazyce.*

*Je k dostání na trhu v USA, Kanadě, Latinské Americe a Západní Evropě.*

*„Je možné dožít se 150 let?“ je doplněnou a obnovenou příručkou, která vznikla na základě mých předešlých knížek, přihlížející také na Vaše zkušenosti a časté dotazy v dopisech.*

*Rád Vám také oznamuji, že intenzivně pracuji na slíbené knize „Vyléčit nevyléčitelné. Část II.“.*

***Autor***

---

## Část první - Pět příčin, které ruínují zdraví člověka

---

### *Je možné dožít se 150 let?*

Podle všeobecně uznávaných souhrnů starobylé čínské medicíny (to co bylo dokázáno v posledních vědeckých výzkumech), je organismus člověka jedním velkým energetickým systémem, jehož všechny buňky a orgány spolu souvisí. Energie v něm proudí po 12 energetických meridiánech (dráhách). Každý z nás má několik druhů energie, které se stále mění, přecházejí z jednoho druhu na druhý, přičemž každá plní přísně stanovené funkce např.

- tepelná energie udržuje stálou tělesnou teplotu
- světelná energie udává barvu očím, vlasům i vnitřním orgánům
- gravitační energie nedovoluje, aby se naše tělo rozpadlo na molekuly, udržuje jej v prostoru
- fyzickou energii dostáváme ze stravy
- astrální energii dědíme od rodičů
- mentální energii bereme z vesmíru

Energie tvoří okolo našeho těla biologický lem (auru), který definuje fyzický i psychický stav našeho těla. Celistvý cyklus změn energií v organismu trvá 7 let a v průběhu našeho života se mění 22 krát, což znamená, že z hlediska nashromáždění lidské energie bychom měli žít kolem 150 let.

150 let je možná trochu přehnané, myslí si zřejmě skepticky zaměřený čtenář, nicméně přece jen existuje šance na dlouhý život, a co je nejdůležitější, být zdravý. Přece organismus stárne a stoná tehdy, když se převaha mezi zdravými a nemocnými buňkami mění ve prospěch těch nemocných. Zadržet proces stárnutí znamená odvrátit nepříznivou bilanci v organismu.

*Teoreticky vzato v průběhu sedmi let jsou buňky našeho těla schopny se úplně zregenerovat, jen je pro to třeba vytvořit patřičné podmínky. Vědecky bylo zjištěno, že 15 % zdraví člověk dědí po rodičích, 15 % mohou vrátit lékaři, nicméně 70 % je spojeno se stylem života.*

A právě proto, drahý čtenáři, navrhuji, abychom společně rozebrali řadu životních chyb, které vedou náš organismus k nemoci a předčasnému stárnutí.

Ve svém životě jsem přečetl hodně knih o nemocech i o zdraví, pomáhal jsem mnoha lidem znovu získat kondici a dobrý vnitřní pocit. S úplným přesvědčením mohu říct, že je pět hlavních příčin, které člověka ruínují:

- 1. Zanedbaná páteř**
- 2. Nesprávné dýchání**
- 3. Nesprávné stravování**
- 4. Nedostatek vnitřní tělesné hygieny**
- 5. Nedostatek podnětů, jak se učinit šťastným**

Následné zkusíme krátce popsat každou z nich.



## ***Zanedbaná páteř***

Zkusme si stoupnout před zrcadlo a podívejme se na sebe pořádně. Jak vypadá naše páteř? Nemáme hrb? Není břicho příliš vystrčené dopředu? Nemáme bolesti v zádech?

Bohužel u většiny z nás se vyskytují všechny tyto známky. Bolesti v zádech a vystrčené břicho, to je důsledek slabých svalů na páteři. Ony kdysi držely naši páteř bez napětí. S věkem svaly povolily kvůli nedostatku fyzické zátěže, nesprávného stravování, nadváhy, spaní na měkké matraci atd.

### **Nemocná páteř – nemocný člověk**

Jednou se na mě obrátila žena ve věku kolem 35 let, která trpěla nepřetržitou bolestí hlavy. V okolí srdce stále pociťovala tíhu, při sebemenším výkonu byla unavená. V průběhu vyšetření jsem si u ní všimnul přesunutí krčních obratlů.

Jiná z mých pacientek trpěla nespavostí a bolestmi žaludku. Příčinou těchto potíží bylo mírné přemístění krčních a hrudních obratlů.

V obou případech potíže ustoupily po vrácení obratlů na místo. Chci zdůraznit, že obě osoby měly rentgenové snímky, na kterých nebyly změny páteře zcela jednoznačné.

Proč jsem uvedl tyto příklady? Bohužel někdy nejsou i ta nejlepší vyšetření schopna odhalit minimální přemístění obratlů, které způsobují, jak se zdá, vznik potíží nesouvisejících s páteří.

Páteř je osa, která drží celé tělo. Při různém druhu pohybu se dost často objevují minimální přesuny obratlů. Svalstvo u přesunutého obratle začíná tuhnout, což mu znemožňuje vrátit se na původní místo. Tak začíná proces pozvolného zánětu nervu a svalu, který způsobuje bolest i omezení pohybu.

Přesunutý obratel tlačí nejen na nerv, ale i na cévy, které jsou spojené s konkrétními orgány. Jestliže je nerv delší dobu utlačovaný, vznikají v řídicím orgánu těžké patologie.

| <i>Přemístění obratlů</i> | <i>Potíže</i>                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Krčních</i>            | alergie, hluchota, oční nemoci, různé ekzémy, krční onemocnění, nemoci štítné žlázy                                                                                                                                                                |
| <i>Prsních</i>            | astma, bolesti rukou a zad, žlučnicková onemocnění, jaterní onemocnění, žaludeční vředy, vředy dvanácterníku, ledvinová onemocnění, kožní onemocnění                                                                                               |
| <i>Bederních</i>          | hemoroidy, nemoci močového měchýře, nepravidelná menstruace, bolestivá menstruace, impotence, bolesti v kolenou, lumbágo (houser), špatný krevní oběh dolních končetin, otoky kotníků, studené nohy, ochablé nohy, křeče ve svalu dolních končetin |

To je neúplný seznam potíží, které jsou výsledkem nedostatku náležité péče osou páteř.

Dle světových statistik každý desátý žák v Americe nosí brýle, má alergie, trpí bolestmi břicha a hlavy, chronickým nachlazením nebo nedostatkem soustředění. Příčinou těchto potíží (a spousty jiných) je katastrofální stav páteře. Zanedbáváme-li páteř už od dětství, ani si neuvědomujeme, že tímto způsobem přispíváme k většině nemocí v dospělém věku, a proto, abychom navrátili ztracené zdraví, je v první řadě třeba zabývat se svou páteří.

Odpovědi na otázky, jak to udělat najdete v kapitole „Zdravá páteř“.

## ***Nesprávné dýchání***

*První věc, kterou děláme po příchodu na svět, je hluboký nádech. Poslední věc, kterou děláme po odchodu na onen svět, je výdech. Mezi narozením a smrtí má svoje místo život, který zcela závisí na dýchání.*

*Dýchání je neviditelná potrava, bez které člověk nemůže přežít ani 5 minut.*

Podle některých německých vědců dokonce 9 osob z 10 nesprávně dýchá. Proč tomu tak je?

Podívejme se, jak dýchají malé děti. Když vdechují vzduch, břicho se jim zvedá, zvětšuje se a při výdechu se zmenšuje. Při takovém způsobu dýchání dáváme hodně prostoru plicím, které nabírají vzduch centrální a dolní částí. Čím více kyslíku se dostane do plic při vdechu, tím lepší je jejich ventilace, potažmo větší množství červených krvinek dostává energii a kyslík.

Díky tomuto způsobu dýchání, které nazýváme *brániční*, jsou děti pohyblivější, energičtější, veselější, mají lepší oběhový systém a skvělou paměť.

S věkem, vzhledem k malému množství pohybu, se nám křiví páteř, máme nadváhu atd. Typ dýchání u dospělého člověka je zcela jiný. Zejména při nádechu se zvedají ramena a klíční kosti, žebra se posunují na bok, břicho je vtáhnuté, hrudník se rozšiřuje. Takový způsob dýchání s názvem *horní* funguje pouze v horní, nejmenší části plic. Obvykle nám vzduch chybí a jsme nuceni dýchat častěji (obzvláště u korpulentních osob). Kyslík přichází do plic v malých dávkách. Plíce však pracují intenzivněji, pouze ve své horní části, přičemž dochází k předčasnému zužitkování buněk. Ve tkáních plic se vytvářejí „mrtvá pásma“ nefunkčních buněk. Čím je člověk starší, tím větší část plic se přestane podílet na procesu dýchání. Organismus začíná pociťovat neustálý kyslíkový hlad. Což je následně příčinou nemocí nejen dýchacích orgánů, ale i krevního oběhu, srdce, slinivky, jater, ledvin, žaludečního a střevního ústrojí a mnoha jiných.

*Pokud by člověk celý život dýchal bráničním způsobem, proces stárnutí by se zpomalil o 30-40 let a vyhnul by se většímu množství nemocí.*

To, že všichni dlouhověcí lidé dýchají pomalu, víme už dávno. Když se jednoho 130ti letého Inda zeptali, jaké je tajemství jeho dlouhověkosti, odpověděl, že správné dýchání. (Dýchal jednou za minutu).

Jedno dogma staré medicíny hlásí: „Čím méně člověk dýchá, tím delší má život.“

Správné dýchání zaručuje zdraví a mladost. Tajemství rozličných způsobů dýchání jsou důkladně popsány v kapitole „Dech života“.

## ***Nesprávné stravování***

### **Co jíme a co jí nás**

Současná strava je vybírána z potravinových produktů na základě tří pravidel:

1. musí být kalorická, abychom se zasytili menším objemem potravy;
2. musí být jednoduchá na přípravu, protože dnešní hospodyňky mají málo času;
3. musí se dát jednoduše rozmělnit, aby zuby nevykonávaly zbytečnou činnost (současný člověk nemá čas žvýkat svůj oběd).

V souladu s těmito principy je spotřeba masa vyšší než spotřeba zeleniny, ale pro zahnání hladu jej tolik nepotřebujeme. Bílé pečivo je lepší než tmavé, protože se lépe žvýká. Očištěná

rýže a cukr vypadají vábně. Naporcované mražené produkty vytlačují ty čerstvé, protože vyžadují méně práce v kuchyni. Dokonce čerstvé šťávy nahrazujeme průmyslově zpracovanými. Tento typ stravování je považován za úspěch současného pokroku. Osвобоjuje hospodyně od kuchyně a matku dělá nezávislou na narozeném dítěti (myslím tím krmení dítěte umělým pokrmem, které nahrazuje mateřské mléko).

Takový návyk stravování škodí dokonce i velice silným lidem. Slabší lidé pak začínají trpět daleko dřív, nicméně nejhorší důsledky jsou viditelné u dětí.

## **Škodlivost rafinované stravy**

### **Sladký vrah**

Úsilí člověka všechno zlepšovat a oddělovat „potřebné“ od „nepotřebného“ dospělo až k tomu, že většina výrobků je rafinovaných, tzn. umělých. Podle mě nemá cenu vysvětlovat rozdíl mezi umělou růží a růží vypěstovanou zahradníkem. Jediné, v čem jsou si podobné, je zevnějšek. Analogická podobnost se ukazuje mezi přírodními a syntetickými vitamíny, máslem a margarínem atd.

*Za účelem marketingového triku je v procesu čištění (rafinace), tepelného zpracování, vaření, smažení atd., potrava zbavena biologické informace (nadměrný obsah chemických prvků v přírodních výrobcích), kterou získala ze slunce, půdy a vody.* Taková strava je pro organismus cizí, je třeba si na ni zvyknout, protože tak organismus začíná ztrácet vlastní zásoby. Ideálním příkladem je cukrová řepa a cukr, který z ní získáváme. Cukrová řepa představuje čistě přírodní rostlinný produkt, ve kterém je spousta vitamínů, minerálních solí, enzymů, hormonů. Cukr získaný z řepy je důkladně očištěn, krystalizován a filtrován. Aby získal bílou barvu, je podroben působení jedovatého chloridu vápenatého! Do našeho žaludku se cukr dostává jako prvek čistě chemický v podobě sacharózy, zbavený vitamínů, minerálních solí i biologicky aktivních látek. Aby takový produkt organismus vstřebal, musí se spojit s dalšími látkami. V řepném cukru jsou všechny nepostradatelné složky, ale v průmyslově vyrobeném cukru nejsou. Tudíž je organismus musí obětovat z vlastních zásob. Vápník čerpá ze zubů, proto vznikají zubní kazy, železo a jiné prvky z krve, což vede k anemii, cukrovce atd. Vědecké údaje potvrzují, že nadměrné požívání cukru vede k zániku cév, mutaci nebo degeneraci buněk, v nejhorším případě k nádorovým onemocněním.

Cukr, jak víme, se používá nejen do čaje a kávy. Obsahují jej bonbóny, oplatky, zákusky a nápoje. Všechny cesty, jakými se dostává do našeho organismu, jsou nespočítatelné. Následkem sladkého života je náhlý nárůst nemocí, jako jsou cukrovka, anemie, krevní nádorová onemocnění, a to v průběhu posledních 20 let ve všech zemích s vysokou úrovní.

*Ohromnou chybou mnoha rodičů i prarodičů je vytváření chuti na sladké u malého dítěte. Nejhorší na tom všem je to, že v celém jeho dalším životě bude těžké tuto chybu napravit!*

## **Mléčná droga**

### **Nemoc v láhvi**

Běžně se používá náhražka mateřského mléka za kravské mléko nebo za umělé potravinové náhražky. S touto potravou se do organismu dítěte dostávají bílkoviny – protilátky, které organismus dítěte není schopen vstřebat.

*V mateřském mléce se nachází velké množství laktózy (mléčného cukru), která se dostane do tlustého střeva, což vytváří ideální prostředí pro bakterie mléčného kvašení a jiné užitečné bakterie. Jedním slovem podporuje dobrý stav tlustého střeva.*

Místo aby při požívání kravského mléka nebo jiných náhražek probíhalo mléčné kvašení, vznikají v tlustém střevě dítěte hnilobné procesy, přispívající k otravě (samootravě) slabého organismu, k potížím s mikroflórou tlustého střeva a jeho degeneraci.

Umělé mléko nemá biologickou informaci, která se nachází v mateřském mléce. Z tohoto důvodu je dítě stále hladové a dokrmované. Brzy dostává škrobovou a masitou stravu. Jeho trávicí ústrojí není schopno absorbovat a strávit tyto látky, protože systém enzymů ještě není zcela zformován. Některé enzymy prostě chybí a jídlo je třeba zpracovat. Podívejme se na děti ve věku od 2 do 5 let. Stále mají pod nosem slizovitý sekret kvůli stravě s nadmírou bílkovin a škrobů. Děti krmené uměle mají úplně zničenou imunitu. Jsou náchylné na různé druhy infekce, stále stonají na nachlazení, rýmy, angíny, zápal plic atd. Ve většině případů můžeme mluvit o potenciálních alergiích. Je těžké předvídat, jaké nemoci mohou ještě děti napadnout v důsledku odebrání mateřského mléka.

### ***Jablko nepadá daleko od stromu***

*Chtěl bych, aby každá budoucí matka věděla, že mateřské mléko nemůže nic nahradit! Žádná umělá výživa v sobě neobsahuje informaci o lásce, něžnosti a citu. A co je nejpodstatnější – neučí dítě pud sebezáchovy (jak se ochránit před neštěstím a chorobami).*

*Pokud ve stravě těhotné ženy převažují sladkosti, bílé pečivo, uzeniny, kravské mléko, káva, smažené (pečené) maso, rafinované potraviny a navíc kouř cigarety, může si být jistá, že její narozené dítě nebude nikdy zdravé!*

### **Proč existují nádorová onemocnění?**

V kravském mléce je málo železa, proto se tele živí trávou. Pro tento záměr příroda přizpůsobila trávicí orgány tele, které mu dovolují strávit mléko a trávu odděleně. Lidský trávicí trakt je vytvořen jinak. Kravské mléko, které se dostává do lidského žaludku, se sráží díky kyselým žaludečním šťávám a vytváří cosi, co připomíná tvaroh.

Tento tvaroh oblepuje částice jiného pokrmu nacházejícího se v žaludku. Dokud není sražené mléko strávené, trávicí proces jiné potravy nezačne. Tento jev, který se často opakuje, může způsobit poruchy trávicího traktu, přesněji žaludeční vředy a vředy dvanácterníku. Proto vzniká otázka, proč předěláváme svůj organismus na továrnu zpracovávající mléko a za odměnu obdržíme nádorová onemocnění? Základním argumentem přívrženců konzumace mléka je fráze o vysokém obsahu bílkovin v mléce (aminokyselin) a vápníku. Ne zcela s tím souhlasím. Vysvětlím proč.

### **Nestrávený kazeín**

Žádný savec na světě (kromě člověka) nekonzumuje ještě v dospělosti mléko. Tak to zařídila příroda.

(Co se týče koček, lidé je naučili pít mléko. Kočky, které jej nepijí, žijí dvakrát déle).

Rozdíl mezi mlékem kravským a mateřským spočívá ve vysokém obsahu bílkoviny – kazeínu v kravském mléce. Kazeín, to je substance nevyhnutelná pro tele, aby mu narostly rohy a kopyta, ale dokonce i tele pije mléko pouze do 6 měsíců. Jestliže člověk nemá kopyta ani rohy, k čemu je mu potřebný kazeín?

Za prvé – člověk doopravdy potřebuje značně méně bílkovin, než spotřebuje za den, poněvadž určitý druh bakterií nacházejících se v tlustém střevě má schopnost slučovat bílkoviny z uhlovodanů, které dodáváme organismu při konzumaci výrobků rostlinného původu (pod podmínkou, že mikroflóra tlustého střeva je zdravá).

Za druhé – v našem organismu se vyskytují chemické prvky, které patří prakticky všechny do Mendělejevovy soustavy, i když potravou jich můžeme získat sotva 40 %. Odkud se berou? Organismus je slučuje sám. Mimochodem, uvnitř nás je, díky přírodě, perfektně vytvořen chemický základ, který má obrovské produktivní možnosti, počínaje slučováním aminokyselin a konče lékařskými preparáty, hormony atd. Jenomže ne každý umí tuhle příležitost využít!

Vraťme se k bílkovinám. Vzduch, který dýcháme, obsahuje o 80 % dusíku (hlavní složka aminokyselin) méně než ten, který vydechujeme. Kam se poděl? Byl využit ke sloučení



aminokyselin. Člověk může žít (při konzumaci živočišných bílkovin v malých dávkách) bez jakéhokoliv ohrožení zdraví rok, dva i více. Hlavně aby měl čím dýchat a jeho strava obsahovala zeleninu a ovoce. Nicméně konzumuje-li člověk výlučně bílkovinnou stravu, po měsíci může umřít. V klášteře Šaolínů krmili odsouzence ke smrti výlučně masem. Po 20-40 dnech umírali.

*V souvislosti se složením mateřského mléka nám příroda připomíná poučku o stravování na celý život: převaha uhlohydrátů a bílkovin v malém množství. Jenomže my to neumíme pochopit!*

Kazeín obsažený v mléce se rozkládá v organismu s pomocí syřidla (enzym, který pomáhá rozkládat kazeín). 1-2 leté dítě má už nehty i vlasy, čili nepotřebuje žádný kazeín. Trávicí soustava dítěte přestává vylučovat syřidlo. Od této chvíle se kravské mléko stává pro organismus těžko stravitelné a je, řečeno drsněji, jedovaté.

*Hlen je látka, která se rodí z choroboplodných bakterií. Mezi léčiteli existuje všeobecný názor, že v organismu člověka je od období nemluvněte do pokročilého stáří kravské mléko ohniskem permanentního vzniku hleny. Proto všichni, kteří jej pijí, velice často hostí ve svém organismu nachlazení, rýmy, bronchitidy, astma a spoustu jiných potíží.*

Je třeba brát v úvahu ještě jeden fakt. V dnešní době je mléko vzhledem k ekologickým nečistotám škodlivé zejména pro děti. Neodlučitelným společníkem vápníku je radioaktivní prvek – stroncium-90. Jeho molekuly mají strukturu podobnou molekulám vápníku, akorát že ve větších rozměrech. Když se stroncium-90 dostává do organismu jako složka v mléce, jeho molekuly vytlačují z kostní soustavy molekuly vápníku. A zde je odpověď na tajemství, proč u lidí, kteří celý svůj život pijí mléko, dochází ke zvětšení horních a dolních končetin (velké prsty na ruce i nohou), či k různým druhům nemocí kloubů (bederního a kolenního).

### **Vápník, tuk a cholesterol**

Nikdo nepochybně fakt, že mléko obsahuje hodně vápníku, který je nezbytný pro rozvoj kostí. *Je méně vápníku v ořechách, zelí, mrkvi, řepě nebo snad v semenech máku? Ne. Je ho tam více.* A co je nejdůležitější – je v ideálním poměru s jinými složkami a navíc ve formě lépe vstřebatelné pro organismus.

Mléko bezpochyby obsahuje živočišné tuky. Jak je známo, živočišné tuky způsobují zvýšení hladiny špatného cholesterolu (hlavní pachatel srdečních onemocnění a oběhového systému). Z tohoto důvodu je mléko odstředované.

V průběhu procesu následuje narušení poměru přírodních složek. Snížení obsahu tuku v mléce je příčinou potíží s rovnováhou zásob fosforu a vápníku v organismu. V důsledku toho ztrácí organismus schopnost přisvojování vápníku, což je s postupem času jedna z hlavních příčin vzniku osteoporózy.

Panuje všeobecný názor, že odstředěné mléko zachraňuje oběhový systém (s tím nesouhlasím), zatímco ruší kosterní soustavu. Napadá nás otázka: Stojí pití mléka opravdu za to?

Co se týče kyselých mléčných výrobků (kefíru, jogurtu, tvarohu a žlutého sýru), je třeba je konzumovat nejlépe neodtučněné s nízkým obsahem tuku. Obzvlášť se doporučuje jejich konzumace lidem staršího věku a dětem. Jde o to, že bakterie obsažené v těchto výrobcích už vykonaly to, co by lidské tělo muselo vytvořit z vlastních zásob.

### **Rozloučení s drogou**

Přesvědčily uvedené argumenty ty, u kterých je mléko na prvním místě v jejich jídelníčku? Pravděpodobně ne. Člověk se těžko loučí s mnohaletou drogou. Pokud nemůžete žít bez mléka, pijte nanejvýš mléko kozí. Obsahuje málo kazeínu a tuků a svým obsahem připomíná mateřské mléko. *Všichni ti, kteří i nadále budou pít mléko, by měli pozorně sledovat své reakce. Neobjevují se po požití mléka střevní potíže, nafouknuté břicho, průjem,*

*zácpa nebo zesílení bolesti v kostech a kloubech? Netrápí vás často nachlazení a rýmy, zápal plic a průdušek? Pokud ano, definitivní rozhodnutí, jestli pít nebo nepít mléko, je na Vás.*

## **Pravda o mase – nálož s opožděným zážehem**

A teď několik slov o mase jako o výrobku, který osobně nedoporučuji požívat každý den, a to hned z několika důvodů.

Konzumace velkého množství živočišných bílkovin (maso, uzeniny atd.), tzn. množství několikanásobně překračující potřebu organismu, způsobuje neustálé zahnívání v trávicím traktu, zácpy a znečištění organismu kyselinou mléčnou, šŕavelovou a močovou (strůjce bolesti zad, osteoporózy, kloubních onemocnění a jiných nemocí pohybového ústrojí).

Maso nemá zápach ani chuť, a proto, abychom jej mohli konzumovat, je třeba jej smažit, vařit, ochucovat a hodně solit (později se dozvíme, jak je to všechno nebezpečné pro zdraví). Během přípravy se v něm tvoří kolem 20 jedovatých látek, které ničí cévy a nervovou soustavu. Pro strávení masa potřebuje organismus mnoho vitamínů a mikroelementů, pročez maso konzumované s mizivým množstvím zeleniny nebude zcela strávené a bude neustále zahnívat v trávicí soustavě. Proces hniloby způsobuje změnu pH tlustého střeva na hodně zásadité, což následně vede k překyselení krve. Zásadité prostředí je ideální pro rozvoj chorobotvorných buněk (zejména rakovinotvorných). Všichni, kdo ve velké míře požívají maso, musí počítat s faktem, že se vystavují nádorovému onemocnění. Ještě jeden fakt, na který chci poukázat. *Nadměrná konzumace živočišných bílkovin (zvláště v útlém dětství) snižuje imunitní systém. Na strávení masa potřebuje organismus veliké množství vitamínů a mikroelementů, které čerpá z krve rostoucího dítěte. Když jich ubude, rozvíjí se anémie a krevní onemocnění. Všechny druhy přecitlivělosti, ekzémy, nachlazení, angíny, katary a jiné nemoci, které jsou běžné v dospívajícím věku, jsou důsledkem zejména slepé lásky rodičů. Právě oni přílišně obohacují stravu dítěte masem, a tímto jej nevědomky pomalu „zabíjejí“.*

Východní filozofie nás učí, že každý produkt, který požíváme, v sobě obsahuje informace o místě svého narození, způsobu pěstování, chovu, klimatu, množství slunečních paprsků, měsíce atd. Jakou informaci tedy obsahuje maso?

Doby, kdy krávy byly chovány na loukách a na zelené trávě, dávno skončily. Dnes celý svůj život přebývají na farmách bez slunečního světla a čistého vzduchu. Místo šťavnaté a zelené trávy se živí hormony a různými syntetickými směsmi.

Velice často, když kupujeme neúhledný kousek masa, si nikdo z nás neuvědomuje, že kdysi patřil milému sympatickému zvířeti, které bylo zabito proudem vysokého napětí. Nebud' me naivní. Zvíře určitě cítí blížící se smrt. Cítí, a jak! Strach pomyslet, kolik obsahuje jedovatých agresivních hormonů, které my s chutí konzumujeme ve formě např. vepřové pečeně. A proto se nedivme, že my i naše děti jsme ojedinele agresivní a výbušní. Agrese vždy rodila agresi a požití masa přispělo k potvrzení této staré pravdy!!!

V posledních letech (1999-2002) se v zemích Západní Evropy čím dál tím častěji sleduje u krav epidemii BSE (nemoc „šílených“ krav). Důsledkem této nemoci je totální degenerace nervového systému (tzn. houbovitá degenerace mozku). Jedinou záchranou v této situaci je úplné zničení (spálení) celého stáda! Přejme si, aby na sobě za několik let naše děti (u kterých je základní potravinou maso) nepocítily fatální účinky omylu chovatelů dobytka spočívající v tom, že místo rostlinného pokrmu dostávaly krávy bílkovinnou stravu (kostní moučku).

To je očividně příklad toho, jak nevhodná strava může zničit psychickou i fyziologickou stavbu těla!!!

## Mouka nebo muka

### Muka s očištěnou moukou

Nastal čas k projednání obvyklého výrobku, jakým je mouka. Vzniká z pomletých semen obilí. V pomleté neočištěné mouce jsou vitamíny skupiny B, PP, F, minerální látky, enzymy, tudíž všechno, co je nezbytné pro náš organismus. Do složení patří škrob (85% a biologická otruba 15%). Látky obsažené v otrubách umožňují našemu organismu rozštěpení a zpracování škrobů. Očištěná rafinovaná mouka nemá tuto výhodu, tudíž se jedná o ubohý produkt zbavený vitamínů, enzymů a minerálních látek.

Pro stravení kousku bílého nebo droždového pečiva je potřebná celá řada látek, které byly eliminovány společně s otrubami. Z tohoto důvodu bude muset organismus čerpat tyto životodárné složky ze zásob našeho těla. Mouka bude těžce stravitelná a nestrávené zbytky vyplní tukové faldy v našem těle. Každá hospodyně ví, co se děje, když ponoří mouku do teplé vody – bobtná, vytváří maz, látku podobnou lepidlu. Zcela stejně nestrávený škrob bobtná v našich střevech a zabraňuje normálnímu procesu trávení. Škrob je příčinou vzniku kamenů a tvorby nánosů (v močovém měchýři a žlučníku).

Aby pečivo, zákusky, oplatky, housky a prakticky všechny výrobky z bílé mouky vypadaly chutněji, používají se různé příměsi: barviva, aromatické prostředky, odkyselovače, urychlovače, konzervanty, kypřicí prášky atp. Kde jsou pak všechny ty příměsi? Uvnitř našeho těla zůstávají bohužel do konce života a postupně náš organismus ničí. Pod vlivem těchto příměsí svaly a klouby tuhnou a mouka se mění na muka!

### Nebezpečné droždí

Prakticky všechny druhy chleba se pečou na potravinovém droždí. V době pečení chleba jejich zárodky lítají ve vzduchu, usazují se na chlebu, a když se dostávají do trávicího traktu, aktivují se a fermentují ve střevech. Američtí vědci zjistili, že potravinové droždí aktivuje vznik rakovinotvorných buněk v organismu. Výsledkem je, že konzumací chleba měníme svou trávicí soustavu na „bitevní pole“ mezi droždím nacházejícími se v pečivu a přírodní střevní mikroflórou našeho organismu. Poněvadž konzumujeme chleba už od útlého dětství, zřídka se u většiny osob objevuje zdravá mikroflóra. *Zácpy, plynatost, nemoci trávicího traktu, to je důsledek přebytku chleba, housek nebo různých výrobků z bílé mouky upečených na potravinových droždích.*

### Chléb bez droždí

*O škodlivosti droždového pečiva, o kterém se poprvé psalo v Egyptě před 15 tis. lety, se ví už dost dávno. Hodně národů, aby se uchránili před vymřením, peklo pouze domácí chleba a ten zvyk upevňovali ve formě náboženských dogmat. V Bibli například čteme: „Nic kyselého nepožívejte, všude tam kde budete přebývat, jezte pouze domácí chléb (který nepodlehnu fermentaci)“. To je velice dobrá rada. Myšlenka rezignace z bílého pečiva může u mnoha osob vyvolat šok, ale je-li Vám váš život drahocenný rozhodněte se pro ten krok. Zkuste jíst chleba pouze z celozrnné mouky, upečený bez přidaného droždí.*

Jestli konzumujete chleba na droždí, nejezte jej čerstvý. Je třeba počkat 1-2 dny, než droždí ztratí svojí aktivitu a přestane být škodlivé. Opékejte jej v toustovačích, dělejte suchary nebo topinky.

### Bludný kruh

Všechny očištěné kaše (stejně tak i semena) jsou zbaveny hodnotných látek obsahujících jejich otruby a v důsledku toho jsou těžce zpracovatelným škrobem. Proto se doporučuje požívat neočištěné kaše a rýži. Rafinovaná strava (cukr, oplatky, uzeniny, chipsy, pečivo atp.) obsahuje málo vody, zato je bohatá na nadmíru soli nebo cukru. Když konzumujeme takové produkty, cítíme neustálou žízeň, a proto doplňujeme tekutiny.

*Tak se tvoří bludný kruh, neboť požívání rafinovaných produktů způsobuje žízeň, což následně vyvolává potřebu žízeň zahnat. Tekutiny se dostávají do žaludku, ředí žaludeční šťávy a potrava není úplně strávená. Sůl dráždí náš žaludek a vyvolává chuť k jídlu a žízeň. Ve výsledku se plníme tekutinami, přibýváme na váze a ubývá nám sil a energie.*

### **Jaké jídlo, taková nálada**

Japonci často žertují: „Jestliže manželé začali den hádkami, vzpomenu si, co snědli předešlého dne“. Jak se zdá, rafinované produkty nejenže škodí našemu zdraví, ale působí také na naši psychiku.

Američtí psychologové tvrdí, že omezení cukru, masa a kávy v jídelníčku snižuje stupeň agresivity o 50 %.

Naši moudří předkové o tom věděli mnohem dříve. Východní moudrost hlásí: „Bůh stvořil stravu a čert kuchaře.“ Čtenář se zalekne: jak je možné žít bez uzenin, bílého pečiva, kávy, bonbónů, čokolády atd.? Příroda obdařila člověka ohromnou rozmanitostí přírodních produktů, chce to jenom více fantazie! Chceme-li, můžeme občas sníst bonbón, zákusek, plátek uzeniny, ale mějme stále na mysli, že to jsou jedy!

### **Jak jíme, tak žijeme**

Dámy a pánové, prosím Vás, přečtěte si obsah níže napsaného textu velmi pozorně, protože na tom, jak mu porozumíte, závisí z velké míry zdravotní stav Vašeho trávicího traktu, zuby počínaje a tlustým střevem konče.

Kupříkladu náš oblíbený pokrm – obložený chlebiček (chleba s máslem a uzeninou) zapíjený čajem nebo kávou. Chleba patří k uhlovodanům, máslo k tukům a uzeniny ke skupině bílkovin. Sloučení těchto složek tvoří v žaludku těžce stravitelnou směsici.

*V souladu s fyziologií fungování trávicího traktu začíná proces trávení uhlovodanů již v dutině ústní a částečně ve dvanácterníku, přičemž v žaludku a dvanácterníku jsou bílkoviny tráveny s pomocí různých žaludečních stav, které potřebují pro ukončení procesu odlišnou dobu. Když se máslo dostává do žaludku, brzdí funkci působení šťáv. Proces trávení pokrmu je narušen a strava v žaludku leží jako kámen.*

*Zapíjíme-li to všechno tekutinami (čajem, kávou apod.), smýváme nezpracovaný pokrm a kyselé žaludeční šťávy z žaludku do dvanácterníku.*

*Ve dvanácterníku je zásadité prostředí. Kyselé žaludeční šťáva se dostává do dvanácterníku a likviduje jeho sliz, čili zpočátku způsobuje zánět a postupem času vředy. Později pronikají nestrávené zbytky pokrmu z dvanácterníku do tlustého střeva, kde nestrávený chleba hnije a uzenina tvoří ztvrdlé substance a kalové kameny. Brzy se dozvíme, jaký mají vliv na zdravotní stav.*

*Někteří si nedovedou představit život bez chlebičku. Já také nejsem jeho odpůrce. Chleba namazaný máslem, s rajčetem nebo okurkou či tučným sýrem nebo plátkem uzeniny otočeným do salátového listu, proč ne – takové chlebičky jíst můžeme. Nicméně neexistuje horší sloučenina pro zažívací trakt, než sníst dohromady chleba, máslo a uzeninu.*

Protože podobné chlebičky konzumuje většina z nás prakticky denně, chci poukázat na to, jak jsou výrobky tohoto druhu pro naše zdraví nebezpečné.

Jaký pokrm nám dává životní energii? Ten, který roste pod slunečními paprsky. Jedině slunce je univerzální energií pro všechno živé.

Příroda nás obdarovala schopností akumulace a zpracovávání sluneční energie, kterou zpětně využíváme. Na stravování nezávisí pouze náš zdravotní stav, ale i délka života.

Každý z nás si může lehce spočítat množství kalorií, které jsou spotřebovány během určité doby. Při denní smíšené stravě (počítejme i sladkosti, kávu, zmrzlinu apod.) dostáváme cca 2 500 kcal. Vědci zjistili, že člověk od chvíle narození až do smrti spotřebuje průměrně 50 000 000 kcal.

Ted' můžeme spočítat průměrnou délku života při smíšené stravě: 50 000 000 kcal (spotřebovaná energie během života) poděleno na 2 500 kcal (energie spotřebovaná během této doby) = 20 000 dní, čili 55 let.

Zkusme také spočítat průměrnou délku života zastánců přírodních jídel, kteří průměrně spotřebují do 1 000 kcal za den.

50 000 000 kcal děleno 1 000 kcal = 50 000 dní, což je 137 let. To už není aritmetika. To je náš život.

Je prokázáno, že na každých tisíc osob do 60 let stravujících se smíšenou masitou stravou připadá jeden vegetarián. Na každých tisíc „masožravců“ po 70 letech připadá 100 vegetariánů! A ve věku nad 80 let připadá 600 vegetariánů na tisíc „masožravců“.

Chci zejména zdůraznit, že stravování počítané pouze na základě kalorií je špatné z fyziologického hlediska. Důležitým faktem ve stravování není to, kolik má jídlo kalorií, nýbrž kolik energie může organismus získat při jeho trávení. I když výrobky rostlinného původu mají méně kalorií, tělo při jejich zpracování dostává více energie, a proto se po talíři pohankové kaše cítíme lehčeji, máme chuť pracovat, ale po požití masa se musíme napít kávy, jinak se nám chce spát. Lidé si mylně spojují konzumaci masa s přílivem energie a sil. Ve skutečnosti to tak není, poněvadž maso pouze stimuluje nervovou soustavu, funguje na principu narkotického prostředku.

*Ve stravě je důležitá bilance složek: bílkovin, uhlovodanů, tuků, minerálních solí, vitamínů a mikroelementů. Pokud jejich poměr není v rovnováze (tak, jako při konzumaci přírodních výrobků), organismus využívá nepatrné množství energie k jejich trávení, načež velké množství energie spotřebovává pro vyloučení toxinů a k regeneraci. Všechny umělé produkty, ke kterým patří maso a jeho produkty, nemají ideální bilanci základních složek, a energie v nich obsažená je využita pro více komplikovaný proces zpracování, při kterém organismus někdy ztrácí více energie, než získává. Člověk, aby neměl hlad, musí spotřebovat velké množství těchto výrobků.*

Na jednu stranu člověk bojuje s množstvím požívané stravy a na druhou stranu bojuje s nadváhou. Zbytečně trápí organismus různými dietami či prostředky na hubnutí. Podobné kúry často končí nezdarem a nadváha vzrůstá.

*Na závěr: žádná Kúra, dieta ani žádný kuchař, nevyváží obsah bílkovin, tuků, uhlovodanů, vitamínů a mikroelementů ve stravě tak, jak to za nás udělala příroda v potravinách rostlinného původu.*

### **Ne každý musí být vegetarián**

Rád bych, abyste mě dobře pochopili. Ne všichni musejí být vegetariány. Nepřesvědčuji Vás, abyste se zrekli všech dobrot, bez kterých sám život ztrácí jistou dávku půvabu. V každém životě by měl být svátek, kdy můžeme jíst cokoliv, ale ve všední dny ať tělo dostává jenom to, co je pro ně zdravé!

*Vybízím Vás tedy k dodržování ukázněností v jídle, protože to je jedna ze základních podmínek existence člověka.*

### **Nemoc na talíři**

Komise Světové zdravotnické organizace provedla výzkum v několika kláštrech v Tibetu. U 60 % populace (mezi nimi byli staří lidé) nebyly zjištěny zubní kazy, potíže s cévní či trávicí soustavou. Všichni, nezávisle na věku, byli zdraví a plní elánu.

Analýza jejich stravy prokázala, že se stravují velice skromně. Nemají lednice a sporáky, nepoužívají cukr, maso ani rafinované produkty. Základem jejich jídelníčku jsou ječmenné placky, tibetský bylinný čaj a čistá voda.

V létě jejich stravu obohacují řepa, mrkev a trocha rýže.

Je to paradox. V nejvíce rozvinutých státech USA, v Německu nebo Francii, které jsou na



předních místech v konzumaci mléka, masa, rafinovaných produktů a jiných tepelně zpracovaných výrobků, vypadá zdraví jejich občanů trochu jinak.

Například v Americe dvě ze tří rodin trpí nádorovými onemocněními. Dvě z pěti trpí srdečně-cévními onemocněními, na jejichž následky umírají. Byl zde také zaznamenán ohromný počet lidí trpících cukrovkou. Dlouhotrvající choroby trápí 19 % populace, tudíž skoro každého pátého obyvatele.

V Německu se s cukrovkou potýká 20 % populace. Kolem 20 % dětí ve věku od 8 do 16 let je retardovaných a fyzicky opožděných. Na revmatismus a záněty kloubů trpí od 15 do 17 % populace.

Ve Francii se alergie týká od 15 do 20 % obyvatel, 450 tis. dětí pod 18 let trpí rozličnými potížemi sluchu či zraku, 1,5 milionu dětí ve věku 6 let trpí astmatem. Ve všech vysoce průmyslových zemích se za posledních 25 let procento novorozeňat s vrozenými nemocemi zdvojnásobilo.

Starodávná tibetská moudrost praví: „*Lidé stůňou převážně ze dvou příčin, z obžerství nebo z hladu*“ Znamená to, že si často s pomocí vidličky a lžice sami kopeme hrob.

*Schopnost správného stravování je umění! Nestačí chutně vařit, je třeba se naučit i správně stravovat.*

Odpovědi na dotazy, jak správně kombinovat potraviny a jaké zásady je třeba dodržovat při konzumaci jídel, aby jídlo sloužilo našemu zdraví, najdete v kapitole „Zdravá strava“.

## ***Nedostatek vnitřní tělesné hygieny***

*O zevní tělesné hygieně ví každý od dětství, nicméně o vnitřní hygieně těla víme málo, i když náš zevnějšík určuje stav našich orgánů.*

### **Pečuj o své zdraví jako o své auto – starostlivě a citlivě**

Každý, kdo vlastní auto, dbá o jeho čistotu zevnitř i zvenku. Používá oleje a palivo nejlepší kvality.

Proč má člověk nezodpovědný přístup k vlastnímu zdraví? Když nebudeme auto uklízet uvnitř třeba jen rok, nasbírání se špína a prach. Místo toho většina lidí celý život neuklízí vnitřek svého organismu, a proto je po čtyřicítce organismus zničený bojem s nečistotami, nánosy a choroboplodnými bakteriemi a začíná být velice náchylný k nemocem.

Příroda stvořila organismus tak, že se za každou sekundu rodí a umírá stejné množství buněk. *V zaneseném organismu je vždy množství starých buněk větší než těch nově narozených, a právě proto přispívá taková bilance k nemocem a neradostnému stáří.*

Evoluce buněk začala od jednoduchého jednobuněčného organismu, který měl dva otvory: jeden byl určen pro stravování (přijímání stravy), druhý k vylučování. Mezi těmito otvory se odehrával komplikovaný buněčný život. Jestliže byl proces vylučování narušen, buňka zahynula. Byl to ideální, i když prostý model. Organismus člověka je stvořen z miliardy buněk, leč principy jeho fungování jsou stejné: narušení vylučovacího systému způsobují choroby a smrt.

Málokdo ví, že se u dospělé osoby nachází v tlustém střevě od 8 do 15 kg výkalových kamenů, které člověk nosí po celý život.

Nejčastěji po 40. roce života je tlusté střevo tak zaplněné kameny, že vytlačuje ze svých míst jiné orgány, tím znesnadňuje práci ledvinám, játrům a plicím, a to je příčina mnohých chorob těchto orgánů. Zkusme vysvětlit jeho princip.

Všechny požívané produkty rozdělíme do následujících skupin:

1. **Bílkoviny – maso, ryby, vajíčka atd.**
2. **Uhlovodany – chleba, med, sladkosti, brambory atd.**
3. **Tuky – máslo, olej, sádlo**
4. **Rostlinné výrobky – zelenina, ovoce, šřávy.**

*Většina uhlovodanů a rostlinných potravin se zpracovává v ústní dutině a tenkém střevě, nicméně bílkoviny a tuky se zpracovávají v žaludku.*

Proto tedy stačí, abychom snědli maso s bramborem, a je zaděláno na trávicí potíže.

Na strávení brambor je potřeba asi hodina, kdežto na strávení masa je potřeba od 3 do 7 hodin.

Nemyslíme na to, že různé potravinářské výrobky jsou zpracovávány v různém čase. *Organismus tak ztrácí velké množství energie určené k veškeré činnosti a k boji s nemocemi, k trávení a vylučování pokrmů sestavených z nesprávných potravin.* Nezpracované zbytky potravy se dostávají do tlustého střeva, oddělují se od stráveného pokrmu a slepují se do hrudky nazývané výkalovým kamenem.

Tlusté střevo je pro nás jako květináč pro rostliny a strávený pokrm hraje roli dobře pohnojené půdy. Člověk je jako strom. Stěny tlustého střeva jsou pokryty drobnými kořínky, které podobně jako kořeny rostlin vysávají užitečné látky. Každá skupina kořínků vyživuje náležitý orgán. Zbytky jsou vylučovány. To je jasné. A co se děje s nestrávenou usazeninou?

Během dalšího pokrmu se na ni přilepuje další a další...

Nezpracovaný pokrm se lepí na stěny tlustého střeva. Člověk jich má až několik kilogramů. A co se děje s vrstvou nánosů přechovávanou několik let v teplotě nad 36 °C, to snad není těžké si představit.

*Soustava neustále fungující pod vrstvou špíny vstřebává z tlustého střeva do těla toxiny, rakovinotvorné látky a hnilobné substance. Je jasné, že se z těchto látek nové buňky nevytvoří. Roznášejí se krví po celém organismu a postupně ruínují naše zdraví.*

Z výše uvedených faktů vyplývá, že člověk nemá nemocný jen jeden orgán. Nemocný je celý organismus. Léčíme-li nějakou konkrétní nemoc, likvidujeme vlastně lokální příčinu nemoci celého organismu.

Mezitím hlavní pachatel nemoci přetrvává a je připraven páchat nepolechu v jiné části těla, protože se ze znečištěného tlustého střeva dostávají do organismu škodlivé látky, a proto jsou taková střeva ohniskem všeobecné otravy a neustále rostoucí zásoby výkalových kamenů se mění na balvany.

Ohromný nepohyblivý sáček s odpadky vytlačuje vnitřností ze správného místa, tlačí na bránici (hlavní dýchací sval), vyřazuje jej z dýchacího procesu, čili značně zmenšuje objem plic. Vytlačovaná ze svého místa jsou také játra, která podpírají ledviny, v důsledku toho se zmenšuje pohyblivost tenkého střeva, a u mužů se zužuje močová soustava.

Zejména trpí dolní část řitního otvoru: přetížené žíly jsou vypouklé a tvoří se krvavé boule. Nespočítané jsou symptomy a narušení vnitřností, a tím je nejasná diagnostika chorob vzniklých z důvodu neustále znečištěného tlustého střeva. Ale vrchol všeho je neprůchodnost tlustého střeva v posledním stádiu rakoviny, kdy je ucpaný úzký kanál a člověk je odsouzen na smrt z důvodu otravy organismu vlastními toxiny.

## **Autotoxikace (samootrávení)**

Otravou krve začíná mnoho chorob, a proto je autotoxikace organismu nejhorším nepřítelem zdraví. Starodávni mudrcové, egyptští lékaři, jogíni a Tibetané už od pradávna znali základní zásadu: *Tlusté střevo musí být udržované v absolutním pořádku, chce-li být*

*člověk zdrav.*

Není tajemstvím, že 60 % obyvatel zeměkoule trpí chronickými zácpami, což je jednou z příčin autotoxikace vlastního těla. Proto zkusme upřesnit, jaké jsou hlavní důvody tak hrozného stavu tlustého střeva u většiny lidí.

*„Spousta nemocí přichází k člověku ústní dutinou „, řekl Hippokrates. Jako vždy měl pravdu.*

Jde o to, že základem naší stravy je vařená strava, rafinovaná a škrobová strava (moučné zboží, hojně obohacené máslem nebo cukrem, kombinované s bílkovinnými výrobky: masem, salámem, žlutým sýrem, mléčnými produkty, vajíčky). Není-li trávící soustava schopná strávit takto smíšený pokrm, nestrávené zbytky se usazují na stěnách tlustého střeva a tvoří usazeninu. V tlustém střevě je teplo a vlhko. Nestrávené zbytky pokrmu se přeměňují ve hmotu, která se přímo hemží choroboplodnými bakteriemi, jež tvoří jedovaté látky ve vlastním metabolismu – toxiny. Tyto látky jsou pohlcovány tlustým střevem, následně se dostávají do krve, rozptylují se po celém organismu a postupně jej tráví. Takto nevhodně smíšený pokrm, stejně jako nadměrná konzumace stravy, ohrožuje organismus především nemocemi trávící a střevní soustavy.

*Povlak na jazyku, zkažený dech, náhlé bolesti hlavy, závratě, apatie, ospalost, tíha v dolní části břicha, plynatost, kručení v břiše, snížení chuti k jídlu, vznětlivost, úzkost – to všechno jsou následky autotoxikace – jedné z hlavních příčin zácpy.*

Pokud přestávka od vyprázdnění stolice trvá déle než 24-32 hodin, jedná se o evidentní příklad zácpy. A s tím je třeba nepochybně bojovat. Nejčastější příčiny zácpy jsou:

1. *Konzumace vysokokalorického pokrmu v malém objemu.* Chlebiček zapíjený kávou nebo čajem způsobuje vznik malé výkalové hmoty v tlustém střevě. Nevvolává tlak na stolicí, čehož výsledkem je, že pak dlouhou dobu necítíme potřebu se vyprázdnit.

2. *Nadměrná konzumace velkého množství stravy.* Už dávno víme, že člověk požívá 3-5 krát více stravy, než náš organismus potřebuje. Když se člověk přecpává a ne všechny výrobky jsou přijímány, část potravy začíná zhnívát. Střeva tak připomínají „bitevní pole“ mezi zdravými a choroboplodnými bakteriemi a nemůže být řeč o vyprázdnění stolice, dokud boj neskončí.

3. *Návyk konzumace nadměrného množství kávy, čaje a moučných produktů (chleba, moučníky atd.).* Díky obsahu celulózy v potravinách rostlinného původu nutí tlusté střevo k práci i jejich nepatrné požití.

## **Krev jako život**

Naše tělo se skládá z buněk. Buňky „tkají“ tkáň a ta pak tvoří orgány. Z řady orgánů se tvoří soustava (nervová, kostní, vylučovací atd.), přičemž všechny jsou mezi sebou funkčně provázány. Buňky se živí krví. Krev, to je život. Ale pouze krev, která je nasycená energií, mikročásticemi, vitamíny a hormony produkuje zdravé buňky, kosti, kůži, vlasy, zuby. Jedině krev bez jedů může udržovat organismus v náležitém zdraví. *Krev znečištěná kvůli zácpě toxiny je stálým zdrojem otravy organismu. Následky toho jsou přímo katastrofální.*

*Podle názorů některých lékařů bylo u žen, které onemocněly rakovinou prsu, v 9 z 10 případů zaznamenáno zastavení funkčnosti střev. Jestliže by se před 10-15 lety uskutečňovaly preventivní zákroky (očista tlustého střeva), nikdy by tyto ženy neonemocněly rakovinou prsu či jiným nádorovým onemocněním.*

## Mikroflóra tlustého střeva

V tlustém střevě se vyskytuje přes 500 druhů bakterií. *Ve zdravém tlustém střevě bakterie přetvářejí zbytky potravy, ničí choroboplodné bakterie, potažmo vytvářejí potřebné vitamíny pro organismus, hormony, enzymy a aminokyseliny. Chybí pouze jeden druh bakterií, jenž může způsobit nespočítatelné komplikace našeho zdraví.*

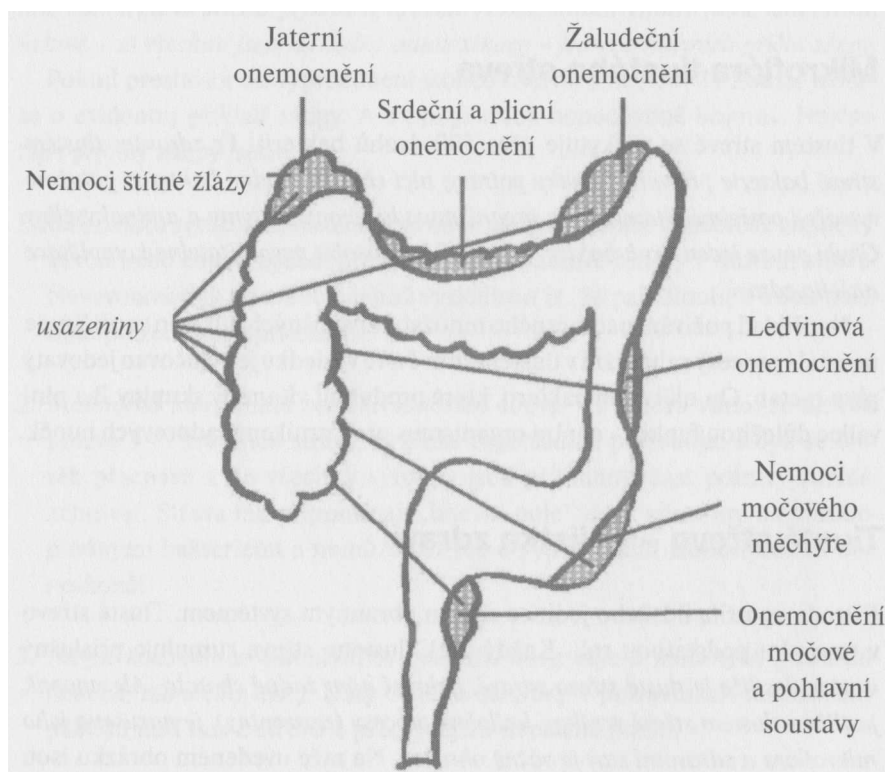
Například požívání nadměrného množství živočišných bílkovin zapříčiňuje neustálé procesy zahnívání v tlustém střevě a ve výsledku je vylučován jedovatý plyn metan. On ničí druh bakterií, které produkují vitamíny skupiny B a plní velice důležitou funkci – chrání organismus před vznikem nádorových buněk.

## Tlusté střevo – pojistka zdraví

Příroda opatřila lidského jedince silným obranným systémem. Tlusté střevo v tom plní podstatnou roli. Každý úsek tlustého střeva stimuluje příslušný orgán. *Jestliže je tlusté střevo zdravé, nehrozí nám žádné choroby. Ale naopak, jestliže v tlustém střevě vznikají hnilobné procesy (usazeniny), je narušena jeho mikroflóra a zdravotní stav je vážně ohrožen.* Na níže uvedeném obrázku jsou viditelné nemoci vznikající v důsledku usazeniny na tlustém střevě.

Některé viditelné zevnější známky nemocného tlustého střeva:

1. Nafouknutí břicha, zácpy, plynatost.
2. Černý zubní povlak.
3. Šedý, bílý nebo lehce nažloutlý povlak na jazyku.
4. Výskyt znamének na ramenou, pihy, povislé bradavky.



Obr. 1. Vznik nemocí v důsledku tvorby usazenin a narušení mikroflóry v tlustém střevě.

## Sedm očišťovacích systémů

Organismus každého z nás zahrnuje sedm očišťovacích systémů, tzn. čištění od hlenu, smolných látek a jiných nečistot, které nevědomky hromadíme celý život.

Jsou to:

1. tlusté střevo,
2. játra
3. ledviny,
4. tuková tkáň,
5. svaly a vazy,
6. nos, uši nebo oči,
7. plíce a kůže.

Jestliže jeden ze systémů neplní svou funkci, přichází na pomoc jiný systém. Např. když nejsou tlusté střevo a játra schopny plnit svou očišťující činnost, aktivují se očišťující systémy, jako jsou nos, oči, kůže a plíce, přičemž se na kůži objevuje vyrážka, ekzémy, alergie, teče z nosu, z plic odchází hlen a z očí sekret. Je možné sáhnout po nosních kapkách, dělat si oční obklady, mazat kůži mastmi, ale to všechno je jen boj s následkem. Tento boj je dlouhý, nákladný, vyčerpávající a hlavně bez výrazného efektu.

*Každá nemoc má svou příčinu, kterou žádný lék neodstraní.*

**Hippokrates**

To znamená, že ani lék ani nemocnice nejsou schopny vyléčit člověka od návyku znečišťování svého organismu. Zkusme tedy prozkoumat, v jakém stavu jsou očišťující systémy u většiny lidí.

- Tlusté střevo je tak znečištěné, že ani nevíme, jestli z něj do krve proniká více špíny či užitečných látek.
- Játra nebo žlučník jsou tak zaneseny kameny, cholesterolem a černo-zelenou žlučí, že nemůže být řeč o jakékoliv očistě krve od jedovatých látek.
- Ledviny nemohou plnit svoji funkci, protože jsou naplaveny kameny a pískem.
- Klouby a kosti jsou pokryty vrstvou solí do takové míry, že při ohnutí šíje, rukou a kolen vzniká bolest. Dochází k tomu, že při každém otočení hlavy slyšíme výrazné křupání.

Může být takto znečištěný organismus zdravý?

Schopnost organismu očišťování sebe sama označíme sedmi stádii jeho znečištění.

### **Stádia znečištění organismu:**

*První stupeň znečištění* – zdravě vypadající člověk začíná cítit stálou únavu.

*Druhý stupeň* – kromě permanentní únavy přicházejí bolesti hlavy a lámání v kostech celého těla.

*Třetí stupeň* – vyskytují se alergie všeho druhu.

*Čtvrtý stupeň* – výskyt cyst, nádorů, kamenů, nadváhy.

*Pátý stupeň* – deformace vnitřních orgánů, kostí a kloubů.

*Šestý stupeň* – organické choroby nervové soustavy.

*Sedmý stupeň* – rozpad buněk a orgánů, který způsobuje tvorbu rakovinotvorných nemocí.

Na základě tohoto vysvětlení si každý může lehce označit stupeň znečištění svého organismu. Pokud jste u sebe pozorovali symptomy druhého a třetího stupně neztrácejte čas a začněte s kúrou úplné očisty organismu. Jinak může být pozdě...

## **Člověk, zní to hrdě?**

Člověk nechce žít podle zásad přírody. Přestal využívat dobrodiní světla, vzduchu, vody a země. Přivykl si, že všechno má být teplé, sladké, chutné a uvařené.

Společně se znečištěnou krví v těle se roznášejí choroby, ubývá zdraví, slábne srdce, odumírá mozek. Nepomáhají žádné tablety, organismus připomíná tuhé bahno, které člověk pomalu absorbuje.

Z této situace jsou jen dva úniky: buď žít nemocný a čekat na smrt, nebo změnit svůj život na lepší!

*V kapitole „Očištění“ najde každý něco pro sebe. Např. nejvhodnější způsob, jak udržet trávicí trakt v dobré kondici, nebo kúry, které by bylo dobré uskutečňovat, abychom se zbavili toxinů a nánosů hromadících se už roky v našem těle.*

## **Neumíme být šťastní**

Je třeba pochopit, že každá potíž v našem těle má nejen fyzické ale i psychické příčiny.

Všechno, co je špatné a zlé v našem životě, je výsledkem našeho způsobu myšlení, ovlivňujícího to, co se s námi děje.

Poslouchejte má slova. Jestli si všimnete, že tu stejnou myšlenku říkáte několik dní a několikrát, znamená to, že se pro Vás stala šablonová, stereotypní. Všichni žijeme v myšlenkách. *Myšlenky řídí naše činy, a pokud jsou přeplněné hněvem či obavami, bolestí, smutkem a pocitem pomsty, co myslíte, na jaké činy se mohou přerodit? Když jsou naše myšlenky pozitivní, v životě nás čeká jen to nejlepší. Dominují-li negativní myšlenky, život se stává nepovedený a těžký.*

Uvádí se, že myšlenky rozhodují nejen o našich úspěších a životních nezdarech, ale také sehrávají významnou roli pro naše zdraví. Například mnoho osob si stěžuje na bolesti hlavy, krčních svalů a zad. Jaká je příčina těchto potíží? Šíje je symbolem měkkosti, pružnosti, ohebnosti a přístupu k vzniklým problémům z různých stran. Tvrdohlaví lidé neuznávající kompromis, zbavení schopnosti pohledu na věc očima svého oponenta, budou vždy pociťovat bolesti hlavy, bolesti šíje a zad až do doby, než se naučí respektovat cizí názor s větší láskou a porozuměním než názor svůj. Jestliže si člověk zvykl kritizovat všechno a všechny, začínají ho bolet klouby a svaly. Když v člověku dominuje zlost a nenávist, tak se spaluje jeho organismus a je napadán různými infekcemi. Prožitý nezdar rozkládá a ničí tělo a nakonec vše končí onkologickým onemocněním.

Nabízí se jednoznačný verdikt: *je třeba se co nejrychleji zbavit negativních myšlenek – to je cesta nejen psychického zdraví, ale i zdraví fyzického.* Každý člověk by měl stále pracovat na tom, aby vedl šťastný život. Je to něco, co se velice těžko učí. Každý si musí najít svou cestu.



---

## Druhá část - Zdravá páteř – základ zdravého těla

---

Většina lidí má už tak zdegenerovanou páteř, že pro její uzdravení potřebuje spoustu času a trpělivosti. Bolesti neustupují tak lehce, jak bychom si přáli. Ale to všechno je možné napravit. *Člověk by si měl vypracovat zvyk být zdravým, pochopit, že je hostitelem svého těla. Aby páteř byla funkční a zdravá, měli bychom spát na tvrdé matraci, tvrdém polštáři a denně vykonávat různá fyzická cvičení (běh, chůze, gymnastika).*

### ***Proč je zdravé spát na tvrdé matraci?***

Jednu třetinu svého života člověk prospí. V době spánku se jeho svaly uvolňují nebo napínají. Tyto pohyby se liší od činností prováděných za dne (v bdělém stavu). Potřebují méně energie, a proto je spánek nejlepší dobou pro rehabilitaci páteře.

Matrace, na které spíme, by měla být natolik tvrdá, abychom spánek nenarušovali. Spát se má rovně, na zádech, ruce by měly být podél těla a nohy uvolněné. Když je tělo v takové pozici, jeho váha se rovnoměrně rozkládá na ploše postele, svaly jsou maximálně povolené a všechny vyhřezlé obratle, které se v průběhu dne mohly objevit, se pomalu vracejí do původního stavu.

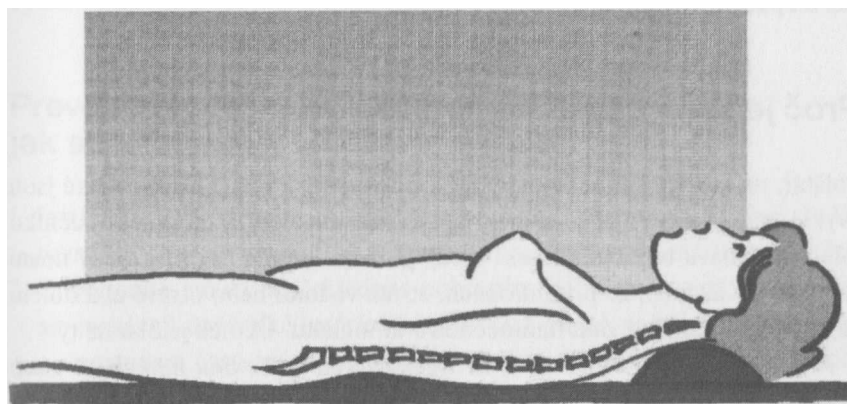
Srdce je v tuhle chvíli minimálně zatíženo, lehce pumpuje krev, zlepšuje se krevní oběh. Také se zlepšuje činnost jater, která z organismu vyplavují toxiny.

Pracují-li dobře játra, ovlivňuje to pozitivně metabolismus. Mimo jiné se po dvou měsících spánku na tvrdé matraci naše váha snižuje od 3 kg do 5 kg a mizí různé poruchy související se zdravím. Tímto chci říci, že první dny spánku na tvrdé matraci budeme vnímat bolesti svalů a páteře. Avšak od chvíle, kdy zmizí přesuny kloubů, bolesti ustoupí (po 10-14 dnech).

### ***Proč je spánek na měkké matraci škodlivý?***

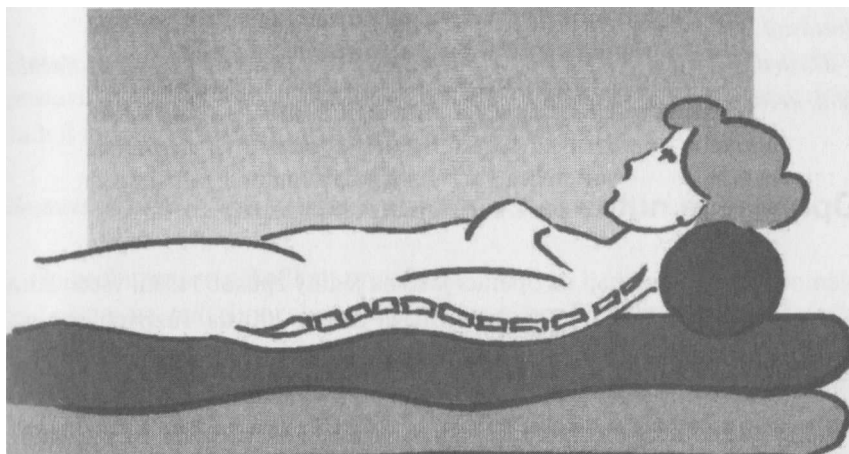
Játra jsou chemickou laboratoří našeho organismu. Na jejich práci závisí tisíce metabolických reakcí. Je vědecky doloženo, že jestli se hrudní obratle (od 3 obratle do 20) rovnoměrně vodorovně rozkládají, játra fungují efektivně. Osobám, které spí na měkké matraci, se jejich obratle odchylují, což zhoršuje jejich funkčnost.

Kvalita, v tomto případě tvrdost pohovky, na které spíme, má ohromný vliv nejen na stav naší páteře, ale i na celý náš organismus.



**Obr. č. 2** Poloha obratlů na tvrdé pohovce.

**Pokud spíme na tvrdé matraci a nízkém polštáři, obratle jsou správně uspořádány.**



**Obr. č. 3. Poloha obratlů na měkké pohovce.**

***Pokud spíme na měkké matraci a vysokém polštáři, obratle se odchylují a následuje jejich deformace.***

Znázorněné obrázky ilustrují, jaký vliv má kvalita naší pohovky na stav naší páteře. Stojí za to pečovat o místo, kde trávíme podstatnou část našeho života, aby dobře sloužilo našemu zdraví, namísto toho, abychom jej oslabovali a způsobovali mu utrpení.

### ***Proč je zdravé spát na tvrdém polštáři?***

Polštář, na kterém spíme, by měl být tvrdý, nízký a malý. Osoby, které jsou zvyklé spát bez polštáře, by si měly pod krk dávat váleček smotaného ručníku nebo pod hlavu tvrdý polštárek. Tvrdý polštář udržuje normální stav nosní přepážky. Každý ví, že při mdlobách, ztrátě vědomí nebo otravě alkoholem se doporučuje čichat vatu namočenou v amoniaku. Účinek je okamžitý.

*Nosní přepážka je zodpovědná za fyziologickou rovnováhu funkčnosti všech orgánů v našem těle. Proto je správné dýchání přes nosní dírký velice důležité pro správné fungování organismu. Kromě toho se vzduch procházející nosními dírkami nahřívá, čistí a desinfikuje.*

Když spíme na měkkých, velkých a vysokých polštářích, páteř je tak pokrivená, že je těžké dýchat nosem, a proto dýcháme ústy. *Dýchání ústy je nebezpečné pro zdraví, protože přes ústní dutinu se do dýchacího ústrojí lehce dostávají infekce různého druhu.*

*Důsledkem spánku na měkkých nebo vysokých polštářích jsou častá nachlazení, krční onemocnění, onemocnění průdušek a plic.*

### ***Operace je nutná jen v krajním případě***

Nemocní často spoléhají na operaci jako na jediný způsob řešení všech zdravotních potíží. V USA se ročně vykonává kolem 200 tis. různých operací u lidí s potížemi zad. Polovina z nich je neefektivní, tudíž zbytečná.

Operace spočívá v odstranění poškozené plotýnky. Avšak odstranění jedné může vést k další operaci a k dalšímu odstranění, s částečným zpevněním páteře. Je třeba si totiž pamatovat, že operace eliminuje příčinu tlaku v nervové soustavě, ale nelikviduje příčinu poškození samotné plotýnky. Operace je nutná pouze jako poslední eventualita, kdy selžou všechny ostatní metody.

Celý život pečujeme o vlastní páteř. Jestli ji neustále zanedbáváme, musíme počítat s faktem, že přijde moment, kdy bolest překročí hranici naší odolnosti. A až tehdy si najdeme

čas (dokonce mnoho času) na léčbu. Není lepší obětovat trochu pozornosti a času na prevenci už teď?

### ***Prevence je nejlepší způsob, jak se vyhnout problémům s páteří***

1. Je třeba se celou dobu pozorovat, chodit narovnaný, stát rovně, sedět rovně, břicho má být zatažené, rovná záda, hlava vztyčená lehce vzhůru.
2. Když sedíte, nikdy nepřekládejte nohu přes nohu, poněvadž pod kolena se nacházejí dvě velké artérie (tepny). Tlak na ně narušuje krevní oběh a s postupem času způsobuje bolesti páteře a svalů u nohou, křečové žíly, cévní nemoci dolních končetin.
3. Nesmíme zdvihat těžkou váhu ze stoje. Méně zatěžíme páteř, pokud pokrčíme kolena.
4. Je třeba posilovat břišní svalstvo – odlehčuje páteř o 20 %.
5. Pokud nosíme těžké věci (např. nákupní tašky), rozložte tíhu na obě ramena.

Doporučuji sestavu komplexních cviků, které nám dovolí udržet si dobrou postavu a odstranit bolesti páteře. Uvedené sestavy jsou jednoduché, nevyžadují mnoho času ani úsilí a efekt je perfektní.

#### ***Sestava cviků č. 1:***

- Po probuzení se několikrát protáhněte.
- Ležíme na zádech a celou silou tlačíme týlem hlavy na polštář. Tlačíme kolem 5 sek. – 5 sek. odpočíváme. Opakujeme 6 krát.
- Následně si položíme polštář na prsa a přes 5 sek. jej silně stiskneme, 5 sek. odpočíváme. Opakujeme 6 krát.
- Dále položíme polštář mezi nohy, zase jej silně tiskneme kolena přes 5 sek. – 5 sek. odpočíváme. Opakujeme 6 krát.
- Následovně zvedneme na 5 sek. nohy v úhlu 45° a vydržíme 5 sek., 5 sek. odpočinek. Opakujeme 6 krát.
- Prsty jedné nohy potahujeme za prsty druhé nohy zase 5 sek. Potom změníme nohu. Opakujeme 6 krát.

Všechna doporučená cvičení děláme vleže, zátěž srdečního svalu je minimální, proto jej mohou vykonávat všichni, zejména starší a nemocní lidé.

#### ***Sestava cviků č. 2:***

Tato sestava koriguje svalovou činnost, práci vnitřností a cév, normalizuje výkon nervové a trávicí soustavy, má dobrý vliv na mozkové schopnosti. Je doporučena lidem s intenzivním způsobem života a práce.

- Sedněte si na židli, nohy lehce vysuňte dopředu, ruce položte na kolena, zvedejte a spouštějte ramena 10 krát.
- V té samé pozici dělejte úklony hlavou na levou a pravou stranu. 10 krát na každou stranu.
- Dále předklánějte a zaklánějte hlavu 10 krát na každou stranu.
- Vytáhněte ruce dopředu, 5 krát otáčejte hlavou do všech stran.
- Položte ruce na ramena, současně tlačte ruce dozadu a bradu táhněte dopředu a nahoru. Opakujte 10 krát.

---

## Část třetí - Nadváha – nejhorší nepřítel zdraví

---

Dnes opět donesl listonoš stoh Vašich dopisů. Velice Vám děkuji za dobré renomé o mé práci a děkuji za zprávy o úspěchu terapií, které vykonáváte díky mým radám.

Předem se omlouvám, že nejsem schopen odpovědět každému. Na spousty Vašich otázek najdete odpovědi v mých knihách. Čtete pozorně a s pochopením. Odpovědi na část dopisů zveřejňuji v nynější publikaci (viz „Odpovědi na otázky“, str...). Teď bych chtěl upozornit na dopis, který odkrývá problém mnohých osob.

*Celý život bojuji s nadváhou. Vyzkoušela jsem snad všechno. Různé diety, hladovky, odtučňovací diety atd., všechno je na nic. Nevím, odkud se bere ten tuk, přeci nejsem nenažraná. Možná mám nějakou poruchu metabolismu. Mohl byste mi pomoci? Znáte nějakou zázračnou dietu? Prosím odpovězte. Je to pro mě důležité.*

**Henryka M.**

Pro začátek Vás mohu potěšit, že problém s nadváhou má 70 % lidí na zeměkouli. Ale to neznamena, že s nadváhou není třeba bojovat. Navrhuji analýzu řady příčin vzniku tukových faldíků u současného člověka. Možná Vás bude víc, kdo tam najdete odpověď na toto zajímavé téma.

Tímto naznačuji, že bude řeč o nadváze, kterou člověk trpí z čistě prozaických důvodů (hodně jí, málo se hýbe atd.), a ne z patologických důvodů v organismu. To, co bude napsáno níže, mnoho z Vás zaskočí, protože málokdo z nás dává do souvislosti nadváhu se stavem páteře. A to je škoda. Ti, kteří mají při nejmenším 20 kg nadváhy, ať si představí, že v průběhu noci a dne nosí na zádech pytel s brambory stejné váhové hodnoty. Je to páteří jedno? Na základě mnohaletých pozorování otlých osob jsem vyvodil závěry o souvislosti se stavem páteře.

### ***Páteř – kormidlo metabolismu***

Kromě toho, že všechny obratle naší páteře drží tělo v pozici svislé osy, plní mnoho dalších životních funkcí pro organismus. Všichni víme, že středem páteře prochází mícha, která s pomocí nervových zakončení řídí funkci našich vnitřních orgánů. Nás budou zajímat bederní obratle, které dle starodávné čínské medicíny chrání v nich procházející nervové pásmo míchy, zodpovědné za činnost metabolismu. Jednoduše řečeno, *jestliže jsou v bederní části páteře nějaké deformace (patologie), např. přesunutí obratlů, bude člověk náchylný k rychlému přibírání na váze nebo k rychlému spalování*. Vycházíme-li z tohoto tvrzení, můžeme jednoduše vysvětlit, proč jedni nic nejedí a přibírají, druzí jedí všechno ve velkém množství a jsou hubení jako proutek. Jedni i druzí se potýkají s výraznou patologií bederních obratlů.

Deformace bederních obratlů páteře způsobuje poruchu nervových impulsů, přenášených do vnitřních orgánů, což následně překáží v jejich normálním fungování. Hovorově nazýváme tento jev poruchou metabolismu. Čím horší je deformace, tím je proces přibírání nebo ubírání na váze výraznější.

Čtenář si nepochybně ihned klade otázku, jak můžeme změny v páteři zlikvidovat? Navrhuji nespíchat s odpovědí a nejprve se seznámit se zbývajících příčinami otllosti. Potom se zamyslíme, jak je odstranit. Všechny zbývajících příčiny (hormonální poruchy, poruchy výměny tuků nebo uhlovdanů) jsou důsledkem deformace bederních obratlů. Právě proto nemůže žádná dieta změnit váhu na delší dobu. Používání diet na bázi zmenšení objemu pokrmu (často na nízkokalorické) nebo za pomoci zázračných pilulek je bojem s větrnými

mlýny, čili s přebytkem tukové tkáně a ne s příčinami, které způsobují její vznik.

Tedy několik poznámek ohledně různých diet. Pro kondici oběhového systému je aplikování dlouhodobých diet velice nebezpečné. Jde o to, že pro potřebu jednoho kilogramu tukové tkáně vytváří organismus navíc 10 tisíc metrů cév. Kolísá-li celou dobu váha organismu (v důsledku diety), je oběhový systém v neustálém napětí, což vede k rychlému poškození cév a žil. U většiny těch, kteří stále experimentují s dietami, je vidět výrazně opuchlé vystouplé žíly (zejména na nohou) nebo hluboko praskající cévy v kůži.

Nyní můžeme vyvodit důsledek. Samozřejmě, že samotné omezení potravy může nepochybně způsobit snížení váhy (ne na dlouhou dobu), nicméně určitě oslabí všeobecný zdravotní stav a může dojít až k anemii, depresím nebo dokonce k degeneraci oběhového systému.

### ***Proč nejsou diety účinné?***

Většina z těch, kteří bojují s nadváhou, převážně vybírají 3 řešení:

- 1. Odtučňovací kúry**
- 2. Nízkokalorické diety**
- 3. Fyzickou námahu**

Provedme analýzu každé z nich.

#### **1. Odtučňovací kúry**

V poslední době jsou populární různé farmaceutické preparáty, které pomáhají shodit nadbytečné kilogramy. Efekt užívání preparátů je jen dočasný. U většiny případů se po 2-3 měsících vrací tělesná hmotnost do původní a spáchané škody v organismu, zejména v játrech, žaludku, slinivce, cévní soustavě, jsou těžko popsatelné. Odvodňují organismus, zahušťují krev, kolísá její složení, následně se vnitřní prostředí organismu mění na kyselé (škodlivé!). Tudíž jsou následky užívání těchto prostředků nepředvídatelné. Proces hubnutí při užívání preparátů probíhá uměle, bez podílu naší psychiky. Organismus každého člověka je individuální. Každý má charakteristické rysy stavby těla.

*Proto by měl každý najít individuální způsob udržování vlastní váhy, která by neměla být založena na farmacích, ale na fyziologických vlastnostech stavby. Proces hubnutí má řídit náš rozum. Ztráta nadbytečné kilogramy znamená získat zdraví, a ne nemoci.*

#### **2. Nízkokalorické diety**

Je známo, že základem tuku, který se ukládá v organismu, je voda. Nízkokalorická dieta přispívá k tomu, že začínají fungovat obranné mechanismy: nemají dostatek potravy, organismus začíná rozkládat (štěpit) tuk (dává energii na fyziologické procesy). V procesu vzniká voda, která je vylučována z organismu. Přitom člověk nehubne a začíná vysychat. Začíná se podobat vysušené švestce, na těle visí kůže (faldy), tvoří se vrásky na tváři, svaly chabnou, objevují se bolesti hlavy, jater, žaludku. Pociťujeme neustálý hlad. Obecné vysílení organismu nás nutí k přerušení diety.

*Tuková tkáň je jako houba. Vyplňuje se vodou, člověk rychle nabírá na váze. Kůže si nestačí poradit s přívalem nezbytného tlaku, vrásky zůstávají a váha těla se zvětšuje.*

#### **3. Fyzická námaha**

Fyzická námaha typu aerobik, jogging atp. může přivést nepřipravený organismus k



závažným zdravotním potíží. Jedná se o to, že v průběhu vysoké fyzické námahy je krevní oběh zvýšený, organismus se zahřívá, nahromaděný odpad uvnitř organismu, ve střevech, cévách (obězní jej mají většinou více) začíná kvasit. Objevuje se nadměrné množství toxinů, jejichž menší část odchází s potem, ale větší část je absorbována krví a roznášena po celém těle, což vede k otravě organismu (autotoxikace). Následkem je špatný zdravotní stav, objevují se bolesti hlavy a deprese. Osoby starší než třicet let by tímto způsobem neměly hubnout.

Všichni, kteří hubnou pomocí výše vyjmenovaných způsobů, dělají dvě základní chyby:

*Za první* – považují dietu za nějaký časový úsek (slovo „dieta“ v řeckém významu slova, znamená způsob života, a ne časový úsek, kdy konzumujeme nízkokalorické produkty). Právě proto „dieta“ v tomto významu, v jakém ji chápeme, nepřináší, a ani nepřinese očekávaný efekt.

*Za druhé* – chtějí shodit nadbytečné kilogramy v maximálně krátkém čase.

Stará východní moudrost říká: „Setká-li se 9 těhotných žen, neporodí dítě v průběhu jednoho měsíce.“ Je třeba pochopit prostou skutečnost: pokud jste přibývali na váze několik let, musí se organismus na probíhající změny (hubnutí) připravit. A na to potřebuje cca 2-3 měsíce. Jedna fundamentální zásada přírody říká: v přírodě nic nemizí bez povšimnutí a nic nevzniká z ničeho. Ti, co mají nadváhu, by měli vyvodit důsledek: *Měli byste méně jíst!* A proto:

*Za první* – jezte na dvakrát menších talířích než doposud.

*Za druhé* – jezte pomalu! Na malé kartičky si napište: „Jíst pomalu, každé sousto žvýkat 50 krát“. Přilepte je na viditelných místech, kde se nejčastěji pohybujete: kuchyň, koupelna atd. tak, aby byly na úrovni očí.

Podívejme se pravdě do očí. Co je to obezita? To není jen otlá, neforemná postava, je to především nemoc, která vznikla narušením mnoha fyziologických procesů nacházejících se v organismu. Tak jako každou jinou nemoc, i obezitu je třeba léčit dlouho a trpělivě, a jestli to neuděláme v náležitou dobu, zničí to naše zdraví. Obezita se týká každého věku, je hrozná jak pro mladé lidi, tak i pro starší. Aby byl boj s nemocí úspěšný, je třeba v první řadě poznat příčiny, které ji vyvolávají. Udivující je, že naši nadváhu způsobují naše zlovyky.

Stoupněte si před zrcadlo a pozorně se podívejte na svoje tělo, kolik je v něm zbytečného tuku. Neklopte stydlivě zrak, ale uvědomte si, co jste si zavinili svým obžerstvím a nedostatkem silné vůle. Pokud se Vám nelíbí to, co vidíte v zrcadle, začněte s tím něco dělat.

### ***Chyby, které způsobují nadváhu***

Sám velký Viktor Hugo napsal: „*Jestli člověk něčemu nerozumí, nikdy toho nedosáhne.* „ V souvislosti s nadváhou to znamená, že když neporozumíte chybám, které ji způsobily, nikdy nezhubnete.

Čtěte pozorně každou z níže uvedených chyb, které jsou ve velké míře příčinou Vaší nadváhy. Snažte se je eliminovat ze svého každodenního života. Výsledky, které nastanou, Vás mile zaskočí. Po obézním člověku zůstane pouze jméno a příjmení.

1.*Rychlé jedení* – spěch při jídle a špatné žvýkání pokrmu narušuje proces trávení. Pokrm je zcela tráven a ukládá se v podobě tuků. Pro odstranění tohoto návyku přijměte zásadu, že každé sousto se má žvýkat minimálně 50 krát.

2. *Pití nápojů při jídle* – vede k poruše výkonu trávicího i hormonálního ústrojí. Kdo konzumuje stravu tímto způsobem, tloustne i z vody. Zvykněte si pít 20 minut před jídlem nebo 1-1,5 hod. po jídle.

3. *Konzumace moučných výrobků a sladkostí při jídle* – škrob vyskytující se v mléčných výrobcích snižuje funkci trávicího traktu, přispívá ke vzniku hleny v organismu, a sladká chuť, kterou mají potravinové produkty, způsobuje zvětšení tělesné hmoty. Zaměňte sladkosti za sušené ovoce, jádra (např. slunečnicová, dýňová...) a střídavě konzumujte ořechy.

4. *Časté jedení nebo neustálé žvýkání* – jakmile nám něco přichází do úst, jazyk jako nástroj chutí ihned vysílá zprávu do mozku a spouštějí se různé mechanismy, mezi nimiž je i obranný mechanismus. Jazyk přece nemůže ihned vědět, jestli to, co je v ústech, je jed nebo strava. Proto leukocyty, které nás chrání před nemocemi, zanedbávají svou práci v oblasti obrany a čištění organismu, čili rychle se kumulují v oblasti žaludku, kde má dorazit pokrm. Když dorazí nová porce pokrmu, všechno se opakuje od začátku. Ve výsledku tak nesplňuje vyčerpávající práce bílých krvinek svoje povinnosti v oblasti obrany organismu. Právě proto za prvé ti, kteří si zvykli stále žvýkat, stonají např. při epidemii chřipky jako první, za druhé soustava enzymů začíná produkovat slabé trávicí enzymy. Proces trávení je postižen a v důsledku toho vzniká v organismu místo vody a oxidu uhličitého tuk, který se hromadí v tukové tkáni. Mimochodem se to týká také těch, kteří neustále žvýkají žvýkačku.

5. *Nevhodná kombinace potravin* – pro strávení různých skupin výrobků jsou vylučovány různé enzymy. Nesprávná kombinace potravin časem oslabuje enzymové zařízení a pokrm je tráven problematicky – část pokrmu začíná hnít a část pokrmu organismus přetváří na tuk.

6. *Ležení při jídle* – změna pozice těla z horizontální na vertikální nastartuje mechanismy, které probíhají během spánku, kdy proces trávení zaujímá sekundární pozici. Pokrm není tráven, nýbrž se mění na tuk. Po jídle, pokud máte takovou možnost, je nejlepší chodit po patách. Garantuje to dodatečný přítok krve do žaludku, potažmo lepší trávení.

7. *Sedavý způsob života* – během dne jsme povinni v rámci možností vykonávat skoro 1 000 různých intenzivních pohybů. Při fyzické zátěži organismu je potřebná energie, kterou organismus čerpá z tukové tkáně.

8. *Jedení při sledování televize* – jídlo je intimní chvíle. Starodávni dietologové radili, aby nebyl člověk u jídla rušen. Pokud ve stejné době jíme i sledujeme televizi, mozek neví, co má dělat. Jestli zpracovávat informaci z obrazovky, nebo se soustředit na trávicí proces. V důsledku tohoto dilematu je proces trávení narušen a jí se více.

9. *Jedení ve stavu nervozity* – pokud jste nervózní, nikdy nejezte, protože budete jíst bez kontroly. Játra v první řadě reagují na stres, přičemž následuje prudké zúžení žlučových cest. Žluč se nedostává do tenkého střeva a pokrm nebude zpracován.

10. *Návyk jedení před spaním nebo v noci* – v noci organismus spí. Všechny procesy se soustřeďují na regeneraci buněk a renovaci sil. Energie už odešla z trávicích orgánů. Noční jedení nám nic kromě tuku, jaterních a ledvinových kamenů nedá.

11. *Konzumace rafinovaných a vařených potravin* – tyto produkty jsou zbaveny přírodních vitamínů, makro a mikroelementů. Jediné, co si z nich organismus může vzít, jsou prázdné kalorie, které nenasytí. Dokonce i při velkém množství potravin máme neustále hlad, který je třeba uspokojit, což znamená znovu jíst. Nakonec jíme 5-10 krát více než je třeba.

*Ted' jste pochopili, že fyziologickou příčinou otylosti je ztráta schopnosti přetváření a přijímání potravy, proto ji tělo začíná ukládat v podobě tuku na krku, bocích, stehnech, břiše atd. Psychologické příčiny jsou mnohem komplikovanější. Avšak nejdůležitější je*



*pochopit, že obezita je nemoc, kterou v žádném případě nemůžeme tolerovat!!!* Nyní znáte příčiny způsobující nadváhu. Když je odstraníte – přestanete tloustnout.

## ***Co dělat, abychom zhubli?***

Pro odstranění nadváhy je třeba:

- 1. Odblokovat bederní obratle**
- 2. Postupně a systematicky zatěžovat organismus fyzickou námahou.**
- 3. Očist'ovat organismus. Dělat regulérní půsty.**
- 4. Správně kombinovat stravu podle tabulky č. 2. na str. 94**

### **1. Odblokování bederních obratlů**

Způsobů na odblokování bederních obratlů je spousta. Problém tkví v tom, že se v knize těžko vysvětluje, které z nich máme provést. Přesto to zkusme.

#### ***Cvik na hrazdě***

Cvičení na hrazdě je nesmírně účinnou a jednoduchou cestou pro odblokování bederních obratlů. Provedení: Poveste se za obě dvě ruce na hrazdě tak, aby se nohy nedotýkaly podlahy (vzdálenost hrazdy od podlahy by měla být 10 cm větší než Vaše výška) a hýbejte nohama, abyste roztáhli bederní část páteře. Doma je těžké provést tento cvik, proto to zkuste třeba na větví stromu. Stačí se na ni zavěsit na 20-30 sekund, aby se páteř roztáhla pod váhou Vašeho těla.

#### ***Cvik s provazem***

Dvě židle postavte jednu od druhé ve vzdálenosti dvou metrů. Svažte je provazem ve výšce 60-70 cm od podlahy. Cvik spočívá v tom, abyste se skrčili, sklonili hlavu dopředu a bokem procházeli pod provazem (2-3 krát tam a zpátky).

#### ***Masáž chodidly***

Lehněte si na podlahu na břicho. Druhý člověk ať si sedne na židli a obě svá chodidla položí na záda ležící osoby (v oblasti bederních kloubů). Lehce masírujte patami bederní část páteře. Pozor! V žádném případě nesmíte dělat masáž vestoje, tj. chodit po zádech.

#### ***Masáž válečkem***

Váleček na těsto obtočte měkkým ručníkem, položte jej na podlahu, lehněte si na něj (bederní částí) a zkuste se posouvat tělem podél válečku dopředu a dozadu (20-40 sekund na obě strany). Je to docela bolestivé, ale účinné, zpočátku budete pociťovat výraznou bolest v bederních obratlích. Po několika cvicích, za 3-4 dny, bolesti pomalu ustoupí.

#### ***Manuální terapie***

V posledních letech se objevilo mnoho specialistů pro odblokování páteře. Je to zákrok velice prospěšný pod podmínkou, že ho dělá odborník. Bohužel je těžké najít tu správnou osobu, takže když se pro to rozhodnete, určitě vyhledejte odborníka s dobrými referencemi.

Nyní už víte, co máte dělat. Začněte dnes, neodkládejte to na dovolenou nebo nějakou jinou dobu. *Zdraví nemůže čekat, dbejte o něj každý den.*

### **2. postupná a systematická zátěž organismu fyzickým výkonem**

Organismus člověka je sestaven ve shodě se zákony fyziky a chemie. Zákony jsou všeobecně známy a vědecky doloženy, jsou zapsány na každém nervu i svalu. Řídí buňky,

*tkáně a orgány a plní určené funkce.*

Připomeneme-li si fyziku z osnovy základní školy, tak níže uvedené tvrzení vysvětluje, proč člověk přibírá. Jedna z mnoha základních principů zachování energie hlásí:

*Energie nevzniká z ničeho a beze stopy nemizí, pouze přechází z jednoho druhu na druhý.*

Zkusme to vysvětlit. Energii obsaženou v potravě organismus spotřebovává na životní procesy, teplo, trávicí procesy atd. To, co zůstane, by mělo být spálené za pomoci svalů. Pokud ne, organismus zpracuje přebytek energie na tuk a uloží jej na horší časy. Obezita proto není poruchou metabolismu. Jako biochemik si už řadu let neumím tento pojem dost dobře vysvětlit. Nadváha nemá mnoho společného s látkovou výměnou. Látka je spíše filosofickým termínem. Mluvme raději o poruchách látkové výměny. Podle zákonů fyziky je příliv energie (přejídání) větší než její výdej (lenivost, málo pohybu). Proto bude organismus odkládat její nadbytek ve formě tuku, a tak bude v souvislosti s výše uvedenou úvahou znít rada pro obézní lidi banálně, protože je všeobecně známá. Méně jíst a více se hýbat. Navzdory klamu je to jedna z neúčinnějších a nejjistějších metod na hubnutí.

### **3. Čištění organismu – půsty**

Využijeme jednoduchý příklad, se kterým se setkáváme denně. Každý z Vás určitě vařil vodu v konvici a povšiml si, že když je konvice nová, voda se v ní vaří rychleji, a elektřiny, čili energie, spotřebič potřebuje méně. Vznikne-li na spirále povlak, doba varu je delší a spotřeba energie bude větší. Teď aplikuje tento příklad na náš organismus.

Čím je tělo starší, tím více je zaneseno – usazeniny v kostech, svalech, oběhovém systému, plicích atd. Tudíž bude organismus potřebovat více energie (v daném případě stravy). Z tohoto důvodu vzniká nadváha.

Nabízí se ještě jedno řešení. Když začíná organismus náhle přibírat na váze (nezávisle na věku) Je to varování, že uvnitř je velice znečištěný, a to je signál, abychom jej důkladně pročistili (viz „Úplná očista organismu“).

Krátké a pravidelné půsty jsou nejzdravějším způsobem, jak shodit nadbytečné kilogramy. Kromě toho, že podporují hubnutí, mají ještě jednu výhodu. Když není organismu poskytována potrava, začíná se živit svými vlastními zásobami, které mu nejvíce překážejí, což jsou staré buňky, myomy různého druhu atd. Stručně řečeno, živí se vlastními zásobami. Není to náhoda, že ve většině světových náboženství není půst ničím neobvyklým. Tím, že se zbavíme tuku, čistíme tělo i mysl.

Zdůrazňuji půst, a ne hladovka. Zvláště upozorňuji, že v souvislosti s psychikou jsou půst a hladovka dvě rozdílné věci.

*Hladovka* je pro organismus neočekávaný (náhlý) proces přerušení příjmu potravy (kolize, neštěstí atp.). V době hladovky, kdy organismus ztrácí kolem 20 % své váhy, se začíná živit vlastními tkáněmi. Je to destruktivní proces, který ničí zároveň tělo i psychiku. Hladovku doprovází strach a nejistota. Tyto dvě emoce blokují imunitní systém organismu, např. hormony endorfiny, které podporují funkci imunitního systému. Organismus se stává bezbranný, oslabený, citlivý na infekce, je nezpůsobilý bojovat. Při půstu je chování organismu zcela jiné.

*Půst* je vědomým přerušením příjmu potravy, je to dobře naplánovaný, promyšlený zákrok, na který je člověk dobře psychicky připraven.

Jsou dva typy půstů:

*Půst s omezením požívání bílkovinných a živočišných tuků.* Např. pouhé pití džusů nebo konzumace vegetariánské stravy.

*Úplný půst* jen na vodě každého druhu (také minerální) v množství, jaké organismus potřebuje), je pro zdravotní stav nejučinnější. V době půstu není možná konzumace jakékoliv potravy, která má chuť (nutriční hodnotu), např. topinka, suchar, jablko. Potom by půst nebyl úplným půstem.

Když je organismus celkově zbaven přísunu potravy, po 24-36 hodinách přechází na endogenní systém, tj. dává do oběhu svou vnitřní výživu.

Osoba připravena k půstu je klidná, ovládá se, vykonává promyšlené kroky (o tom níže). Organismus zapíná hierarchický systém hodnot – začíná se živit tím, co nepotřebuje; chorobotvornými bakteriemi, kusy soli, které se nahromadily v kloubech a kostech, tumory, myomy, choroboplodnými buňkami atp. Zužítkovává svoje smetí. Na tomto geniálním chování organismu v době půstu je jednoznačně vidět ohromná uzdravující síla přírody. Očištění těla a mysli jsou hlavními přednostmi půstu (na rozdíl od hladovky).

Během půstu od 8 hod. do 10 hod. začínají někteří lidé pociťovat únavu, nevolnost a bolesti hlavy. Říkají, že nemohou provádět půsty, protože se špatně cítí. Ještě jednou opakují, proč se to děje a jak tomu předcházet.

Jak jsem již dříve uvedl, v době půstu se organismus živí vlastními toxiny. Je to strava jiného druhu. Jedovaté látky z tlustého střeva jsou absorbovány krví a rozváděny do celého organismu, což je důsledkem autotoxikace (únavu, bolesti hlavy). Jak pomoci organismu, aby se rychle zbavil toxinů? Je třeba provést klystýr.

*Pozor!* Když začnete Vy, kteří trpíte migrénou, půst klystýrem, nikdy nebudete v době půstu unaveni a nebudete trpět bolestmi hlavy.

*Jak provádět půst?* Půst může být krátkodobý: 1-7 dní a dlouhodobý: 9-40 dní (přerušeni přísunu potravin více než 40 dní je už hladovka se všemi jejími nebezpečnými následky).

V případě půstu delšího než 5 dní musí být doba návratu k normální stravě stejná. První dny po půstu popíjejte džusy, jezte syrovou a vařenou zeleninu, třetí den kaši nebo mléčné a kyselé produkty. Čtvrtý, pátý den pomalu přecházejte na původní způsob stravování.

Můj kalendář půstů vypadá následovně:

V týdu: úterý a pátek – první tři dny v měsíci, jednou za půl roku sedm dní a jednou za rok 7-11 dní. Dohromady v průběhu roku nejím kolem 120 dní. Takové přerušování mi dovoluje udržet si váhu na stálé hranici – ostatně i dobrý zdravotní stav, na který nenaříkám.

*Co mi pomáhá, abych si odepřel jídlo? To, že nejsem otrokem svého žaludku. On mě neřídí jako většinu osob. Velice často je k povšimnutí jev, že člověk je schopen se zříci všeho (práce, odpočinku, lásky atp.) jen aby něco snědl. Ano, žaludek se ozývá a burácí! To neznamena, že se rád dobře a chutně nenajím. Velmi rád. Avšak vášně k dobrému jídlu si nikdy nepletu s jeho nadmírou a frekvencí jídel. Moje zásada je velmi jednoduchá. *Jím, abych žil, nežiju, abych jedl!**

Vám, drazí čtenáři, doporučuji provádět půsty následovně:

1. Jednou za týden půst 36 hod.
2. Jednou za měsíc 48-72 hod.
3. Jednou za rok od 3-7 dní
4. *Správně kombinovat stravu* – tabulka č. 2. na str 94

---

## Čtvrtá část - Lékaři, kteří jsou vždy s tebou

---

Dle mého názoru můžeme rozdělit všechny lidi (bez urážky) na líné a pracovité.

Líní lidé čekají na pomoc druhých a péči o své zdraví nechávají na jejich bedrech. Pracovití lidé si chtějí pomoci sami, chtějí poznat příčiny svých chorob, jen ne vždy vědí, jak to udělat. Zejména pro ně píšu své knihy. Pokud jde o líné, radím jim zamyslet se nad jednou starou východní moudrostí, která říká: „Ten, kdo nic nedělá, neuspokojuje především svoje potřeby“. Proto nedávejte lehkomyšlně svůj vlastní život do rukou cizího člověka – život a zdraví je to nejcennější, co máme. Neztrácejte čas a nečekejte na zázračné uzdravení, nikdo se o Vás nepostará lépe než Vy sami. Proto je třeba projevit vůli a zarputilost, být nelitostný k vlastní lenosti, ozbrojit se znalostmi a zkušenostmi, hledat svou cestu ke zdraví, protože jak známo, kdo hledá, ten vždycky najde.

Příroda nás obdarovala obrannými silami, které udržují náš zdravotní stav ve všech směrech. Čím větší je jejich moc, tím silnější je náš organismus. Zásoba obranných mechanismů je u každého člověka různá. Záleží na věku, místě a času narození, výchovných podmínkách, způsobu stravování atp. Jestliže je od narození skladiště obranných mechanismů mizivé, je možné jej rozšířit. Proto je třeba žít podle zákonů přírody.

V každodenním životě nás doprovází 12 lékařů, kteří nám v každou chvíli nezištně přijdou na pomoc. Ale pod jednou podmínkou, že chceme a dokážeme jejich pomoc využít. Těmi lékaři jsou: rozum, světlo, vzduch, voda, strava, fyzická zátěž, teplo a chlad, odpočinek, spánek, půst, moč. Na stranách této knížky se dozvíte, jak využívat pomoc některých z nich. Informace o zbývajících naleznete v dalších knihách. Výše uvedení lékaři nemají hierarchii důležitých či méně důležitých lékařů. Každý je potřebný, ale nejlepší zdravotní výsledky získáme, když je budeme využívat současně (komplexně).

### ***Lékař – fyzická zátěž***

#### **Život je pohyb**

*Nic neničí organismus tak, jako dlouhodobá fyzická pasivita.*

***Aristoteles, řecký filozof***

Fyzická zátěž je nevyhnutelná pro správné fungování srdce, svalů a oběhového systému, pro vylučování výkalů, toxinů, stručně řečeno pro obecné posílení celého organismu. Musíme vědět, že podél naší páteře vede hlavní energetická tepna, která rozvádí energii po celém těle. Aby ji organismus využíval, musí se hodně hýbat. Pohyb je užitečný pro všechny – mladé i staré. Zejména nemocný organismus potřebuje hodně pohybu. *Nemocný organismus potřebuje mnohonásobně větší zátěž než organismus zdravý.* Ti, co trpí poruchami srdce a krevního oběhu, špatně snášejí změny atmosférického tlaku, mohou pravidelným cvičením vytrénovat svůj organismus tak, že už nebude špatně reagovat na magnetické bouře, sluneční paprsky, změny atmosférického tlaku atp.

*Člověk je povinen pochopit jednu pravdu. Pokud vede aktivní život, nejenže chrání svoje zdraví, ale současně se může zbavit mnoha nemocí. Co nám především překází v pohybu? Naše obyčejná lenost! Zkuste proto změnit Vaše stereotypní myšlení: „Nic nestíhám, nemám čas“. Naučte se, že pohyb je „strava“ pro Vaše svaly, orgány a mozek, „strava“, bez které Váš organismus slábne, marodí a stárne. Soustřeďme se na jednoduché fyzické aktivity, jako jsou uzdravující chůze, běh, chůze na boso.*

## Uzdravující chůze

Chůze se často nazývá králem fyzických aktivit. Abychom se o tom přesvědčili, stačí v době chůze položit ruku v pase a zjistíme, že všechny svaly pracují. Při žádné jiné fyzické činnosti nedosahujeme takové harmonie. Chůze nevyžaduje speciální úbor nebo vybavení. Kdykoliv se můžeme projít za každého počasí. Každodenní procházka (aspoň 1-3 kilometry) je perfektním stimulem srdečního svalu a cévního oběhu. Chod'te nejlépe po parku nebo v lese. Když nemáte takovou možnost, chod'te po chodbě nebo po balkóně. Je třeba chodit lehce, ležerně. Myslete jen na to, že s každým krokem proplová krev cévami, čistí a vyživuje tělo, naplňuje jej zdravím.

Krok za krokem si opakujte: „Jsem zdravý, silný, mladý, krásný, mám hodně energie“. V době chůze je důležité, aby zátěž nezpůsobila únavu. Po chůzi byste měli cítit lehkost a svěžest. *Zátěž zvyšujte postupně.* Např. 1-3 měsíce chod'te pomalu 20-30 min., 2 krát denně; od 3 do 6 měsíců zrychlete chůzi a prodlužte si procházku 1-3 kilometry; od 6 do 12 měsíců 4-10 km každý den.

## Uzdravující běh

Spartané říkali: „Chceš-li být silný – běhej, chceš-li být zdravý – běhej, chceš-li být moudrý – běhej“.

Uzdravující běh posiluje stěny cév, snižuje krevní tlak, hladinu špatného cholesterolu, upravuje funkci žaludečního a střevního ústrojí, posiluje páteř, svaly a klouby. Běh, to je jeden z nejlepších způsobů jak zvýšit odolnost vůči různým infekcím, je to perfektní pomocník k získání mládí a zdraví. Všechny tyto cenné hodnoty mu zajistily ohromnou popularitu. Nicméně když se v tisku objevily materiály o tom, že provozování běhu může mnohým z Vás způsobit různé nemoci srdce, vzbudilo to pochybnosti, zda je běh užitečný. Jde o to, že mnoho osob, které začaly běhat, nevzaly v potaz specifika svého organismu, čímž narušily hlavní *principy fyzické námahy, zásadu postupného zvyšování zátěže*. Lidé začali běhat ne proto, aby získali zdraví, ale proto, aby shodili nadbytečné kilogramy. Netrénovaný a znečištěný organismus dostal velkou dávku zátěže a nevydržel.

*Člověk si musí vypěstovat přiměřený návyk. To znamená znát míru ve všem, v jídle, pití, fyzické zátěži atd.*

Jakých zásad se máme při běhání držet, abychom získali svěžest, mládí a zdraví?

1. Vyberte vhodnou obuv s dobrou podrážkou pod patou, ne moc těsné a ani ne moc volné.
2. Lepší je běhat po trávě nebo po lese (tlumí impulsy). Posiluje to svaly a klouby. Běh po asfaltu škodí kloubům, což může vést k zánětu.
3. Jestli jste předtím netrénovali, kombinujte běh s chůzí. 30 metrů běh potom chůze a tak to střídějte (nezatěžujete organismus jen během).
4. Běhejte lehce, plynule, maximálně uvolňujte svaly a maximálně zkracujte krok. Důležitý je nejen samotný běh, ale i drobný krok, při kterém se všechny svaly namáhají. Úder na patu stimuluje proud krve plynoucí nahoru. Tato masáž (při běhu) výborně posiluje stěny cév a žil a současně zamezuje ukládání cholesterolu v cévách a soli v kloubech.
5. Abyste se lépe zpotili, čímž čistíte organismus, dostatečně se oblékněte.
6. Po běhu se natáhněte, nohy zvedněte nad úroveň srdce. Tahle poloha předchází infarktu. Jde o to, že 70% krve proudí pod úrovní srdce, tudíž není lehké ji pumpovat nahoru. Při běhu se krevní oběh zrychluje, a proto je třeba, aby si srdce odpočinulo.
7. Běhejte večer, ne dříve, než 2-3 hodiny po jídle.
8. Běh má přinášet radost, a nebýt nenáviděnou činností.
9. Běhejte raději o samotě. Zdravotní stav a fyzická kondice je u každého jedince

individuální, ovlivňuje rychlost a tempo běhu. Při skupinovém běhu zrychluje netréovaný běžec tempo, i když mu nevyhovuje, a mohou nastat zdravotní komplikace.  
10. Běhejte každý druhý den – to je pro organismus maximálně uzdravující efekt.

## Chůze na boso

Na rozdíl od všech ostatních savců žijících na Zemi, pouze člověk chodí po dvou nohách. To není náhoda. Člověka můžeme přirovnat k baterii. Hlava a horní část těla mají kladný náboj. Dolní část těla a nohy mají záporný náboj. Z vesmíru získáváme kladnou energii, nicméně ze země zápornou. Čím větší výměna energie, tím odolnější a zdravější je náš organismus. Člověk získává energii z kosmu prostřednictvím dýchání, z vody, vzduchu a rostlinné stravy. Proto by měl žít v souladu s přírodou. energii ze země můžeme získat chůzí na boso. „Nejlepší obuv, je žádná obuv“ – říkal Hippokrates.

V posledních letech se dělal v různých vědeckých laboratořích na celém světě výzkum týkající se procesů vznikajících v organismu člověka, který chodí bos. Vědci vypočítali, že na chodidlech se nachází 72 tisíc zakončení nervů. Chůze na boso je přirozenou masáží chodidel, která, jak je známo, příznivě ovlivňuje funkci všech vnitřních orgánů. V době vzniku obuvi se zmenšil kontakt lidského organismu s elektrickými náboji Země. Právě to je jedna z příčin následujících rozšířených chorob: bolesti hlavy, podráždění, neurózy, nespavost, stenokardie a mnoho jiných.

V jedné z tibetských expedic (vysoko v horách) jsem viděl malé děti, skromně oblečené (chodily celý rok bosé, v dešti i mrazu). Žádná nemoc se jich netýkala, ani když všude řádily epidemie. Vypadaly zdravě a zdravé také byly. Svaly měly tvrdé jako skálu a kůži sametovou jako hedvábí, růžové tváře a krásné bílé zuby!

Naši předkové vlastně také nenosili krásné boty na umělé podrážce a díky tomu byli více odolní a zdravější než my.

Bohužel naše civilizace vytvořila jiné životní podmínky, proto si najděte čas alespoň 1-2 minuty pro bosou chůzi v rose, v prvním sněhu, po mořském písku nebo dejte chodidlo pod pramen studené vody. Garantuji Vám, že každá z těchto činností dobíjí životní baterie.

Chůze na boso dává nejen skvělý otužující efekt. Je to také perfektní profylaxe proti bolestem zad, v kříži, ramen a svalů v nohou, zejména u žen nízkého vzrůstu, které rády nosí obuv na vysokém podpatku. Taková obuv silně brzdí krevní oběh v nohách, vystavuje svaly holeně a chodidla silnému napětí a únavě (jelikož vysoký podpatek zmenšuje povrch podrážky o 30-40 %, čímž omezuje pohyb v kloubech chodidla). Postava člověka chodícího na podpatcích vypadá následovně: ohnutá kolena, pánev lehce posunutá dozadu a korpus těla je nakloněn dopředu. V důsledku toho se přední skupina svalů těla roztahuje a zadní stahuje. Nemám nic proti elegantní obuvi, ale abychom vykompenzovali špatný vliv na zdraví, doporučuji (kromě chůze na boso) několik preventivních cviků, které pomohou všem, kteří chodí na vysokých podpatcích, zbavit se bolesti a těžkopádnosti ve svalech nohou a celého těla. Tyto cviky se rovněž hodí pro ty, co tráví většinu času na nohou.

1. Vezměte si kulatý dřevěný klacek o průměru 5-7 cm, nařežte jej tak, aby jeho povrch byl drsný krabátý a nerovný, a když budete mít jen trochu volného času (např. u televize), točte s ním mezi oběma chodidly.
2. Vezměte si dvě misky – jednu se studenou vodou a druhou s horkou vodou. Nohy střídavě vyměňujte v každé z misek, nejprve ve studené, potom v horké vodě po 30 sekundách. Nakonec vložte nohy do studené vody. Následně si vysušte nohy, promasírujte chodidla a svaly lýtek. Tato činnost odstraňuje únavu, stimuluje cévy, je ideální prevencí proti křečovým žilám.

3. Když sedíte na židli, zvedejte občas prsty chodidel směrem k sobě, otáčejte chodidly do všech stran. Paty by měly být přitisknuty k podlaze.

4.

*Pozor!* Ti, co se snadno nachladí, by zprvu měli chodit na boso nebo v ponožkách po bytě ráno a večer 15-30 minut. Každý den prodlužujte dobu o 10 min., skončete na hodině. Po měsíci začnete chodit v přírodě (sad, park, zahrada). S přízemními mrazíky a mrazivými dny chodte po jinovatce (30-60 sek.), potom po sněhu 1-2 min. Po každé otužovací chůzi vysušte chodidla do sucha a oblečte si ponožky.

*Nezávisle na tom, kolik Vám je, otužujte svá chodidla a věřte, že každý Váš den bude mít jiné barvy. Zvětší se Vaše energie, zlepší se spánek, budete vstávat s úsměvem na tváři plní elánu a pohody.*

## **Lékař – vzduch**

### **Dýchání jako život**

Náš život, to je neustálá výměna energie. Organismus ji spotřebovává na teplo, myšlenky, city, pohyb, boj s nemocemi, tvorbu nových buněk, prostě na všechno, co nazýváme jednoduchým slovem – život.

Připomínám, že od narození do smrti člověk teoreticky spotřebovává kolem 50 milionů kcal energie. *Čím méně energie spotřebujeme na životní procesy, tím déle budeme žít. Je to jednoduché a srozumitelné.*

Většina z nás si myslí, že hlavním zdrojem energie jsou pro organismus Člověka potravinové výrobky. Příroda to ale prokazatelně zařídila jinak.

Nejlepší bude znázornit to na jednoduchém příkladě; *bez jídla člověk může vydržet několik týdnů, bez vody několik dní, bez vzduchu stěží několik minut.*

A proto je ovládání různých způsobů dýchání nejlepší a nejrychlejší cestou ke zdraví. Smysl dýchací gymnastiky tkví v tom, že člověk si může dělat ohromné zásoby energie, která se nachází ve vzduchu, a jednoduše si ji hromadí. Právě proto je umění dýchání jogínů na nejvyšším stupni „žebříčku zdraví“.

Z vědeckého hlediska spočívají přednosti dýchací techniky v tom, že při správném dýchání hromadíme v těle oxid uhličitý ( $\text{CO}_2$ ), který je nezbytný pro všechny reakce buněčné výměny (výměna plynů mezi buňkou a krví). Jde o to, že kyslík je nenahraditelný pro okysličování, a proto je třeba dýchat čistý přírodní vzduch. Nicméně většina zbylých chemických reakcí probíhajících v organismu je závislá na koncentraci  $\text{CO}_2$ . Často po 3-5 hodinách procházky v lese, kde je vzduch přesycen kyslíkem (pokud dýcháme mimořádně hluboko), vracíme se domů unavení a s těžkou hlavou. To všechno se děje právě proto, že se zmenšila koncentrace  $\text{CO}_2$  a následně vzniká zúžení cév do srdce a mozku.

*Jestliže zadržujeme dýchání, zlepšuje se v krvi výměna plynů a hromadí se oxid uhličitý, nezbytný pro proces buněčné výměny. V tom tkví tajemství zdraví a dlouhých let.*

### **Dýchání a stárnutí**

Správně dýchat znamená potlačovat procesy stárnutí svého těla. Dlouhověcí lidé z různých koutů světa vysvětlují svou dlouhověkost dobrou fyzickou kondicí, ale především správnou metodou hlubokého očišťujícího dechu. Tajemství není známo mnoha lidem.

Kdysi, při setkání s tibetským mnichem, jsem se zeptal na systém hlubokého očišťujícího dechu. Jediné, co mi řekl, bylo: „Chceš žít dlouho? Dýchej sporadicky a hluboce“.

*Je vědecky doloženo, že nám racionální strava prodlužuje život o 10-20 let, nicméně*



*správné dýchání nám život prodlouží o 30-40 let. V Číně jsou nádorová onemocnění méně běžná než v jiných zemích. Číňané jsou v dobré fyzické kondici dokonce i v pokročilém věku.*

Důležitou roli v jejich dobrém stavu sehraávají několikahodinová dechová cvičení. Naopak většina Evropanů praktikuje místo dýchacího cvičení jiná „cvičení“, a tím je zabíjející kouření.

## **Dýchání a kouření**

Lidé, kteří kouří neustále, pocítují nikotinový hlad, který způsobuje nedostatek okysličených buněk, což je vstupenka pro různé nemoci.

Devět vykouřených cigaret za den v průběhu dvou let vytváří v organismu kuřáka 2 kg toxického dehtu. Po desíti letech kouření se množství dehtu zvětšuje na 4 kg. Ten, kdo kouří více jak 20 let, má ve svém organismu přes 6 kg „jedovaté špíny“. Celou tu špínu musí tělo někde rozložit. Všechny nemoci oběhového systému, trávicího traktu, oteklých žil u žen, bolesti nohou u mužů a spousta dalších potíží jsou daní za chvíle požitku z vykouřené cigarety

Nejednou jsem pomáhal lidem, kteří chtěli skončit s kouřením, praktikoval jsem různé metody: hypnózu, kódování, bioterapii a někdy obyčejný rozhovor.

Po zkušenostech ve své práci bych Vám rád poradil: nehledejte pomoc u druhých, zkuste si pomoci sami. Pamatujte, že se nikdo nebude starat o Vaše zdraví tak, jako vy sami. Pokud Vaše psychika dospěla k tomu, že chcete skončit s kouřením a nejste schopni to udělat, poněvadž nemáte silnou vůli, doporučuji několik užitečných rad, které Vám pomohou s kouřením skončit.

*Jak skončit s kouřením?* (Tyto rady jsou hlavně pro lidi se slabou vůlí, kteří chtějí skoncovat s tímto návykem nebo jej omezit na minimum).

1. Kupuj cigarety jen po jedné krabičce.
2. Po první cigaretě okamžitě schovej krabičku.
3. Kuř cigarety jen s filtrem.
4. Každý druhý den měň druh cigaret.
5. Neměj cigarety v práci.
6. Nekuř cigarety, které jsou ti nabízeny.
7. Nenos sebou sirky ani zapalovač.
8. Po vykouření cigarety uklid' popelník.
9. Po prvním potáhnutí zhasni cigaretu.
10. První cigaretu si zapal po snídani.
11. Nekupuj cigarety v kartonech.
12. Dokud nevykouříš první krabičku, nekupuj další.
13. Nekuř po jídle během 20 min.
14. Nekuř doma.
15. Nekuř u jídla.
16. Nekuř v přírodě.
17. Nekuř na svátky.
18. Nekuř, když kouří ostatní.
19. Před zapálením si udělej tři hluboké nádechy.
20. Nekuř víc jak jednu cigaretu za hodinu.
21. Zapisuj si cenu každé krabičky, po měsíci si spočítej, kolik bys mohl ušetřit.
22. Místo cigarety si zacvič nějaký jednoduchý cvik.
23. Nauč se kouřit bez šlukování.

24. Na papír si napiš všechny důvody, proč chceš skončit s kouřením, a čti si jej každý den před spaním.
25. Každý den vykuř o jednu cigaretu méně.

## **Správné dýchání pomůže shodit nadváhu**

Těm, co mají nadváhu, chci říct, že praktikování správného způsobu dýchání pomáhá ke snížení nadváhy, takže není třeba měnit způsob stravování, na který jsme zvyklí.

Proces dýchání a trávení spolu úzce souvisí. Mnoho osob se mučí různými odtučňovacími dietami, což je horší než farmaka a léky. Výsledky jsou pouze dočasné. Jakmile přestanete s dietou nebo s léky, nadváha se vrací. Takové experimenty na vlastním organismu ničí játra, srdce a ledviny.

Těm, kteří chtějí shodit několik kilogramů, mohu poradit, aby zadržovali dech několikrát za den na 30 sekund. Díky tomu můžete zhubnout v průběhu dvou měsíců 2 kg až 4 kg. Musíte i méně jíst!

Dýcháním člověk napájí svůj organismus kyslíkem. Čím více kyslíku zadržujeme v buňkách našeho těla, tím méně energie poskytujeme pro všechny fyziologické procesy v našem těle. Když dýcháme pouze dýchacími cestami, nejsme schopni doplnit nedostatek kyslíku, proto bychom měli využívat ještě jeden důležitý dýchací orgán, jakým je kůže.

Celkový povrch kůže vynáší kolem dvou a půl metru čtverečních. Skrze kožní póry neustále probíhá výměna plynů mezi organismem a prostředím. A proto je třeba se snažit mít kontakt vzduchu s kůží:

1. Chod'te doma svléknutí do spodního prádla (pokud Vám to domácí podmínky dovolují).
2. Větrejte byt několikrát denně.
3. Před spánkem chod'te na procházky.
4. Buď'te většinu času na čerstvém vzduchu a v pohybu.
5. Při každé příležitosti čerpejte energii ze vzduchu a vody.

## **Dýchání pro zdraví**

Velký jogín Ramačaraka (jako první odhalil tajemství nauky o dýchání a předal ji do Evropy) zdůrazňoval, že dýchací technika chrání každého člověka od jakéhokoli onemocnění dýchacích orgánů. Zbaví ho rýmy a nachlazení a zlepší funkci jeho trávicího a nervového systému.

Jste-li opravdu velice nemocní, máte díky správnému dýchání stále šanci svoji nemoc zlikvidovat.

Uvědomili jste si, že se v některých životních situacích způsob našeho dýchání mění? Když se člověk rozčiluje, dýchá často a mělce. Dávno víme, že lidé, kteří dýchají často a hluboce, umírají dříve. Při zpěvu se dlouze nadechneme a pomalu vypouštíme vzduch. Při tom pociťujeme vnitřní klid a uvolnění. Při smíchu cítíme něco podobného. Svaly se v bránici (hlavní dýchací sval) napínají a dovolují, abychom pomalu vydechovali. Díky tomuto způsobu dýchání pociťujeme při smíchu přísun síly a energie.

Nabízí se nám jednoduchý závěr. Smích a zpěv by nám měli dělat společnost každý den. Jsou to nejjednodušších a nejefektivnějších způsoby dýchací techniky.

Zdálo by se, že nikoho není nutné učit, jak je třeba dýchat. U každého z nás to je přirozené

a nevědomé. Ale to je omyl. Nedostatek fyzické námahy, málo pohybu na čerstvém vzduchu, nadváha a pokrivení páteře odnaučily člověka dýchat tak, jak nás to naučila příroda. Jednoduše řečeno, dýcháme tak, jak umíme. Správně dýchají pouze malé děti od 3 do 5 let. Tento způsob dýchání jim dala příroda. Mluvíme o dýchání úplném.

Až se naučíme tento typ dýchání, začneme s dechovou gymnastikou.

### **Úplné dýchání**

Cviky můžete provádět ve stoje, vsedě nebo vleže. Svaly by měly být uvolněné, oči zavřené. Klidně dýchejte nosem, snažte se nadechnout do dolní části plic. Břicho by mělo být vypnuté. Následně se nadechněte do střední části plic, vypněte spodní žebra a prsa (hrudník) dopředu a nadechněte se do horní části plic. Zvedejte prsa současně s horními žebry a lehce roztahujte ramena.

Ted' spojíme tyto tři etapy do jednoho pomalého a táhlého nádechu, během kterého se celý hrudník shora dolů roztahuje a vyplňuje vzduchem. Vzduch pomalu vtahujte nosem. Podle výdechu vtahujte postupně břicho.

Pokud Vám bude úplné dýchání dělat potíže, sledujte, jak dýchá malé dítě a zkuste to podle něj. Když si osvojíte typ úplného dýchání, můžete přejít ke složitějšímu dýchání.

Vědomé zadržování dechu přispívá k harmonickému proudění energie po celém těle, zlepšuje funkci vylučování endokrinních žláz, posiluje rytmus srdce, pomáhá nasytit krev kyslíkem, tudíž urychluje procesy okysličování. A proto, když se začnete věnovat správnému dýchání, nedivte se, že Vaše váha půjde dolů. Snažte se aspoň 10-15 minut denně dýchat tímto způsobem. Tyto minuty dechového cvičení Vám prodlouží život.

### **Zdravotní dýchání**

Nejlepší je dýchat vleže. Můžete však vsedě i ve stoje. Nádech nosem po dobu 2 sekund, zastavit dech na 8 sekund a nosem vypustit vzduch během 4 vteřin. Vzorec úplného dýchání je: 1: 4: 2, 1 – nádech, 4 – zadržení dechu, 2 – výdech.

*Pozor!* Zdravotní nádech je dvakrát kratší než výdech a zadržení dechu je 4 krát delší než nádech. Doba provedení cviků: 2 minuty ráno a večer.

### **Lunární dýchání**

Dýchací cyklus lidského těla je závislý na vlivu Slunce, Měsíce a hvězd. Současné výzkumy ukázaly, že existuje definovaný dýchací systém skrz levou a pravou nosní díрку, který se u jednoho a toho samého člověka denně mění.

Centrální nervový systém řídí naše dýchání pomocí nosních dírek. Proud vzduchu procházející přes pravou nosní díрку působí na povzbuzující procesy. Proud vzduchu procházející skrz levou nosní díрку působí na zpomalující procesy. Je-li z nějakých důvodů pravá nosní díрка ucpaná a vtahujete vzduch pouze levou nosní dírkou, znamená to, že náš organismus je ve stavu konstantní únavy.

Správné dýchání nosem je nezbytné pro zdraví každého z nás. Jogíni tvrdí: „Dýchat ústy znamená běžet ke smrti“. Mají jogíni pravdu? Samozřejmě.

Je vědecky doloženo, že při nádechu nosem se v něm z 80 % zadržuje prach a bakterie. Takže nos je filtr, který nás chrání před různými infekcemi. Nicméně když je chronicky ucpaný, dýcháme ústy a neodfiltrovaný vzduch (společně s bakteriemi) se dostává do hltanu, hrtanu, průdušnic, průdušek, způsobuje v organismu zanícení, a to nejen dýchacích cest, ale i trávicího systému. Dýchání ústy u dětí vede k zabrzdění správného vývoje štítné žlázy a také ke zpomalení všeobecného dospívání organismu. Narušuje tak funkci trávicího traktu, je příčinou neustálých angín, nachlazení, chřipek. Různé druhy streptokoků a stafylokoků jsou výsledkem dýchání ústy.

Dýchání ústy u dospělých přispívá k předčasnému stárnutí organismu, kornatění tepen,

srdečních onemocnění, astmatu. Proto je třeba naučit se regulovat dech během mluvení – tzn. vyslovovat slova pouze při výdechu, nikoli při nádechu, aby se ústy dostávalo do těla co nejméně vzduchu. Z tohoto důvodu je důležité během jídla málo mluvit. Jíst pomalu a klidně, nespěchat, důkladně žvýkat potravu.

Technika lunárního dýchání je následující: palcem pravé ruky zakryjte pravý nosní otvor, vtáhněte vzduch levou nosní dírkou v průběhu dvou sekund, následně zadržte vzduch po dobu 2 sekund, výdech po dobu 4 sekund. Následně vykonajte to samé palcem levé ruky.

Cviky provádějte střídavě 10-12 krát pro každou nosní díрку. Výše uvedený cyklus dýchání uklidňuje nervový systém, zlepšuje vnitřní pocit, likviduje únavu, pomáhá při rýmě, revmatismu a bolestech hlavy.

### **Vietnamský typ dýchání**

Pomalou vtáhněte vzduch nosem, přičemž maximálně vypněte břicho jako balon. Znovu zadržte vzduch po dobu 1-2 sekund a pomalu výdech. Snažte se maximálně vtáhnout břicho, a pak znovu následuje zadržení vzduchu po dobu 1-2 sekund. Dechový vzorec vypadá takto: nádech 2 sek., zadržení 2 sek., výdech 4 sek., zadržení 2 sek.

V prvním týdnu opakujte 10 krát, ve druhém opakujte 15 krát, ve třetím opakujte 20 krát. Po měsíci opakujte každý den 30-60 krát podle toho, jak se budete cítit.

Tento způsob dýchání je ideální masáží trávicího traktu, střev, tlustého střeva, jater a slinivky.

### **Dech – základ života**

Podle toho, jak umíte správně dýchat, záleží, jak žijete celý svůj život. Buď jste zdraví, nebo stále bojujete s nemocemi.

Dechovou gymnastiku je třeba praktikovat 2 krát denně ráno před jídlem a alespoň tři hodiny po konzumaci poslední potraviny večer. Cviky provádějte na čerstvém vzduchu nebo v dobře vyvětrané místnosti. V každé životní situaci se snažte dýchat nosem.

## ***Lékař – voda***

### **Voda – jed nebo lék**

Každý chce vypadat mladě a nestárnout. S tímto záměrem hledáme různé omlazující recepty, praktikujeme různé diety, kupujeme drahé kosmetiky, krémy atd. To všechno je pouhý boj s následky. Stárnutí organismu začíná uvnitř nás. Jednou z hlavních příčin tohoto úkazu je voda, kterou pijeme a používáme ji k přípravě pokrmů.

Tělesné buňky a naše krev se ze 70 % skládají z vody, náš mozek z 90 % vody. Stav našich kloubů, cév, přítomnost kamenů v játrech a ledvinách, barva tváře (pleť) – to všechno závisí na kvalitě vody.

Pokud pijeme hodně sladkých nápojů, čaje, kávy, piva nebo minerální vodu, pamatujme si, že náš organismus není ohništěm, do kterého můžeme všechno hodit, a všechno se spálí.

Kvůli neznalosti základních zásad fungování organismu nenávratně plynou léta našeho života. Podceňování hodnoty tekutin, které požíváme, směřují k vědomému zkrácení života.

### **Voda uvnitř nás**

Podle mnoha vědeckých pramenů existuje 130 druhů vody. V buňkách našeho organismu se voda vyskytuje ve zvláštní formě, která se jmenuje „strukturovaná“. Každá cizí tekutina, která se dostane do organismu, musí být přeměněna a očištěna do podoby „strukturované“ vody. V průběhu tohoto procesu ztrácí tělo značné množství energie. Například na přeměnu jednoho litru převařené vody spotřebuje organismus až 46 kcal! Když spočítáme, kolik

tekutin náš organismus přetváří v průběhu celého života, získáme ohromné ztráty životní energie.

*Nesmíme zapomenout, že naše zdraví závisí na tom, kolik energie spotřebuje organismus pro vlastní fungování. Čím více energie ztrácíme na zpracování zbytečné vody v organismu, tím méně jí zůstává pro regeneraci buněk a boj s nemocemi.*

## **Voda, kterou pijeme**

Voda, kterou pijeme, obsahuje velké množství nerozpuštěných solí v našem organismu. Je jednoduché se o tom přesvědčit. Podívejte se na vodní kámen v konvici, ve které vaříte vodu. *Všechny škodlivé látky ve vodě, připálené zbytky pokrmů (z masa, polévek atp.) se dostávají společně s vodou do těla, což způsobuje tvorbu závadných usazenin, které se těžce likvidují.*

V obyčejné vodovodní vodě je spousta radioaktivních příměsí. Naštěstí jsou tyto příměsi po uvedení do varu eliminovány. Když vaříme vodu, ničíme mnohé škodlivé látky, ale společně s nimi ničíme i aktivní kyslík, který naše tělo velmi potřebuje. *Během vaření se voda stává „mrtvou“, poněvadž mění svou přirozenou strukturu. Je zbavena cenné bio energoinformace, kterou čerpá z útrob Země. Proto není stále používání převařené vody pro organismus zcela bezpečné.*

## **Minerální voda**

V poslední době hodně lidí pije a připravuje pokrmy z minerální vody. Avšak i ve složení minerálních vod se nachází spousta příměsí, které není schopen organismus zpracovat. Některé minerály nejsou vůbec vylučovány, mohou se hromadit v kloubech a deformovat je. Minerální vodu je možné pít po nějakou dobu, např. 2-4 týdny, potom je nutné udělat přestávku na 3-4 měsíce. Zejména se nedoporučuje minerální voda dětem, protože pro ně je více škodlivá než užitečná. Jakou vodu bychom tedy měli pít?

## **„Strukturovaná voda“ – nejpríznivější pro zdraví**

Nejpríznivější pro člověka je „strukturovaná“ voda. V přírodě se setkáváme s takovou vodou v zelenině, ovoci, jeho šťávách a rozpuštěném ledu. Vědce zaujal tento fakt: proč průměrná délka života Jakutů, národa ze severu Ruska, dosahuje přes 100 let. Je prokazatelné, že nemají vodovody ani studny, požívají malé množství zeleniny a ovoce, a vůbec se velice skromně živí a přitom prakticky nejsou nemocní. Vyřešení hádanky je velmi jednoduché – během několika století Jakutové využívali vodu z rozpuštěného ledu, který dávali ke kamnům.

## **Voda z ledu**

Každý z nás ví, že stárí začíná vráskami. A vrásky se objevují, když buňky našeho těla začínají vysychat.

*Jednou ze základních příčin stárnutí, je ztráta schopnosti organismu využívat a zpracovávat vodu, kterou požíváme.*

U dospělého člověka skončil proces růstu kostí. Zbytečné množství vápníkových solí se s pokrmem a vodou ukládá v cévách a kloubech, což je příčinou potíží krevního oběhu, zažívacího traktu, vzniku kamenů v játrech a ledvinách a následnou nemocí celého organismu.

Abychom zabrzдили proces stárnutí a stále vypadali mladě, naučme se připravovat a používat vodu z rozpuštěného ledu.

## **Příprava „strukturované“ vody z ledu**

Pro přípravu „strukturované“ vody můžete použít jakoukoliv vodu. Nalijte libovolný objem vody do hrníčku, přikryjte poklicí, dejte do mrazáku o teplotě mínus 4 °C na 2-3 hodiny. Jakmile voda zamrzne, prorazte vzniklý led a vodu slijte. Získaná voda má vlastnosti „strukturované“ vody. Vzhledem ke své struktuře je přesně stejná jako voda v buňkách našeho organismu.

Příprava takové vody v zimě je jednodušší, stačí ji postavit za okno nebo na balkoně. Když voda zamrzne, neohřívejte ji, nechte ji rozpustit. Jedna sklenice rozpuštěného ledu denně a na lačno značně zlepší Váš stav a zevnějšek. *Zejména lidem v pokročilém věku taková voda prospěje. Vymývá nejen usazeniny, ale i staré mrtvé buňky, což je prevencí proti různým nádorovým onemocněním.*

## **Jak pít vodu?**

Nejlepší je pít vodu ihned po probuzení, nejdřív si ale vypláchněte ústa, následně vypijte ½-1 sklenici vody. Lepší je voda z rozpuštěného ledu. Je doporučeno pít ji malými doušky, nejlépe studenou, protože studená voda vypitá na lačno nutí tlusté střevo k práci (což je vhodné zejména pro ty, kteří trpí chronickou zácpou).

Spousta lidí je zvyklá pít během jídla. Raději to nedělejte, protože voda se dostává do žaludku a rozpouští žaludeční šťávy, čili oslabuje jejich koncentraci, což časem způsobuje potíže trávicího ústrojí. *Zvyk pít při jídle způsobuje plynatost, zácpu a vznik vředů v trávicím traktu. Všechny tekutiny přijímejte 15-20 minut před jídlem nebo hodinu po jídle.*

Jestliže po jídle pociťujete sucho v ústech, propláchněte si je, a když ani to nepomůže, snězte jablko se slupkou. Předem jej důkladně umyjte. Kromě toho je dobré jíst jablko s jádřinci a semeny. Vyplivujte pouze to, co nemůžete přezvýkat. V jablečných jádřincích a semenech se nachází hodně jodu a jiných nezbytných prvků pro náš organismus. Je vědecky doloženo, že 6 jablečných semen obsahuje denní dávku jodu.

## **Kolik vody pít?**

Pro každého člověka může být množství vypité vody různé. Předpokládá se, že člověk může za den vypít v průměru od 2-2,5 l různých tekutin.

Pít je sice třeba, ale když máte žízeň, nesnažte se pít naráz hodně tekutin. Na toto téma existuje spousta teorií (často v rozporu). Např. jogíni pijí vodu malými doušky každou půl hodinu, od 2 do 4 litrů, Tibeťané pijí pouze tehdy, když mají žízeň, Francouzi by nejraději vyměnili vodu za víno. Jaký kraj, takový mrav. Radím Vám, řiďte se starým dobrým tibetským rčením: „Pij tolik vody, kolik potřebuje organismus, protože ona z nás stejně vždy vyteče“.

## **Co je lepší: čaj nebo káva?**

Čaj i káva jsou přínosem pro zdraví, konzumujeme-li je s mírou (podle mě denně 2 hrníčky kávy nebo čaje). V takovém množství mají příznivý vliv na oběhovou soustavu, vyživují srdeční sval a mozek a uklidňují nervový systém.

Z existujících druhů čaje je nejprínosnější pro zdraví zelený čaj, poněvadž ve svém složení obsahuje kolem 80 různorodých látek nezbytných pro naše tělo.

Zelený čaj posiluje zuby, čistí krev a čistí kožní póry. Je ideální prevencí proti kamenům v játrech, ledvinách a močovém měchýři, obsahuje baktericidní vlastnosti. (Zelený čaj pijte málo vylouhovaný, protože zbytečně dráždí trávicí systém). Také je zdravý čaj z černého

rybíz, malin, kopřiv, máty, meduňky, heřmánku atp.

Černé druhy čaje nejsou tak přínosné pro zdraví. V jejich složení se totiž nachází třísloviny, které vysušují trávicí systém.

*Abychom minimalizovali škodlivé působení černého čaje, při louhování dodávejte jeden list bobkového listu, ve finále čaj získává jemné aroma a škodlivé látky mizí.*

Nejlepší je pít čaj čerstvě spařený, tehdy dodává sílu. Když je louhován několik hodin, tvoří se v něm škodlivé látky.

Lidé mají odlišné návyky a vkus. Někteří pijí čaj nebo kávu bez cukru, jiní jej naopak bez cukru nejsou schopni pít. U čaje je třeba na jeden šálek přidat aspoň půl lžičky cukru. Cukr podtrhuje vlastnosti čaje a v malém množství (2 lžičky denně) je pro organismus dokonce potřebný.

Několik poznámek ohledně cukru. Bílý rafinovaný cukr je velice nebezpečným výrobkem našeho století. Všeobecně vzato, používaný ve velkém množství ruší náš organismus, vyplavuje z nás vápník a jiné mikroelementy.

Ale přece jen existuje recept, jak z cukru-nepřítele, udělat cukr-přítele. Do skleněné nádoby o obsahu 1,5-2 litrů nasypete 750 gramů cukru (krystal), 200 ml převařené vody nebo rozpuštěné vody z ledu a 200 ml medu (oblíbeného druhu). Všechny ingredience zamíchejte a odstavte na 8 dní (skladujte v pokojové teplotě), míchejte dohromady třikrát denně dřevěnou lžící. Na základě chemických reakcí vznikne sacharóza (absorbuje vápník) a ta se vlivem medu a vody rozkládá na glukózu a fruktózu, které jsou velice zdravé.

Bílý cukr můžeme nahradit medem, hnědým cukrem nebo málo slazenými výrobky z ovoce (džemy, zavařeniny). Druhy cukrů přidávaných do čaje po určitém čase měňte.

## **Paměť vody**

*Voda se liší od všech sloučenin vyskytujících se v přírodě tím, že má schopnost uchovávání informací nebo jednoduše řečeno – vlastní paměť.*

Víme, že buňky našeho těla se ze 70 % skládají z vody. Jestliže jsou to buňky nemocného orgánu, tak voda, která je jejich součástí, přechovává informace o nemoci. Léky na nějakou dobu mění strukturu vody v buňkách, ale po léčbě si voda znovu připomene informaci o nemoci. Ve skutečnosti jsou tyto procesy velmi komplikované, založené na tisících různorodých reakcích. Nebudeme se pitvat v detailech. Pro nás je zásadní podstata věci, kterou jste, doufám, pochopili. Tyto unikátní vlastnosti vody mají dobré i špatné stránky. Do špatných patří „paměť“ na chronické nemoci. Je na to nějaká rada? Abychom se zbavili nemoci, musíme změnit strukturu vody v organismu. Jak to udělat?

Určitě to není všelék, nicméně mnozí z Vás pocítí po provedení níže popsanych úkonů zlepšení svého zdravotního stavu.

- Pět měsíců v roce připravujte jídlo a pití pouze z rozpuštěného ledu (v období podzimu a zimy).
- Pijte čerstvě připravené zeleninové nebo ovocné šťávy, zhruba ½ do 1 litru během dne (na jaře a v létě).

## **Zázrak šťáv**

*Šťávy vyplachují z našeho organismu staré mrtvé buňky, přispívají k rozpouštění nahromaděného sodíku, rozpouštějí játrové a ledvinové kameny, jsou rovněž prostředkem předcházejícím vzniku rakovinotvorných onemocnění.* Většina lidí má vzhledem k obsahu chemických prvků v zelenině a ovoci obavy před konzumací čerstvě připravených šťáv, které jsou využity k rychlému vzrůstu a k lepšímu vzhledu. Chci říct, že během přípravy šťáv v obyčejném odšťavňovači zůstávají škodlivé látky v matolinách (vylišované zbytky po



odstavení).

Šťávy obsahují pouze „strukturovanou vodu“ a v ní rozpuštěné vitamíny, mikroelementy a organismem lehce vstřebatelné minerální soli.

*Šťávy je třeba pít malými doušky 20 minut před jídlem, každý doušek zadržujte na několik sekund.* Je to potřeba, protože enzymy, které zpracovávají šťávy (uhlovodany), vznikají už v ústní dutině. Nicméně když pijeme šťávu rychle (jak to dělá spousta lidí), dostává se do žaludku, kde začíná kvasit, protože především v žaludku probíhá proces trávení bílkovinných pokrmů.

### **Tajemství přípravy šťáv**

Na nádobu z odšťavňovače, do které teče šťáva, je potřeba položit sítko (nejlépe dvojité). Tímto eliminujeme největší obsah chemických prvků ve šťávě. *Nejlepší je pít pouze čerstvě připravené šťávy.* Chemické zpracování, konzervanty a přehřívání šťáv při výrobě nejenže ničí vitamíny a mikroelementy, ale mění strukturu vody a současně s ní přirozenou biologickou informaci zahrnutou v ovoci nebo zelenině. Všechny zdravé složky šťáv jsou zachovány kolem 4 hodin od chvíle zhotovení ovocné šťávy. Co se týče zeleninových stav, je to 10 hodin. Dokonce přírodní 100 % šťáva, kterou kupujeme v kartonu, obsahuje pouze 60 % své hodnoty. Poslední dobou je moderní přidávat do šťáv syntetický vitamín C. Jediné, co má společné syntetický vitamín C s přírodním, je chemický vzorec. Ve vědecké literatuře se dokonce objevily i údaje o škodlivosti syntetického vitamínu C.

*Musíme mít vždy na paměti, že ve sklenici čerstvě připravené šťávy, kterou jsme vlastnoručně vytlačili, se nachází mnoho chemických prvků, které nezná ani věda, ale které stvořila unikátní lékárna – samotná příroda!*

Do většiny šťáv je přidáván bílý cukr. To není dobrý nápad. Pití čerstvých šťáv spočívá v tom, aby vzniklo zásadité prostředí v organismu, aby se rozpouštěly hleny a vymývaly nerozpustné soli škodlivé pro zdraví. Tím se čistí svaly, tkáně a krev. Přidáním cukru do konzervovaných šťáv se po konzumaci může objevit plynatost a pálení žáhy. To je ten případ, kdy „lžičkou dehtu zničíme soudek medu“.

Specifický vliv každé šťávy na organismus má souvislost s obsahem určitých fyziologicky aktivních látek pocházejících z rostlin. Šťávy jsou tak bohaté na mikroelementy a minerální látky, protože obsahují skoro celou periodickou soustavu prvků. Jednoduše řečeno – všechny vitamíny, mikroelementy a minerální soli, které jsou nezbytné pro náš organismus a pro naše zdraví, se nacházejí v rostlinných šťávách. Po týdnu pravidelného požívání čerstvých šťáv se začínají červenat tváře, zlepšuje se spánek a fungování trávicí soustavy. Šťávy připravujte z čerstvého (nezkaženého) ovoce nebo zeleniny a nejlépe je okamžitě konzumujte. I krátkodobé skladování šťáv v lednici urychluje fermentaci a kazí se, i když se jejich chuť nemění (výjimka šťávy z řepy).

Kromě výše uvedených předností šťáv je nejdůležitější, že je organismus lehce zpracuje a přisvojí si je. Už po 30 minutách po požití je šťáva na 100 % vstřebána organismem. Naopak ke strávení zeleninových pokrmů je potřeba celá hodina. Díky konzumaci šťáv ve velké míře ulehčujeme trávicímu traktu a umožňujeme organismu udělat přestavbu, očistu všech soustav i orgánů s minimálním výdajem energie.

Obvykle se doporučují tři varianty požívání šťáv (přičemž konzumujeme i jiné potraviny v závislosti od potřeby):

- Každý den profylakticky požívat do 0,5 l.
- Odlehčující do 2-3 l denně během 1-3 dnů (ne víc).
- Léčba šťávou od ½ do 1 l denně v průběhu dvou týdnů.

## Šťávy z rostlin – zdroj zdraví

### Šťáva z řepy

Je nejvhodnější pro vznik červených krvinek, skvěle ovlivňuje složení krve, potlačuje blížící se menopauzu u žen, likviduje nemoci oběhového systému, trávicího traktu, tlustého střeva, rozpouští kameny v játrech, ledvinách a močovém měchýři, zejména když ji pijeme se šťávou z mrkve. Poměr by měl být následující: 4 díly šťávy z mrkve a 1 díl šťávy z řepy. Pijte dvakrát denně po 25 dkg (1 sklenice).

**Pozor!** Šťávu z řepy nepijte čerstvě připravenou (odstavte ji na tmavé místo na 2-3 hodiny a potom konzumujte).

### Šťáva z mrkve

Obsahuje vitamíny A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, PP, K, E a jiné. Zlepšuje strukturu zubů, vlasů, nehtů, likviduje žaludeční vředy a vředy dvanácterníku, zvyšuje imunitu organismu proti infekcím, je výjimečně zdravá pro oči a krk.

Často je mnoho jaterních onemocnění a potíží trávicí soustavy způsobeno nedostatkem některých prvků, které se nacházejí v čerstvé šťávě z mrkve. Kožní alergie různého druhu, podráždění, ekzémy, nemoci lymfatické soustavy, to vše mizí po pravidelném pití mrkvové šťávy.

*Při požívání mrkvové šťávy se čistí organismus. Vzhledem k tomu, že velké množství toxických látek nacházejících se v těle nestačí játra odfiltrovat, pokračují proto dále do lymfatické soustavy, aby byly vyloučeny kožními póry.*

Tyto rozpuštěné toxiny jsou žluté nebo oranžové barvy. Jestliže bylo v organismu hodně nánosů, může kůže v důsledku konzumace mrkvové šťávy zežloutnout. Tento jev je celkem normální – až budou všechny jedovaté látky z organismu vyloučeny, kůže znovu získá svoji přirozenou barvu. Někdy ten proces může trvat od 6 měsíců do jednoho roku.

*Šťáva z mrkve má strukturu a složení podobné naší krvi, pouze místo atomu železa se v ní vyskytuje atom hořčíku. Pijeme-li šťávu z mrkve, pijeme nejčistší rostlinnou „krev“, která se právem nazývala v římských dobách královnou zeleniny.*

Chtěl jsem jen dodatečně podotknout, že sklenice mrkvové šťávy vypitá jednou za den obsahuje skoro všechny nezbytné mikroelementy a vitamíny pro naše tělo. Pomáhá při normalizaci fungování imunitního systému, což nám dává možnost porazit nejzávažnější zdravotní potíže. Jsou osoby, které pochybují o účinnosti kúry s pomocí mrkvové šťávy. Zdá se jim nemožné vrátit tak jednoduchým způsobem plnohodnotné zdraví. Důvěřujeme Einsteinovi, který kdysi řekl: „Všechno, co je geniální, je jednoduché“.

### Šťáva z čerstvého zelí

Obsahuje vitamíny: C, vitamíny ze skupiny B a K, PP. Šťáva ze zelí léčí cukrovku, žaludeční vředy, vředy dvanácterníku, hemoroidy, vysoký tlak, sklerózu, obezitu, štítnou žlázu. Šťáva ze zelí čistí organismus díky přítomnosti sloučenin síry, chloru a jodu.

Jedna sklenice této šťávy ráno a večer pomáhá ztratit nadváhu, protože látky ve šťávě podporují intenzivní štěpení tukové tkáně. Avšak když střeva nefungují správně, po požití šťávy se objevuje plynatost. V tomto případě je třeba ukončit konzumaci šťávy ze zelí do doby, než budou střeva vyčištěna.

### ***Šťáva z brambor***

Šťáva z brambor obsahuje: vitamín C, vitamíny ze skupiny B, síru, fosfor, draslík a jiné. Čistí organismus od bakterií, normalizuje proces trávicího traktu a štítné žlázy, výborně čistí kůži těla i tvář s různými vyrážkami a skvrnami, někdy odbourává silné bolesti hlavy.

Stává se, že lidé trpí žaludečními vředy nebo vředy trávicího traktu. Všechny způsoby a metody léčby, které vyzkoušeli, nefungují. Rád bych nabídl následnou kúru, která opravdu efektivně potíže likviduje. Ráno na lačno vypijte čerstvou šťávu z 10 dkg syrových brambor. Potom si na půl hodiny lehněte a nahřívejte žaludek elektrickým termoforem. Kúra trvá 10 až 14 dní. Když se pro kúru rozhodnete, nesmíte ji ani na jeden den přerušit.

*Pozor!* Pokud přerušíte, musíte začít od začátku.

### ***Šťáva z okurky***

Šťáva z okurky je nejlepším močopudným prostředkem. Díky vysokému obsahu křemíku a síry podporuje růst vlasů. Okurková šťáva obsahuje nezbytné prvky pro život – 40 % draslíku, 10 % sodíku, 7,5 % vápníku, 20 % fosforu a 7 % chloru. Vysoký obsah draslíku činí okurkovou šťávu velice cennou pro osoby s vysokým tlakem. Zejména naše nehty a vlasy potřebují chemické prvky, které se v okurkové šťávě nacházejí. Je možné ji pít ½ sklenice denně nebo jako součást zeleninových koktejlů (viz zeleninové koktejly str. 84-85).

### ***Šťáva ze zelené papriky***

V této šťávě se vykytuje velké množství křemíku, nezbytného pro nehty a vlasy. Lidé trpící plynatostí, různými druhy koliky nebo střevními křečemi budou jako znovunarození, když budou pít 1 sklenici šťávy ze zelené papriky na lačno.

### ***Šťáva ze šťovíku***

Šťáva ze šťovíku výborně regeneruje slizovitou střevní stěnu. Šťovík obsahuje velké množství šťavelanu draselného a je přínosem pro organismus jen ve formě organické (čerstvě připravené šťávy). Šťovík konzumujte sporadicky v tepelně upravené formě, protože při procesu vaření se šťavelan draselný mění na formu neorganickou a může být příčinou zánětu kloubů a svalů. Šťáva ze šťovíku obsahuje také hodně železa a hořčíku, které jsou potřebné pro krev, také fosfor, síru a křemík, které jsou nezbytné pro správné fungování našeho těla. Šťávu můžete pít samotnou, ale je lepší ji dávat do salátů.

### ***Šťáva z jetele***

Připravuje se z listů a je ideální při ženských potížích nebo předčasném klimakteriu. Vědci zjistili, že jetel je bohatým zdrojem fytoestrogenů – analogy ženských pohlavních hormonů. Fytoestrogeny posilují organismus, regulují menstruační cyklus, zabraňují předčasnému procesu ničení ženského organismu.

### ***Šťáva ze špenátu***

Špenát je potřebný pro dobré trávení, počínaje žaludkem až po tlusté střevo. Surový špenát obsahuje organickou látku k čištění a regeneraci funkcí střev. Budeme-li pít 0,5 l dobře připravené šťávy ze špenátu, pomůže nám zbavit se během několika týdnů nejhorší formy zácpy.

Používání pročišťujících prostředků je bohužel častokrát neopodstatněné. Každý

chemický nebo neorganický pročišťující prostředek působí dráždivě, stimuluje střevní svaly k vyprázdnění. Ve výsledku se udržuje chronický stav nečinnosti místních tkání, svalů a nervů, které způsobují degeneraci střev.

Čerstvě připravená šťáva ze špenátu pomáhá zregenerovat nejen dolní část střeva, ale i celý trávicí trakt. Další výhodou špenátu je jeho dobrý vliv na zuby a dásně. Kvůli neustálé konzumaci rafinovaného cukru, jiné rafinované potravy a také nedostatku vitamínu C se objevuje krvácení dásní a zánět zubní dřeně. Přidávejte šťávu ze špenátu a mrkve do syrových rostlinných produktů a problémů se zbavíte.

Střevní vředy, anemie, nervozita, potíže s vylučováním nadledvinek a štítné žlázy, zánět ledvin, kloubů, furunkulóza (vředovitost), otoky končetin, časté krvácení, ztráta sil, revmatismus, srdeční potíže, nízký nebo vysoký tlak, zrakové potíže, bolesti hlavy (migréna) – toto všechno je ve většině případů výsledek nedostatku prvků v organismu nacházejících se ve šťávě ze špenátu a mrkve.

### ***Šťáva z dýně***

Tato šťáva má také močopudné vlastnosti, pomáhá při otocích způsobených srdečními a ledvinovými onemocněními, posiluje játra, usnadňuje vylučování žluči, uklidňuje nervovou soustavu a působí proti horečce. Pijte ji ½ sklenice denně. Díky vysokému obsahu estrogenů je nenahraditelná při hormonální kúře – v období menopauzy u žen. Pravidelné pití ½ sklenice 2 krát denně (minimum dva měsíce) dokáže úplně zlikvidovat náladové výkyvy, tak nepříjemné v období ženského přechodu.

### ***Šťáva z melounu***

Nejenže výborně hasí žízeň, ale má i přínosné léčivé vlastnosti. Pije se jako močopudný prostředek při otocích, proti kornatění tepen, je aseptický – zbaven choroboplodných zárodků (proti silnému krvácení), obecně posilující (díky velkému obsahu cukru), prostředek vyplachující soli z organismu (přítomnost ledvinových a žlučových kamenů). Šťáva z melounu skvěle očisťuje a posiluje ledviny a játra. Pijte max. 2 sklenice denně.

V čerstvě připravené šťávě (na rozdíl od konzervované) se nacházejí silně působící fytoicity, bránící fermentačním a hnilobným procesům ve střevech. Klky obsahu draslíku zlepšuje srdeční činnost. Vysoký obsah kyseliny jablečné aktivizuje látkovou výměnu, čímž zvětšuje zásaditost krve. Vzhledem k obsahu vitamínu C je rajčatová šťáva v rovnováze s citrusovými plody.

Sklenice šťávy obsahuje polovinu denní dávky vitamínu A a C potřebné pro organismus. Pijte 1 sklenici denně nebo v kombinaci se zeleninovými slávami (viz zeleninové koktejly str. 84-85).

### ***Šťáva z hroznového vína***

Účinky hroznové šťávy ocenil otec medicíny – Hippokrates. Hroznová šťáva zvyšuje potivost, má blahodárné osvěžující, posilující, očisťující, baktericidní (hubící bakterie) a močopudné účinky. Snižuje množství cholesterolu v krvi, snižuje krevní tlak. Nejlépe ji pijte jednou denně ½-1 sklenici hodinu před jídlem.

Při systematickém požívání této šťávy se nedoporučuje pít mléko a jíst syrové ovoce, abychom nezpůsobili proces kvašení ve střevech. Osoby trpící cukrovkou, žaludečními vředy a vředy dvanáctníku by neměly pít šťávu ve velkém množství.

## **Šťáva z citronu**

Je bohatá na vitamín C, mikroelementy a hormony. Výborně čistí organismus od solí a hlenu. Ti, kteří chtějí vypadat mladistvě, by měli pít šťávu z jednoho citronu denně. Díky obsahu fytoestrogenových hormonů je citronová šťáva mimořádně užitečná pro ženy ve starším věku. Potřebné sloučeniny chemických prvků v citronové šťávě jsou ideální profylaxí proti infekčním chorobám.

V pozdním podzimu a časně zjara je třeba profylakticky pít citronovou šťávu proti epidemii chřipky a nachlazení dle následujícího schématu:

Kúru citronové šťávy můžeme rozdělit na dva druhy: profylaktickou a léčebnou. Profylaktická vypadá následovně:

1. den – 1 citron – 10. den
2. den – 2 citrony – 9. den
3. den – 3 citrony – 8. den
4. den – 4 citrony – 7. den
5. den – 5 citronů – 6. den

Od prvního do pátého dne zvyšujeme konzumaci o jeden citron, od šestého do desátého dne snižujeme o jeden citron. Celkem je třeba během 10 dní vypít 30 citronů.

Citronová šťáva se připravuje následně: citron rozkrojte na šířku na dvě poloviny, každou polovinu vytlačte a pijte bez přidání cukru. Pokud nedokážete vypít čistou šťávu, tak ji zřed'te vodou a oslaďte 1 lžičkou medu. Slupky nevyhazujte, jsou v ní hodnotné fytocidy a éterické oleje, které příznivě ovlivňují práci srdce, cév a mozku. Slupky na drobno pokrájejte, dejte do zavařovací sklenice, zalijte medem nebo posypte cukrem a dejte do lednice. Po 10 hodinách získáte skvělou esenci (výtažek z citronu), kterou můžete pít místo čaje nebo kávy. Přidejte minerální nebo převařenou vodu.

## **Šťáva z česneku**

Jako lék byl využíván již v antickém Řecku ještě před naším letopočtem. Česneková šťáva stimuluje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, pomáhá při spoustě nemocí dýchacího ústrojí, zamezuje nachlazení, likviduje bolest hlavy a nespavost, je močopudná, pomáhá při odkšlávání a utiňuje bolest. Při chronické nespavosti stačí pít několik dní po 100 g převařené vody se lžičkou medu a šťávu ze stroužku česneku a normální spánek se vám rychle vrátí. Při silné bolesti zubů položte na zápěstí levé ruky rozetřený stroužek česneku, omotejte a bolest ustane. Zjistilo se, že česnek obsahuje minimálně přírodní antibiotika, která jsou schopna ničit kolem 30 druhů choroboplodných bakterií. Fytocidy obsažené v česneku zcela ničí hnilobné procesy a procesy kvašení ve střevech. Organické sloučeniny germánia obsažené v česneku jsou nenahraditelné v boji proti srdečním onemocněním a cévním onemocněním. Požívání šťávy z česneku během dvou týdnů zcela vyléčí disbakteriozu (degenerace střevní mikroflóry tlustého střeva), na níž trpí kolem 90 % dětí a dospělých.

V roce 1971 byl díky výpravě UNESCO nalezen v jednom z tibetských klášterů recept elixíru mládí (tinktura z česneku), jehož vznik se odhaduje na 4.-5. století před naším letopočtem. Česneková tinktura čistí organismus od usazujícího se tuku, vyplachuje nerozpuštěný vápník, rychle zlepšuje látkovou výměnu, čistí cévy, zabraňuje infarktu, skleróze, ochrnutí, tvorbě nádorů, likviduje šum v hlavě, zlepšuje zrak a omlazuje organismus.

## **Česneková tinktura**

35 dkg oloupaného česneku (z nových zásob) rozetřete a smíchejte s 200 ml čistého lihu. Těsně uzavřete a odložte na tmavé a chladné místo (ale ne do lednice) na 10 dní. Následně hmotu přecedíte, přelijte do zavař. sklenice, a znovu odstavte na 4 dny do tmavé místnosti. Teprve po těchto dnech je tinktura připravena k užívání.

Používat dle následujícího doporučení:

| <i>Den</i> | <i>Snídaně</i> | <i>Oběd</i> | <i>Večeře</i> |
|------------|----------------|-------------|---------------|
| 1.         | 1 kapka        | 2 kapky     | 3 kapky       |
| 2.         | 4 kapky        | 5 kapek     | 6 kapek       |
| 3.         | 7 kapek        | 8 kapek     | 9 kapek       |
| 4.         | 10 kapek       | 11 kapek    | 12 kapek      |
| 5.         | 13 kapek       | 14 kapek    | 15 kapek      |
| 6.         | 16 kapek       | 17 kapek    | 18 kapek      |
| 7.         | 19 kapek       | 20 kapek    | 21 kapek      |
| 8.         | 22 kapek       | 23 kapek    | 24 kapek      |
| 9.         | 25 kapek       | 25 kapek    | 25 kapek      |
| 10.        | 25 kapek       | 25 kapek    | 25 kapek      |
| 11.        | 25 kapek       | 25 kapek    | 25 kapek      |

Nadále pijte 25 kapek 3 krát denně, dokud tinkturu nevypijete. Každé množství kapek pijte s 50 ml kyselého mléčného produktu, nejlépe s keфіrem nebo jogurtem.

Spousta osob nemá ráda ostrý zápach česneku. Pro jeho odstranění snězte po požití tinktury petržel nebo jablko či slupku z citronu nebo pomeranče.

*Pozor!* Kúru provádějte pouze jednou do roka.

## **Léčivé koktejly**

Nabízím Vám několik druhů zeleninových koktejlů, jejichž konzumace pomohla mnoha lidem odstranit dlouhotrvající zdravotní potíže. Je všeobecně známo, že nemoci souvisejí s nedostatkem minerálů v těle. Zeleninové koktejly tyto složky doplňují.

Uvedené poměry jsou vypočítány pro získání 240 g šťávy.

### **Koktejl č. 1**

Směs šťávy: mrkev + okurka + zelená paprika (160 ml + 40 ml + 40 ml), poměr 4 : 1 : 1.

*Použití:* revmatismus, bolesti v kostech a svalech, otoky končetin.

### **Koktejl č. 2**

Směs šťávy: mrkev + okurka + salát (160 ml + 40 ml + 40 ml), poměr 4 : 1 : 1.

*Použití:* kožní nemoci, ekzémy, vyrážky, akné, záněty očí, lámavé nehty.

### **Koktejl č. 3**

Směs šťávy: mrkev + špenát (80 ml + 160 ml), poměr 1 : 2.

*Použití:* bolesti břicha, křeče, koliky, plynatost, zácpy, revmatismus, anémie, nízký a vysoký tlak, bolesti hlavy (migrénové).

### **Koktejl č. 4**

Směs šťávy: mrkev + zelená paprika + (80 ml + 160 ml), poměr 1 : 2.

*Použití:* čistí kůži od skvrn a zabarvení, zejména v pokročilém věku.

#### **Koktejl č. 5**

Směs šťávy: mrkev + kořen petržele (160 ml + 80 ml), poměr 2: 1.

*Použití,* při zánětech močového měchýře, zánětech očí, zúžení cév.

#### **Koktejl č. 6**

Směs šťávy: rajčata (54 ml) + jablka (108 ml) + dýně (54 ml) + citron (24 ml), poměr 2: 4: 2: 1.

*Použití:* tahle směs skvěle čistí organismus od hlenů a přispívá k rozpouštění tukové tkáně. Pít max. do 1,5-2 l směsi v odlehčujících dnech, kdy pijete pouze šťávy. Výsledek je oslnující!

#### **Koktejl č. 7**

Směs šťávy: okurka (80 ml) + černý rybíz (80 ml) + jablko (40 ml) + grep (40 ml), poměr 2: 2: 1: 1.

*Použití:* udržuje svěžest a pěkný vzhled kůže, uklidňuje a posiluje nervový systém, zlepšuje paměť a práci mozku, zvyšuje odolnost organismu. *Jedna sklenice denně pokryje denní potřebu na vitamínu C.*

#### **Rozpuštění kamenů pomocí šťáv**

Kameny a písek ve žluči a ledvinách jsou výsledkem neschopnosti organismu vylučovat nahromaděný neorganický vápník, který vzniká v těle v důsledku nadměrné konzumace rafinovaných výrobků, podrobených dlouhému tepelnému zpracování. Vápník je pro tělo nezbytný a vyskytuje se ve dvou podobách – organické a neorganické.

Organický vápník je ten, který se rozpouští ve vodě. Krví se dostává přímo do jater, které jej zcela přisvojí. Organický vápník se vyskytuje pouze v syrovém ovoci, zelenině a jejich šťávách, také v mléčných výrobcích, jež nebyly podrobeny tepelnému zpracování (domácí tvaroh, kyselé mléko, kefír, atp.)

Vápník obsažený v cukrech a škrobech (chleba, housky, cukrové pečivo, sladkosti, chipsy, hranolky, moučné výrobky atp.) je podroben tepelnému zpracování neorganické podoby, proto se nerozpouští ve vodě a je cizí složkou v organismu.

Nerozpuštěný vápník se usazuje v žlučníku, kde tvoří kameny, v žaludku, kde způsobuje nádory, v řitním otvoru, kde vznikají hemoroidy, v ledvinách, kde vytváří písek a kameny.

*Hlavní příčinou vzniku kamenů ve žlučníku a ledvinách je nadměrná konzumace pečiv, sladkostí, těstovin, hustých a dlouho vařených kaší, moučných výrobků a rafinovaných produktů.*

Dlouhodobé zkušenosti přírodní terapie učí, že odstranění kamenů chirurgickým zákrokem (kromě ojedinělých případů) nemá smysl. Pokud použijeme racionální, přirozený způsob uzdravování, dosáhneme mnohem lepších výsledků. Ten, kdo se trápí s ledvinovými a žlučovými kameny, by měl pochopit, že odstranění kamenů je jen bojem s následkem. Je třeba válčit s jeho příčinou v organismu, a příčina, jak předpokládám, je snad jasná. *Jak se tedy zbavit žlučových a ledvinových kamenů? Důkladně provést následnou kúru:*

Šťávu z jednoho citronu rozpuštěnou v ½ sklenici horké vody pít 3-4 krát denně a kromě toho užívat směs šťávy z mrkve, řepy a okurky v poměru 1: 1: 1, ½ sklenice 3-4 krát denně. To je názorná cesta, jak se zbavit písku nebo kamenů v průběhu několika dní či týdnů (záleží od množství a velikosti kamenů). Nicméně v době kúry je třeba bezpodmínečně vyloučit ze stravy moučné výrobky, cukr, kaši, mléčné výrobky (kromě smetanového másla a tvrdého sýru).



## ***Lékaři – teplo a chlad***

### **Voda léčitelka**

Každý živý organismus má svůj začátek života ve vodě, lidský zárodek není výjimkou. Německý lékař Kneipp napsal: „Každý kontakt s vodou – to je minuta života navíc“. Poslední doložené vědecké výzkumy uvádějí, že s pomocí vody se nejrychleji regeneruje přirozený tělesný potenciál. Ne nadarmo se od dávných dob ve všech zemích dávala cestovatelům voda k omytí, kterou se křtila novorozeňata. Antičtí lékaři Avicenna a Hippokrates střídavě využívali blahodárných účinků studené a horké vody, když prokrvovali tělo. Jak je známo, tato metoda aktivně povzbuzuje krevní činnost a látkovou výměnu, napomáhá vyloučit z organismu hlen, což přispívá k rychlému uzdravení. Velmi často jsou lidé schopni urazit stovky kilometrů pro vyhledání nějakého zázračného léku a zapomínají na to, že jednoznačně většího efektu mohou dosáhnout s pomocí obyčejné vody, tekoucí z našich kohoutků. Velký filozof Seneka měl pravdu, když řekl: „Škoda, že lidé nechápou, jak jednoduchá je podstata věci!“.

Víme, že obyčejné oplachování těla studenou a horkou vodou může dokázat překvapivé výsledky a zbavit tělo mnoha chorob. Smysl spojení tepla a chladu tkví v tom, že teplo působí na vnější tělesné vrstvy a zlepšuje proudění krve v kůži, zatímco chlad stimuluje krevní činnost ve vnitřních orgánech. Tento obyčejný způsob střídavého působení chladu a tepla (během vodních zákroků) je zázračným lékem mnoha potíží, protože regeneruje proces normálního krevního oběhu, posiluje svaly a srdce, zvyšuje odolnost celého organismu.

*Střídavé potírání* – je skvělým prostředkem, který zvyká organismus na chlad a teplo, a kromě toho osvěžuje nervový systém. Potírání vodou se doporučuje zejména lidem v pokročilém věku, protože snižuje náchylnost k únavě, pocení, citlivosti svalů a kloubů na změnu počasí, která je charakteristická pro jejich věk. Pokud do takové vody přidáte výtažek z heřmánku, šalvěje nebo jiných léčivých bylin, efekt bude ještě výraznější. Uvadající kůži potřebuje hlavně vitamíny nacházející se v těchto výtažcích a současně vyžaduje masáž, která vlastně probíhá během potírání. Malý froté ručník namočený ve studeném výtažku vyždímejte, aby voda nestékala a natírejte celou ruku. Následně stejným způsobem natírejte druhou ruku, hrudník, záda, pravou i levou nohu (délka zákroku od 3 do 5 minut). Potom kůži potírejte suchým ručníkem, dokud neucítíte teplo a zčervenání. Zárok je nejlépe provádět po střídavé ranní sprše.

*Střídavá sprcha* – provádějte ráno i večer. Stůjte pod sprchou, regulujte vodu, aby měla příjemnou teplotu, oplachujte se 40 sekund. Dále pusťte kohoutek se studenou vodou, snižte teplotu, aby voda byla příjemně studená a po dobu 20 sekund se sprchujte. Takto se střídavě sprchujte podle schématu:

40 sekund – horká voda, 20 sekund – studená voda. Celkový čas zákroku od 3 do 8 minut.

*Pozor!* Horkou vodou se oplachujeme od hlavy k patám a studenou od nohou k hlavě. Nakonec oplachujeme tělo studenou vodou, aby se zúžily cévy a abychom se nenachladili. Po skončení střídavé sprchy v zimě nechoďte ven dřív než za 40 min.

### **Domácí léčivé koupele**

To je jeden z nejstarších způsobů léčby. Koupel odstraňuje únavu, uklidňuje nervový systém, omlazuje kůži, zlepšuje spánek a látkovou výměnu, likviduje bolest a napětí ve svalech v celém těle. Použijete-li navíc bylinkovou koupel, dodá Vaší kůži neopakovatelné aroma. Mnoho lidí má bolesti zad, ramenou, v kříži atp. a sní o tom, že pojedou do sanatoria nebo do léčivých lázní. Leč z různých důvodů, hlavně z důvodu nedostatku peněz, nejsou sny vždy splnitelné a záda bolí stále. Je důležité pamatovat si, že domácí koupele přinesou

očekávaný efekt pouze tehdy, když jsou prováděny v cyklu léčby

1 koupel denně, a to každý druhý den během dvou, třech týdnů. Mimořádné podmínky k lázni nejsou potřeba. Abyste lépe uvolnili svaly, poslouchajte oblíbenou hudbu. Po lázni se v celém těle i na duši cítíme lehce a radostně, očista těla je zároveň očistou duše! Doba trvání koupele – 15 až 25 minut, záleží na Vašem vnitřním pocitu.

#### ***Koupel č. 1 – teplota 35-37 °C***

300 g heřmánku spařte v 5 l horké vody a odstavte na 2 hodiny. Dále přeced'te a vlijte do vany.

*Použití:* bolesti v zádech, kříži, kloubech, protizánětlivé působení, celkově posilující.

#### ***Koupel č. 2 – teplota 34 °C***

200 g listů šalvěje spařte v 5 l horké vody, odstavte na 2 hodiny, následně přeced'te a nalijte do vany.

*Použití:* nízký tlak, astma, bronchitida, kožní onemocnění, protizánětlivé působení, čistí klouby.

#### ***Koupel č. 3 – teplota 38 °C***

1,5 kg smrkových větvíček povařit v 5 l vody přes 30 min, přecedit a nalít do vany.

*Použití:* bolesti páteře, kostí, otoky končetin.

#### ***Koupel č. 4 – teplota 37-38 °C***

*Použití:* do vany nasype 2 kg obyčejné jodované soli a dobře rozmíchejte. Uklidňuje nervový systém, čistí a omlazuje kůži, odstraňuje bolesti ve svaích a kloubech. Zvyšuje odolnost organismu.

Popis zákroků by byl neúplný, kdybych nenapsal o sauně, jako o prostředku, který objevili naši předci, a který dělá opravdové divy, díky nimž se můžete osvobodit od fyzických a psychických nemocí.

### **Neobyčejná síla sauny**

Když se někoho zeptáme, co je pro něj v životě nejdůležitější, odpověď je jediná: dobré zdraví a dlouhý život. Existuje mnoho způsobů pro zdravý život, ale často nám chybí chuť k učinění prvního kroku.

Stačí se podívat na lidi z ulice. V jejich pohybech je vidět málo pružnosti při práci kloubů, s těžkostí zvedají nohy, neohýbají se jim kolena, páteř a šíje jako by byly ze dřeva. Zřídka potkáme lidi, kteří nemají bolesti zad. Většina lidí po probuzení cítí bolesti v ramenou a v rukou, v rozhovorech stále opakují to samé – bolí nás klouby, protože stárneme. Ale tak tomu není. Příroda obdařila každý lidský kloub pružností, která jej zabezpečuje speciální látkou, druhem maziva. Nezávisle na tom, kolik kdo má let, jestli 30, 50 nebo 70 – zásoby maziva samovolně nemizí. Je jen jedna příčina ztráty pružnosti kloubů, a to znečištění kostní soustavy toxickými soli různého druhu.

Sauna je jedním z nejefektivnějších a příjemných způsobů pro očištění vnitřních orgánů a kůže od jedů, které se dlouhá léta hromadily v našem těle.

#### **Otužujeme se!**

Vědecké výzkumy jednoznačně dokázaly, že lidé chodící do sauny trpí 10 krát méně chřipkami a nachlazením. Každý dobře ví, že počasí a zdraví jsou se sebou úzce spojeny. Na organismus mají vliv teplotní změny, vlhkost, povětrnostní podmínky, bouře atd. Pokud jsou

tělesné obranné mechanismy oslabeny, okamžitě reagujeme na všechny změny počasí a špatně se cítíme. Sauna je ideální cesta pro otužování organismu chladným, teplým, horkým, suchým nebo i vlhkým vzduchem. V sauně se setkáme s celou řadou teplotních změn, které jsou přínosné pro otužování těla. Po svléknutí je teplota 20-24 °C, po příchodu do sauny 80-100 °C, oplachování teplou vodou 30-40 °C, studenou – 15-20 °C. Citelný teplotní rozdíl je hned znát a to je nejlepší masáž kožních cév a svalů. Teplo způsobuje rozšíření cév a chlad dává opačný efekt. Takový trénink je ideální pro obranyschopnost organismu, zejména oběhovou činnost, jež je citlivá na všechny změny počasí.

### **Kdo může navštěvovat saunu?**

Všichni dobře vědí, že profylaktická cvičení a otužování organismu je dobré. Přesto se dost lidí vymlouvá, že tento jednoduchý způsob regenerace nemohou využívat ze zdravotních důvodů. Skutečnost je ale taková, že využívání sauny nevyžaduje žádnou námahu. Sauna je přístupná pro všechny: nemocné, zdravé, mladé i staré.

Finské přísloví zní: „*Saunu může využívat každý, kdo je schopen k ní dojít*“.

### **Sauna a srdce**

Švýcarští lékaři využívají saunu k léčbě vysokého tlaku. Už po 15 návštěvách sauny se ve většině případů vrací krevní tlak do normy. Vědci dokázali, že sauna je stabilizátor krevního tlaku. Zvyšuje se těm, kteří mají tlak střídavý. Osoby se srdečními poruchami by měly vědět, že na oběhový systém má kromě teploty také vliv vlhkost vzduchu a doba pobytu v sauně. Než se rozhodnete poznat sílu sauny, prokonzultujte to s lékařem.

### **Sauna bez nervů**

Nespavostí údajně trpí každý čtvrtý člověk na zeměkouli. Je to vlastně převrácení biologických hodin, zapříčiněné nevhodným způsobem života – noční jídlo, stresy, káva, cigarety, léky atd. Francouzští vědci zjistili, že sauna je také ideálním lékem na nespavost.

Finové využívající saunu každý den říkají, že „*hněv a nenávist se spalují v sauně*“. Což znamená, že v sauně pocítíme klid a jistý požitek. Rozehřátí svalů a vnitřních orgánů zamezuje bolesti v kloubech a svalech. Zlepšuje se vnitřní pocit, zbavujeme se dotěrných myšlenek a každodenních starostí, tudíž jsou teplotní změny nejlepším prostředkem odstraňujícím nervové napětí. Proto všem vřele doporučuji saunování, které je v České republice poměrně rozšířené a má zde tradici. Pokud máme tu možnost, je třeba ji plně využívat a vypěstovat si návyk na saunování, protože je jisté, že sauna je jednoduchým a vyzkoušeným receptem pro zdravý život.

### **Sauna čistí tělo**

V dnešní době obsahuje většina potravinového zboží velké množství emulgátorů, barviv a solí. Bohužel se dostávají do našeho těla současně s pokrmem. Abychom odstranili škodlivé látky, člověk by se měl dobře zpotit, což se děje právě v sauně. Intenzivní pocení je vhodné pro práci ledvin, poněvadž se 3/4 všech toxinů z organismu vylučuje kožními póry. Vědci zjistili, že tělo během jedné hodiny saunování vylučuje s potem tolik toxinů, kolik vyloučí ledviny v průběhu 24 hodin.

### **Síla sauny**

Němečtí vědci dokázali, že těhotné ženy chodící pravidelně do sauny rodily lehce a rychle. Jejich děti byly pozorovány v průběhu tří let a bylo zjištěno, že mají velkou imunitu proti různým infekcím a nachlazením.

Ve Finsku, Německu a Rusku děti využívají saunu společně s jejich rodiči. Sauna je otužuje a léčí. Dnes jsou děti často nemocné v důsledku teplotních změn nebo vlhkosti vzduchu. Sauna může v likvidaci těchto problémů účinně pomoci.

V Německu chodí děti do sauny ve škole, a dokonce i ve školce. Děti ve věku od tří do dvanácti let mohou být v sauně od 1,5 do 3 minut (jednorázově) při teplotě 50-60°C a vlhkosti vzduchu 25 %.

### **Sauna a kůže**

Kůže chrání tělo před škodlivým působením vnějšího prostředí. Organismus dýchá kožními póry. Takový proces dýchání je velmi podstatný a nic tak neočišťuje kožní póry jako využití sauny.

Kůže člověka funguje jako dvojitý filtr: na jednu stranu vylučuje škodlivé látky, na druhou působí jako houba, absorbuje zdravé složky. Tato vlastnost může být využívána v sauně s pomocí aromatických olejů. Užitečné látky pronikají dýchacími cestami a rozšířenými kožními póry organismu, vhodně ovlivňují fungování nervové soustavy, srdce, játra a cévy (např. při nachlazení a bolestech v krku užívejte eukalyptus, při nespavosti – heřmánek, při zažívacích potížích – máta; levandule a jasmín povzbuzují mozkovou činnost, borovicový výtažek uklidňuje nervový systém).

Jestli se na kůži objevují vyrážky, akné, pupínky atp., připravte si před saunováním tuto směs: 1 lžice obyčejné soli plus jedna lžice jedlé sody na jednu sklenici vody. Touto tekutinou si před vchodem do sauny namasírujte celé tělo (kromě tváří) a na závěr se opláchněte teplou vodou.

### **Co se má pít v sauně**

Jedni doporučují pít na žízeň v sauně studené nápoje, druzí teplý čaj.

V době výzkumu američtí vědci navrhli jedné skupině pití studených tekutin a druhé teplý čaj. Bylo dokázáno, že studené nápoje snižují teplotu pouze v ústní dutině, zatímco teplý čaj každého druhu snižuje teplotu celého těla o 1-2 °C. Proto je čaj nejlepší nápoj do sauny, zejména čaj z listí černého rybízu, maliny, lesních jahod, lípových listů, máty, eukalyptu a trochou medu. Čaj pijte čerstvě připravený (doba louhování 4-6 min). Jestliže je čaj po spaření moc dlouho odstaven, mizí v něm spousta užitečných složek.

### **Důležité maličkosti**

- Nejlépe přebývat v sauně 5-10 min.
- Po ukončení sauny si odpočínte 10-15 min.
- Počet vstupů do sauny:
  - a) 1 pro děti od 3 do 12 let (pobyt od 1,5 do 3 minut),
  - b) 2-3 pro dospělé.
- Ideální teplota pro zdraví:
  - a) 50-60 °C při vlhkosti vzduchu 25 % pro děti od 3-12 let,
  - b) 60-70 °C pro osoby od 50 let a výš,
  - c) 90-100 °C pro mladé lidi a lidi ve středním věku.
- Při pobytu v sauně a v době odpočinku pijte nejlépe čaj a šťávy.
- V sauně je dobré dělat si masáž chodidel a rukou.
- Pokud chcete zhubnout, mějte nohy v misce s teplou vodou.
- V době pobytu v sauně se nemažte žádnými krémy.
- Po ukončení sauny se nejprve opláchněte pod teplou vodou a potom pod studenou. Neutírejte se.
- V době saunování moc nejezte ani nepijte kávu a alkohol.

## ***Lékař – potraviny***

### **Dohromady nebo zvlášť?**

Podívejme se pozorně kolem sebe. Vezměme například průměrnou rodinu. Babička má neustálé bolesti v kloubech, kolenou, kostech a špatný zrak. Dědeček má nemocné srdce, potíže trávicího ústrojí nebo astma. Otec má problémy s trávením a bolesti páteře, matka má časté zácpy a bolesti hlavy. Děti nosí brýle, mají alergie, na tváři a na těle jim vyskakují pupínky, neustále bojují se záněty nosohltanu a nachlazením.

V televizi jsou časté reklamy na zázračné preparáty proti vyrážkám, parodontóze, bolestem kloubů, nachlazení atd. *Ale všechny tyto prostředky jsou ve skutečnosti pouhým bojem s následkem, který je viditelný zevnitř a jehož příčiny se nacházejí uvnitř.* Je škoda, že si to dospělí více neuvědomují. Z opičí lásky kupují svým dětem zmrzlinu nebo chutné cukrovinky, sladké bublinkové nápoje nebo cukrovou vatu a nechápou, že tyto výrobky se proměňují v organismu dítěte na jed, který budou mít ve svém těle do konce života. Proto, když rodiče často mluví o dědičných chorobách, mám chuť s nimi nesouhlasit.

*Choroby nejsou předávány dědičně, dědičný je nesprávný způsob života, který je bohužel příčinou mnoha nemocí.*

Svět rostlin a zvířat nabízí lidem ohromnou variabilitu pokrmů. Zásadní problém spočívá v tom, abychom z té různorodosti vybrali to správné, nezbytné a užitečné.

*Jednou z největších chyb člověka je názor, že maximálně pestrá strava udržuje organismus v náležitém stavu.*

Různorodá strava bohatá na živočišné bílkoviny by teoreticky měla přinášet zdraví, ale opak je pravdou. Stává se příčinou nemocí a utrpení. Náš každodenní oběd vypadá následovně. Jíme například masovou polévku, řízek s hranolky, při jídle popijíme sladký nápoj nebo kompot, nakonec jíme dezert. Je všeobecně známo, že proces zažívání vyžaduje spoustu času a využívá pro tyto „pestře“ potraviny různé žaludeční šťávy. V žaludku se proto vytvoří taková směsice, že žaludek neví, co má trávit dřív a v jakém pořadí. Začíná to rozkladem ovoce, kdy následně v žaludku vzniká alkohol a kyselina octová, což jsou jedy. Hranolky trávené současně s masem vytvářejí silně jedovatou látku (solanin). To všechno je uloženo v žaludku, kde je teplo a vlhko. (Připomeňte si, prosím, jak se dělá domácí víno: rozeleme se ovoce, nasype do nádoby, přidá se cukr a odstaví se do tmavé místnosti, kde začíná fermentovat). Není nic divného, že nás po takovém obědě trápí plyny, bolesti žaludku, těžkost v celém těle atd.

Kvůli nesprávné kombinaci potravy vznikají v organismu hnilobné procesy, v důsledku čehož se vytváří sirovočís, indol, fenol – což jsou velmi silné jedy. Všechny tyto jedy by měly být vyloučeny močí. Avšak každodenní masitá nálož je přítěží pro tělo, a to není schopno tak rychle tyto jedy neutralizovat.

Často si ani neuvědomujeme, že náš žaludek není pytel, do kterého můžeme všechno házet. V praxi, v našem každodenním životě, se tento pytel kvůli nesprávné kombinaci potravin oslabuje a následně onemocní. Tělo začne pomalu připomínat bombu s pomalým zážehem a po padesátce určitě onemocní níže uvedenými nemocemi: srdeční onemocnění, vysoký krevní tlak, kornatění tepen, cukrovka, zánět žil, astma, alergie, potíže trávicího a střevního systému, hormonální potíže (u žen) a impotence (u mužů). Abychom se tomu vyhnuli, zamysleme se důkladně, v čem tkví naše stravovací nedostatky.

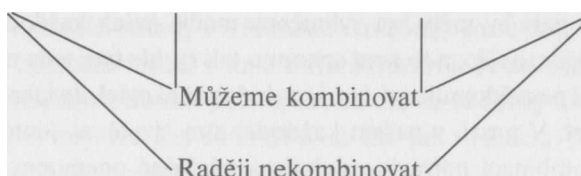
*„Strava má být pro všechny lékem“* – řekl Hippokrates. Abychom aplikovali tuto moudrost do našeho života, musíme změnit stravovací návyky a dodržovat jisté zásady. To bude téma níže uvedené kapitoly.

## Správná kombinace výrobků

Všechny potraviny se dělí na bílkoviny, uhlovodany, tuky, zeleninu, ovoce. Zásady kombinace těchto výrobků jsou popsány v uvedené tabulce 2.

**Tabulka 2. Kombinace potravinových produktů.**

| <i>Produkty s převahou bílkovin</i>                                                                    | <i>Tuky a „živé“ produkty</i>                                                                                                                                                                                            | <i>Produkty s převahou uhlovodanů</i>                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maso, ryby, vejce, vývary, lilek, fazole, bob, ořechy, slunečnicové semínka, produkty mléčné a kyselé. | Sádlo, máslo, oleje a jiné. Zelenina, ovoce, sušené ovoce, sušená zelenina (kromě brambor), zeleninové a ovocné šťávy, houby. Suché víno, mléko, meloun a banán nejlépe konzumovat zvlášť, neslučujte s jinými produkty. | Pečivo, kaše, brambory, moučné výrobky, těstoviny, palačinky, med, cukr, džemy, kompoty, laskominy, zákusky atd. |



Zakryjete-li si levou část tabulky s nápisem *Produkty s převahou bílkovin*, získáváte seznam výrobků, které můžete kombinovat. Nicméně když zakryjete pravou část tabulky s nápisem *Produkty s převahou uhlovodanů*, máte seznam produktů, které můžete kombinovat s výrobky obsahující bílkoviny.

Ze začátku je taková klasifikace těžko akceptovatelná. Mnoho lidí se rozčiluje, že se musí vzdát pečiva, brambor nebo kaše, když mají chuť na maso.

Navrhuji to zkusit aspoň jeden týden a hned si všimnete, že budete méně jíst a současně Vám přibude energie. Budete se cítit lehce a svěže. Méně času spotřebujete na spánek, budete klidnější, vyrovnanější! Konzumace potravin uvedených v tabulce vyžaduje jisté jednoduché zásady. Pozorně si je přečtěte.

### **Zásady konzumace výrobků s převahou bílkovin**

1. Jestliže konzumujete tuk s bílkovinou (smažené maso na rostlinném oleji), je třeba jíst maso s velkým množstvím zeleniny. Hojnost zeleniny neutralizuje škodlivé působení tuků.
2. Bílkoviny raději nemíchejte s jinými bílkovinami. Každou bílkovinu jezte zvlášť: jeden druh bílkoviny, např. buď maso, hrách, nebo jen ryby.
3. Bílkovinné produkty raději konzumujte na večeři, ne později než dvě hodiny před spánkem, protože v noci se organismus regeneruje a potřebuje bílkoviny. Zeleninový salát se musí objevit před každou bílkovinnou potravou.

### **Příklady:**

- Zeleninový salát + vařené maso, šašlík nebo mleté maso
- Zeleninový salát + tvaroh
- Zeleninový salát + vařený hrách nebo fazole

### **Užitečné rady ohledně požívání výrobků s převahou bílkovin**

- Nejlépe jezte maso zapečené v troubě nebo na grilu. Nesmažte na oleji ani nevařte.
- Vývary, masové bujóny: na trávení masového bujónu využívá organismus 30 krát více energie než na trávení masa. Masné výrobky, jak jsem již uvedl, obsahují přes 20 různých jedovatých látek a během vaření přecházejí do bujónu. Takto uvařený masový bujón – to je „zkondenzovaný výtažek z mrtvého zvířete“. Bujóny raději vůbec nekonzumujte.
- Jelikož bílkoviny nejsou potřebné pro organismus ve velké míře, stačí jíst maso nebo ryby 2 krát týdně. Náhračky živočišných bílkovin: 100 gramů ořechů zcela uspokojí denní potřebu bílkovin. 200 gramů masa nebo 300 gramů ryb je lepší vyměnit za 120 gramů luštěnin.
- Maso a ryby jezte vždy čerstvě připravené, nenechávejte je na druhý den.
- Když vaříte maso, přidejte 10 min před koncem vaření kousek jablka. Maso bude šťavnatější. Ryba bude chutnější, jestliže v době vaření několikrát dolijete studenou vodu.

### **Zásady konzumace výrobků s převahou uhlovodanů**

1. Mají se konzumovat škroby pouze jednoho druhu (kaše bez chleba, hrách bez chleba). Několik druhů škrobů, které sníme současně, způsobuje větší chuť k jídlu, což znamená, že sníme větší množství pokrmu.
2. Nejezte chleba, moučné výrobky, kaše s džemem nebo cukrem, protože jejich smíchání vyvolává proces kvašení v žaludku. Proto také po konzumaci droždíových housíků, koblih s povídky nebo marmeládou míváme pálení žáhy. Na základě těchto důvodů raději nejezte společně škroby a cukry. Například nepřidávejte cukr do různých druhů kaše (ovesné). Chleba můžete potírat medem, ale pro zdraví je přínosnější rozpustit jej v teplé převařené vodě a vypít.
3. Sladké a sušené ovoce se může míchat se škroby: chlebem, kašemi, rýží.
4. Kaše, chleba, brambory a jiné škroby by měly být požívány odděleně od masa, ryb, vajec, tvrdého sýru, tvarohu, tj. bílkovinného pokrmu. Přestávka mezi konzumací uhlovodanů a bílkovin by měla být nejméně 2-3 hodiny.
5. Škrobový pokrm se doporučuje jíst přes den v době mezi 9.00 h a 13.00 h, protože při trávení uhlovodanů získává organismus nejvíce energie, která bude zcela využita v době aktivní činnosti, tj. během celého dne. To se týká hlavně osob s dispozicemi k nadváze.
6. Před konzumací škrobů je důležité sníst zeleninový salát.
7. Zeleninové saláty: zelí, mrkev, řepa, kopr, petržel, sůl a koření. Enzymy obsažené v zelenině pomáhají strávit škrob.

### **Užitečné rady**

- Trávení škrobů začíná již v ústech, proto se doporučuje jídlo dlouho a dobře žvýkat.
- Pečivo bez droždí a kaše – obsahují rostlinné vlákno, které čistí trávicí systém. Konzumace těchto produktů je nejlepší prevencí pro udržení zdravého trávicího traktu.

- Přínosné pro zdraví jsou kaše: pohanková, pšeničná, kukuřičná, ječmenná, rýžová (z divoké, nerafinované). Kaše mají být uvařeny na husto, s malým množstvím vody. Měly by také tvořit 1/3 našeho denního pokrmu.

Kaši je třeba opláchnout a namočit na 3-4 hodiny. V té samé vodě ji pak vaříme 3-5 minut. Následně do kaše nasypeme na drobno nakrájenou cibulku a dobře přikryjeme poklicí, aby neunikalo teplo. Sama se dovaří během 15-30 minut. Před jídlem přidejte máslo nebo rostlinný olej. Pokud Vám takový způsob vaření nevyhovuje z důvodu špatného, slabého trávení, vařte ji tradiční metodou.

### **Zásady konzumace tuků**

živočišné tuky: máslo, smetana, šlehačka, sádlo.

Rostlinné tuky: rostlinné oleje, většina ořechů.

1. Tuky můžeme míchat s uhlovodany a zeleninou.
2. Tuky je nejlépe používat v omezeném množství, tj. 25-30 g rostlinného oleje denně, 10-15 g smetanového másla (2 lžíce).

### ***užitečné rady***

- Zvlášť škodlivé je smažení tuků při teplotě nad 150 °C (to je teplota při smažení na pánvi). Během této teploty podléhají všechny tuky i rostlinné oleje rozkladu, mění se na toxické sloučeniny a jsou rakovinotvorné. Na smažených produktech se vytvoří křusta podobající se polyetylen. Zejména tam se vyskytují rakovinotvorné látky. Konzumace těchto pokrmů zvyšuje riziko onemocnění rakovinou a jaterních onemocnění. Proto konzumujte tuky bez tepelné úpravy.
- Během výroby másla se používá mnoho příměsí skrytých konzervantů, které prodlužují dobu spotřeby. Pro likvidaci různých příměsí se doporučuje očistit smetanové máslo metodou přetavení. Přetavené máslo nezvyšuje cholesterol, nežlukne a může být dlouho uskladněné bez přidání emulgátorů.

### ***Očištění másla od příměsí***

250 g másla vložte do hrnce, zalijte 250 ml teplé převařené vody a vařte na mírném ohni přes hodinu. Dále jej ochlaďte a dejte do lednice. Po ztuhnutí másla slijte vodu. Díky vaření másla proniknou do vody veškeré příměsi.

### **Zásady konzumace ovoce**

1. Ovoce jezte v malém množství 20-30 minut před hlavním jídlem
2. Nepřidávejte cukr do syrového ovoce. Snažte se konzumovat sezónní ovoce. Ovoce čistí krev (odkyseluje jí). Po přidání cukru získáváme opačný efekt.

### **Zásady konzumace zeleniny**

1. V zimě ani na jaře nekonzumujte ve velkém množství rajčata a okurky. Uvedená zelenina je pěstovaná uměle nebo je sbírána nezralá, rychle se kazí a hnije. Pro prodloužení doby spotřebování obsahuje tato zelenina různé chemické prostředky. Víme, kolik škody tyto prostředky spáchají.
2. Hodně lidí si stěžuje, že nemůže konzumovat syrovou zeleninu. Problém je v jediné věci. Každý pokrm zeleninového původu musí být dobře rozžvýkán, protože jeho trávení začíná již v ústní dutině. Jestliže to neuděláte, dostane se špatně rozmělněný pokrm do žaludku, kde začíná kvasit, což vyvolává plynatost a nafouknuté břicho.



Radím těm, kterým chybí více než čtyři zuby, aby pro konzumaci rostlinné potravy použili struhadlo.

3. Spousta zeleniny obsahuje radioaktivní nuklidy, proto je lepší připravovat saláty z vlastní zahrádky nebo z biozeleniny. Když nemáme takovou možnost, zbavíme se škodlivých látek následujícím způsobem: před požitím naložte zeleninu na 3 hodiny do slané lázně bez přístupu světla. Tuhle cestou podlehnou okolo 40 % radionuklidů zničení.
4. V zimních měsících by se měla stát zdrojem vitamínů a makro či mikroelementů kvašená a sušená zelenina a různě zpracované ovoce.

### **Užitečné rady pro konzumaci zeleniny a ovoce**

*Měly by se konzumovat pokrmy vypěstované v regionu, ve kterém žijete, a nejlépe ve shodě s ročním obdobím, které zrovna máme. Jde o to, že každá rostlina (ovoce, zelenina) obsahuje informaci, která se v ní vytvoří pod vlivem klimatu.*

V teplém klimatu má šťáva z rostlin opačné vlastnosti (je studená): meloun, vodní meloun, mandarinky, pomeranče, banány. Když je konzumujeme, ochlazují náš organismus. V zimě je lepší požívat citrusové plody ve střídavém množství. V létě jezte ovoce rostoucí ve Vašem regionu (jahody, maliny, jablka, višně, třešně, hrušky). Ovoce a zeleninu sklizenou v létě nasušte a před přípravou namočte do vody. V zimě ji můžete přidávat do zeleninových polévek nebo ovocných kaší. Takto po celý rok získáváme 100 % vitamínů obsažených v zelenině či ovoci.

Rostliny, které rostou v chladných klimatických podmínkách, v sobě vytvářejí opačné, zahřívající vlastnosti. Obiloviny, ořechy, slunečnicová semínka, dýňová semínka, kořenová zelenina, při jejich konzumaci se náš organismus zahřívá.

*Závěr se nabízí sám: v létě konzumujeme více zeleniny a ovoce, které ochlazují naše tělo, a v zimě konzumujeme více kaší a sušeného ovoce, které naše tělo zahřívají.*

Všechny procesy probíhající v organismu se opírají o přírodní zákon protikladů – sudý a lichý (levá a pravá ruka, levá a pravá hemisféra atd.). V našem těle se vyskytují dva velmi důležité prvky, sodík a draslík. Každý z nich působí na výměnu tekutin v organismu (zásoby vody). *Poměr mezi těmito prvky by měl být: Na: K – 1: 20. Porucha rovnováhy na jedné i na druhé straně narušuje životní lidské procesy. Proto je třeba hledat zlatý střed. Pokud se Vám zdá, že otékáte, cítíte přebytek vody v těle, měli byste konzumovat více potravin s velkým obsahem draslíku: hrách, tykev, zelený hrášek. A jestli je to naopak, jezte více výrobků, které zadržují vodu v těle (olej, dýně, hrušky, maliny, rybíz, jablka, meruňky, rajčata, kaše z prosa, pohanková kaše nebo ovesná). Ideální poměr sodíku a draslíku obsahují brambory, třešně, okurky a zelí.*

V letním období raději připravujte snídani z ovoce, protože je bohaté na všechny pro nás nezbytné prvky. Krev činí zásaditou, vytváří obrovské množství energie, ale zároveň nepotřebuje mnoho energie k trávení.

### **Jak konzumovat dezerty?**

Všichni víme, že se dezerty jedí po hlavním jídle, obvykle když už je člověk sytý. K dezertům patří zákusky, zmrzlina, sladké ovoce, bonbony, oplatky atp. Všechny dezerty se velmi špatně snášejí s jinými druhy potravin. Dostávají se do přeplněného žaludku a brzdí probíhající zažívací procesy. Stávají se příčinou kvašení v trávicím traktu. Proto radím, vyhýbejte se dezertům nebo je jezte jako samostatné jídlo.

Pokud nechcete po zákuscích ztloustnout, tak po jejich požití snězte velké množství syrové zeleniny.

Jestliže máte chuť na zmrzlinu, také ji konzumujte samostatně a po konzumaci 2 až 3

hodiny nic nejezte.

Studené dezerty: zmrzlina a sladké studené nápoje ochlazují orgány přilehlé k žaludku, což znesnadňuje jejich prokrvení a vznikají křeče. Trávicí enzymy jsou aktivní při teplotě +37 °C, a proto se každý studený pokrm nejprve ohřívá, následně podléhá trávení, na což náš organismus vyplývá dodatečně množství energie.

*Zmrzlina a studené nápoje jsou příčinou vzniku vředů a srůstů u žen, u mužů zánětů prostaty. Proto radím tyto výrobky konzumovat sporadicky a nejlépe v teplém ročním období.*

## Tajemství stravování

Starodávni mudrcové si všimli, že v průběhu dne je možné vyčlenit tři fáze, které po sobě následují. Každá z nich trvá 4 hodiny. Všechny tyto fáze jsou závislé na poloze Slunce vzhledem k Zemi.

*První fáze* – od 6.00 h do 10.00 h – je fází klidu. Vychází Slunce, ráno je pokojné a organismus je klidný a začíná se probouzet. Tělo si odpočinulo během spánku, nepotřebuje přísun energie, a proto nemá smysl zatěžovat ho bohatou snídaní. Na snídani stačí vypít sklenici ovocné nebo zeleninové šťávy a sníst kousek zeleniny či ovoce. Každá strava, kromě šťáv, předává svoji energii po 1,5-2 hodinách. Ráno je rozumnější konzumovat potraviny lehce zpracovatelné, bohaté na energii a nevyžadující mnoho času na trávení. Zelenina, ovoce a jejich šťávy jsou nejvhodnější stravou na snídani.

*Druhá fáze* – začíná od 10.00 h a trvá do 14.00 h. Tato fáze je charakteristická vysokou polohou Slunce. V tuto dobu máme největší hlad a je v nás nejsilnější – ve shodě se Sluncem – „trávicí oheň“. Takže zhruba od 11.00 h do 14.00 h je třeba sníst sytou potravu. Nejlepší je škrobový pokrm s přídavkem zeleniny. Tato potrava nám poskytuje maximální dávku energie, kterou potřebujeme ve druhé polovině dne.

*Třetí fáze* – trvá od 14.00 h do 18.00 h. Slunce zahřálo půdu a vzduch, zvedá se vítr. Všechno se začíná pohybovat. Lidé jsou v této fázi pohybově nejaktivnější i nejvýkonnější v práci.

*Další fáze* se opakují takto: 18.00 h – 22.00 h, 22.00 h – 2.00 h a 2.00 h – 6.00 h ráno.

V souladu s biorytmy je vhodnější jíst večeri do západu slunce. Den končí a organismus už nevyžaduje tolik energie. Slunce zapadá a „trávicí oheň“ se zmenšuje. Nejvhodnějším pokrmem je potrava s obsahem bílkovin, jež je trávena dlouho a pomalu (3-7 hod.).

Jak vyplývá z biorytmů, nejideálnější dobou pro noční odpočinek je období od 22.00 h. Jestliže v tuto dobu nepůjdete spát, začne se opakovat druhá fáze. Člověk pocítí hlad a láká jej lednice. Naše orgány fungují podle svého harmonogramu. Ráno a v době oběda jsou aktivní trávicí orgány, nicméně večer a v noci vylučovací.

*Konzumace potravin v noci narušuje tento rytmus. Část energie musí být přemístěna do trávicích orgánů. Pokrm není tráven úplně, tvoří se hlen, toxiny a tuk. Narušeno je správné fungování trávicího traktu. Jídlo na noc je vstupenkou ke vzniku ledvinových a žlučových kamenů, nespavosti, oslabení imunitního a nervového systému. Lidé, kteří jedí na noc, se cítí rozladění, mají slabou hladinu vitality, jelikož jednájí proti zásadám přírody a ona to nemá ráda. Následkem takovéto ignorace jsou nemoci srdečního oběhového systému, jater, ledvin a trávicí trubice. Když se probouzíme ve třetí fázi (před 6.00 ráno), budeme celý den velmi aktivní a pokud v první (od 6.00 h do 10.00 h – budeme celý den nezpůsobit). Vzpomeňme si na přísloví: „Kdo ráno vstává, tomu Pán Bůh požehná“ „.*

## ***Užitečné rady***

Rozvrh dne (v souladu s přírodními biorytmy)

Jestliže budete respektovat níže popsané rady, zaručuji Vám dobré zdraví.

- Budíček mezi 5.00 h a 6.00 h ráno.
- Proplachujte ústa vodou.
- Pijte ½ sklenice pramenité vody (minerální nebo rozpuštěné vody z ledu, se lžičkou medu).
- Myjte se, čistěte si zuby.
- Masírujte ušní boltce. Rostahujte je, držte oběma rukama jednu minutu.
- Provádějte libovolné cviky na páteř.
- Roztírejte tělo vlhkým teplým ručníkem, aby kůže zčervenala, následně se osprchujte.
- Sprchujte se střídavě (horká-teplá, teplá-vlažná, horká-studená) voda, aby Vám bylo příjemně.
- Nalijte do misky vodu (do výšky 10-15 cm). Nasypte do ní hladké kamínky a chod'te po nich 2-3 minuty (dobrá masáž chodidel). Potom je nutné dobře vysušit nohy a obléknout ponožky.
- Během 2-4 minut provádějte očišťující dechová cvičení.
- Projděte se rychlým krokem nebo lehkým během (záleží od fyzické kondice) po parku nebo v lese 3-5 km.
- Osobně jsem příznivcem konzumace dvou pokrmů denně (zejména pro lidi pracující intelektem), kolem 12.00 h první, druhý mezi 18.00 h a 19.00 h. Následně pro ty, kteří pracují fyzicky, je doporučeno jíst 3 pokrmy denně podle níže uvedeného rozvrhu.
- Snídaně – od 7.00 h do 9.00 h ráno.
- Oběd – mezi 11.00 h a 14.00 h.
- Večeře – mezi 18.00 h a 20.00 h.
- 22.00 h – očišťující dechová cvičení (10-15 krát).
- Střídavá sprcha.
- Spánek od 22.00 h do 2.00 h je nejklidnější, hluboký, regenerující především nervovou soustavu. Když nemůžete usnout mezi 22.00 h a 23.00 h a usínáte mezi 1.00 h a 3.00 h, nastavte si budík na 5 ráno. První dny budete nevyspaní, později si zvyknete na normální fyziologický rytmus.

***Lidé žijící podle tohoto harmonogramu žijí ve shodě se zákony přírody a fyziologií svého organismu.***

### **Co a jak jíst**

Většina z nás se stravuje bez vypracovaného systému, chutně, bohatě a rychle.

Náš organismus není schopen strávit a vyloučit takové množství jídla a na oplátku jej zatěžujeme čím dál tím většími porcemi.

Čím více konzumujeme, tím větší máme potřebu jídla. Zdravý pocit chuti k jídlu se změnil na obrovský a neustálý vlčí hlad. Otékáme od přemíry soli a vody, naše postavy se zakulacují, jsou beztvaré. Vyčnívající břicho nám překáží při zavazování tkaniček. Chudák naše páteř, která se nepřírozeně ohýbá pod kolosální masou těla. Unavené srdce sotva pumpuje hustou a znečištěnou kyselou krev. S žalem a trpkostí si všímáme, že naše děti a vnukové jsou agresivní, leniví a nemocní. Chlubíme se prodlouženým životem středního věku, i když se nedožíváme ani poloviny doby věnované nám přírodou. A když hledáme vysvětlení tohoto jevu, zjistíme, že vyplývá ve velké míře z našich nesprávných stravovacích

návyků.

V průběhu posledních let vědci pečlivě zkoumali materiály o stravovacích návycích našich předků a také studovali údaje o jejich chorobách. Výzkumy ukázaly, že v době, kdy probíhala lidská evoluce, se člověk živil hlavně jednoduchou rostlinnou stravou.

Ve starodávném kabalistickém zpracování věnovaném tehdejšími dynastiím a původním rodům bylo nalezeno vysvětlení, proč lidé žijící na Zemi před potopou žili tak dlouho (až 500-700 let). Tajemství této dlouhověkosti spočívá v tom, že se živili výlučně plody země a pili čistou vodu. Po potopě bylo Noemovým potomkům dovoleno jíst maso a pít víno. Tím se zkrátil život člověka. Stále se zvyšující úroveň vědy a techniky změnila podmínky pro člověka, ale nikdy nezměnila jeho geny.

### **Prázdné kalorie**

Současná věda o stravování zkoumá pokrmy z kalorického hlediska. Starodávné dietology kalorie nezajímal, hlavním kritériem pro ně byla informace zahrnutá v potravě a to, jak ovlivňují organismus. Například jablko má v zimě a v létě stejné množství kalorií, ale něco jiného je sníst ho v horkém létě nebo v chladné zimě. Po požití toho stejného pokrmu se budeme cítit různě (obvykle v zimě lidé špatně snášejí jablka – v těle je chladno a objevují se bolesti žaludku, plyny atp.). Z hlediska kalorií je tento jev těžké vysvětlit, ale z pohledu starodávných dietologů je vysvětlení jednoduché.

Jablko v sobě zahrnuje informaci o létě, tudíž má obsažená energie osvěžovat (ochlazovat) a nasycovat organismus vlhkostí. Jablko také ochlazuje díky sladké a kyselé chuti. Podle teorie starodávných dietologů v sobě každý produkt zahrnoval informaci o místě, kde rostl, o chuti, jakou měl, o barvě, jakou byl zbarven. Když požíváme produkty rostlinného původu, pociťujeme spojení s velkou moudrostí přírody. Právě neopakovatelná barva, chuť a aroma budou vždy trumfem rostlinných výrobků, na rozdíl od těch, které člověk uměle vytvořil.

Proto byla základní zásada stravování našich předků taková: *jezte výrobky z regionu, ve kterém bydlíte, ve shodě se sezonou jejich dozrávání, protože pouze tehdy obsahují sílu a přírodní moudrost. Jak vidíte, naši předkové se zaobírali podstatou otázky, protože strava pro ně byla lékem. Ano, místo léků využívali stravu.*

*Nám pouze zbývá truchlit nad tím, jak současná věda zúžila náš pohled na stravu, jež je základní potřebou našeho organismu.*

### **Principy samotrávení**

Spousta lidí si nejjednodušší kladla otázku, proč z jídla, které obsahuje stejné množství kalorií, jedni tloustnou a druzí ne. Jedni konzumují kilogramy sladkostí a jsou štíhlí, druzí dokonce po požití malého kusu čokolády ihned nabírají. Často oběd, který vyhovuje matce, je zcela nevhodný pro dceru a dokonce „vražedný“ pro zdraví otce.

Každý člověk je individuálním jedincem přírody, proto konzumace na pohled kaloricky stejných produktů vykazuje různé výsledky. Avšak existuje systém, který by mohl vyřešit mnoho nutričních problémů. Je převzat z přírody a je založen na individuálních vlastnostech člověka.

V přírodě každý typ zvířete požívá určitý druh pokrmu, jednoduše řečeno: tygr se živí masem, zajíc mrkví, přičemž ji nezabavuje slupky. Takové jsou zákony přírody. Například kdyby krajs (nebo jiný had) spolkl mrtvého králíka staženého z kůže a rozporcovaného na dvě části, proces trávení by byl narušen.

V přírodě existuje princip samotrávení. Spočívá v tom, že trávení stravy probíhá v 50 % při účasti enzymů, které nejsou obsaženy v žaludečních šťávách konzumenta, nýbrž v tkáních samotné oběti, jakou je buď rostlina, či zvíře. Žaludeční šťáva jen aktivuje mechanismus samotrávení.

Příroda, tvořící své produkty, zavedla kód – heslo (bioinformaci). Trávicí soustava vlastní

unikátní čtecí schopnost tohoto kódu, při které ztrácí hodně energie na procesy trávení.

Připomeňte si, prosím, Rubikovou kostku. Když máte heslo (kód), tak ji v bleskurychlém tempu, za pár sekund, složíte. Pokud jej neznáte, musíte vynaložit více času. Podobně to probíhá v organismu.

*Jednoduše řečeno, pro každý typ člověka existuje určitá strava. Můžeme vnutit organismu jeden způsob stravování, ale pokud neodpovídá jeho typu, bude člověk slabý a nemocný.*

### **Stravování mudrců**

Podle schopnosti přijímání potravy rozdělili antičtí dietologové lidi na tři typy: X (vítr), Y (žluč), Z (hlen).

### **Osoby typu X**

#### ***Zevní vlastnosti***

1. Postava drobných kostí, štíhlá, spíše nižšího vzrůstu, hubená, stále mrzne, od přírody bojácná.
2. Drobná tenká dlaň, na dotyk chladná a suchá.
3. Rychlé pohyby těla, lehká chůze, útlá postava.

#### ***Fyziologické vlastnosti organismu***

1. Bez ohledu na běžné stravování nepřibírá na váze, má problémy s trávením.
2. Spánek povrchní, neefektivní.

#### ***Psychické a intelektuální vlastnosti***

1. Pohodová povaha, vitalita.
2. Rychle chápá informace, ale rychle je zapomíná.
3. Lehce navazuje kontakty s lidmi, je komunikativní.

### **Oblíbená strava**

Teplé, masné. Ráda a dobře jí.

### **Roční období**

1. Preferuje teplé roční období.
2. Špatně snáší zimní období: v zimě má suchou kůži.

### **Eventuální vzniklé potíže:**

Suchá kůže, zácpy, bolesti kloubů a kostí.

### **Potraviny nejvhodnější pro zdraví:**

Kaše: rýže, pšenice, ječmen, kukuřice, pohanka;

Mléčné produkty: všechny druhy, nicméně všeho s mírou;

Cukry: med, cukr, džemy, povidla;

Rostlinné oleje: všechny druhy;

Ovoce: veškeré sladké ovoce, melouny, vodní melouny;

Zelenina: řepa, mrkev, chřest, brambory, okurky, cibule; zeleninu se doporučuje jíst syrovou;

Ořechy: všechny druhy;

Živočišné výrobky: hovězí, vepřové, králičí, kachní, ryby, kuřecí, vejce;

Koření: cibule, česnek, zázvor, skořice, černý pepř, kmín, sůl, hořčice;  
Polévky: z kopřiv a česneku.

### ***Osoby typu Y***

#### ***Zevní vlastnosti***

1. Střední stavba těla, jemné vlasy, rudé nebo šedé, lysina, střízlivý rozum.
2. Dlaň střední velikosti, na dotyk teplá, příjemná.
3. Pohyby klidné, normální chůze, plynulá.

#### ***Fyziologické vlastnosti organismu***

1. Dobré trávení, ale když nejí v určenou hodinu, je podrážděná.
2. Spánek normální, časté sny.

#### ***Psychické a intelektuální vlastnosti organismu***

1. Snaží se být pečlivá a systematická.
2. Informace si pamatuje různě – někdy velmi dobře, někdy s potížemi.
3. Lehce se rozčílí kvůli malichernostem.

#### ***Oblíbená strava***

Studená. Jedí střídavě.

#### ***Roční období***

Špatně snáší vedro, rychle se unavují. Mají rády jaro, teplý podzim, teplé vlhké počasí.

#### ***Eventuální vzniklé potíže***

Různé záněty se zvýšenou teplotou, nemoci trávicího systému, jater, pálení žáhy, podráždění a úzkost.

#### ***Potraviny nejvhodnější pro zdraví:***

Studené, zejména tekutá strava a nápoje (čaj, minerální voda, káva);  
Kuşe: pšenice, oves, ječmen, pšeničné klíčky, bílá rýže, kukuřice;  
Mléčné výrobky: smetanové máslo, máslo přetavené;  
Cukry: všechny konzumovat s mírou kromě medu;  
Rostlinné oleje: olivový olej, slunečnicový olej, kukuřičný;  
Ovoce: veškeré sladké ovoce, sušené ovoce, meloun, vodní meloun, citrusové plody;  
Zelenina: dýně, okurka, brambory, zelí, luštěniny, petržel (kořen i nať);  
Koření: koriandr, skořice, černý pepř, kopr, někdy česnek;  
Polévky: zeleninové;  
Živočišné produkty: hovězí, ryby, skopové, mořské plody (frutti di mare), vaječný žloutek.

### ***Osoby typu Z***

#### ***Zevní vlastnosti:***

1. Široké kosti, náchylnost k tloustnutí.
2. Široká dlaň, na dotyk chladná a vlhká.
3. Pohyby plynulé, povolnější, pomalá, těžkopádná chůze.

#### ***Fyziologické vlastnosti organismu***

1. Fyziologické procesy probíhají pomalu.
2. Není vysoká, ale na váze přibírá rychle. Hubne s potížemi.

3. Neklidný spánek, ráda si pospí. Vyžaduje minimálně 8 hodin spánku.

### ***Psychické a intelektuální vlastnosti***

1. Velmi opatrná, nejprve všechno promyslí, následně teprve jedná.
2. Informace si osvojují rychle a dobře si je pamatují.
3. Vnitřně jsou klidné, je těžké je vyvést z rovnováhy. Když se naštvou, budou se velmi hádat.

### ***Oblíbená strava***

Teplá, suchá, nemastná. Málo jedí.

### ***Roční období***

Nemají rády deštivé počasí, zvláště vlhkost. Mají sklony k depresím.

### ***Eventuální vzniklé potíže***

Obezita, deprese, pocit chladu v těle, bledá kůže, častá nachlazení.

### ***Potraviny nejvhodnější pro zdraví:***

Teplá, lehká strava a nápoje – bylinkové čaje, minerální voda. Je třeba se snažit méně jíst.

Kaše: ječmenná, kukuřičná, z prosa, pohanka, oves, rýže;

Mléčné výrobky: odstředěné mléko, čerstvé máslo, tvrdý sýr, smetana, kefír;

Sladkosti: med;

Rostlinné oleje: všechny druhy, zvláště kukuřičný;

Ovoce: jablka, hrušky, granáty, hroznové víno, kdoule, melouny, vodní melouny, méně sladkého ovoce;

Zelenina: brambory, mrkev, zelí, cibule, rajčata, řepa, zelená zelenina, dýně, celer, špenát, petrželová nať, luštěniny, hrách;

Koření: libovolné, málo soli;

Živočišné produkty: kuřata, hovězí, vepřové, raci, vejce;

Ořechy: všechny druhy;

Polévky: zeleninové, hrachové, netučné masové bujóny.

Ve většině případů jsou lidé směsicí typů, přičemž vlastnosti jednoho typu jsou vyjádřeny více, zatímco druhého méně. Uvedené třídění na typy je spíše orientační. Pro sestavení individuálního jídelníčku je třeba znát datum narození, čas a místo. Uspořádejte si jídelníček z výrobků, které Vám zajistí zdraví, na základě Vašich vlastností.

### ***Užitečné rady***

Ve starodávných dobách existoval jednoduchý a prostý způsob ke zjištění, zda požitý pokrm odpovídá dané osobě.

Postup je následující:

Na bavlněné nitce o délce 80 cm pověste kroužek – musí být zlatý. Oba konce nitě držte palcem a ukazováčkem, vezměte potravinu, kterou chcete sníst a počkejte, až se kroužek zastaví. V duchu se ptejte, jestli je ten pokrm pro Vás správný nebo ne. Pokud se bude kroužek nad danou potravinou točit ve směru hodinových ručiček nebo opačně, znamená to, že pokrm Vám vyhovuje. Jestli se začne navažovat na pravou nebo na levou stranu, tak jej raději nejezte. Může se stát, že kroužkem odmítnutý pokrm Vám bude vyhovovat, tehdy jej bezpochyby snězte. Pokud kroužek několikrát ukáže, že se strava nehodí, raději ji vůbec nejezte.

Podle následujících pocitů poznáte, zda pokrm odpovídá Vašemu organismu:

1. Zvyšuje se fyzická i psychická aktivita
2. Zlepšuje se zrak a sluch .
3. Oči se stávají průzračné
4. Jazyk je růžový (bílý a šedý povlak zmizel)
5. Mění se barva tváře (pleť)
6. Lépe rostou nehty a vlasy

## Energie chutí

Ve světě výrobků je pouze 6 chutí. *Záleží na umění je správně kombinovat, aby v našem organismu převládala energie a zdraví, a nikoli nemoci a nadbytečný tuk.*

Při konzumaci potravin myslíme neustále na to, že pokrm rozmanitých chutí různě ovlivňuje naše tělo. Chuť potraviny představuje mimořádnou energii. Jazyk jako chuťový nástroj nám pomáhá tuto energii rozeznat. Existuje šest chutí: sladká, kyselá, slaná, hořká, trpká, ostrá.

**Sladká** chuť utužuje sílu celého těla, přispívá ke zvýšení hmotnosti těla. Nadbytek sladkého produkuje hlen a otylost, snižuje schopnost organismu vytvářet teplo. V případě převahy sladkého jídelníčku jste leniví, lhostejní a tlustí. Sladkou chuť mají: cukr, med, mléko, smetana, máslo, pšeničné pečivo, ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy a slunečnicová semínka. Naopak citrusové plody mají chuť sladkokyselou.

**Kyselá** chuť má osvěžující vlastnosti, podporuje chuť k jídlu, napomáhá zadržovat tekutiny v těle. Povzbuzuje také intelektuální vlastnosti a reguluje trávicí procesy organismu. Nadbytek kyselé chuti zhoršuje složení krve, přispívá k tvorbě vředů, ke kožním podrážděním a k pálení žáhy. Citrusové plody jsou sladké nebo kyselé. Kefír, tvrdý sýr, tvaroh, ty jsou kyselé nebo ostré (záleží na druhu).

*Jestliže v jídelníčku převažují kyselé výrobky, je člověk podrážděný, výbušný a vznětlivý.*

**Slaná** chuť má očišťující vlastnosti, odstraňuje plíseň, zlepšuje chuť k jídlu, ulehčuje trávení, zadržuje tekutiny v organismu, likviduje hleny a žaludeční šťávy. Starodávni Řekové cucali vždy po jídle krystalky soli a vyplivovali tvořící se slanou slinu. Sůl znamená v překladu „slunce“. Díky své chuti rozpaluje v organismu „trávicí oheň“, potažmo stimuluje působení všech enzymů. Dostává se do krve, šíří se po celém těle, rozpouští staré, rakovinotvorné a choroboplodné buňky, zdravé nechává na pokoji.

Nejnovější výzkumy ukázaly, že do prvního roku života je v našem organismu sotva 1 % starých buněk, ve věku 10 let jich je 7 %, a ve věku 50 let už 40 %. Jinými slovy, člověk ve věku 50 let žije jen z 60 % svých možností, to znamená v takové míře, kolik v jeho těle zůstalo mladých buněk. Pro zvýšení množství nových, zdravých buněk a snížení množství starých buněk je třeba požívat přírodní produkty slané chuti.

**Hořká** chuť zlepšuje chuť k jídlu, rozehrívá a čistí tělo, stimuluje vylučování tekutin z organismu, ředí krev. *Konzumace hořkých výrobků prospívá čištění organismu a hubnutí.* Přemíra hořké chuti způsobuje ztrátu sil, vyvolává pocit strachu a zbytečné rozčilení.

**Trpká** chuť vysušuje hnis a krev, napomáhá hojení ran, zlepšuje barvu kůže. Trpkou chuť mají hrušky, zelí, brambory, zelenina se zelenými listy.

**Ostrá** chuť normalizuje fungování trávicí soustavy a zlepšuje chuť k jídlu. Ostrou chuť má cibule, česnek, pálivá paprika, ředkvička, řepa, veškeré koření. Kefír, tvrdý sýr, tvaroh – ty jsou buď kyselé, nebo ostré (záleží na druhu).

Správná kombinace chutí jídel dobře ovlivňuje probíhající procesy v těle. Pokud stále mrznete, je třeba požívat aspoň během jednoho jídla pokrm hořký a kyselý. Smícháním těchto chutí se rozehrívá tělo a prospívá hubnutí. Smícháním kyselé a slané chuti budeme v



těle cítit teplo a také přibereme na váze. Chceme-li pocítit „lehkost“ těla a mít lepší fyzickou kondici, konzumujte chutě hořké a trpké. Pro zvýšení tělesné hmotnosti jezte slané + sladké, sladké + kyselé. Nejprve narůstá tuková tkáň, pak se zvětšuje svalová hmota.

Jídlo hořké a trpké chuti zvyšuje energii, což je dobrou volbou pro lidi s nízkým krevním tlakem a špatnou krevní cirkulací.

Existuje taková rozmanitost výrobků, že popis jejich chutí se zdá být nemožný. Předpokládám ale, že princip určování chutí je srozumitelný.

## **Chutě produktů**

***Každá chuť výrobku stimuluje určitý orgán v našem těle:***

***kyselá chuť – játra,***

***slaná – ledviny,***

***hořká – srdce,***

***sladká – slinivku,***

***ostrá – plíce,***

***trpká – tlusté střevo.***

Osoby, které se cítí dobře, by se měly snažit konzumovat výrobky obsahující všech šest chutí bez preferování jakékoliv z nich. Takhle kombinovaná strava bude harmonicky povzbuzovat energii organismu. V případě přibírání na váze, míchání a vybírání jednotlivých chutí se může tento proces narušit.

Tajemství chutí je velmi zajímavé a široké téma. Klidně by zbylo i na další knihu. V této krátké informaci o vlivu chutí na fungování celého organismu jsem chtěl zasít semínko zvídavosti a ukázat čtenářům jak málo víme o stravě, se kterou se potýkáme každý den.

## **Vnitřní oheň**

Ve starodávných dobách mělo koření hodnotu zlata. Přidávané do potravin v malém množství posilovalo funkci trávicího systému a několikanásobně ulehčovalo zažívací proces.

Svěkem trávení slábne. V dospělosti konstatujeme, že kdysi jsme jedli všechno. Teď čím dál častěji pocítíme žaludeční nevolnosti, těžkosti v těle, potíže trávicího traktu.

Špatné trávení – to je hlavní ohnisko chorob – jak říká východní moudrost. Ve shodě s východním učením můžeme říct, že v organismu člověka existuje „trávicí oheň“. Jestliže v mládí onen oheň dobře hoří, pokrm je zpracován správně a bez jedovatého odpadu. Tělesné buňky dostávají všechno, co je pro ně nezbytné a organismus je zdravý.

Nicméně jestli se oheň s věkem oslabuje, není potrava úplně zpracována, vzniká spousta toxických zbytků a člověka mohou postihnout různé nemoci. Abychom zesílili „trávicí oheň“, je třeba do potravin přidávat přísady – koření: černý pepř, červená paprika, kardamom, skořice, hřebíček, hořčice, křen, zázvor, sůl.

Přidání výše uvedených přísad před jídlem, během jídla nebo po jídle povzbuzuje chuť k jídlu a stimuluje trávicí schopnosti organismu. Koření je nezbytné používat v zimním období, zejména pro osoby v pokročilém věku a se slabým trávením. Pro zvýšení trávicích schopností přidávejte do jídel a také do čaje trochu zázvoru v prášku. *Podle východních teorií je zázvor rostlina, která několikrát znásobuje výkon funkce trávicího traktu.*

## **Užitečné rady**

### **Zázvorová Kúra**

Je zejména doporučena starším lidem, kterým přirozeně „trávicí oheň“ vyhasl. Mladým a lidem ve středním věku, kteří mají potíže s trávením způsobené jinými důvody, se tato Kúra

nedoporučuje. Za účelem zlepšení trávicích schopností organismu doporučují starodávní dietologové příslušnou zázvorovou kúru.

Příprava: do smaltované nebo keramické nádoby nasypete čtyři lžíce zázvorového prášku a smíchejte s rozpuštěným máslem (cca 100-150 g). Míchejte až do vytvoření komplexní hmoty. Následně nádoby přikryjte pokličkou a dejte do chladného místa.

Směsici užívejte před snídání. Samotná snídaneň by měla vypadat takto: teplý bylinkový čaj, lehce dušená zelenina (musí být tepelně upravená) a teplá kaše.

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| První den  | ½ lžičky   | desátý den |
| Druhý den  | 1 lžička   | devátý den |
| Třetí den  | 1 ½ lžičky | osmý den   |
| Čtvrtý den | 2 lžičky   | sedmý den  |
| Pátý den   | 2 ½ lžičky |            |
| Šestý den  | 2 ½ lžičky |            |

*Sedmého dne snižte dávkování o půl lžičky, abyste desátého dne požili stejné množství jak na začátku, tedy ½ lžičky.*

Po provedení výše uvedené diety (kúry) přivedete svůj „trávicí oheň“ do normy. V procesu provádění kúry by se neměla konzumovat strava se silnými ochlazovacími vlastnostmi, jako např. ledová voda, zmrzlina, studené mléko, mražené ovoce, jahody atp.

### ***Způsob přípravy přetaveného másla***

Doporučuje se přetavit smetanové máslo, které nezvyšuje cholesterol, nežlukne a může být dlouho skladováno bez přidání konzervantů.

Obyčejné smetanové máslo dejte na pánev a rozpustěte při nízké teplotě až do získání husté olivové hmoty v khaki barvě. Potom ochlaďte.

### **Jak správně jíst?**

Když se mě lidé ptají, jak správně jíst, odpovídám – čím méně, tím lépe! Od střídavého jedení ještě nikdo neumřel. Lidé jsou nemocní a umírají z přejedení. U většiny lidí je žaludek roztažen do enormních rozměrů, a proto jedí 5-10 krát více než je potřeba. Přesvědčení, že je třeba hodně jíst, je ohromnou chybou. Je to zlovyk, se kterým bychom měli bojovat. Fyziologický objem žaludku je 350-450 cm<sup>3</sup>.

Dobrou radu o množství konzumovaného pokrmu hledejte u Hippokrata. On tvrdil: „Jestliže jsi vstal od stolu s pocitem hladu, najedl ses. Když cítíš, že ses najedl, znamená to, že ses otrávil.“

Po přiložení obou dlaní k sobě získáváte objem svého žaludku, přičemž to, co se vejde do jedné dlaně, je množství jednorázového jídla. Druhá polovina dlaně je objemem pro tekutiny, které smíte vypít. To je všechno. Nicméně pokud denně překračujete fyziologický objem možnosti žaludku, ten se pochopitelně pomalu roztahuje.

*Osoby s nadměrně roztaženým žaludkem pociťují stále hlad a neustále jí. Abychom zamezili tomuto bludnému kruhu, nespěchejme při jídle. Je to jednoduchá, ale velmi prospěšná rada. Naučme se jíst pomalu a důkladně stravu žvýkejme.*

### **„Zlatý střed“**

Naše krev má díky potravě buď kyselé, nebo zásadité prostředí. Zásaditou krev (60-70 %) mají lidé s dobrým zdravotním stavem. Jestliže zásaditý poměr klesá na 50-60 %, má krev horší kvalitu. Tuto krev mají lidé, kteří jsou více náchylní k nemocem. V žilách dlouhodobě nemocných teče krev s kyselým pH. *Aby krev měla zásadité prostředí, měla by vypadat skladba našeho pokrmu během dne následovně:*

**60 % – zelenina a ovoce,**

**20 % – bílkoviny,**

**14 % – uhlovodany,**

**6% – tuk.**

Krev bude mít díky tomuto způsobu stravování zásadité prostředí a tekutiny organismu kyselé pH prostředí. Kyselé prostředí v těle znemožňuje vznik choroboplodných bakterií, což vylučuje hnilobné procesy, kvašení, hromadění hlenů a nánosů.

Po jídle se máme cítit lehce, svěže, energicky a v dobrém rozpoložení. Když je to opačně, chce se nám spát, máme těžkosti na žaludku, vznikají plyny či nepříjemné pocity, což znamená, že snědená strava nebyla správně sestavena, nebo jsme se přejedli.

### **Zkusme jíst jinak**

Naše stravovací návyky a organismus se velmi často řídí různými zásadami. Organismus usiluje o to, aby žil podle v něm „zakódovaných“ zákonů přírody, a my jej naopak chceme naučit lenivosti a obžerství. V důsledku této nepřetržité války se nacházíme ve stavu „polonemoci“. Tělo nakonec tento boj nezvládá a je chronicky nemocné.

Pokusme se najít takový způsob stravování, který nám dodá energii, pohodu a jasné myšlenky.

### ***Na pravidelný způsob stravování přecházejte postupně.***

- Den začínáme zeleninovými šťávami (2 krát denně po sklenici), neměníme-li dosavadní způsob stravování (přes 1-1,5 měsíce).
- Do jídelníčku přidáváme více salátů a zeleniny. Syrová, vařená nebo dušená zelenina by měla tvořit 30-40 % denní stravy.
- Měníme poměr mezi syrovým a vařeným jídlem (syrové 60 %, vařené kolem 40 %).
- Při sestavování denního menu se řiďte zásadou: jíst, co roste na zemi, pod zemí a na stromech, med, vejce, mléčné a kyselé výrobky, pít bylinkové čaje a čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny.
- Je třeba změnit pořadí konzumovaných potravin: tekutiny pijte 20 minut před jídlem, ovoce před jídlem, první jídlo – salát; druhé jídlo – uhlovodany (kaše, brambory atp.) nebo bílkoviny (ryby, vejce, hrách).
- Omezte na minimum konzumaci uměle pěstovaných rafinovaných a uzených výrobků.

Teď se pokusme shrnout obsah, týkající se zdravého stravování, a tak získáme principy, které pomohou zlepšit náš zdravotní stav, pokud je budeme dodržovat.

### **Principy zdravého stravování**

1. Konzumujte potraviny vypěstované ve Vašem regionu.
2. Konzumujte zeleninu, ovoce, ořechy přesně dle jejich sezóny dozrávání.
3. Každý pokrm má obsahovat syrovou (v létě), dušenou nebo kyselou zeleninu (v zimě).
4. Vyřaďte z jídelníčku pečivo z droždí, jezte chleba pečený z hrubozrnné mouky.
5. K přípravě potraviny používejte tabulku kombinace potravin č. 2 (94 str.).

6. Důkladně žvýkejte potravu (30-50 krát).
7. Přípravujte pokrmy těsně před jídlem, snažte se jíst potravu hned po jejich přípravě.
8. Neohřívejte pokrmy často, např. zeleninové polévky, masité pokrmy.
9. Snižujte množství konzumace umělých, rafinovaných a uzených výrobků.
10. Zkuste dle možností vyřadit z jídelníčku polotovary a konzervované výrobky.
11. Snižujte konzumaci kávy a čaje.
12. Přidávejte do jídel pepř, zázvor atd. (zejména v zimě).
13. V letním a podzimním období si dělejte dny: jahodový, třešňový, jablkový, melounový a nic víc nejezte.
14. Jednou týdně provádějte půst 16 nebo 24 hodin (píjte pouze převařenou vodu).
15. Když se objeví čerstvá mrkev, řepa nebo jablka, připravujte si šťávy (bylo by dobré do 1 l denně).
16. Bojujte se zácpou – hlavní nepřítel zdraví a hlavní příčina stárnutí organismu.
17. Od pondělí do pátku jezte skromně.
18. Naopak v sobotu a v neděli si udělejte „svátek bříška“ (jezte vše, co chcete). Tato poslední rada neodporuje v žádném případě výše uvedeným zásadám. Podle starodávných lékařů může být i jed v malých dávkách lékem!

## **Dieta proti rakovině**

*Tvým lékem má být strava!*

**Hippokrates**

Na základě Amerického ústavu pro výzkum rakoviny se stává neracionální strava příčinou rozvoje rakovinotvorné nemoci, a to u mužů ve 40 % a u žen v 60 % případů. Rakovinotvorné látky obsažené ve stravě obvykle nepatří mezi silně působící jedovaté látky, nicméně pomalu den po dni likvidují organismus.

V poslední době si i laická veřejnost uvědomuje, jak je naše stravování úzce provázáno se vznikem nádorových onemocnění a hlavně s prevencí.

Přestože slovo prevence zní pro spoustu z nás banálně, navzdory tomu Vás ujišťuji, že nemoci je lépe předejít než ji pak léčit dlouhou dobu.

Takže, co by měl každý z nás vědět o vlivu stravování na vznik nádorových onemocnění?

### ***Prevence nádorových onemocnění je možná při provádění základních zásad:***

1. Potrava nemá zahrnovat karcinogenní látky, které napomáhají ke vzniku nádorů;
2. strava má obsahovat látky, které naopak chrání organismus před nádory. Teď si to zkusíme vysvětlit.

## **Vyhýbejte se stravě obsahující rakovinotvorné látky**

### ***Pozor na tuk!***

Ohniskem karcinogenních látek v naší stravě mohou být různé druhy tuků, přičemž nebezpečí se zdvojnásobuje při konzumaci nečerstvých nebo přepálených tuků.

*Z tohoto důvodu bychom neměli nechávat tuk dlouho na pánvi a několikrát jej využívat. Pokud možno se vyvarujte smažených výrobků ve prospěch pečených či vařených. Kromě toho nadbytečný tuk z masa vždy raději vykrojte. Není dobré přidávat do jídelníčku velké množství rostlinných olejů. Dvě lžíce denně bohatě stačí. Semeništěm rakovinotvorných látek jsou zvláště uzené produkty, do kterých se během uzení dostávají karcinogeny a jiné*

*nebezpečné sloučeniny. Tyhle látky se našly v klobásách, šunce, svíčkovém mase, bůčku, šprotách, sledích uzených za studena, a také v ovoci sušeném kouřem. Často je v 50 gramech uzeného salámu stejné množství rakovinotvorných buněk jako v kouři z krabičky cigaret nebo ve vzduchu, který obyvatel velkého města vdechne během 4 dnů.*

### **Sloučeniny ničící zdraví**

Hodně výrobků obsahuje dusičnany a dusitany. Soli samy o sobě nejsou karcinogenní, avšak při procesu trávení v žaludku se z nich stávají nebezpečné chemické sloučeniny. Dusičnany a dusitany se mohou nacházet v uzeninách, některých masových konzervách či v dovezené zelenině a ovoci. *Jaké proto je třeba konzumovat zeleninu vypěstovanou na otevřeném prostranství (ne ve skleníku!) při použití přírodních hnojiv, například kompostu.* Vařit zeleninu se doporučuje ve velkém množství vody, a raději nekonzumovat zeleninové vývary, o jejichž původu vypěstování nic nevíme.

### **Větší břicho – více chorob**

Když jsme se zeptali finského vědce, jestli existuje nějaká protirakovinná dieta, odpověděl: „Ano! Je to jednoduché. Je třeba méně jíst“. S tímto názorem souhlasí prakticky všichni odborníci. Po provedení výzkumu masové populace bylo zjištěno, že nadváha zvyšuje ve velké míře riziko onemocnění rakovinou.

Jak tedy potlačit svoji chuť k jídlu? Jezte více výrobků, které navozují pocit sytosti – trochu vysušené pečivo, fazole, hrách, luštěniny, smažená slunečnicová jádra a kaše.

Lidé si často pletou pocit hladu s pocitem žízně. Když pocítíte hlad, zkuste pomalu vypít jednu nebo dvě sklenice vody. Po 10-15 minutách hlad nejčastěji mizí.

### **Látky – obránci**

Naše strava má obsahovat složky zvyšující obranné vlastnosti organismu. Složky, které jsou schopny bojovat proti rakovinotvorným a jiným škodlivým látkám. K těmto složkám patří v první řadě vitamíny.

O výhodách vitamínů se dobře ví. V souvislosti s tím nebudu jednotlivě popisovat jejich přednosti, ale přesto bych rád upozornil na několik z nich, které jsou nejdůležitější pro prevenci rakovinotvorných onemocnění. Jde zejména o vitamíny: A, C a E.

### **Vitamín A**

Hlavním úkolem vitamínu A je naprogramování celé řady chemických reakcí bránících organismus před rozličnými podobami rakoviny. Syntéza vitamínu A s betakaroténem probíhá s pomocí žaludečních šťáv. Jestliže se vyskytnou nějaké patologie ve fungování trávicí soustavy, jater nebo žaludku, organismus si vezme pouze zanedbatelné množství vitamínu A. Tehdy vzniká jev tzv. utajeného deficitu vitamínu A. My jsme si sice jisti, že jsme tělu dodali s pokrmem vitamín A v náležitém množství, ale on zatím v organismu chybí. Z tohoto důvodu je důležité, aby játra, naše chemická laboratoř, a trávicí soustava, což je hlavně tlusté střevo, pracovaly bez problémů. *Na vitamín A jsou bohatá zvířecí játra a rybí tuk. V menší míře jej obsahují vejce, smetanové máslo a mléčné výrobky. Na vitamín A se v organismu přetváří také karoten. Je možné jej získat z rostlinných produktů, jako je mrkev, červená paprika, stonek petržele, špenát, cibule. Je také obsažen v meruňkách, rajčatech, dýni či v jiném ovoci a v zelenině žluto-červené nebo oranžové barvy.*

Nedostatek vitamínu A v těle snadno zjistíme i doma. Rychle přejděte z osvětleného do tmavého pokoje. Jestliže budete v tmavém pokoji schopni po několika sekundách rozlišit kontury předmětů, znamená to, že máte dostatečné množství vitamínu A. Když toho ale schopni nebudete, máte vitamínu A málo. V tomto případě bych radil pít šťávy z čerstvě připravené karotky a řepy.

### **Vitamín C**

Vysoká koncentrace vitamínu C v těle zamezuje vzniku rakovinotvorných látek pocházejících z dusičnanů a dusitanů.

Vitamín C příznivě ovlivňuje vstřebání železa do střevní soustavy.

**Pozor!** Ženám, které silně krvácí, kouří a konzumují málo zeleniny, hrozí, že v jejich organismu nastane deficit železa a následně anemie. Vitamín C je pojistkou pružnosti a odolnosti cév.

Časté podlitiny na kůži (po lehkém úderu) jsou projevem nedostatku vitamínu C v organismu. Vitamín C je „povinný účastník“ při vylučování škodlivého cholesterolu. Ti, kteří mají rádi tučné jídlo, by měli vědět, že společně s každým řízkem potřebují sníst velký talíř zeleniny (3-5 krát víc než porce masa). Pokud nedodrжите toto pravidlo, dříve nebo později očekávejte vážné zdravotní problémy. V živočišných výrobcích je vitamín C prakticky nepřítomen.

Základním zdrojem vitamínu C (kyseliny askorbové) je zelenina, ovoce a borůvky. Nejvíce vitamínu C je obsaženo v plodech divoké růže, černém rybízu, červeném rybízu, křenu, kopru a cibuli. Velké množství kyseliny askorbové se také vyskytuje v citrusových plodech nebo jablkách.

V zimním a jarním období jsou hlavním zdrojem vitamínu C naše brambory, bílé a kyselé zelí, různé ovoce, česnek, cibule, sušené ovoce, ovocné výrobky s malým množstvím cukru, také grepy a jejich šťávy.

### **Vitamín E**

Vitamín E brzdí v našem organismu proces odumírání buněk. Proto jej nazýváme elixír mládí. Současně chrání před špatným působením výrobků na oxidaci tuků. Lidem, kteří nemají kontakt s chemií, tato věta pravděpodobně nic neříká, proto ji vysvětlím.

Během procesu oxidace vzniká v organismu mnoho jedovatých sloučenin, které tělo musí zneutralizovat. Patří k nim např. ketony, což jsou sloučeniny, které jsou využívány pro vyztužení kůže v kožeshnictví. Pokud v organismu chybí vitamín E, pak v důsledku toho tyto jedovaté sloučeniny obrazně řečeno „vyztuží“ nervovou tkáň, cévy a svalovou hmotu.

Zejména nebezpečný deficit vitamínu E je u novorozenců. Je příčinou leukémie, vážných patologií zkrvového ústrojí a dýchacích cest. Jde o to, že po narození má dítě málo vitamínu E a ten musí být doplněn v podobě mateřského mléka. Kravské mléko obsahuje několikanásobně menší množství vitamínu E než mléko mateřské.

A mám ještě jeden důležitý argument, proč má dítě od narození dostávat mateřské mléko!

S velkým zármutkem musím konstatovat, že se v posledních letech u malých dětí často objevují případy leukémie. Jsem přesvědčen, že hlavní příčinou těchto chorob je umělá strava, která obsahuje mizivé množství vitamínu E!

Nejbohatší na vitamín E jsou telecí játra, vaječný kuřecí žloutek, pšeničná, ovesná, žitná, kukuřičná zrna, hrách, nat' petržele, mrkev, cibule a česnek.

### **Vláknina**

Na základě pozorování lékařů bylo zjištěno, že je rakovina tlustého střeva rozšířená v Evropě, ale sporadicky se vyskytuje u africké populace. Ta požívá mnohem více rostlinných produktů, které ničí škodlivé látky, hnilobné procesy a také bakterie, které se podílí na vzniku rakovinotvorných látek.

Proto rada – začínejte jídlo od zeleninových salátů. *Základním zdrojem vlákniny jsou chléb, hrubozrnná mouka, kaše – pohanková, ovesná, jáhly a listová zelenina.*

Důležitou roli v prevenci rakoviny hrají minerální soli obsahující hořčík, vápník a selen. *Na hořčík jsou bohaté luštěniny, pšenice, žito, oves, pohanka. Najde se také ve spoustě zeleniny a ovoci. Bohaté na vápník jsou semena máku, fazole, karotka, zelí, řepa, tvrdý sýr a*

*tvaroh. Nejvíce selenu bylo objeveno v hrachu a řepě.*

Existují údaje, že obranné látky jsou obsaženy i v některých houbách (hřib pravý, václavka) a také v *sojových produktech*.

Chci podtrhnout, drazí čtenáři, že Vás před rakovinou neuchrání žádná dieta, byť nepochybně může ve značné míře snížit pravděpodobnost onemocnění. Pestrý a na přírodní potraviny bohatý jídelníček pomůže našemu organismu v tom, aby si z takové stravy vybral vše, co je pro něj nezbytné a zdravé.

*Někteří onkologové tvrdí, že rakovina je pomsta přírody za naše nesprávné stravování. Z 99 % je to otrava vlastními toxiny a jen z 1 % se jedná o neodvratné změny probíhající v organismu.*

*Obětí rakoviny je jen 1 %, ale za 99 % případů rakoviny si mohou lidé sami. Toto by měl vědět každý!* Nejzajímavější a současně nejtěžší otázka pro všechny je, co má člověk jíst? Jakou dietu by měl dodržovat?

## ***Lékař – rozum***

### **Co je nemoc?**

(obsah nynější kapitoly se netýká genetických chorob)

O různých nemocech se píše v celé spoustě medicínských encyklopedií. Miliony lékařů a vědců zkoušejí objevit jejich „tajemství“, ale zatím se nepodařilo najít jejich pravou příčinu. Nejpravděpodobněji proto, že vlastně nemoci jako takové neexistují. To, co jsme si zvykli nazývat nemocí, je reakce organismu na rozličné potíže během jeho fungování. Jestliže nebudou tyto potíže odstraněny, nemoc nemizí a ochromuje jiné orgány a soustavy (krevní, nervovou, lymfatickou), které v organismu spolupracují.

Život lidského organismu je pokaždé bojem choroby a zdraví. Kdyby tento boj neexistoval, člověk by nežil. Vezměme si například obyčejné nachlazení: máme zvýšenou teplotu, cítíme bolest v kostech a slabost. Můžeme tento stav nazvat nemocí? Nepochybně. Vysoká teplota zabíjí choroboplodné bakterie v našem těle, vylučovaný hlen uvolňuje toxiny. Bolesti hlavy, lámání v kostech nebo pocity slabosti, to jsou vedlejší reakce, na základě kterých organismus bojuje s nemocí a míří k jedinému cíli – návratu ke zdraví. Dále je dokázáno, že nemoci neexistují. Existují pouze jejich symptomy (bolest, horečka, lámání v kostech a svalech atp.). To, co my nazýváme nemocí, je obranná reakce organismu všemožnými silami. Tyto síly se vyskytují v každém z nás a jsou nezbytné, protože ničí veškeré poruchy fungování organismu. Signalizují nemoc a varují nás před ní.

Abychom byli zdraví, měli bychom poslouchat svůj organismus a rozumět mu. Proto nepovažujte nemoci za zákeřného nepřítele. Nemoc nás určitým způsobem přinutí, abychom udělali první krok v cestě za ztraceným zdravím.

Moje cesta ke zdraví nebyla lehká. V dětství jsem byl velmi náchylný k nemocem. Musím konstatovat, že 200 dní v roce jsem trávil v posteli a bojoval s různými viry a infekcemi. Moje matka byla lékařka na pohotovosti. Byla pracovně velmi vytížená, proto neměla čas sedět u mé postele. Když jsem měl vysokou teplotu, snižovala ji několika zvýšenými dávkami penicilínu, módního antibiotika šedesátých let. I když po několika dnech teplota klesla, nos byl plný hlenu a hrdlo červené jako zralé rajče. Efektivita takové léčby byla mizivá, a tak matka uplatnila radikálnější prostředky. Byly mi odstraněny mandle, načež nastaly komplikace v podobě zánětu čelní dutiny a částečnou ztrátou čichu. Dlouhotrvající a bezvýsledná léčba těchto potíží to dopracovala tak daleko, že jsem v důsledku požívání velkého množství léků začal pociťovat bolesti v oblasti jater. Objevila se také alergická vyrážka na rukou, břiše a zádech. Pokud ještě dodám, že mě matka krmila tučným a sladkým,

není nic divného, že bolest pod pravým žebrem byla skoro chronická. Mimo jiné mě často bolela hlava, jejíž bolest jsem odstraňoval pomocí prášků. Jednoho dne jsem při vyučování dostal křeče a ztratil vědomí.

Školní sestřička zavolala matce, ta zkonstatovala, že to je nejpravděpodobněji akutní případ slepého střeva a co nejrychleji mě musí převést na chirurgické oddělení. Už 3 hodiny po záchvatu jsem ležel na operačním stole a přítelkyně mojí matky (primářka chirurgického oddělení) mi vyoperovala, jak se později ukázalo, zdravé slepé střevo. Když otevřela břišní dutinu, ihned si všimla zvětšených a zanícených jater a v tu chvíli okamžitě pochopila, v čem tkví příčina mých potíží. Protože mi už břicho otevřela, odstranila mi pro jistotu zdravé slepé střevo. Nicméně už teď bylo jasné, co je příčinou mých bolestí hlavy, slabosti a ostré bolesti vystřelující pod pravé žebro. Byla to nemocná játra. I když se operace povedla, nastoupily další komplikace v podobě hemoroidů, které mě provázely několik let.

Díky této zkušenosti jsem získal jistou zkušenost, která mi říká, že jestliže něco v mém těle léčí, tak současně i (nevědomky) mrzačí. Později, když jsem sám začal pomáhat druhým, jsem se jednoznačně přesvědčil, že léčba farmaky jen udržuje člověka ve stavu „polozdraví“. Možná právě proto zní mnoho diagnóz v medicíně: dlouhotrvající zánět močového měchýře, chronický zánět kloubů atd. Protože slovo chronický znamená neustálý a napořád, vyplývá z toho, že tyto nemoci se musí léčit doživotně.

Před 1 000 lety Avicenna, arabský filozof a lékař, řekl: *V arsenálu lékaře mají být tři nářadí: Slovo, Lék a Nůž.*

**Slovo** je pro lékaře nezbytné k tomu, aby pacientovi vysvětlil, jaké chyby dělá ve svém způsobu života a jaká je souvislost mezi těmi chybami a příčinou nemoci.

**Lék** aplikuje lékař tehdy, není-li schopen slovy vysvětlit příčiny nemoci, ale je přinucen ulehčit trpícímu.

**Nůž** lékař používá, nemůže-li najít příčiny nemoci, ovlivnit slovy chování nemocného a nezná léky, které by ztišily jeho bolest. Aplikací nože lékař odstraňuje následky pokročilé nemoci. Její příčina však zůstává a vzniká nové ohnisko. Operace je leckdy jen chvíle pro vydechnutí před propuknutím horší nemoci.

Moje zkušenost mi dovoluje prohlásit, že vše, co má souvislost s nemocí a zdravím, záleží na tom, jakou energii zajistíme orgánům našeho těla. Takový je můj definitivní verdikt. Jestliže se v energetické soustavě člověka, která spojuje neviditelnými spojeními všechny vnitřní orgány, ukážou závady, povede to k nemoci.

Kan Funajana, antický japonský lékař, napsal ve své knize „Nástin medicíny“:

*Člověk je jedinec, ve kterém se duše a tělo spojují v jeden celek. A proto není možné vyléčit tělo bez přihlédnutí na stav duše a opačně.*

Už víme, jak pečovat o své tělo. Musíme ho pravidelně očisťovat, správně živit, otužovat vodou, vzduchem, slunečním světlem a pohybem. Když je řeč o duši, měli bychom pamatovat na bioenergetickou soustavu člověka. Naše vědomí, pocity a paměť, to je neviditelná energie, o jejichž vlastnostech moc nevíme. Je třeba více vědět o regulaci psychických procesů, na jakých principech fungují, a co je to vlastně bioenergetika.

Chtěl bych zdůraznit, že se současná psychologie zmiňuje pouze nepatrně o bioenergetických procesech probíhajících v organismu. Ztracené zdraví nám pátrání po dokonalejších metodách boje s nemocí nevrátí. Medicína totiž hledá odpověď na otázky, jak efektivně a bezbolestně odstranit ten nebo jiný orgán. Využívá při tom jinou metodu a dokonalejší technické vybavení, ale zapomíná na duši.

Jsem hluboce přesvědčen, že dokud bude medicína takto přistupovat k fungování našeho



organismu, budou nemoci navždy dlouhotrvající a neléčitelné.

Připomeňme si, jak se před pár lety léčily zuby – starosvětským přístrojem na vrtání. Mráz nám šel po celém těle. V současnosti existují přístroje s rychlými otáčkami a bezbolestné znecitlivění umožňuje poměrně lehce bolest zubů přežít. Nicméně příčiny kazivosti zubů (parodontóza, zubní kazy) i nadále existují a budou přetrvávat! Dnešní metody dovolují chirurgovi odstranit močový měchýř během 30 minut (navíc v lokální anestezii), a když nakonec měchýř odstraní, projeví se to za několik let narušením trávicího traktu.

Nebo například transplantace cév (bypass). Protože se ale v těle nic jiného nezmění, je za pět, šest let potřebná další operace.

Takových příkladů mohou být tisíce. Podobné, dokonce perfektně provedené operace mně osobně připomínají záplatu starých rozpadávajících se dřevěných kalhot. Zašiješ díru na jednom místě, objeví se druhá a nakonec se kalhoty rozpadnou úplně. Myslím si, že každý, kdo má zkušenosti s podobnými případy, se mnou souhlasí. Tolik času obětujeme na boj s nemocemi, které ničí náš organismus, ale zdraví nezískáme. Existuje z takové situace nějaké východisko? Určitě ano.

Každý je povinen si sám vypracovat nový přístup k problémům uzdravování svého organismu:

Nepomáhejte si od bolesti hlavy prostředky, které jsou jedovaté pro játra a celý organismus, ale hledejte jednoduchý způsob, který odstraní jejich příčinu.

Pochopte, že měchýř naplněný kamínky se musí očistit, a ne jej vyoperovat. Srdeční choroby, nemoci krevního oběhu nebo nadváha jsou důsledkem naší lenosti a lhostejnosti. Bolesti v žaludku a slinivce jsou výsledkem toho, že jíme to, co naše tělo nepotřebuje, a jíme toho hodně. Byl bych rád, aby mě čtenář správně pochopil. Nikoho nepřesvědčuji k samoléčitelství!

Lékaři jsou a budou, ačkoliv jejich pomoc má být potřebná pouze v nutnosti (kolize, nehoda atp.). V běžném životě je člověk povinen starat se o své zdraví, vědět, jak si pomoci sám. Lékař má mít funkci moudrého poradce.

Vědomosti o tom, jak být zdravý, by měl mít každý člověk, a nejen skupina speciálně vyškolených lidí. Protože pouze zcela zdravý člověk může být dobrý, moudrý a silný, takový, jakého ho stvořila příroda. Chce-li být člověk zdravý, měl by se ve svém životě řídit sloganem Hippokrata: „Není-li člověk sám sobě lékařem, je prostě hlupákem!“.

Nejdůležitější, co by měli vědět všichni a zejména ti, kteří se rozhodli vrátit své zdraví do původního stavu, je toto: Náš organismus je uceleným systémem, na který je třeba působit komplexně (na tělo i na duši). Pouze s takovým postojem dosáhnete žádoucích výsledků. Zdravý může být pouze ten, kdo pečuje o svou duchovní a fyzickou dokonalost.

Je ještě jeden aspekt, na který chci upozornit. Ničit své zdraví začínáme z mnoha důvodů už od raného dětství, takže návrat ke zdraví nemůže být okamžitý. Na odstranění zdravotních problémů je třeba 2-3 roky. Potom je třeba udržovat pořádek ve své hlavě a ve svém těle a do konce života se těšit z dobrého zdraví, kterým Vás nezištně obdařila příroda.

## Poznání sebe

Římský filozof Seneka řekl: ***Lidé neumírají – oni zabíjejí sami sebe.***

Tenhle geniální slogan je starý víc jak dva tisíce let a my tuto moudrost stále nevyužíváme. Často přemýšlím, proč? Možná to Seneka řekl moc tiše nebo si to všichni nestačili zaznamenat? Faktem je, že z generace na generaci předáváme špatné návyky a současně s nimi i choroby, které nás trápí. Na omluvu říkáme, že žijeme v těžké době a drtí nás velká tíha civilizačního vývoje. Možná nás více rmoutí kolosální masa našeho těla, lenost a absolutní pohrdání pravidly fyziologie, podle kterých náš organismus funguje.

Lidé se naučili obsluhovat počítač, řeší komplikované ekonomické problémy. Inženýr dokáže najít závadu v husté pavučině elektrického vedení, ale na jednoduchou otázku, kolikrát denně vylučuje moč a v jaké barvě, neumí odpovědět. Proto chci zdůraznit: jestli se nenaučíte pozorovat fungování svého organismu, nikdy nebudete zdraví!

Jednoho dne, když jsem seděl v kavárně, podíval jsem na mladou dívku. Z tváře jsem vyčetl, že ji něco znepokojuje. Sáhla do kabelky, vytáhla z ní tabletku a spolkla ji. Co Vám je? – zeptal jsem se. Zkusila se na mě usmát a unaveným hlasem odpověděla:

— Zase mě bolí hlava.

Prohlédl jsem si ji důkladněji. Oči byly unavené, lehce červené, kůže měla osypanou tmavými skvrnami, znamínky a pihami. Tvář měla žlutošedou, což je běžné u mnoha žen, které kouří. Pod očima měla tmavé kruhy a hluboké výrazné vrásky mezi obočím. I když byla žena ještě mladá (25-27 let), měla lehce opuchlá horní víčka a trochu povadlou kůži na krku a v podbradku. Hrbila se a pohyby krku a hlavy působily výrazně nesměle.

— Určitě pracujete v kanceláři.

— Jak to víte?

— Všichni, kteří stále sedí u pracovního stolu, trpí bolestmi hlavy, nízkým tlakem a onemocněním ledvin. Obzvlášť se to týká žen. Příčinou je nesprávná poloha těla při práci. Chcete vědět, odkud se vzaly pihy a znamínka na Vašem těle?

— Chci – odpověděla s údivem.

— Máte pokřivenou páteř a nemocná játra, což je příčinou kožních změn a bolesti hlavy. Podívejte se na Vaše boty.

Lehce se podívala a vytáhla zpod stolu obě nohy.

— Vaše obuv je sešlapaná zepředu i zevnitř. To znamená, že máte nemocná játra.

— Nechápu co má společného obuv s nemocemi.

— Velmi mnoho. Dlouho před tím, než bude nemoc odhalena, můžeme podle opotřebenosti obuvi určit, čím daný člověk trpěl. Už dávno objevili starodávni lékaři úzkou souvislost mezi chodidly a nemocemi vnitřních orgánů. Nemocné orgány, příkladně játra nebo srdce, oslabují nohy, což způsobuje změnu chůze. A proto se obuv mění specifickým způsobem. Jestliže je podrážka sešlapaná zezadu a shora – signalizuje to onemocnění ledvin. Je-li sešlapaná zepředu a zevnitř – jedná se o srdeční onemocnění. Narušení funkce jater ovlivňuje kvalitu čištění krve. Znečištěná krev proudí v celém organismu, dostává se až ke zdravým orgánům a způsobuje jejich onemocnění. Mezi játry a kůží existuje určitá souvislost. Proto jsou tmavé skvrny, pupínky, akné, vyrážky, bradavice a pihy následkem špatně fungujících jater.

— To je zajímavé! – přitakala nedůvěřivě. Pak spolkla doušek kávy a poslouchala dál.

— Kolikrát šálek kávy už dnes pijete?

— Třetí nebo čtvrtý. Mám nízký tlak a časté bolesti hlavy. Když nevypiju kávu, chce se mi spát.

— A víte proč? Protože Vaše ledviny moc dobře nefungují, což je mimo jiné příčinou nízkého tlaku. Káva Vás vzkřísí jen na 15-20 minut, potom jste znovu rozespálá a nezpůsobilá. Příliš velké množství kávy vyplavuje z organismu nesmírně důležité složky, jako železo, hořčík a vápník. Cigaretu s douškem kávy zbavuje organismus nezbytného vitamínu C. Chcete-li snížit riziko kouření, vypijte po každé cigaretě šťávu z citronu nebo pomeranče. Pokud to neuděláte, časem se vám pod očima objeví tmavé skvrny jako jeden ze symptomů anémie. Začnou Vám praskat cévy, zejména na nohou a na tváři jako signál nedostatku vitamínu C a Mg (hořčíku). Podle toho co vidím, zaháníte hlad kávou a chlebičkem.

— Ovšem – přiznala. – Káva u mě zabíjí pocit hladu.

— S tím také nesouhlasím. Káva je stimulem, dává energii na velmi krátkou dobu a to je všechno. Zahánění hladu malým množstvím potravy vede k tomu, že naše trávicí

soustava, zejména tlusté střevo, přestává pracovat, protože mu chybí hrubovláknitá strava a to je častou příčinou zácpy. Zácpy vedou k neustálé autotoxikaci organismu. Hnilobné bakterie se živí zbytky potravy, vylučují škodlivé látky – toxiny (jedy), které se skrze střevo dostávají do krve. Tyto jedy jsou jednou z příčin neustálé únavy, bolesti hlavy, nespavosti a nervozity.

— Přiznám se Vám, že mi někdy jedna tableta nestačí. Tak silná je ta bolest – řekla a spolkla další pilulku.

— A proč se tak ničíte? Vždyť každá pilulka je jed! Dnes Vás bolest hlavy ještě přejde, ale co bude zítra nebo za měsíc? To budete stále trávit svůj organismus?

- A co mám tedy dělat?

- Způsobů likvidace bolesti hlavy bez tabletek je hodně. Položte si pravou ruku na čelo, silně přitisknete a zkuste hladit čelo z levé strany na pravou 20 krát. Druhou rukou pak několikrát přitisknete palcem a ukazováčkem ušní boltce a až do bolesti je masírujete 3-5 minut. Vyzkoušejte to.

Tyhle jednoduché zákroky vyžadují jen 5 minut, atak jsem se jí po chvíli optal:

- Tak co?

- Přešlo to – odpověděla nevěřícně. Co ještě můžete říct o mém zdraví?

- Jste nachlazená, dýcháte ústy, a proto Vás bolí v krku, průdušky a plíce. To je proto, že jste zvyklá spát na měkké matraci a měkkém polštáři.

Seděla s udiveným zrakem a široce otevřenými ústy.

- To je vážně otřesné! Je mi už tolik let a nevím vůbec nic o svém organismu. Řekněte mi, co mám dělat? – zeptala se rozpačitě.

- Změňte dosavadní způsob života a především odstraňte zácpy. Zlepšete funkci střev a jater a uzdravte si páteř. Konečně začněte jíst to, co je zdravé, ne to, co máte ráda! A hlavně pochopte jednu důležitou věc – Vaše zdraví je ve Vašich rukou.

## **Mysl, která léčí**

### ***Metoda samoléčby***

Do každého z nás umístila příroda skvělou individuální lékárnu, ve které se nacházejí léky na každou nemoc. Zbývá pouze jeden úkol – naučit se tyto dary využívat.

Proces samoléčby se skládá ze dvou etap. V první etapě je třeba naučit se uvolňovat svaly celého těla. Druhá etapa je zavést do našeho podvědomí vhodný léčebný program, který se zaměřuje na aktivaci procesů samoregulace. Metoda samoléčby je efektivní, protože přirozeně využívá individuální obranné schopnosti organismu.

### ***Etapa I. – Uvolnění***

Na podložce si lehněte na záda. Ruce položte podél těla, dlaněmi směrujte ke stropu, lehce ohýbejte prsty rukou, chodidla od sebe, hlava nakloněná na bok, ústa polootevřená, jazyk přitlačen k horní části zubů, oči mějte zavřené. Zavřené oči nám pomohou se soustředit.

Když se v této pozici začnete cítit dobře, snažte se na nic nemyslet. Nejdůležitější je uvolnit se a uklidnit dech. Pro uklidnění je potřeba zhruba 2-5 minut.

### ***Etapa II. – Samoléčba***

Naše buňky mají ohromnou schopnost primitivního myšlení, připomínající nerozvinuté myšlení malého dítěte. To vše je třeba brát v úvahu, obracíme-li se na nemocný orgán. Člověk by si měl nemocný orgán představit, soustředit se v myšlenkách na předání povelu a pokusit se s ním zkontaktovat. Pokyny adresované nemocnému orgánu by měly být vyjádřeny kategoricky a jasně, ve formě promluvy k rozmarnému, ale milovanému dítěti,

které neplní své povinnosti. Každý náš orgán má svůj charakter.

Žaludek a játra jsou umíněná, a ne moc moudrá, proto se na ně musíme obracet s ostrým direktivním tónem. Srdce je moudřejší, podléhá rozkazům jemnější a srdečnější formy.

Příklad: po provedení první etapy relaxujte, a pak je třeba začít druhou etapu: zkuste v myšlenkách nakouknout do svého srdce a uvidět v něm malinký barevný plamínek jako pramen lásky a ochraňující energii. Pozorujte, jak se plamínek zvětšuje, jak vyplňuje celé srdce, a nakonec objímá celé tělo od hlavy až po konečky prstů na ruku i nohu. Zkuste prosím pocítit, jak světlo čistí tělo od nemocí, odstraňuje záněty a vrací zdraví a svěžest. Je třeba si klidně říct: s každým nádechem jsem blíž úplné očistě. Světlo v mém těle je uzdravující energie. Znáte-li konkrétní místo, kde se nachází tumor, zánětlivý stav atp., je třeba tam položit ruku a představit si, že uzdravující světlo zkoncentrované ve středu dlaně je horké a jeho paprsky rozpouštějí nádor tak, jako sluneční paprsky rozpouštějí sníh nebo kostky ledu. Je to jen příklad. Myslím, že každý z Vás má dost fantazie pro své vnitřní obrazy.

Nejdůležitější je, aby se uvolnily svaly a léčebný program se Vám zapsal do podvědomí. Seance mohou být prováděny v libovolném čase, nejlépe o samotě, aby nás nikdo nerušil. Jestli Vám pomáhá klidná relaxační hudba, využívejte ji. Klidná hudba posiluje relaxační efekt.

Tímto způsobem můžeme působit na všechny nemocné vnitřní orgány, stejně tak na nervovou soustavu, paměť, zrak, sluch atp. Důležité je, abyste to dělali vážně, s přesvědčením, že za většinu Vašich nemocí si můžete sami.

## **Pozitivní přístup k životu**

*Smrt není tak hrozná, jak hrozné je stárí.*

**východní moudrost**

### **Radost ze stárí**

Kdysi snili lidé o nesmrtelnosti a hledali legendární elixír mládí. V současnosti se touto otázkou zabývají vědci na celém světě.

Mnoho lidí si myslí, že se stárím není třeba bojovat. Stejně jako nejde oživit ztrouchnivělý strom, není třeba měnit starý organismus. Stárí je třeba udržovat, zlepšovat jeho stav, odstraňovat potíže, pomáhat tělu, aby stárlo bez bolesti.

Položme si otázku, proč organismus stárne? Mimo jiné proto, že my sami to podvědomě chceme. Každý člověk se bojí stárí, nemocí, senility a bezradnosti.

Na rozdíl od všech živých jedinců na Zemi ovlivňuje člověk díky své psychice všechny životní procesy svého organismu. Věda zná mnoho případů, kdy lidé, kteří neustále mysleli na nějakou chorobu, jí nakonec propadli. A opačně – díky pozitivnímu myšlení se odpoutali od neléčitelných chorob.

Znamená to, že *naše myšlenky nás mohou učinit zdravými nebo nemocnými, mladými nebo starými.*

### **Stárí – to je přístup**

Od jistého životního momentu člověk začíná vědomě dělit svůj život na etapy.

Manželství, narození dítěte, očekávání menopauzy (u žen), přechod do důchodu atd. Vzhledem k lidskému přesvědčení, že jednotlivé etapy našeho života se mění a my s tím nic neuděláme, jako kdybychom si sami „naprogramovali“ svůj organismus na příchod stárí. Jen co se objeví první vrásky, vypadávání vlasů nebo bolesti v kloubech, člověk si sám stanoví diagnózu: to je kvůli tomu, že stárnu. Což znamená, že se musím šetřit, hromadit síly, méně

se pohybovat, více odpočívat. Nikdo nemyslí na to, že objevující se příznaky stáří jsou stavem, který jsme si sami přivolali. Špatnou stravou, leností, nechutí být mlád. Obrazně řečeno, na základě psychiky si sami zkracujeme život a stárneme, protože podvědomě vlastně stárnout chceme.

Zlomovým obdobím našeho života je 40-50 let. Zejména v tomto období je třeba dbát na čistotu a hezký vzhled naší kůže, vlasů, rukou, nohou, nehtů a fyzickou způsobilost kloubů a svalů. Lehká chůze, vyrovnaná postava, pružné tělo, vtáhnuté břicho, čisté a bystré oči – to jsou vlastnosti nestárnoucího těla. Chyba je, zvláště u žen, že se po objevení vrásek nebo faldů na těle čím dál, tím méně se prohlíží v zrcadle, snaží se neprohlížet si vlastní odraz, ale podvědomě je celou dobu sužuje myšlenka: Jsem to skutečně já? Co to ten život se mnou provedl? Jak já hrozně vypadám! Že by to už bylo stáří?

Takové myšlenky nám berou chuť do života a způsobují, že své tělo nedostatečně pozorujeme. Žena se přestává akceptovat, okouzlovat sama sebe a s příchodem těchto myšlenek se ocitá jednou nohou v domově důchodců.

### **Mechanismus stárnutí**

Mechanismus stárnutí není tak docela znám. Existuje několik teorií stárnutí. Jedna z nich (hormonální) říká, že stárnutí je záchvěv rovnováhy mezi starými a mladými buňkami. To se děje ze dvou na sobě závislých důvodů. Z jedné strany v organismu stárnou hormony, z druhé strany se narušuje kontakt mezi hormonem a buňkou. Náš mozek ovlivňuje buňku na základě svého zprostředkovatele – hormonů.

Každá buňka má své koncovky – receptory. Pokud receptory nereagují na hormony, následuje stárnutí buňky a její odumírání. Zkusím tento jev vysvětlit na prostém a banálním příkladu.

Představte si, že televize je naším organismem. Ovladač je náš mozek, který ho může vypínat, přepínat atd. Baterky v ovladači jsou hormony. Kontakt mezi ovladačem a baterkami – to jsou receptory.

Jestliže baterky zestárly, ale fungují, ničí kontakty a okysličují se. Systém mezi televizí a ovladačem přestává fungovat a nakonec nepracuje vůbec. Něco podobného se děje v našem těle, tento proces je však o něco komplikovanější. Tohle jsou však jen teorie. Každý z nás žije podle svého scénáře a počet let našeho života závisí ve velké míře na našem přístupu ke svému organismu.

### **Umění být mladý**

V současnosti vznikly hormony nové generace, které, jak se obecně tvrdí, jsou bez vedlejších účinků. Je také možné zavést do organismu umělé hormony, ale jak ukazuje praxe, toto jen pomáhá procesy stárnutí zpomalit. Ne všichni, a ne vždy, dosáhnou po použití hormonů cíleného efektu. Podle vědců využíváme možnosti našeho mozku jen z 10 %, což znamená, že v organismu každého z nás jsou rezervy, které musíme přinutit k „práci“.

Příroda udělala velice moudře, když dala člověku paměť. Vzpomínky v nás probouzejí emoce, a emoce, zvláště ty pozitivní, nutí hormony (endorfiny – hormony štěstí) k práci a zároveň s nimi i receptory buněk, čili celý organismus.

*Znamená to, že elixírem mládí jsou především pozitivní myšlenky, emoce a pocity. Takže vlastně není důležité to, kolik nám je let, ale to, že vždy můžeme ručičky našich biologických hodin posunout.*

### **Recept na mládí**

Je důležité naučit se vzpomínat na mládí a první lásky, na všechny krásné chvíle, které jsme prožili. Přece pro člověka (hlavně pro ženy) není lepší lék na nemoci, než je láska!

Ne náhodou kdysi ženy skladovaly své svatební šaty a někdy je vytahovaly ze skříně, aby se nad nimi rozplývaly, dokonce si je někdy i oblékaly. Pravidelně si prohlížíme fotky, na

nichž jsme stále mladí. Častěji se stýkejme s kamarády z mládí, ze školy. Taková setkání jsou pro náš organismus a naši psychiku jistým elixírem mládí. *Trvalé mentální napojení na mládí a zdraví nejenže brzdí příchod stáří, ale může nám i mládí vrátit.*

Ze spousty moudrých starodávných rad jsem vybral několik nejúčinnějších. Chtěl bych Vám je říci. Kdo ví, možná i Vám přinesou štěstí a zdraví.

*Po aplikaci níže uvedených rad mudrců si můžeme prodloužit mládí, získat zdraví, zpomalit stárnutí. Tady jsou:*

1. Měj se rád takový, jaký jsi.
2. Nikdy nikomu nezávid.
3. Jestli se sám sobě nelíbíš – změň to.
4. Zlost, urážky, kritika sebe a druhých – to jsou nejškodlivější emoce pro zdraví.
5. Jestli ses pro něco rozhodl – tak to udělej.
6. Pomáhej chudým, nemocným, starým a dělej to s radostí.
7. Nikdy nemysli na nemoci, stáří a smrt.
8. Láska je nejlepší lék na choroby a stáří.
9. Tvým nepřítelem je přejídání, chtivost a podléhání vlastním slabostem.
10. Starosti vedou k odchodu z toho světa. Lítost ničí lidské tělo.
11. Největší hřích je strach a podlost.
12. Nejlepší den je dnešní den.
13. Nejlepší místo je to, ve kterém se Ti nejlépe daří.
14. Nejlepší práce je ta, kterou máš rád.
15. Největší chyba je ztráta naděje.
16. Největší dar, který můžeš věnovat nebo obdržet, je láska.
17. Nejvzácnější bohatství je zdraví.

Drahý čtenáři, přečti si pozorně níže uvedenou myšlenku. Její smysl může změnit Tvůj život.

*Abychom žili dlouho, je třeba žít šťastně. To je umění, kterému Vás nikdo nenaučí. Každý se to musí naučit sám.*

### **Tajemství vrásek**

Většina lidí se během stárnutí prohlíží často v zrcadle. Je těžké se smířit s tím, že oči, kdysi velké krásné, jsou dnes malé a unavené, povadlá víčka a výrazné váčky pod očima ve tvaru půlměsíce, to vše vyrobí na naší tváři starší a nešťastný vzhled.

Ach, jak nestárnout! – povzdechne si, když si všimneme na tváři a na těle nových vrásek. Předpokládám, že málokdo si zcela uvědomuje, že náš odraz v zrcadle je odrazem našeho způsobu života. Kdybychom nezakrývali blížící se stáří drahými krémy a moderní kosmetikou, naše tělo nás nezlame. Každá vráska, zabarvení kůže, lesk očí a vlasů, stav nehtů, chůze a dokonce náš rukopis, to vše je odrazem stavu našich vnitřností.

Například jestli člověka trápí žaludeční vředy nebo dvanácterník, chodí shrbený, má bledou tvář, hnědé stíny pod očima – charakteristické symptomy anemie. Bílá špička nosu signalizuje proces tvorby vředů trávicí soustavy. Hluboká horizontální vráska mezi obočím dává najevo, že nebýváte často na čerstvém vzduchu, a proto Vás trápí bolesti hlavy.

Velký Hermes řekl, že všechno, co pochází z nitra organismu, je výrazně vidět navenek! To znamená, že váčky pod očima vůbec nejsou atributem stárnoucí těla. Příčiny jejich objevení je třeba hledat ve špatné práci ledvin, močového měchýře nebo srdce. Převíslá víčka nejsou výsledkem neprospaných nocí, jak si většinou myslíme, ale jedná se o narušení oběhového systému. Od nepaměti lidé poznali, jaký je vnitřní stav našeho organismu.

Číňané se naučili jako první poznávat choroby z vrásek na tváři. Mistři umění diagnostikovat z tváře, tzv. Sian Min, a předávali své zkušenosti jen vybraným. Kdyby se

jejich znalosti staly všeobecně známé, možná by dnes zdraví lidstva vypadalo úplně jinak.

### **Vzhled – zrcadlo zdraví**

Po přečtení této kapitoly pochopíte, o jakých tajných procesech uvnitř organismu vyprávějí jazyk, oči, rty, vlasy, kůže atp. I když je lidský organismus uceleným, vzájemně provázaným systémem, bude lépe, když tady charakteristické vlastnosti jednotlivých částí našeho těla rozeberu. V této kapitole budou popsány zevní znaky, které svědčí o náchylnostech k té nebo oné nemoci.

### **Hlava (tvar hlavy)**

Tvar hlavy je v některých případech ukazatelem životních sil. Lidé, kteří mají jakoby useknuté, téměř ploché temeno, by si měli uvědomit, že je příroda neobdařila dobrým zdravím. Jsou povinni se stále starat o zlepšování své kondice, praktikovat rozličné komplexní uzdravující metody. Nejčastější potíže u těchto lidí jsou: stálý pocit slabosti, porucha oběhu, migrénové bolesti hlavy, bolesti jater a trávicího ústrojí.

### **Vlasy**

Stav vlasů je projevem našeho pocitu. Pokud jsou neposlušné, nedrží tvar tak, jak bychom chtěli, rychle se masť, jsou suché a lámavé, znamená to, že v organismu není něco v pořádku. Často se problémy s vlasy objevují při nedostatečné filtrační schopnosti jater, nedostatku vitamínů a makro a mikroelementů.

Několik slov pro ty, kteří plešatí. V knize „Vyléčit nevyléčitelné“ část 1. jsem důkladně popsal příčiny plešatění a způsoby boje s vypadáváním vlasů. Po obdržení dopisů od čtenářů se domnívám, že ne všichni jsou připraveni na ztrátu svých vlasů. Spousta lidí chce mít stále husté vlasy. Musím všechny zklamat. Jestli chcete mít vlasy, musíte o ně bojovat. Jestli Vám na to nestačí síly ani čas, radím Vám, netrapte se. Pamatujte si, že existuje celá armáda plešatých lidí na celém světě. A proto plešatě s důstojností. Není třeba stydlivě maskovat pleš speciálně vypěstovaným pramenem vlasů. Čím méně pozornosti budete obracet na svou pleš, tím méně lidí si toho bude všímat. A nakonec potěšující zpráva – francouzští sociologové přišli během výzkumů na to, že mnoho žen považuje plešaté muže za příjemné a sympatické, což znamená, že s nimi podvědomě sympatizují. Netrapte se tedy plešatěním. Konec konců, důležité je, co je v hlavě a ne, co je na ní!

### **Čelo**

Podíváme-li se na čelo, je třeba se především zaměřit na vrásky. Jestli se na čele nad kořenem nosu tvoří vrásky ve tvaru kříže, není vyloučeno reálné onemocnění páteře. Kromě toho vrásky ukazují na náchylnost k migréně, jejíž příčinou je degenerace krčních obratlů. Když jsou vrásky na čele přerušované a zvlněné, takový člověk lehce upadá do deprese z důvodu nevyrovnaného nervového systému. Jestliže jsou na čele vidět táhlé křížující se vrásky, máme co do činění se silnou osobností sporadicky stonající.

### **Oči**

V očích je vidět nejen rozum a inteligenci člověka, ale také úroveň jeho vitálních sil. Oči jsou nejen odrazem našeho zdravotního stavu, ale také něco prozrazují.

**Zelené oči** – patří lidem jemným a citlivým. Lidé se zelenýma očima jsou spolehliví. Nicméně zelenookým vždycky chybí láska. Ti, co se do nich zamilují, se jim odmění neomezenou oddaností.

**Modré oči** – nehledejte v nich naivitu ani snění. Lidé s modrýma očima mají silnou vůli, míří k vytyčenému cíli a dobře vědí, co chtějí.

**Černé oči** – znak vášnivé povahy. Když něco chtějí, nic je nezastaví, zvláště, co se týče lásky.

**Šedivé oči** – znak zvědavosti. Takoví lidé mají úspěch v lásce a jiných životních odvětvích.

**Pivní oči** – patří rozumnému a pragmatickému člověku.

**Tmavě pivní oči** – charakteristické u lidí s citlivým temperamentem. Ne vždy tito lidé vědí, co vlastně chtějí, a také nevědí, jak něčeho dosáhnout. Z tohoto důvodu je charakterizuje nadměrný temperament a jsou výbušní.

Jak už víme, vřáčky pod očima jsou výsledkem poruchy močového měchýře, ledvin a srdce. Pro odstranění příčiny jejich vzniku usilujte o očistění těchto orgánů. Protože návrat ke ztracenému zdraví vyžaduje mnoho času, a Vy se vřáčků pod očima chcete zbavit co nejrychleji, zkuste aplikovat následující rady:

- Udělejte si obklad ze šalvěje. Lžičku šalvěje zalijte ½ šálkem horké vody, nechte vyluhovat 15 minut. Potom přeced'te. Získanou porci rozdělte na polovinu. Jednu dejte vychladit do ledničky, druhou nechte teplou. Pohodlně si lehněte a položte na 10 minut na spodní víčka tampony namočené v teplém odvaru, pokračujte (také na 10 minut) – studeným. Zopakujte 2 krát, nejlépe před spánkem, kdy nikam nespěcháte. Proved'te 15 zákroků každý druhý den. Následně měsíc přestávka a znovu 15 zákroků.
- Salát z petržele: na drobno nasekané listy petrželky položte na spodní víčka a přikryjte na 10 minut namočenými tamponky. Nejlépe před spánkem. Minimální množství 15 zákroků v měsíci.
- Další rada: ½ brambory nastrouhejte na struhadle, přidejte stejné množství pšeničné mouky a převařeného vychladlé mléko. Všechno smíchejte a položte na 15 minut na oči. Dále opláchněte tvář teplou vodou (nejlépe minerální) a namažte ji výživným denním krémem.

### **Obočí**

Ukazatel hormonální soustavy v organismu.

### **Víčka**

Ukazatel zátěže nervového systému. Velká víčka signalizují normální fungování nervové soustavy. Podélná vráska oddělující horní víčko – narušení rovnováhy minerálních látek v těle, potřebu spánku, nadměrné napětí organismu.

### **Nos**

Je směrodatný zejména v ohledu na duševní život člověka. Jestliže je odkloněn na pravou stranu, znamená to, že máte rádi fyzickou práci, je-li vlevo – preferujete práci intelektuální.

### **Ústa**

Tvar a barva horního rtu nám ukazují na stav krve. Tvar i barva dolního rtu ukazují na stav orgánů v dolní části těla.

### **Zuby**

Abychom měli zdravé zuby, je třeba se správně stravovat a dobře zuby čistit, pomalu žvýkat potravu a nejíst studené ani horké pokrmy. Pravidelně každých 6 měsíců chodit na



preventivní vyšetření u stomatologa! Jak se zdá, zdravé zuby svou barvou připomínají slonovou kost (nepleťte si ji žlutou barvou u kuřáků). Pěkný tvar zubů a jejich rovnoměrné zabarvení, znamená, že je člověk zdravější. Zničené zuby jsou signálem nezdravého stavu organismu. Základní příčinou kazivosti zubů je v dnešní době především konzumování tepelně zpracovaných výrobků (vařených), výrobků s obsahem cukru, zmrzliny a syntetických produktů. Nesprávné stravování, počínaje od raného dětství, vede k úplnému rozkladu přeměny Ca (vápníku) v organismu, jehož konečný výsledek se odráží na stavu kostí a zubů.

### ***Jazyk***

Je zrcadlem organismu. Podle stavu jazyka můžeme naprosto přesně zjistit, je-li člověk zdravý nebo nemocný. Dokonce jestliže symptomy nemoci zmizely a stav jazyka zůstal stejný, můžeme s jistotou říct, že nemoc neustoupila. Zejména charakteristické jsou změny na povrchu jazyka při nemocech trávicích orgánů: žaludku, jater, střev. Většina lidí má na jazyku bílý povlak, který signalizuje poruchy trávení. Způsob stravování způsobuje u většiny lidí kyselé prostředí krve, což je ideální pro rozvoj choroboplodných parazitů (houby, droždí atp.). Právě kyselé prostředí krve zapříčiňuje spoustu chorob trávicího traktu, srdce, jater, nervové soustavy a bolesti hlavy. Výskyt houbového bílého povlaku na jazyku je výrazný pokyn Vašeho těla okamžitě změnit způsob života, praktikovat očistu organismu, správně kombinovat potraviny a konzumovat více potravin, které zaručují zásadité prostředí krve – zelenina, ovoce, čerstvé šťávy.

### ***Ucho***

Odráží tvůrčí síly člověka. Velké uši znamenají touhu po znalostech a dokonalosti. Malé uši – znak lehkomyšlnosti a omezenosti. Osoby s malými oušky se rychle unavují.

### ***Podbradek***

Ukazatel vlastností lidského charakteru. Podbradek vsunutý dovnitř označuje slabou vůli, rychlou únavu, dispozice k neurastenii (neuróza).

### ***Šíje***

Ukazatel biologického věku. Krátká šíje – možné vzniklé poruchy oběhového systému. Náchylnost k úpalu. Lidé s krátkou šíjí by si měli dávat pozor na váhu, kontrolovat cholesterol a více přebývat na čerstvém vzduchu.

Dlouhá šíje – náchylnost k angínám, zánětům průdušek a plic. Osoby s dlouhou šíjí jsou povinny otužovat tělo, hlavně nos. Snažit se dýchat nosem. Dávat si pozor na nachlazení.

### ***Ramena***

Levé rameno je vyšší než pravé – náchylnost k revmatismu.

Bolesti v pravé lopatce – jaterní onemocnění, onemocnění močového měchýře.

Obě dvě ramena zvednutá – poruchy funkce plic.

Obě dvě ramena vysunutá dopředu – malý objem plic, pokřivení první části páteře.

Obě ramena posunutá dozadu – poruchy dýchání, možný vznik astmatu průdušek.

### ***Kůže***

Nejdůležitější dýchací orgán. Abyste byli zdraví, pohybujte se přiměřeně na slunci a na vzduchu a buďte v kontaktu s vodou.

I když mají všechny změny na kůži souvislost se stavem vnitřních orgánů organismu, může přírodní kosmetika prokázat kůži neocenitelné služby. Např. se dobře hodí brambory.

### ***Užitečné rady***

- Jestliže máte suchou kůži s nevzhledným zabarvením, zkuste ji potírat čerstvou šťávou z brambor. Do dvou lžic přidejte čerstvou šťávu a lžičku mléka.
- Jestliže máte kůži mastnou, jsou na ní skvrny a pihy, potírejte ji směsí z 1 lžice čerstvé šťávy z brambor a 5 kapek citronu. Těm, co mají viditelně rozšířené kapiláry na kůži, doporučuji masku. Vystříhněte v gáze nebo tenkém ručníku otvory na oči, nos a ústa, namočte gázu do šťávy z brambor a položte na tvář na 30 minut. Jestliže tváře zčervenají, znamená to zvýšené vylučování žaludku. Pijte proto 3 krát denně po jídle půl sklenice čerstvě připravené šťávy z brambor. Pro osoby staršího věku doporučuji masky z brambor vařených. Uvařený brambor ve slupce rozetřete a teplý jej položíte na tvář.
- Jestliže je stárnoucí kůže povadlá a suchá, přidejte do brambor žloutek z vejce. Masku mějte 30 minut, po půl hodině odstraňte masku kapesníkem namočeným v horkém mléce, dokud nebude kůže suchá. Jestliže je kůže mastná, namočte kapesník v teplé převařené vodě. Po smytí masky naneste na tvář výživný krém. Když se na sebe podíváte do zrcadla, uvidíte, jak jste omládli.

---

## **Pátá část - Informace ke zvážení**

---

### ***Odpovědi na otázky***

*Prodělala jsem dva infarkty (61 let). Byla jsem obézní. Za poslední dva roky jsem zhubla 10 kg. Chci žít a být výkonná, chci být při tom, jak vyrůstají mé skvělé vnučky.*

*Pane profesore, velmi Vás prosím o nějaké tipy, co mám dělat, abych měla zdravé srdce?*

***Beata B.***

Než Vám odpovím na otázku, pronesu několik slov ke všem čtenářům. Nyní se mluví o tom, že život s „rychlostí světla“ je příčinou mnoha infarktů. Pojmy jako stres a každodenní napětí jsou vysvětlením zvýšené úmrtnosti v následku infarktů. Avšak infarkty, zejména v mladém věku, bych nepřisuzoval nervovému napětí. Příčina je jednodušší: organismus je otrávený zevnitř v důsledku nesprávného rytmu života. Cévy jsou ničeny kvůli nerozpuštěným vápníkovým solím a kvůli nánosu špatného cholesterolu. Mimo jiné je krev tak hustá a překyselená, že vznik krevních sraženin v cévách je nevyhnutelný. Znamená to, že dříve či později může tragédie srdeční příhody potkat každého z nás! Začněte s tím něco dělat, dokud jste ještě zdraví, a pečujte o své srdce!

Znám lidi, kteří jedli a pili všechno bez omezení, celý den trávili před obrazovkou počítače. V jejich kancelářích se cigaretový kouř mísil se zápachem čerstvě zalité silné kávy. Takovým lidem vždy chybí čas na procházku, telefon zvoní prakticky bez ustání 24 hodin denně. Ale oni pořád opakovali, že jsou v dobré formě, že je nikdy nic nebolí. Dokonce, když padli „poraženi“ infarktem, neuznali, že příčinou je jejich způsob života. Podle nich za všechno může napětí, stres a nervy v práci. Historie ukazuje, že se člověk nacházel ve stresu z různých vypjatých situací už od pradávna. Naši předkové žili v takovém stresu, jaký si ani neumíme představit. V dávných dobách mohl být člověk každou chvíli obětí divokého zvířete. Postihovaly jej silné živelné pohromy: uragány, zemětřesení, povodně, každý den bojoval s větrem, sluncem, deštěm, sněhem. Odolnost vůči tomu všemu si lidé uchovávají v genech, proto ani stres či napětí nejsou pro organismus nic nového. Život byl od pradávna

nepřetržitý stres. Žít, to znamená 24 hodin denně pociťovat stres ze všech stran.

Čtenář se mnou možná nebude souhlasit: naši předkové se přece nedožívali ani 40 let! To je pravda, dnes žijeme déle, ale žít déle neznamená, že žijeme lépe. Když se člověk v nejlepších letech (40-50 let) stává po infarktu nebo mrtvici invalidní, pro koho má význam těch zbylých 20 let, které prožije jako osoba napůl nemohoucí a přitom trápí sebe a celou svoji rodinu?

Mnoho lidí, kteří během 15-20 let honili peníze, a tím si zničili zdraví, smutně říká: „Dal bych všechno za to, abych byl zdravý, ale bohužel“. Kdyby to pochopili dříve, mohli vydělávat peníze a těšit se z dobrého zdraví. Vždycky mi je upřímně líto těch, kteří jsou schopni ztratit léta života kvůli kariéře a nechťejí obětovat ani 5 minut pro svoje zdraví.

Podnikatelé si po přečtení těchto řádků ironicky myslí: dobře se mu to radí, když tráví dny na zahradě nebo v klidu své pracovny. Co máme dělat my, co spíme maximálně 3 až 5 hodin denně. Stresy nás tak ovládl, že sotva stihneme spolknout prášek, když je nám špatně.

Chci odpovědět všem, kteří si myslí totéž: obsah mých knížek vymýšlím prakticky denně během ranních rychlých procházek (10-12 km). Chci tím říct, že díky nim mám dobrou kondici, zdravé srdce a skvělou paměť. Prošel jsem v životě těžkými momenty, kdy jsem nemohl chodit. Kvůli zranění páteře jsem nevstal z postele přes dva roky. Jedině láska ke mně samotnému a přání uzdravit se mi dovolily zbavit se nejen potíží s páteří, ale i efektivně odstraňovat problémy druhých.

Paní Beatko, je vidět, že máte silnou psychiku a pozitivní pohled. Chcete žít, a to je zásadní podnět, který Vás bude provázet. Ve svém životě jsem potkal spousty lidí, kteří po infarktu fungovali docela slušně, dokonce dosahovali sportovní úspěchů. Osobně znám člověka (10 let po srdečním infarktu), který ve věku 60 let běhal maratón na 25 km.

Zázrak našeho organismu tkví v tom, že jsou jeho buňky schopny regenerace. Srdce je především sval, který je možné rehabilitovat a vytrénovat, ostatně jako všechny zbývající.

Je to těžké (zvláště po infarktu), ale možné. Když už mluvíme o srdečních nemocech, jsme povinni se především soustředit na oběhový systém – cévní a žilní, ve kterém putuje naše krev. Právě ony většinou odrážejí stav srdeční činnosti, jeho odolnost a spolehlivost. Biologický věk člověka neurčuje množství prožitých let, ale ve velké míře stav cév (kapilár a žil), jejich pružnost, čistota a možnost reakce na veškeré druhy stresu (nervové napětí, hluk, změny tlaku, vlhkost atd.).

Ptáte se na konkrétní program uzdravení srdce. Moje rada zní: Ještě jednou si přečtěte kapitoly o pohybu, dýchání, otužování vodou a očistě organismu, které jsou v této publikaci. I když zde nenajdete konkrétní informaci týkající se nemoci srdce, jsou v nich jisté zásady, jejichž dodržováním může učinit celý organismus zdravý, tedy i srdce, jako jeden z jeho nejdůležitějších nástrojů.

V souvislosti s výše uvedeným bude moje odpověď krátká. *Abyste měli zdravé srdce, je třeba pečovat o dobré fungování oběhového systému, kvalitu krve (zásaditou krev), efektivní práci ledvin a jater. Abyste to získali, jste povinni:*

1. vést aktivní život.
2. Ve stravě mají převažovat přírodní produkty rostlinného původu.
3. Pravidelně čistit organismus od toxických sloučenin látkové výměny, které vznikají v každém organismu.
4. Čerpat z mnoha receptů obsažených v této knize pro očištění organismu a posílení oběhového systému (např. česneková tinktura – strana 95, Kúra citronovou šťávou – strana 94 nebo viz recepty v kapitole „Zdraví bez léků“).
5. Je třeba si uvědomovat, že poškození oběhového systému při dnešním způsobu života začíná už u malých dětí (8-10 let). Mám na mysli skrytou formu arteriosklerózy. Proto by měl proces regenerace (obnovení cév a srdce, které ničíme řadu let) probíhat postupně, s rozumem a po malých krůčcích.

Na konec mé odpovědi mohu dodat pouze jedno. Jestliže pochopíte filozofii zdraví obsaženou v této knize, srdeční potíže vyřešíte navždy.

*Nevěřím, že díky správné výživě můžeme žít 150 let.*

**Jacek K.**

Domnívám se, že jste moc mladý a mladí lidé nepřemýšlejí o zdraví. Čím je člověk starší, tím více začíná chápat, jakým pokladem je zdraví a začíná si jej více vážit. Nejde o to, abychom dlouho žili, jde o to, abychom nebyli nemocní. Když budeme dodržovat zásady zdravého stravování, určitě můžeme žít déle. A co je nejdůležitější, budeme žít zdravěji.

Důvěřujme zkušenostem dlouhověkých, kteří žijí v dolině Chunza. Žije zde 32 000 obyvatel. Neznají nemoci a průměrná délka jejich života je 120 let! V čem tkví tajemství?

Skotský lékař McCarrison, který prožil 14 let v bezprostřední blízkosti Chunzy, došel k závěru, že hlavním zdrojem dlouhověkosti tohoto národa je způsob stravování.

Obyvatelé doliny Chunza jsou vegetariáni. Jejich jídelníček se většinou skládá ze syrového ovoce a zeleniny (v létě), klíčků obilí, sušených meruněk, ovčí brynzý (v zimě).

Carrison, aby se definitivně přesvědčil o tom, že právě způsob stravování je tajemstvím dlouhověkosti obyvatelů doliny Chunza, provedl po návratu do Anglie sérii experimentů na zvířatech. Jednu skupinu zvířat krmil typickou stravou londýnské rodiny (bílé pečivo, sledě, rafinovaný cukr, zavařená a vařená zelenina atd.). Na závěr experimentu se ve skupině testovaných začaly projevovat různé druhy lidských nemocí. Druhá skupina zvířat byla krmena podle způsobu stravování lidí z doliny Chunza. Během celého průběhu experimentu zůstala zvířata druhé skupiny zdravá.

Někdo se domnívá, že na dlouhověkost mají vliv klimatické podmínky. Zajímavý je ale fakt, že lidé bydlící ve stejných klimatických podmínkách jako obyvatelé doliny Chunza trpí různými onemocněními a délka jejich života je dvakrát kratší. Tudíž se nabízí tento závěr: Jestliže se člověk stravuje nesprávně, tak ho od nemocí nevysvobodí ani horské podnebí.

Na rozdíl od sousedních národů jsou obyvatelé doliny Chunza velmi podobní Evropanům. Podle teorie historiků byli zakladateli prvních kmenových spolicostí Chunzy kupci a bojovníci Alexandra Makedonského, kteří se tam usadili v dobách tažení přes horské doliny řeky Indus. Pokud se Evropané budou stravovat stejně, mohou žít dlouho jako tito lidé.

*Chtěl bych se optat na alkohol. Tak moc se mluví o jeho škodlivosti a lidé jej stále pijí. Podle Vás alkohol škodí nebo ne?*

**Krzysztof K.**

Pane Krzysztofe, je jedno moudré staré pořekadlo: Tři věci škodí, když jich je hodně, ale jsou velmi užitečné v malém množství. Je to chleba, sůl a víno. Poněvadž o chlebu a soli jsem již psal, soustředím se na víno.

Od dětství nám vtlučkají do hlavy, jaké zlo páchá alkohol. Nic nového na toto téma tedy nemohu dodat. Navrhuji se podívat na alkohol ne z pozice zla, nýbrž z pozice léčivého vlivu, kterým působí na lidský organismus.

Ještě když jsem studoval, díval jsem se na velice zajímavý film o poušti Kalahari, kde se všechna zvířata shromáždila, aby se najedla borůvek, které začaly fermentovat. Lvi, antilopy, opice, tygři i sloni, jako by „uzavřeli mír“. Nebyli tam predátoři ani oběti. Všichni byli spokojeni, zmizela nenávist i agrese. Ukázalo se, že organismus savců (k nim patří i člověk jako nejvyšší tvor přírody) potřebuje v malých dávkách alkohol. Mozek začíná produkovat hormon štěstí, uvolňuje svaly, snižuje se míra reakcí a pozornosti. Jedním slovem, napětí nervové soustavy se uvolňuje. Všechny rozkoše alkoholu, které jsem popisoval výše, mají

význam jenom tehdy, když je dávka alkoholu přijímána jako lék. Hippokrates tvrdil: „Ve střídavém množství je víno prospěšné organismu jak u zdravého, tak i u nemocného člověka“.

Jak řekl slavný Louis Pasteur: „Vino může být oprávněně považováno za nejzdravější nápoj, pokud je používáno s rozumem“. Staří řeční filozofové opakovali svým žákům: „Síla bohů se jen s těžkostí rovná užitečnosti vína“. Další stará východní moudrost hlásila: „Pít mohou všichni, jen je třeba vědět kde, za co a kolik“.

V názorech mudrců a vědců na celém světě dochází výjimečně k naprosté shodě. A to je názor na přiměřenou konzumaci alkoholu. Lidská tragédie tkví v tom, že nevíme, kdy přestat. Což se prakticky objevuje ve všech životních projevech, jídlem počínaje a alkoholem konče.

Nejkomplikovanější je určit dávku požívaného alkoholu. Slovo „přiměřená“ znamená pro každého něco jiného. Američtí vědci mnoho let báдали, jaký vliv má alkohol na lidský organismus. A následně doporučili tyto dávky neškodné pro organismus člověka: červené nebo bílé víno pro dospělou osobu – 1 g na 1 kg váhy denně, tvrdý alkohol – 0, 25 g na 1 kg váhy denně.

Vědci vypracovali tabulku vlivů různých druhů vína na lidské soustavy organismu:

**Bílé víno** očišťuje ledviny, lehce stimuluje nervový systém, příznivě ovlivňuje trávení;

**Červené víno** zlepšuje fungování jater, chuť k jídlu, čistí krev, tonizuje hormonální soustavu, uklidňuje nervový systém, zlepšuje dýchací procesy, snižuje riziko srdečních onemocnění u lidí s vysokou hladinou cholesterolu.

Níže uvedené informace budou užitečné pro všechny, kteří pijí bez míry, a také pro ty, kteří kategoricky odmítají alkohol. V různých světových zemích byly provedeny výzkumy na téma vlivu alkoholu na jednotlivé soustavy organismu. Dospěly k následujícím závěrům:

1. Víno působí příznivě na nervovou soustavu a aktivuje fungování vylučovacích vnitřních žláz.
2. Zlepšuje trávení, napomáhá k lepšímu vylučování žaludečních šťáv a k trávení živočišných bílkovin (masa a jeho výrobků).
3. Udržuje pH žaludečních šťáv na normální hladině.
4. Příznivě působí na trávicí soustavu.
5. Povzbuzuje jaterní buňky, příznivě ovlivňuje odtok žluči do dvanácterníku.
6. Stimuluje dýchání, ventiluje plíce.
7. Díky přítomnosti soli draslíku (víno, koňak) působí diureticky na ledviny.
8. Působí na srdečně-cévní soustavu a tím posiluje cévy (protože po rozšíření následuje zúžení, je to skvělá masáž cév).
9. Vyplachuje z organismu toxické látky (jedy, fenoly, indoly).
10. Jemným aroma povzbuzuje čichové buňky.
11. Má antitoxické a desinfekční vlastnosti.
12. Zamezuje hromadění tuků na stěnách cév, což je skvělou prevencí při cévních a srdečních onemocněních.

Během posledních let bylo provedeno mnoho výzkumů na téma vlivu alkoholu na srdeční sval. Dle některých amerických vědců posiluje srdce každý nápoj obsahující alkohol. Červené víno má mezi alkoholickými nápoji jedinečné účinky díky obsahu velkého množství antioxidantů. Vědci si všimli, že lidé, kteří vůbec nepijí alkohol, mají větší sklony k srdečním onemocněním. Vědci z Anglie a Švýcarska došli k závěru, že konzumace alkoholu ve střídavém množství snižuje o 40 % riziko infarktu a o 20 % cévní onemocnění.

Je třeba zdůraznit, že víno je přínosem zejména pro lidi v pokročilém věku a pro lidi trpící anemií, jejichž organismus je oslaben. V Burgundsku říkají: „Vino je lékem starců“. Lidem po padesátce bych radil připravovat a pít jednou týdně (zejména v neděli) mok

dlouhověkosti, který chutná ve společnosti dobrých přátel (to samé platí pro ženy v období menopauzy).

**Tady je recept.** 10 porcí: do hrnce nalít 2 lahve sladkého/polosladkého vína a ½ litru vody. Přivést k varu, vařit na slabém ohni 10 minut, následně přidat špetku hřebíčku, skořice, kardamomu a 10 plátků citronu bez slupky. Vařit ještě 5 minut. Dále nalít lžící koňaku a vypnout. Hrnek přikryjte pokličkou a nechte 20 minut odstát. Potom přeced'te a pijte ještě teplé. Při vaření 1 porce je třeba množství ingrediencí vydělit 10.

*Mám 60 let. Už deset let se snažím bojovat s osteoporózou. Zatím prohrávám. Můžete mi nějak poradit?*

**Malgorzata F.**

V knize „Vyléčit nevyléčitelné“ (část první, 11-33 str.) jsem důkladně popsal, jaké kúry je třeba provádět v boji proti této nemoci. K mé velké spokojenosti jsem od Vás obdržel mnoho dopisů, kde píšete o pozitivních výsledcích a výjimečných efektech po provedení kúry.

To je další důkaz, že neexistují nevyléčitelné choroby. Proto vždy zdůrazňuji, že trpělivost, znalosti a láska k vlastnímu organismu mohou porazit každou nemoc. Pro paní Malgosiu a pro ty, kteří trpí osteoporózou, mám několik užitečných rad. Než začnu, podám malé vysvětlení.

### **Dvě podoby vápníku**

V přírodě se vápník vyskytuje ve dvou podobách. „Dobrý“ vápník, čili organický, lehce vstřebatelný pro kosti se nachází v zelenině, ovoci (hlavně ve slupce), v čerstvě připravených šťávách, vejcích, otrubách, pšeničných a ovesných klíčcích, v ořechách, medu, čerstvém kozím a kravském mléce. „Špatný“ vápník – anorganický, těžce vstřebatelný pro kosti je ve všech rafinovaných produktech, v chlebu, pasterizovaném nebo vařeném mléce a všech jeho kyselých výrobcích, v převařené vodě, ve všech tepelně zpracovaných produktech (přihřívání nad 100 °C, vaření, smažení) i v preparátech synteticky vyrobeného vápníku. Pokud jsou základem naší stravy rafinované pasterizované výrobky, převařené mléko, připečený křupavý chléb, tepelně zpracované výrobky, přičemž hlavně používáme převařenou vodu (právě tak se stravuje většina lidí), je jasné, proč tak rychle osteoporóza likviduje kosti dnešního člověka.

### **Příčiny nedostatku vápníku v těle**

Mezi prvky, které patří do složení našeho těla, zaujímá vápník pátou pozici, po čtyřech základních: uhlíku, kyslíku, vodíku a dusíku. V organismu je kolem 1 200 gramů vápníku, při čemž 99 % tohoto množství se nachází v kostech.

Kostní tkáň tvoří pilíř našeho organismu (udržuje tělo v kolmé pozici), a pokud je ho v potravinových výrobcích málo, slouží jako zásobárna vápníku a fosforu. Obsah vápníku v krvi je vždy stálý. Dokonce i v posledním stádiu osteoporózy může být v krvi 99,9% vápníku (je to obranná reakce organismu). Pokud je obsah vápníku v krvi nedostatečný, bude intenzivně čerpán z kostí. Probíhá-li proces každý den, začíná nutně ubývat kostní hmoty.

Je všeobecně známo, že výrobky, jako jsou maso, sýr, cukr, živočišné tuky, dodávají během trávení velké množství škodlivých kyselin (mléčná, šťavelová, močová a jiné). Soli vápníku neutralizují tyto kyseliny, protože tak chrání organismus před otravou. Čím více je v naší potravě výše uvedených produktů, tím méně je vápníku v kostech.

Jednou z hlavních příčin deficitu vápníku v těle je nadměrná konzumace cukrů a výrobků, které jej obsahují. Cukr je syntetickým výrobkem a při trávení tak vzniká hodně jedovatých kyselin. Abychom je neutralizovali, je potřebné ohromné množství minerálních solí, do jejichž složení patří především vápník. Odkud je organismus bere? Tam, kde je ho nejvíce – z kostí a zubů. Jestliže vezmeme v úvahu fakt, že lásku k cukrovinkám pěstujeme v našich dětech od raného dětství (sami také jíme cukr denně, a to v množství stokrát překračující

normu), je hned jasné, proč děti bojují s kazivostí zubů, dospělí s paradontózou a kosti starých lidí připomínají švýcarský sýr (mám na mysli osteoporózu).

Tak, a nyní můžeme vyvodit několik důležitých závěrů:

Jedna ze zásadních příčin osteoporózy je nadměrná konzumace sladkostí, předávána z generace na generaci. Od rodičů obvykle slýchávám: „Jak nemám dát dítěti bonbon, dětství má být přece sladké“. Těmto rodičům radím starat se o to, aby dětství jejich dítěte bylo zdravé a šťastné. Aby jejich dítě nemuselo kvůli sladkému potěšení v dětství hořce brečet nad bolestí kostí a páteře ve stáří.

*Druhá příčina osteoporózy je pohybové oslabení – všeobecný nedostatek pohybu. O pohybu jsem už napsal dost. Ohledně osteoporózy mohu pouze dodat, že čím méně se pohybujeme, tím větší je pravděpodobnost onemocnění.*

Pozorování lidí s osteoporózou (a stejně tak i vyléčených) nám dovoluje vysvětlit příčiny, které pravděpodobně vyvolávají tuto nemoc.

Tady jsou:

1. Konzumace malého množství zeleniny a ovoce, jakož i jejich přírodních, čerstvě připravených šťáv.
2. Odstranění slupek ze zeleniny a ovoce.
3. Nesprávná příprava pokrmů (dlouhé vaření, smažení).
4. Příliš velké množství potravin.
5. Kouření.
6. Málo pohybu.
7. Konzumace velkého množství mléka.
8. Konzumace velkého množství chleba a moučných výrobků.
9. Konzumace velkého množství cukru a sladkostí.
10. Konzumace velkého množství syntetických vitamínů.
11. Konzumace velkého množství živočišných tuků.
12. Konzumace rafinovaných produktů obsahujících nerozpustný (neorganický vápník): dlouho vařených kaší, těstovin, polévek ze sáčku a jiných.

Kdyby každý z Vás upřímně a s rukou na srdci přiznal pravdu, domnívám se, že by se všechny tyto body ukázaly jako charakteristika Vašeho způsobu života, což znamená, že onemocníte osteoporózou nebo už jste nemocní, jen o tom ještě nevíte.

Myslím, že každý už chápe, co má dělat – eliminovat ze svého způsobu života uvedené příčiny. Nejúčinnějšími Kúrami jsou:

1. Léčivá citronová Kúra.
2. „Terapie skořápkami“.

### ***Léčivá citronová Kúra***

Během této kúry je třeba pít šťávu pouze v čisté podobě, to znamená neředit ji vodou, nepřidávat cukr ani med. Šťávu připravte v případě preventivní kúry. Pijte ji půl hodiny nebo hodinu po jídle – jak komu vyhovuje. Pro léčbu těžkých chronických onemocnění je třeba vypít během jedné kúry šťávu z 200 citronů.

„200 citronů! Tolik kyseliny?“ pomyslí si jistě čtenář, který už jen při pomyslení cítí v ústech kyselou chuť. Nespletl jsem se. Přesně 200 citronů, ani o jeden méně. Během mé léčitelské praxe pilo více než 100 lidí toto obrovské množství citronové šťávy, a díky tomu se pyšní dobrým zdravím. Sám jsem pil denně v průměru 10 sklenic, to je šťáva ze 40 kusů. Proto se nemáte čeho bát. Když to zkusíte, přesvědčíte se, že mám pravdu. Velmi sporadicky se stává, aby se při této velké konzumaci kyseliny citronové objevily nějaké poruchy

funkčnosti střev. V tomto případě je třeba přerušit příjem šťávy podle schématu léčivé kúry a přejít na kúru preventivní. To vám pomůže zvyknout si na citronovou šťávu. Potom je možné provést léčivou kúru. Popíšu teď schéma při konzumaci šťávy léčebné kúry.

Den 1. a 12. – 5 citronů  
Den 2. a 11. – 10 citronů  
Den 3. a 10. – 15 citronů  
Den 4. a 9. – 20 citronů  
Den 5., 6., 7. a 8. – 25 citronů

Dohromady v průběhu 12 dní zkonzumujeme 200 citronů. Šťávu musíte pít 3 krát až 5 krát denně. Obvykle na šestý, sedmý, osmý a devátý den připadne největší množství šťávy (skoro litr). Lidé provádějící kúru jsou zděšeni takovým množstvím šťávy, ale přece se běžně pijí i 2 litry jablečné šťávy nebo šťávy z černého rybízu. A citron je přece také ovoce, pouze má kyselou chuť.

Šťáva z citronu je jedním z nejlepších prostředků proti ledvinovým kamenům. Proto je potřeba při léčbě ledvinových kamenů vypít množství šťávy podle výše popsaného schématu. Je důležité podotknout, že během kúry je už za několik dní zřetelná výkonnost ledvin. Moč může změnit barvu, je tmavší, také se může objevit usazenina cihlové barvy, jejímž složením jsou močové soli. V první fázi léčby se v moči vyskytuje velké množství usazenin. Svědčí to o tom, že organismus pod vlivem citronové šťávy silně vylučuje kyselinu močovou. Na konci kúry má moč jantarovou barvu, nejsou vidět usazeniny ani po dlouhé době po ukončení kúry, což nasvědčuje tomu, že v organismu už není nadbytek kyseliny močové.

Kúra citronovou šťávou nejlépe zásobuje organismus vitamíny, které nám chronicky chybí. Jedna vykouřená cigareta ničí v těle až 25 miligramů vitamínu C, čili 1/4 denní potřeby (a kdo v dnešní době nekouří?). Jak se dá vysvětlit tak ohromující působení šťávy z citronu? Kyselina citronová je jedinou kyselinou, která se váže v organismu s vápníkem. Ve výsledku tohoto procesu se tvoří unikátní sůl. Při rozpouštění získává organismus fosfor a vápník – prvky, které normalizují látkovou výměnu a regenerují kostní tkáň.

Mimo jiné je kyselina citronová jednou z látek komplikovaného procesu trávení. Požití kyseliny citronové v podobě šťávy jednak minimalizuje pocit hladu, a také dovoluje organismu šetřit energií, která může být potřebná k procesům čištění od šlemů (soli kostní soustavy – páteře, kloubů, svalů a cév). Zcela výjimečné na této citronové kúře je to, že během ní v organismu vzniká kyselina amino-citronová, která je (v syntetické podobě) složkou prakticky všech farmak určených pro boj s výše uvedenými chorobami.

Ještě několik užitečných rad na téma konzumace citronu. Jestli Vás začíná bolet v krku a objevují se první příznaky angíny, je třeba každých 15 minut vysát plátek citronu, protože roztok kyseliny citronové zabíjí, a to dokonce v minimálních dávkách, všechny bacily. Pokud trpíte parodontózou nebo bolestmi dásní, prosím Vás, pravidelně ráno a večer během dvou týdnů proplachujte ústní dutinu sklenicí teplé převařené vody s přídatkem citronové šťávy.

Konzumace citronu je skvělá také jako prostředek posilující vlasy. Máte-li lupy a slabé vlasy, potřete si deset dní kůži hlavy kousky citronu. Lupy zmizí a vlasy budou silné.

O pleši – informace najdete v knize „Vyléčit nevyléčitelné. Část 1“.

### ***Kúra s pomocí vaječné skořápky***

Vaječné skořápky nejsou smetí.

Při léčbě osteoporózy pomáhá vaječná skořápka. Je bohatá na vápník, který je z 90 % využíván organismem (kostmi). Kromě uhličitanu vápenatého se ve skořápce vyskytují všechny mikroelementy nezbytné pro organismus: měď, fluor, mangan, molybden, síra, křemík, zinek a jiné – dohromady jich je 27! Složení vaječné skořápky je velmi podobné složení kostí a zubů. Němečtí a maďarští vědci pátrali přes 15 let po vlivu vaječné skořápky



na lidský organismus. Všimli si, že u dětí a dospělých mělo požívání skořápky pozitivní výsledky proti lámání nehtů, vlasů, krvácení dásní, zácpě, vznětlivosti, nespavosti, chronické nachlazení a astma. Jak se ukázalo, vaječná skořápka nejenže posiluje kostní tkáň, ale odstraňuje také z organismu radioaktivní prvky.

Pro prevenci osteoporózy může přinést konzumace skořápky neocenitelný požitek. A co je nejdůležitější – nezpůsobuje žádné vedlejší účinky. Metoda užívání skořápky je jednoduchá, nevyžaduje žádné náklady.

#### **Recept:**

Vaječnou skořápku ponořte na 5 minut do vařící vody. Nechte ji, až vyschne a pomelte v mlýnku na kávu. Užívejte od ½ do 1 g denně. Můžete ji smíchat s citronovou šťávou z ½ citronu nebo přidávat do kaší či tvarohů. Tuto kúru provádějte 2 krát do roka, v lednu a v listopadu během celého ledna 30 dní jíst 1-2 g denně.

#### **Recept z listů řepy:**

Šťáva z řepných listů je velice účinným prostředkem pro děti i dospělé, kteří trpí změkčením zubů a kostí. Nejlepšího efektu dosáhneme, užíváme-li směs šťáv z řepných listů (90 g), mléče (90 g) a mrkve (280 g). Toto množství se předpokládá na 2 krát: ráno a večer.

Ve zkratce. Máte-li osteoporózu, je bezpodmínečné:

1. Změnit způsob stravování: omezit konzumaci výrobků vyplavujících z kostí vápník (káva, živočišné tuky atp.).
2. Pít čerstvě připravené ovocné šťávy (ne méně než 2 sklenice denně).
3. Dbát o dostatek přírodních vitamínů pro organismus (zejména vitamín C).
4. Každý den jíst 1 vaječnou skořápku a vejce na hniličku nebo jablko.
5. Pravidelně konzumovat fazole, hrách, brokolici a oves, který je bohatý na estrogény.
6. Provádět očistu organismu podle metod popsanych v této knize.
7. Každý den, ráno i večer, provádět střídavou sprchu.
8. Denně si zapnout na 10-15 minut oblíbenou hudbu, tancovat, skákat
9. posilovat kosti pohybem.

*Mám 21 let. Od dětství mám problémy s funkcí tlustého střeva (časté zácpy). Od 16 let mě trápí hemoroidy, po narození dítěte se to ještě zhoršilo. Lékaři mi doporučují chirurgické odstranění, já se ale bojím. Nechci jít na operaci. Dejte mi, prosím, jakoukoliv radu.*

**Lidia M.**

Chirurgické odstranění hemoroidů je vhodné pro všechny kromě pacienta. Po uplynutí určité doby se hemoroidy zpravidla vrátí, protože nebyly odstraněny příčiny.

Hemoroidy (městky dolní části tlustého střeva) se obvykle vyskytují u osob, které konzumují velké množství chleba, sladkostí, kávy, čaje, u lidí zvyklých jíst chlebičky různého druhu a jejichž základ tvoří chléb a uzeniny.

Hemoroidy jsou mimo jiné znakem nevykonnosti oběhového systému, oslabení pružnosti cév a žil, stejně tak i zahuštění krve z důvodu nedostatku přírodních minerálních složek nacházejících se v ovoci a zelenině. U žen často vznikají po porodu v důsledku přemístění bederních obratlů.

Příčinou hemoroidů u mužů je deformace bederních obratlů v důsledku velké hmotnosti těla, zvláště vyčnívajícího břicha.

Jednou z hlavních příčin hemoroidů může být sedavý způsob života, který vede k zácpám a posléze se objeví hemoroidy.

Jestliže známe příčiny, pojďme se řídit těmito pravidly:

1. Ved'me aktivní způsob života. Přinut'me se k pohybu zejména svaly dolních partií.
2. Omezme konzumaci sladkostí, chleba, čaje, kávy, konzumujme zeleninu a ovoce (vařené i syrové).
3. Odstraňme zácpy, čistěme tlusté střevo. Vraťme mu jeho zdravou mikroflóru.
4. Naučme se jíst pomalu a nezapíjejme pokrmy tekutinami!!! (to je základní zásada dobrého fungování celého trávicího ústrojí, zejména tlustého střeva).

Navrhuji několik zákroků, které Vám ulehčí boj s hemoroidy:

- Ze syrové brambory vykrojte svíčku o velikosti malého prstu a na noc ji vložte do řitního otvoru. Opakujte každý druhý den během dvou týdnů.
- Po vyprázdnění umyjte řitní otvor střídavou sprchou, opakujte 5 krát. Později jemně osušte měkkým ručníkem.
- Sedací koupel. Do vhodné nádoby k sezení (nočník, plastový kbelík) nasype 2 lžíce machorky (tabák selský) a zalijte 1 l horké vody. Nádobu přikryjte a odstavte na 20 minut. Když bude vycházející pára z nádoby snesitelná, sedněte si a vydržte nad párou 3-5 minut.
- Pijte tyto směsi šťáv 15 minut před jídlem. Recept na jednu porci:
  1. 50 g mrkve + 40 g celeru + 20 g kořene petržele + 30 g špenátu
  2. 90 g mrkve + 60 g špenátu
- Kostku ledu zabalte do bavlněné látky a přiložte ji ke svěrači na 5-10 sekund. Provádějte po vyprázdnění během dvou měsíců (řitní otvor by měl být umytý a vyprázdněný).
- Odstranění hemoroidů jednou provždy: v létě je třeba držet během dvou týdnů přísnou dietu obsahující zeleninu a ovoce. Nejezte maso, bílé pečivo, mléčné produkty, nepijte kávu, kakao, čokoládu, alkoholické nápoje. Místo chleba jezte vlašské ořechy (malé množství). Pijte čaj z malinových listů, rybízu, máty, heřmánku atp.

*Nakonec, moji drazí, velmi důležitý poznatek. Každý z Vás by si měl uvědomit, že hemoroidy jsou jednou z příčin vedoucích k rakovině tlustého střeva!*

*Mohl byste mi dát nejjednodušší recepty, jak se chránit před nádory?*

**Justýna D.**

Je mi líto, ale universální recept neexistuje. V jednom radiovém vysílání jsem byl požádán, abych doporučil způsoby, jak se chránit před vznikem nádorů a já odpověděl takto:

- Je třeba jíst ovoce a zeleninu pocházející z Vašeho regionu a také z nich pít čerstvě připravené šťávy. V každodenním jídelníčku by se mělo objevit aspoň jedno jablko a syrová nebo vařená zelenina. Nejcennější je ovoce a zelenina s intenzivní zelenou barvou, oranžovou či červenou (špenát, salát, okurka, fazole, hrášek, rajčata, řepa, mrkev, dýně, jablka, hrušky atp.) Díky nim získávají buňky našeho organismu všechny nezbytné vitamíny, minerální látky, vlákninu a kyslík.
- Je třeba umět odlišit tuk od tuku.
- Tuky jsou nezbytné pro organismus, zejména pro starší osoby. Otázkou je: jaké tuky používat? V rostlinných olejích, zvláště v těch lisovaných za studena, se nacházejí kyseliny a vitamíny, které prodlužují náš život. Každý den ráno a večer pijte lžici oleje nebo jej přidávejte do salátů. Nicméně konzumaci masa, mléka či margarínu je třeba co nejvíce omezit.

- Je třeba naučit se dýchat a pohybovat. Vzduch, respektive kyslík, je nezbytný pro každou miliardu buněk našeho těla, regeneruje jej, tzn. brzdí proces stárnutí. Pohyb přispívá k proniknutí kyslíku do každé buňky, proto je třeba trávit nejvíce času v pohybu na čerstvém vzduchu.
- Buďte veselí! Všechny naše prožité emoce nám zůstanou nejen v hlavě, řídí také většinu fyziologických reakcí našeho organismu. Jestliže se něčím trápíme nebo jsme rozrušení, náš imunologický systém (přírodní obranný systém organismu) přestává vytvářet hormony T a B, které nás mimo jiné chrání před veškerými infekcemi a rakovinou. Když jsme šťastní a veselí, máme radost ze života, posilujeme svůj imunitní systém a zdraví.
- Je třeba se umět uvolnit. Dnešní život je řadou nepříjemností a stresů. Vyhnout se jim je nemožné, ale nesmí se hromadit! Je třeba si najít čas na oddech a relaxaci, na vše, co se Vám líbí. Zavřete se do pokoje a poslouchejte hudbu, meditujte, procházejte se po lese. Každý den buďte trochu sami (3-5 minut), uvolněte se, nepřemýšlejte o nepříjemných věcech.
- Je třeba nutit mozek k činnosti. Čím více mozek pracuje, o to víc je způsobilý. V každém věku, a obzvláště na stará kolena, je třeba aktivovat mozkovou oblast, zodpovědnou za paměť. Je třeba číst knihy, chodit do muzea, poslouchat přednášky, hrát šachy – krátce řečeno – pracovat hlavou!
- Déle spěte. Dobrý spánek nejenže rozjasňuje mysl, ale také dovoluje odpočinout si svalům, snižuje tlak, regeneruje vylučovací hormonální systém, zvyšuje odolnost. Dokonce rány se během spánku hojí rychleji. Člověk, který několik dní nespí, prostě blázní. Opravdu každý potřebuje různé množství spánku. Někomu stačí 4-5 hodin, jinému 8-10 hodin. Všichni mají spát tolik, kolik potřebuje jejich organismus. Hlavně abychom po probuzení nepociťovali únavu a nedostatek spánku.
- Zamilujte si chlad. Imunitní systém organismu je třeba stále trénovat. Obzvláště má rád zimu. V pokoji, ve kterém spíme, by měla být teplota 16-17 °C. Střídavá sprcha ráno a večer – záruka spolehlivého fungování imunologického systému.
- Jezte méně a držte se zásady: „Jím, abych žil – nežiju, abych jedl“. Za tímto účelem se naučte jíst pomalu a od stolu vstávejte vždy s pocitem hladu. Jezte více přírodních produktů, které nebyly tepelně zpracované (dlouho se nesmažily).
- Více se smějte! Během smíchu pracuje mnohem více našich svalů, než si vůbec umíme představit. Smích, to je forma masáže pro naše vnitřní orgány, a také impuls stimulující naše trávicí orgány. Smích funguje proti bolesti a protizánětlivé. Když se smějeme, dýcháme hluboce a tímto obnovujeme zásoby kyslíku v plicích. Mozek při smíchu vytváří serotonin – hormon štěstí. Mimo jiné je smích geniálním způsobem pro navazování kontaktů.
- Milujme se! Stará medicína viděla cestu k dosažení nesmrtelnosti ve spojení dvou prvků: mužského a ženského. Milostný akt nejlépe regeneruje harmonii těla.
- Provádějme očistu těla. Pamatujme na to, že co je vevnitř, je vidět i navenek!
- Je třeba poslouchat hlas svého těla! Naše tělo reaguje na péči, kterou mu dáváme. Začneme se o sebe starat, než onemocníme, protože jenom tak budeme navždy zdraví.

*V průběhu několika let se nemůžu zbavit pocení rukou a nohou. Všechno jsem vyzkoušel – nic nepomáhá. Mám kvůli tomu komplexy. Raději nikam nechodím, protože okamžitě znervózním a začnu se potit.*

**JanN.**

**Za prvé** – je třeba se naučit ovládat svůj nervový systém. Za tímto účelem je třeba se začít zabývat psychickým tréninkem.

**Za druhé** – přestat na to pořád myslet a jíst méně masa. Po požití masa vydává pot nepříjemný zápach.

Proveďte očistu organismu a navykněte kůži na teplotní změny (střídavá sprcha).

Několik konkrétních rad, jak se zbavit nepříjemného zápachu chodidel.

1. Natrhejte čerstvé březové listy, rozmačkejte je a vložte mezi prsty. Následně si obujte ponožky a chodte v nich 2-3 hodiny, možná i více.
2. Nasypte si do ponožek rozemletou dubovou kůru a obujte si je na nohy. Nechte působit přes noc a ráno nohy umyjte v teplé vodě a dobře vysušte. Zopakujte 7 krát co druhý den.
3. Nasypte do ponožek kyselinu borovou v prášku a spěte v nich celou noc. Ráno nohy umyjte ve studené vodě a dobře vysušte. Zopakujte 7 krát každý druhý den.
4. Denně (ráno i večer) dávejte nohy pod proud studené tekoucí vody na 5-10 sekund, opakujte 90 dní. Tento nekomplikovaný zákrok můžete provádět během celého života, pocení zmizí, stejně jako zmizí bolesti v krku.

*Vjednom ze svých článků jste psal, že požívání syntetického vitamínu C je škodlivé. Proč?*

**Maria K.**

Škodlivé není jenom užívání vitamínu C, ale všech syntetických vitamínů.

**Za první:** většina vitamínů jsou prvky, které vznikají při rostlinných procesech biosyntézy pod vlivem slunečního světla Slunce a Měsíce. V rostlinných buňkách jsou vitamíny v lehce vstřebatelné podobě (provitamíny) pro člověka, kromě toho se v rostlinách vyskytuje nezbytný soubor minerálních solí a jiných, pro nás ještě neznámých složek, které jsou příznivé pro organismus. Proto předávkování přírodními vitamíny je nemožné, zato syntetickými velmi jednoduché.

**Za druhé:** Umělé vitamíny jsou krystalická neorganická látka, která je tělu cizí. Je organismem lehce nebo těžce vstřebatelná, nebo není vstřebatelná vůbec (obzvláště při poruchách metabolismu). Mnozí z Vás se sami přesvědčili, jak například moč (po požití vitamínů) mění barvu či zápach. Často se vyskytují různé formy netolerance vitamínů pro organismus (mdloby, oslabení, svědění).

**Za třetí:** jedním z vedlejších účinků používání syntetických vitamínů je zvětšení chuti k jídlu, protože organismus, aby je vstřebal, potřebuje dodatečnou porci minerálních solí, uhlovdanů a bílkovinných složek. V rostlinách se nacházejí, ale v syntetických vitamínech nejsou, a proto začíná člověk instinktivně více jíst, což později vede k nadváze.

### **Následky konzumace syntetického vitamínu C**

V našem vědomí převládá názor o nezávadnosti syntetického vitamínu C. Ale v posledních letech začali lékaři čím dál tím častěji pozorovat vedlejší reakce způsobené nadměrnými dávkami vitamínu C. Není tajemstvím, že spousta osob požívá vitamín C pro léčbu chřipky či jiných virových onemocnění s dávkováním 4-6 g na den, zatímco normální dávka má být kolem 100 mg.

Vědci z mnoha zemí se shodují s názorem, že příjem syntetického vitamínu C nezvyšuje odolnost organismu vůči nachlazení a zvětšení jeho dávky zhoršuje průběh některých infekčních a alergických chorob, zejména revmatismus.

Nejnebezpečnějším následkem vysokých dávek vitamínu C je zvýšená srážlivost krve, v důsledku čehož vznikají sraženiny. Mimo jiné se vitamín C podílí i na vzniku ledvinových

nebo močových kamenů, které vznikají díky solím kyseliny šťavelové a močové.

Syntetický vitamín C působí destruktivně i na jiné vitamíny. Například osoby, které braly vitamín B, v injekcích, lékaři odrazují od příjmu vitamínu C, protože ten ničí i tento vitamín.

U nemocných cukrovkou narušují velké dávky vitamínu C proces tvorby inzulínu a zvyšují obsah cukru v moči a krvi. V poslední době se zjistilo, že velké dávky vitamínu C brzdí tempo posílání impulsů nervově-svalových, a tím se zvyšuje svalová únava a je narušena koordinace zrakových a pohybových reakcí.

Ve shodě s touto teorií se vitamín C v organismu neakumuluje. Proto radím, abyste se o konzumaci syntetického vitamínu C poradili s lékařem. Nejvýhodnější je přijímat vitamíny jen v přírodní formě. Jezte ovoce a zeleninu, jimi se určitě nepředávkuje.

*V loňském roce mi na festivalu jasnovidec řekl, že není dobré nosit na ruku mnoho prstýnků.*

**Halina C.**

Jednoznačně měl pravdu. Během vědeckých výzkumů bylo zjištěno, že bižuterie na ruku může vyvolávat některé ženské choroby.

Jak víme, na prstech se nachází mnoho citlivých bodů, které mají souvislost s vnitřními orgány. Proto prstýnek na prsteníčku podporuje onemocnění prsní bradavky, pohlavní nemoci a nemoci endokrinních žláz.

Prstýnek na středním prstu – kornatění tepen, hypertenze.

Prstýnek na ukazováčku – bolesti zad, vápnění kostí a zánět kořínků.

Časté nošení ozdob na malíčku vede k onemocněním dvanácterníku.

Moje rada: nezatěžujte ruce prstýnky. Na noc je sundávejte, jednou za čas si i ruce musejí odpočinout. Ve volném čase si masírujte jednu minutu střídavě prsty levé i pravé ruky, protože prsty u rukou mají souvislost se zrakem. Pokud to budete provádět denně, brýle nebudete potřebovat a ruce budou odpočaté.

*Může způsob stravování ovlivnit pohlaví budoucího dítěte?*

**Elżbieta, Maciej P.**

V posledních letech se nahromadilo mnoho faktů potvrzujících souvislost s konzumací jednotlivých potravin a pohlavím nenarozeného dítěte.

Na jednom japonském ostrově se mnoho let rodí 4 krát více chlapců nežli děvčat. Japonští vědci tvrdí, že příčinou je místní pitná voda obsahující zvýšené množství zásaditých sloučenin. Podle názorů francouzských mediků určují pohlaví budoucího dítěte stravovací návyky z 80 %. Abyste počali chlapce, konzumujte více draslíku, k početí děvčete je třeba více vápníku.

**Potraviny, které ovlivňují narození chlapečka:** zásadité minerální vody, ovocné šťávy, uzeniny, uzené výrobky, vaječný bílek, brambory, houby, hrách, banány, datle, meruňky, pomeranče, třešně, sušené švestky.

**Potraviny, které ovlivňují narození děvčátka:** vápenité minerální vody, čokoláda, kakao, vejce, tvaroh, kefír, smetana, tvrdé sýry, pečivo, moučníky bez droždí, lilek, karotka, okurky, cibule, paprika, jablka, jahody, maliny, grepy, citrusové plody, ořechy, cukr, med, džemy.

*Mnoho let si bezvysledně léčím zánět prostaty. Zná lidová medicína nějaké recepty?*

**Roman B.**

Myslím, že neuškodí o příčinách této nemoci napsat, protože podle statistik vzniká u každého třetího muže po 45. roce života. Počáteční stadium zánětu žláz probíhá bez symptomů, a proto je potřeba se soustředit hlavně na to, jestli:

1. častěji než obvykle cítíme nucení močit;
2. proud moči je tenký, moč vylučujeme s přestávkami, pomalu;
3. kvůli zvětšování žláz je nucení močit častější, v noci se budíme;
4. močový měchýř se nedá úplně vyprázdnit i přes pocit silného pnutí.

Pokud nevezmete v úvahu tyto projevy a nezačnete léčbu, mohou se rozvinout infekční zánětlivé procesy močových cest, které později způsobují těžká onemocnění ledvin a částečné oslabení potence. Každý muž je povinen po 40. roce života jednou do roka navštívit urologa, po 55. roce života dvakrát do roka.

Toto jsou preventivní zákroky, které je třeba dodržovat po 40. roce života:

- Vyhýbat se sedavému způsobu života.
- Nepřivádět si zácpy.
- Neochlazovat tělo (hlavně nohy).
- Nepřehánět to s alkoholem.
- Snažit se konzumovat více zeleniny, ovoce, kyselých mléčných výrobků: kaše na vodě, řepu, tmavé pečivo; pít koktejly z čerstvých šťáv: řepa + karotka + okurka v poměru ( 1 : 3 : 1 ).
- V zimním období nosit spodní prádlo, nebýt dlouho v mrazu.
- Více se procházet nezávisle na počasí.
- Vyvarovat se nadváhy.
- Jednoznačně omezit cukr, sladkosti, moučné výrobky.
- Vést aktivní způsob života, bezpodmínečně po ránu cvičit, provádět otužovací kúry (střídavá sprcha teplá a studená voda) a hlavně otužovat chodidla (krátkodobé polévání studenou vodou, roztírání, chůze na boso po trávě, po pláži atd.).
- Zánět prostaty je možné vyléčit pravidelnými krátkodobými půsty jednou za týden 24-36 hodin o vodě.

Těm, co už touto chorobou trpí, doporučuji následující způsoby.

### ***Užitečné rady***

#### ***Očista močové a pohlavní soustavy***

První den nasypte do půllitrové zavařovací sklenice 2 lžíce neočištěné rýže, zalijte do plna studenou převařenou vodu a odstavte na 24 hodin. Druhý den vezměte druhou zavařovací sklenici, nasypte do ní rýži, zalijte vodou a odstavte na 24 hodin. To samé dělejte každý den. Přidejte další sklenici, a v těch předchozích proplachujte rýži a zalévejte vodou.

Po 5 dnech budeme mít 5 zavařovacích sklenic s namočenou rýží. Šestý den uvařte rýži, která byla ve sklenici č. 1, vařte 15 minut a ihned ji snězte samotnou bez přílohy. Eventuálně přidejte trochu smetanového másla nebo rostlinný olej, ale v žádném případě sůl. 3 hodiny po konzumaci rýže nepijte ani nejezte. Do sklenice č. 1 nasypte rýži, zalijte vodou a odstavte se sklenicí č. 5. Tak postupujte 2 měsíce a popořadě přestavujte zavařovací sklenice. Tato Kúra likviduje zánětlivé procesy prostaty u mužů a léčí močovou a pohlavní soustavu u žen.

*Píšete, že káva je škodlivá. Já jsem četla o výhodách pití kávy.*

**Božena T.**

*Chcete-li být v dobrém zdravotním stavu, vyhýbejte se nekontrolovanému pití kávy. Káva je zbavena nutričních hodnot. Kofein, nacházející se v tomto nápoji, ztěžuje vstřebatelnost bílkovin a snižuje obsah cenných mikroelementů v organismu, železa, vápníku a vitamínů skupiny B.*

Silná káva napadá játra, proto se kávoví amatéři třesou po vypití dalšího šálku (po 10-15 minutách). Francouzští lékaři zjistili, že lidé pijící více než 3 šálky kávy denně trpí skrytou formou anémie. U osob, které pijí 6 šálků denně, se vyskytla paranoia. Ještě je třeba dodat, že káva zadržuje v organismu radionuklidy.

Optimističtější se dívají na kávu vědci z USA, kteří během 25 let vedli výzkumy mezi 85 tisíci americkými zaměstnanci nemocnic. Jejich publikované výsledky dokazují, že káva silně působí na organismus.

Výsledek je jednoznačný: v malých dávkách káva obsahuje antistatické vlastnosti. Takže neexistují dobré nebo špatné výrobky. I jed v malých dávkách může být lékem. Pouze musím zopakovat starou banální pravdu – všeho s mírou. 1-2 šálky denně zcela stačí.

Nakonec několik zajímavostí (netýkají se konzumace kávy, nýbrž častěji požívaných tekutin).

Je vědecky dokázáno, že různé tekutiny vyplachují různým způsobem ledvinové kameny.

1. Coca-cola – 2 %;
2. Převařená voda – 2-4 %;
3. Stolní minerální voda – 6-8 %;
4. Jiné druhy minerální vody – 12-18 %;
5. Čaj – 12 %;
6. Káva – 16 %;
7. Pivo – 20 %;
8. Zelený čaj – 46-60 %.

***Proto je dobré pít někdy minerální vodu, čaj, kávu, dokonce pivo, ale nejlepší je pít zelený čaj.***

---

## **Část šestá**

---

### **Úplná očista organismu – V čistém těle zdravý duch**

---

K úplné očistě těla patří vnější a vnitřní hygiena. Jak ji využít, aby sloužila našemu zdraví, bude napsáno v této kapitole.

Abychom se zbavili skutečné příčiny mnoha chorob, je třeba v první řadě vymést z organismu všechno to, co se tam jak na skládce hromadilo několik let. Za tímto účelem jste povinni provádět úplnou očistu organismu, lépe řečeno, generální úklid všech očišťujících systémů.

Úplná očista organismu je nejen potřebná, ale i životně nezbytná, protože pouze čistý organismus zbaven veškeré vnitřní špíny může fungovat harmonicky a správně. Každá etapa očištění bude přinášet výsledky. Po očištění tlustého střeva Vás přestane trápit nafouklé břicho, zácpy, pálení žáhy; po očištění jater se Vám zlepší trávení, paměť, objeví se lesk v očích, lesk vlasů. Budete vypadat mladší, přestanete být unavení, objeví se energie a síla; očištěním ledvin docílíte zmizení váčků pod očima, normalizuje se tlak a zmizí různé bolesti v dolní části břicha a také příčiny, které se do té doby nedařilo určit. Očista kloubů přispívá k rozpouštění

solí, které se v nich nacházejí. Pokud klouby nesprávně fungovaly a bolely, zejména při změně počasí, nyní budou funkční a pružné. Před infekcemi, infarktem, mozkovou příhodou a jinými potížemi, které jsou někdy k nevydržení, Vás ochrání očista lymfy a cév.

Nic není srovnatelné s pocity po úplné očistě organismu. Pokud se rozhodnete pro tento krok, ujist'uji Vás, že budete jinými lidmi.

## ***Zevní hygiena těla***

### **Čištění zubů**

O zevní hygieně víme mnohem více než o vnitřní. Přinášejí však naše vědomosti vždy očekávané výsledky? Např. jsme si zvykli každý den čistit zuby, někteří to dělají 2-3 krát denně. Dlouho třeme kartáčkem zuby, používáme různé pasty a je divné, že i po tak důkladné péči o zuby vzniká parodontóza a kazy v naší ústní dutině. Zřídka kdy potkáme člověka se zcela zdravými zuby. V čem tkví příčina?

Kartáčky na zuby, které používáme, zuby současně ničí. Za prvé, kartáčky jsou tvrdé a mrzačí dásně. Jelikož se do ran dostávají mikroskopické zbytky jídla (hlavně u „masožravců“), rozmnožují se tam bakterie a začínají jednoduše hnít. Za druhé, zubní kartáček prakticky nemasíruje dásně, což může vést k narušení krevního oběhu. Za třetí, samotný kartáček se po krátké době používání stává sídlem pro bakterie. Z výše uvedených důvodů vznikají u většiny lidí, kteří si pravidelně a precizně čistí zuby, dva patologické procesy: kazivost – ničení zubů v důsledku chemických procesů na povrchu zubu; parodontóza – poškození kořenů zubů v důsledku působení hnilobných a jiných parazitů. Oba tyto procesy se stávají příčinou nejen bolesti zubů, ale i mnohých vnitřních nemocí: zánět kloubů, špatná funkce očí, nosu, uší, hypertenze, poruchy ledvin, srdce, žaludku, střev.

Je možné najít kompromis a nepřinášet našim zubům tolik starostí svou ignorací? Ukazuje se, že je to možné. Jogíni, kteří začali s očistou těla, neuznávají kartáčky kvůli jejich nehygieničnosti a raději používají jednorázové kartáčky v podobě větvičky stromu. My můžeme také využít místo kartáčku na zuby větvičku hrušky, lípy, rybízu, maliny, borovice nebo smrku. Za tímto účelem si připravte větvičky o délce 10-15 cm, například z borovice nebo smrku. Než si začnete čistit zuby, jeden konec je třeba dobře pokousat, aby vznikl malý štěteček. Během žvýkání dezinfikujeme zuby i dásně díky speciálním sloučeninám obsažených v jehličnatých stromech. Teď můžeme na „kartáček“ nanést pastu, kterou denně používáme, dobře si vyčistit zuby a masírovat dásně.

Několik slov o pastách. Není to tak dávno, kdy jedna ze světových firem vyrábějících zubní pasty stanula před soudem, protože byl v jejich výrobcích odhalen vysoký obsah fluoru. A právě ten se stal příčinou smrti dětí, které si čistily zuby a rády ji pojídaly. Vzhledem k tomu upozorňuji rodiče, aby pořádně kontrolovali své děti, jak si čistí zuby a v žádném případě nedovolili jíst zubní pastu (hodně dětí má tento zlovyk). Ještě podotknu, že jogíni vůbec nepoužívají pastu na zuby, místo ní používají prášek rozemleté soli a olej.

Zuby si čistíme převážně 30-40 sekund, maximální efekt za účelem prevence a posílení zubů můžeme dosáhnout čištěním 3-5 minut. Japonci mají dobré, zdravé zuby, a přitom zřídka používají kartáček na zuby. Raději si je čistí ukazovákem s trochou pasty. Tento způsob skvěle čistí a současně posiluje zuby a masíruje dásně. Já jsem ze všech uvedených způsobů vybral svůj, který je jejich kombinací.

### ***Užitečné rady:***

***Připravuji pastu na zuby s tímto složením:*** 1 lžička citronové šťávy, 1 lžička rostlinného



oleje, 2 lžičky zubní pasty (tu kterou používáte každý den), půl lžičky čisté sody, soli, zázvorového prášku. Všechno dobře zamíchejte a vložte do krabičky, která chrání pastu před světlem. Namáčím v pastě prst a následovně ukazováčkem levé i pravé ruky 1-2 minuty čistím zuby a masíruji dásně. Po skončení důkladně vypláchnu ústní dutinu velkým množstvím vody.

Po umytí zubů vypiju sklenici zeleného čaje, protože ten chrání zuby před kazy a brzdí rozmnožování mikroorganismů, které ničí zubní sklovinu.

## **Čištění jazyka**

Většina z nás má na jazyku buď bílý, nebo žlutý povlak, což poukazuje na různorodá onemocnění trávicího systému a znečištění těla nánosy. Samozřejmě, že je třeba dát trávicí systém do pořádku. Nesmíte se smířit s přítomností povlaku, protože je sídlem bakterií v ústní dutině. Jazyk je třeba čistit stejně často jako zuby. Čištění jazyka je velmi jednoduché – ukazováčkem seškrabáváme bílý povlak (od kořene k základu jazyka), dokud se neobjeví růžové zabarvení jazyka. Dále lehce masírujeme jazyk olejem.

## **Čištění nosu**

Na rozdíl od čištění zubů není na tento zákrok mnoho lidí zvyklých. A je to škoda. Nos ucpaný hlenem je nepříjemným společníkem života většiny z nás. Jde pak nejen o těžkosti s dýcháním a o narušení čichu, ale i o poruchu energetické bilance v organismu, což vede k vážným zdravotním potížím. Níže uvedená informace je Vám částečně známá. Chtěl bych pouze přidat několik poznámek, ohledně dýchání nosem. Podle starodávné čínské medicíny je dýchání pravou nosní dírkou slunečné, neboli kladné, roste při něm pozitivní potenciál v organismu. Dýchání levou nosní dírkou je měsíční neboli záporné. Svobodné dýchání nosem je nezbytné pro udržení bioenergetické rovnováhy v těle.

Je třeba vědět ještě i to, že se kouř vdechnutý nosem usazuje na slizovitém povrchu nosních kanálů a je odstraňován malinkými chloupky, které jsou v neustálém pohybu. Nosní hlen obsahuje antiseptické vlastnosti a zabíjí ohromné množství bakterií. Obsah špíny a prachu ve vzduchu, který dýcháme, je tak velký, že kapesník celou špínu a prach usazený v nosní dutině nevyčistí. Kromě toho lidé převážně spí na pravém nebo levém boku (mělo by se spát na zádech), což způsobuje, že se v jedné nosní díрке hromadí více toxického odpadu. Dýchání oběma dírkami je nerovnoměrné, a navíc naruší normální dýchač proces: mění se složení krve a její cirkulace, následkem je nespavost, narušení nervové a trávicí soustavy. Lidé, kteří léčí chronická nachlazení, rychleji stárnou, mají poruchu zraku, objevuje se šum v hlavě a v uších. Jednoduše řečeno, pokud to není normální fyziologické dýchání oběma dírkami, můžeme zanedlouho počítat s celkovým oslabením celého organismu. Proto by se mělo proplachování nosu a nosních kanálů objevit v každodenní hygieně u všech lidí, nezávisle na věku.

### ***V čem spočívá technika čištění nosu?***

Přichystejte si ½ sklenice teplé vody, rozpust'te v ní 2 špetky soli, 2 špetky sody, ½ lžičky medu. Obsah přelijte do malé lahvičky (pro krmení batolat) a nasad'te na ní dudlík. V dudlíku udělejte velkou díрку, aby voda lehce tekla. Ucpěte jednu nosní díрку palcem, skrze druhou se pokuste vtáhnout vodu z lahvičky tak, aby se vylévala ústy. Stejně tak postupujte a proplachujte druhou nosní díрку. Tak to dělejte na střídačku. Když už ovládnete techniku vyplachování, můžete dvojnásobně zvětšit množství vody a zbylých složek. Proplachovat nos je třeba ráno nebo večer 2-3 krát týdně. Proplachování se může také provádět odvarem z ½ sklenice bylin (máta, heřmánek), obsahují antiseptické a aromatické vlastnosti.

Proplachování nosu stimuluje nervová zakončení a sliznici. V období veder zachovává vyplachování vlhkost v nose. Velice efektivní je vyplachování mořskou vodou. Na základě vlastní zkušenosti a zkušenosti mých pacientů mohu s přesvědčením říci, že vyplachování nosu je účinným prostředkem proti spoustě nemocí souvisejících s nosní dutinou. Je to nejlepší metoda léčby chronických nachlazení a rovněž skvělý zákrok tonizující mozek a nervovou soustavu.

**Pozor!** Ze začátku budete při vyplachování mořskou vodou pociťovat pálení a píchání v nose. Je to výsledek toho, že sliznice je poškozená a nemocná. Po 3-4 zákrocích bolestivé a nepříjemné pocity zmizí.

Spousta laryngologů nedoporučuje proplachování nosu vodními roztoky a preferují kapky. Domnívám se, že ti, kteří pomocí kapek nedosáhli žádaného výsledku, rádi vyzkouší výše uvedené zákroky. Teorie nám často říká jedno a praxe ukazuje druhé. Pokud budete proplachování nosu praktikovat, sliznice bude otužilá, zapomenete na rýmu a oceníte, jak plnohodnotné je dýchání nosem.

## Čištění uší

Ušní hygiena, která je nezbytná pro zdraví, není moc komplikovaná. Příroda vycházela z předpokladu, že čištění uší probíhá díky přemísťování ušního mazu očišťujícího ucho od zevních nečistot. Z důvodu zvětšení tlaku mazu na bubínkovou blánu je možná bolest hlavy, závratě a hluchota. Hygiena zevního ucha spočívá v prosté zásadě, kdy je třeba jej mačkat, ohýbat na různé strany, tahat dolů, dopředu i dozadu. Všechny tyto pohyby usnadňují odstranění ušního mazu a jiných nečistot z ucha. Bylo by skvělé, kdyby k ranním hygienickým činnostem patřila ušní masáž, kterou provádíme následovně:

1. Vyvýšeninu za uchem masírujte směrem nahoru – dolů 8 krát;
2. ohněte 8 krát ušní boltce zezadu dopředu;
3. otáčejte 8 krát ušními lalůčky po směru hodinových ručiček;
4. tahejte 8 krát za ušní lalůčky.

Následně vložte do ušních otvorů ukazováčky obou rukou a energicky jimi pohybujte ze strany na stranu. Posléze odstraňte suché, mrtvé buňky, prach a maz.

Ze zkušeností víme, že po přečtení mých knížek začíná mnoho lidí se sebezapřením provádět doporučené rady a pokyny, ale jak čas běží, mnozí se z nedostatku času vrací k předešlému způsobu života a jejich chvilkové úsilí a péče o zdraví končí.

Chci zdůraznit, moji milí, že každý z Vás má jen jeden život, a když děláte něco pro zdraví, děláte to především pro sebe. V našem organismu nejsou věci prvořadé nebo druhořadé, vše je pro něj důležité. Pouze komplexní přístup k fyziologickým činnostem Vám umožní být zdravými.

## Vnitřní hygiena organismu

*O zevní hygieně ví snad každý od dětství, nicméně o vnitřní hygieně víme jen poskrovnu, i když stav našich vnitřních orgánů určuje náš zevnějšek, má i rozhodující význam v otázce našeho zdraví.*

Informaci, o které se zmíním později, jste již četli v první části mé knihy. Záměrně ještě jednou ve zkratce podotýkám, že pochopení obsahu Vám pomůže udržet organismus v čistotě do konce života.

Málokdo ví, že u dospělého člověka se v tlustém střevě hromadí od 8 do 15 kg výkalových kamenů, které s sebou vláčíme po celý život.

Z velké části je po 40. roce života tlusté střevo tak zanesené výkaly, že vytlačuje ze svých míst jiné orgány, znesnadňuje práci játrům, ledvinám a plicím. To je právě podstatná příčina většiny chorob. Zkusme vysvětlit, v čem to spočívá.

Tlusté střevo je pro nás jako květináč pro rostliny. Strávený pokrm hraje roli dobře pohnojené půdy. Člověk – to je strom. Stěny tlustého střeva jsou pokryty kořínky, které podobně jako kořeny rostlin vstřebávají do krve prospěšné látky. Každá skupina kořínků vyživuje náležitý orgán. Zbytečné zbytky jsou vylučovány. To je samozřejmé. A co se stane s nestrávenou hrudkou?

Při přísunu další potravy se na ní lepí další a další... Nestrávená strava se přilepuje na stěny tlustého střeva. Člověk jich vláčí několik kilogramů. Není těžké si představit, co se děje s těmi nánosy skladovanými několik let při teplotě nad 36 °C.

Soustava tlustého střeva, i nadále fungující pod vrstvou „špíny“, přivádí do těla toxiny, rakovinotvorné látky, hnilobné plody. Snad je každému jasné, že se z těchto látek nové buňky nevytvoří. Roznášejí se krví po celém těle a postupně se usazují na stěnách cév nebo v kloubech.

Neustále narůstající zásoby výkalových kamenů se mění na hroudy. Ohromný a nepohyblivý pytel s odpadem vytlačuje z příslušného místa vnitřní orgány, tlačí na bránici (hlavní dýchací sval) a značně zmenšuje objem plic. Ze svého místa jsou vytlačována i játra, tlačí na ledviny, zmenšuje se pohyblivost tenkého střeva. U mužů je zatlačována močopohlavní soustava.

Obzvlášť trpí dolní část análního otvoru: přetížené žíly jsou vystouplé, tvoří se krvavé boule. Nespočitatelné jsou projevy a poškození orgánů, nepředvídatelná je diagnostika chorob vzniklých z důvodu neustále znečištěného tlustého střeva. Ale vrcholem toho všeho je neprůchodnost střev v posledním stádiu rakoviny. Ucpává se úzký kanál a člověk je odsouzen na smrt z důvodu otravy organismu.

## **Tlusté střevo**

Některé symptomy zaneseného tlustého střeva: zácpy, plynatost, nafouklé břicho, kožní ekzémy, uhry, alergie, černý povlak na zubech, šedý povlak na jazyku, nepříjemný zápach potu a kůže.

### ***Užitečné rady:***

1. Omezit požívání následujících výrobků: masa, čokolády, sladkostí, cukru, kravského mléka, vajec, bílého chleba.
2. Ráno i večer pít sklenici kefíru.
3. Důkladně žvýkat pokrm (každý kus pokrmu žvýkat 35-50 krát).
4. Nezapíjet stravu při jídle.
5. Snížit konzumaci kávy a čaje.

### ***Test na kontrolu správného fungování tlustého střeva:***

Vypijte 2 lžíce čerstvé šťávy z červené řepy. Pokud se po 4 hodinách moč zabarví, znamená to, že tlusté střevo neplní svoji funkci.

### **Očista tlustého střeva**

Důkladněji bych rád probral téma klystýru, jelikož je to jeden z nejúčinnějších (v domácích podmínkách) způsobů čištění organismu od toxinů.

Někteří odborníci varují, že proplachování tlustého střeva ničí zdravou střevní mikroflóru. Nesouhlasím s tím. Najít člověka se zdravou mikroflórou je při způsobu života, jaký

vedeme, téměř nemožné. Mám na mysli stravovací návyky, málo pohybu atp. a množství požívaných léků, zvláště antibiotik.

Domnívám se, že se nemýlím, když řeknu, že 90 % populace má zdegenerovanou trávicí soustavu a narušenou mikroflóru. Americký doktor Walker (žil 106 let), známý na celém světě, prováděl klystýr při léčbě různých chorob přes 50 let. Říkal: Není jednodušší a účinnější prostředek k očištění těla od vnitřní špíny než klystýr. Lidé, kteří jsou proti, jej vlastně potřebují nejvíc. Naši starodávni předkové používali klystýr za účelem udržení vnitřní hygieny svého těla. V manuskriptu „Svatého evangelia Ježíše Krista podle sv. Jana“ se léčitel obrací na nemocné: „Synové člověka, zapomněli jste, čím jste děti“. Vaše matka je Země. Všichni, kteří žijí na Zemi, musí žít ve shodě se zákony přírody. Zdraví – to je přirozený stav člověka. Nemoc – to je odpověď přírody na pošetilé lidské chování. Abyste stanuli na cestě ke zdraví, poproste Matku Zemi o pomoc tří spojenců: Anděla-Vodu, Anděla-Vzduch, Anděla-Světlo. Jako první přijde na pomoc Anděl-Voda.

Chcete poznat jaké štěstí je žít v čistém těle? Vydlabejte velkou dýni, naplňte ji vodou z řeky ohřátou sluncem a zavěste na strom. Proveďte klystýr. Po vyprázdnění si všimněte, kolik nečistot obsahuje Vaše tělo. Tohle opakujte celý týden a vyvarujte se sytého jídla.

Praxe svědčí o tom, že ne každý člověk začne se sebezapřením a obětavostí provádět očistu právě touto cestou – klystýrem. A proto je třeba si hluboce uvědomit, že pouze touto metodou se zbavíte nečistot nahromaděných v tlustém střevě. Pro mnoho osob se zdá být tento způsob odporný, přestože necítí ohavnost tahat v sobě samém několik kilogramů hnijících výkalových kamenů. Zápach našich útrob je srovnatelný s nejhorším kanálovým odpadem.

Jiní odmítnou tento zákrok, protože se provádí na kolenou. Tuhle pozici buď neumějí zaujmout, nebo jednoduše nemají kde. Výmluvy se najdou vždy a různé. Teprve pod hrozbou chirurgického nože nebo ještě hůře smrti, člověk rychle souhlasí s tím, aby se dal do pořádku. Naštěstí existují i tací, kteří s ochotou a bez problémů souhlasí s proplachováním tlustého střeva.

Takže než přejdu k jádru věci, zapamatujte si, prosím, a vezměte si k srdci dvě zásady.

*Za první, vypěstujte si vědomou touhu zbavit se odpadu, který je příčinou spousty chorob. Za druhé, přísně dodržujte všechna doporučení, abyste si nechtěně neuškodili a dosáhli větší účinnosti.*

### ***Technika výplachu tlustého střeva – klystýr***

Do 1 ½ litru převařené vody ochlazené na tělesnou teplotu nalijte jednu až dvě lžičky šťávy z citronu. Šťávu je třeba přecedit přes sítko, aby v ní nezůstaly zbytky dužiny a pecek. Všechno nalijte do gumové nádoby s hadicí (klystýr).

Klystýr zavěste a namažte konec hadičky i řitní otvor rostlinným olejem – je to přírodní produkt, neblokuje kožní póry. Vazelína, krém nebo mýdlo se na to nehodí. Následně zaujměte pozici tygra, opřete se na loktech a na kolenou, trochu rozkročte nohy, snažte se zcela uvolnit břicho. Konec hadičky zaveďte ne moc hluboko do řitního otvoru tak, aby voda stékala. Dýchejte široce otevřenými ústy. Po 1-2 minutách, kdy je pytlík prázdný, se zvedněte. Jestliže voda nebude samovolně stékat, stiskněte hadičku a zastavte přívod vody, počkejte několik sekund a hadičku pusťte.

To ale ještě není konec zákroku. S vodou v tlustém střevě je třeba trochu potrást. Jak? Můžete si poskočit nebo potrást dolní část břicha rukama – prostě se snažit, aby se Vaše střeva trochu propláchl. Poté se položte na záda a čekejte. Po 2 až 10 minutách pocítíte nutkání. Běžte na toaletu, vezměte si s sebou knížku nebo noviny a sed'te minimálně 15-20 minut než pocítíte, že voda odešla. Signálem, že voda z tlustého střeva úplně otekla, je odtok moči.

Na počátku je dobré se pořádně podívat, co všechno se s vodou vyplaví. Pohled je,

upřímně řečeno, nepříjemný. Za to účinnější je efekt.

Zárok proplachování tlustého střeva se má provádět následovně.

První týden – denně

Druhý týden – každý druhý den

Třetí týden – každý druhý den

Čtvrtý týden – dvakrát týdně

Většině z Vás bude na konci čtvrtého týdne jasné, že jste se na základě vlastního odpadu a zápachu výkalů s úkolem poprali vítězně.

Nyní bude třeba udržovat tento stav čistoty do konce života. Tlusté střevo stačí proplachovat už jen jednou týdně.

Zamysleme se nad tím, co se vlastně stalo. Uklidili jste hroudy výkalových kamenů, hnílobu, plíseň a fermentační látky. V tuhle chvíli začala vyčištěná střeva získávat ze strávené potravy látky k tvorbě nových buněk. Skončil proces absorbování škodlivých látek, rakovinotvorných toxinů a jiných neřádů do organismu. Nastal proces čištění krve.

Nyní se rychle zlepšuje výživa všech orgánů, čistá krev začíná rozptylovat nánosy škodlivých látek usazených v těle. Přemístěné orgány se postupně vrací na svá místa, normalizuje se jejich funkčnost. Roztažené a bezvládné tlusté střevo visí. Musíme jej znovu naučit pracovat a přinutit jej k přijetí jeho předchozí přirozené formy.

K tomu pomůže konzumace kaše v době provádění klystýru. Kaše by měla být z otrub. Jednotvárná hmota strávené kaše zaplní rovnoměrně obsah tlustého střeva a udělí mu příslušný tvar.

**Pozor!** V žádném případě nevařte kaši z mléka a nepožívejte krupicovou kaši.

Vyprávěl jsem Vám o Walkerově klystýru, jako o nejjednodušším a efektivním způsobu zbavení se hrubých nánosů výkalových kamenů. Nakonec několik poznámek ohledně tohoto zákroku.

1. Zpočátku vyvolává toto množství vody (1,5-2 litry) u spousty lidí strach. Proto informuji: do tlustého střeva (mám na mysli zdravé a čisté) se vejde asi tři a půl litrů vody. Máte tedy ještě velkou rezervu. Ze začátku se nevyhneme nepříjemným zážitkům, ale později zcela zmizí. Také bych měl podotknout, že do budoucna, budou-li střeva propláchnutá, postačí k preventivním účelům jeden litr vody.
2. Proč do vody přidáváme šťávu z citronu? Procesy kvašení a zahnívání probíhají v zásaditém prostředí. Lehké okyselení jim v tom brání, ničí choroboplodné bakterie, stimuluje fungování prospěšné a nezbytné mikroflóry. Kromě toho je kyselina antitoxická, ničí plíseň, která je vyplachována vodou a odplavuje se v podobě tmavých kamínků.

Těm, kteří tvrdí, že je pro ně tento způsob nepřijatelný, doporučuji několik jiných metod čištění tlustého střeva. Předem upozorňuji, že nejsou tak účinné jako klystýr.

### **Očista tlustého střeva (kefirem, jablečnou šťávou, zeleninovými saláty)**

**První den:** vypít 2,5 litru kefiru v 6 dávkách, současně sníst suchary z tmavého pečiva (nepožívat žádné jiné jídlo).

**Druhý den:** vypít 1,5-2 litry jablečné šťávy v 6 dávkách a sníst suchary z tmavého pečiva. Šťáva má být čerstvě připravená, jablka mají být sladká (nepožívat žádné jídlo).

**Třetí den:** během dne jezte pouze saláty z vařené zeleniny (řepa, mrkev, brambory,

můžete přidat kyselé okurky, kysané zelí, cibuli, rostlinný olej, a suchary z tmavého pečiva). Provádět dvakrát do měsíce.

### **Očista tlustého střeva ovocem**

1. Sušené švestky 400 g, datle 200 g, meruňky 200 g, fíky 200 g – všechno pomelte. Do získané hmoty přidejte 200 g medu a zamíchejte. Přechovávejte ve skleněné nádobě v lednici. Konzumujte 1 lžíci večer před spaním, dokud vše nekonzumujete. Kúru praktikujte jednou za tři měsíce.
2. Dva pomeranče oloupejte tak, aby na ovoci zůstala bílá dužina (1-2 mm). Takto připravené pomeranče snězte před spaním, ale dvě hodiny po posledním pokrmu. Jezte 14 dní.
3. Večer dejte do sklenice kyselého mléka deset sušených švestek. Na noc odstavte. Ráno na lačno vypijte kyselé mléko a švestky snězte. Hned znovu zalijte 10 sušených švestek kyselým mlékem. Odstavte do večera. Před spaním konzumujte. Kúru opakujte 10 dní jednou za tři měsíce.

Spousta nemocných se panicky vyhýbá nutnosti klystýru a jsou ochotni přijímat pročišťující léky. Kategoricky jim to rozmlouvám. Pročišťující prostředky odvodňují organismus a odplavují vlhkost. Svaly tlustého střeva musí pracovat. Pročišťující prostředky vyplachují obsah tlustého střeva, nenuťují svaly pracovat, což vede k atrofii svalové tkáně tlustého střeva. Ta vede v důsledku k chronickým zácpám. Obyčejné proplachování s pomocí klystýru obnovuje a normalizuje práci tlustého střeva. Ten, kdo prošel touto fází, netrpí zácpami.

Všechny zdravotní zákroky je třeba vykonávat v určeném pořadí. První krok ke zdraví je ten, který jste právě poznali. Pokud se nebudete řídit touto cestou, jiná neexistuje. Co víc bych dodal: jestli rezignujete a nebudete se řídit mými pokyny, nedosáhnete očekávaných výsledků.

Aby to znělo srozumitelně, prozradím malé tajemství, které se týká zdraví:

Nejlepšího výsledku dosáhnete hned, když budete dodržovat zásady vnitřní hygieny s rozumnou stravou. Tehdy jste zcela ochráněni před jakýmkoliv chorobami. Pouhé provádění vnitřní hygieny Vás neuchrání před ohromnými ztrátami energie, kterou tělo vydává ke zpracování špatně sestavené stravy. Na druhou stranu, správně sestavený jídelníček nezabrání, aby se do Vašeho těla nedostaly škodlivé látky a ještě hůř: výběr racionální stravy stimuluje vstřebávání škodlivých látek z nepropláchnutých střev a samotné čištění střev bude ztrácet energii ke strávení špatné stravy. Východisko je pouze jedno: je třeba akceptovat celý komplex doporučených metod.

Po provedení cyklu očisty tlustého střeva je potřeba naučit se správně sestavovat jídelníček (viz tabulka č. 2) a pečovat o obnovení mikroflóry tlustého střeva.

### **Očista střev – obnova zdravé střevní mikroflóry**

Časté požívání farmak (zejména antibiotik), sladkostí, droždového těsta, mléka a také nesprávné kombinování produktů napomáhá k zahánění cizích mikroorganismů v trávicím ústrojí (bakterií, hub, droždí). Tito paraziti prokluzují sliznicí trávicího traktu, živí se naší krví a vylučují do nás jedovaté fyziologické látky – toxiny.

Toxiny jsou příčinou bolesti hlavy, různých alergií, rychlé únavy, angín, nachlazení, rýmy, zánětů očí, močového měchýře, ledvin, silných bolestí břicha, žaludku, jater, ledvin atd. Působení těchto bakterií v našem organismu někdy bývá zcela nepředvídatelné. Ničí zdravou mikroflóru, choroboplodné bakterie způsobují disbakteriózu (degenerace zdravé střevní mikroflóry tlustého střeva). V boji s choroboplodnými parazity je nejúčinnější česnek.

### ***Dobrého po trošce***

Česnek patří k přírodním antibiotikům. Je to silný lék vytvořený přírodou, a tak jako s každým lékem, jsme povinni i s ním zacházet opatrně a používat přísně stanovené dávky. Mnou doporučená česneková Kúra nebo níže navrhovaná Kúra vyžaduje střídme množství česneku.

Podle mě je dostačující dávka česneku 2-3 stroužky týdně, a to jako doplněk do salátů či jiných potravin. Nicméně léčebná Kúra (obnova zdravé střevní mikroflóry) vyžaduje větší dávku.

Technika provedení kúry je jednoduchá. Během dvou týdnů je třeba jíst 1 stroužek česneku večer, dvě hodiny po večeři. Česnek jezte bez chleba a dobře žvýkejte. Během žvýkání česneku se objevuje v ústní dutině, hltanu a žaludku silné štípání. Musíte to vydržet, protože šťáva z česneku zabíjí choroboplodné bakterie a je vstřebávána do ranek, kde hnízdili paraziti. Při požívání česneku se také může objevit u osob s poruchami kardiovaskulární soustavy zvýšený tlukot srdce. To je přirozená reakce, protože česnek obsahuje rozpuštěné germanium, což je prvek, který skvěle regeneruje a čistí cévy. Takže chvilkové nevýhody požívání česneku je potřeba vydržet. Ujišťuji Vás, že pro zdraví to stojí za to.

Když česnek sníte, vypláchněte si ústa, vyčistěte si zuby a před spánkem snězte jablko nebo vypijte čaj s medem a citronem. Zápach česneku zcela zanikne, jestliže rozkousnete slupku z citronu, pomeranče nebo na drobno posekanou petrželovou nať. Jestli nejste schopni požívat česnek podle popsané metody, překrojte stroužek česneku napůl a spolkněte jej jako tabletku nebo schovejte do kousku chleba, přežvýkejte a spolkněte.

Po očištění střev se věnujme játrům – naší chemické laboratoři. Na nich záleží rychlá regenerace organismu, která by měla nastat po očištění střev.

### **Očista jater**

#### ***Některé zevní projevy znečištěných jater***

1. Na těle se objeví pihy, hnědá znamínka a bradavice.
2. Hnědé skvrny u kořínků vlasů.
3. Studená a vlhká kůže těla i rukou.
4. Spodní část jazyka je zbarvená na žluto.
5. Pravá noha neudělá stejně dlouhý krok jako levá.

#### ***Příčiny nesprávného fungování jater:***

- Nadměrná konzumace jídla a pití.
- Nadměrná konzumace cukru, sladkých produktů, ovoce a alkoholu.
- Nadměrná konzumace tuků, rostlinného oleje a tučného masa.
- Nadměrná konzumace vařených a rafinovaných jídel.
- Nadměrná konzumace chleba (čerstvého) a moučných výrobků.
- Konzumace jídel těsně před spaním nebo v noci.

#### ***Užitečné rady***

1. Snižte množství požívaných jídel.
2. Nesnídejte.
3. Jezte více vařené zeleniny (30-40 %) za den.
4. V zimě jezte více kyselého zelí, kefiru, kyšky.
5. Všechno konzumujte čerstvé (nejezte přehřívána jídla nebo jídla z předešlého dne).
6. Pijte a snažte se připravovat jídla z vody z roztopeného ledu (dle dříve uvedeného receptu).

Zároveň s játry čistíme také žlučník a slinivku. Játra jsou jedním z nejdůležitějších orgánů našeho těla. Je to chemická laboratoř, na které záleží, v jakém stavu budeme mít srdce, cévní soustavu, trávicí orgány, ledviny, mozek, lymfatickou soustavu a nakonec i naši psychiku.

Už u pětiletých dětí bývají játra částečně vyplněná kameny, zátkami cholesterolu a „slupkami“ bilirubinu (pozůstalosti červených krvinek, které odumřely a z různých příčin nezůstaly vyloučeny z organismu), což je následek nesprávné kombinace jídel.

Dnes existuje mnoho preparátů, které mohou zlepšit funkci jater, ale žádný z nich nemá tak dobré efekty jako očista. Lidé, kteří několik let trpěli žlučovými kameny, se po očištění jater zbavili kamenů jednou provždy. Operace nebyla nutná. Dost často může stav jater ničivě ovlivňovat práci srdce. Dovolím si uvést příklad z mé praxe přírodního uzdravování.

Žena ve věku 36 let s nemocí srdce, bledá, hubená, měla těžkosti s dýcháním, nemohla chodit. Lékaři jí navrhli operaci: odstranění části aorty a její náhradu bederním přístrojem, přičemž ji upozornili, že procento úspěšnosti operace je malé, 30-40 %.

Žena se přihlásila do našeho centra s prosbou o pomoc. Po diagnostikování jsme u ní zjistili špatnou funkci jater. Jaký smysl by měla ta operace?

V jejích cévách přece proudí „špinavá“, hustá a kyselá krev. I kdyby operace proběhla úspěšně, tak za 5-7 let to stejné. Transplantace cév, to je jen boj s následkem, příčina tkví ve kvalitě krve. Jestliže se krev očistí, očistí se celý systém, kterým proudí.

Žena podstoupila kúru čištění tlustého střeva a jater, přičemž játra pročistila třikrát. Po třech měsících se stala jiným člověkem – zdravá, klidná a veselá.

Mnoho lidí si naivně myslí, že jejich játra jsou v pořádku. To je velká chyba. Z vlastní zkušenosti a ze zkušeností pacientů jsem se přesvědčil, že to tak není. Žlučové kameny jsou v játrech velmi solidně usazené. Po prvním a druhém očištění kameny zmizely, zbyly cholesterolové zátky (podobné tmavě zeleným válečkům), kousky plísně (podobné pavučině). Po třetím čištění odešla z těla pľllitrová láhev kamení, stejné množství hodně staré žluči a jiné nečistoty. To všechno se nachází v játrech každého z nás. Čím jsme starší, tím více se tvoří nánosy. Když se toho všeho zbavíme, ihned se budeme cítit lehčeji, pocítíme skutečné obnovení celého organismu. Očista jater by měla být přirozenou věcí nezbytnou pro každého člověka, stejně jako generální úklid v bytě.

*Na základě mých dlouholetých zkušeností a také názorů specialistů, kteří léčí přírodními metodami, mohu s přesvědčením konstatovat, že pokud je očišťující Kúra jater prováděna podle popsanych návodu a instrukcí, nebyly zjištěny žádné vedlejší účinky.*

### **Metodická instrukce očisty jater**

**Pozor!** Účinnost očištění jater záleží na přesném používání všech předpisů a provedení všech etap!

#### ***Etapu první***

Zklidnění organismu. Dosáhnete jej využitím sauny, páry nebo horké koupele. Takové zákroky by měly být přinejmenším 2 (5-7 dní před očištěním jater). Nejdůležitější je cítit uvolnění, relaxovat a rozehřát celé tělo. Další zklidnění provádějte den před hlavním očišťujícím zákrokem.

#### ***Etapu druhá***

Během 2-3 dnů před očištěním jezte hlavně výrobky rostlinného původu. Vylučte z jídelníčku maso (každého druhu) a ryby. Můžete jíst: vejce, tučný sýr, mléčné a kyselé produkty (kyška, kefír, jogurt, tvaroh).

#### ***Etapu třetí***

Zárok raději proveďte na konci týdne (pátek – sobota nebo sobota – neděle).



**K zákroku je potřeba:**

- 200 ml rostlinného oleje jakéhokoliv druhu (já osobně preferuji olej z pecek hroznového vína),
- 6 citronů střední velikosti (okolo 1 kg),
- stroužek česneku k čichání,
- 2 skleničky, každá 50 ml (mohou být plastové),
- termofofor nebo elektrický polštář,
- zavařovací sklenice s víčkem.

Očista trvá dva dny.

**První den**

- Poslední jídlo do 14.00.
- Po 14.00 už nic nejezte.
- Při pocitu hladu pijte pouze šťávy! (nejlépe čerstvě připravené – mrkvovou, jablečnou nebo převařenou vodu).
- Když pocítíte oslabení, nebuďte nervózní. Je to způsobeno očišťováním organismu, který nemá přísun potravy a začal se živit vlastními jedovatými látkami, toxiny. Je mu třeba pomoci k jejich uvolnění. Ve dne se snažte co nejvíce chodit na procházky, stále být v pohybu, a aby se energie nevyčerpala zahříváním organismu, procházejte se v teplém oblečení.
- Jestli Vás navečer bude bolet hlava, okamžitě si udělejte klystýr. Pokud bolest neustoupí, vypijte jednu sklenici horké převařené vody se lžičkou medu a jablečného octa. Pouze v krajním případě použijte prostředek proti bolesti.
- Na noc si povinně udělejte klystýr – 1,5 litru vody, ½ lžičky šťávy z citronu.

**Druhý den**

- Po probuzení můžete vypít malými doušky sklenici horké převařené vody.
- Udělejte si klystýr (1,5 litru vody, ½ lžičky šťávy z citronu) a běžte na procházku.
- Do 14 hodin můžete pít šťávy (mrkvovou, jablečnou nebo jejich směs).
- Ve 14 hodin vypněte telefon, nedělejte žádné povinnosti v souvislosti s domem nebo prací. Vyhýbejte se nepříjemným rozhovorům, stresovým situacím. Úplně vypněte (soustředte se na sebe).
- Mezi 15.00 h a 18.00 h si několikrát lehněte na 20-30 minut. Uvolněte se, zkuste si připomenout nejhezčí a nejpříjemnější chvíle Vašeho života.
- tuto dobu rozehřívejte játra termofoforem nebo elektrickým polštářem. *(Pro všechny případy připomínám: játra se nacházejí na pravé straně, dva palce dolů od posledního žebra.)*
- V 18.00 h dejte do nádoby s horkou vodou láhev s olejem (ať se pomalu nahřívá).
- 6 citronů vložte na 10-15 minut do horké vody (budou šťavnatější).
- Současně vezměte stroužek česneku, vymačkejte jej do zavařovací sklenice, přikryjte víčkem a odstavte.
- Citron pokrájejte na poloviny a přes sítko vymačkejte šťávu.
- Připravte si peřiny a postel, tam budete přebývat během zákroku.

**V 18.30 h mají být připravené:**

- 2 skleničky, každá 50 ml (jedna na olej, druhá na citron),
- elektrický polštář nebo termofofor,
- olej 200 ml,
- šťáva z citronu 100-150 ml.

V 18.30 si dejte 10 minutovou sprchu, dobře rozejděte tělo a lehněte si.

***Všechny další kroky je třeba vykonat přísně podle níže uvedeného rozvrhu:***

- V 19.00 h vstaňte, nalijte do jedné skleničky olej (40 ml), do druhé šťávu z citronu (20-30 ml).
- Vypijte olej a okamžitě jej zapijte citronovou šťávou.
- Potom si zase lehněte a rozejděte játra.
- V 19.15 opět vypijte olej (40 ml) a citronovou šťávu (20-30 ml). Lehněte si a ohříváte játra, po 15 minutách celý postup opakujte, dokud nevypijete celý olej a šťávu.
- Jestli Vám bude po další porci (obvykle po čtvrté) špatně od žaludku, otevřete sklenici s česnekem a čichejte ji. Pokud potíže nepřejdou, nepijte už další dávku. Lehněte si do postele na pravý bok, položte termofor nebo elektrický polštář na játra a dívejte se na televizi nebo si čtěte.
- Doba od 21.00 h do 23.00 h je nejméně příjemná. Může se objevit pálení žáhy, slabost a pocení. Musíte to vydržet! Život za to stojí! U někoho, kdo má slabě fungující játra, se může objevit „dýchání jater“ (pulsování pod pravým žebrem).
- Hlavně se nebojte, uklidněte se, promluvte s játry, poproste je o odpuštění za křivdu, kterou jim nevědomky děláte. Ona Vám rozumí a určitě Vám odpustí. Tehdy pocítíte úlevu a klid v celém těle.
- Mezi 21.00 a 24.00 hodinou raději vůbec nechodíte, pouze ležte.
- Kolem 1.00 h v noci ucítíte nucení. Běžte na toaletu. Po vyprázdnění si udělejte klystýr, potom běžte spát.

Chci podotknout, že se může stát, že nucení a vyprázdnění se objeví až ráno.

Takže pokud mezi 1.00 – 3.00 hodinou nepocítíte nucení, běžte klidně spát.

Výsledek se dostaví po probuzení.

Jak jsem již psal, každý organismus je individuální, a proto sledujte jeho „chování“, postupujte a řiďte se vlastním rozumem a mými pokyny.

***Několik poznámek ohledně očisty jater***

1. Někdy po vypití 3-4 porcí oleje nastane zvracení, je to signál, že nejprve se vyčistil žaludek. K tomu může dojít během prvního zákroku, není to nic hrozného. Zákrok ukončete a čekejte na výsledky.
2. Během očisty buďte klidní a uvolnění (relaxovaní). Když jsou játra hodně zanesena a vylučují nečistoty, můžete cítit, že játra jako by pulsovala. Nebojte se, protože strach vyvolává scvrknutí cév a žlučového přívodu, což může být také důvodem zvracení.
3. Následný den po očištění mohou někteří pociťovat lehkou únavu, do večera se však všechno vrátí do normálu. Ráno většinou lidé pociťují příliv energie, sílu a chuť do života.
4. Pokud po ukončení zákroku ucítíte následující den v oblasti jater tíhu, zopakujte očistu jater za dva týdny.
5. Ti, kteří mají odstraněný žlučník, se jistě ptají, jestli mohou vykonávat očistu jater. Nejen, že můžou, ale dokonce musí!
6. Očistu jater jsem speciálně popsal tak precizně, protože to je jako malá operace bez skalpelu, na kterou je třeba se dobře připravit jak organizačně, tak i psychicky.
7. Jestli se při zákroku objeví slabosti nebo mdloby (při pití oleje), čichejte česnek v zavařovací sklenici.

## ***Nyní si ve zkratce připomeneme nejdůležitější podmínky zákroku:***

### ***Den první***

- Nic nejzte po 14.00 h, potom pijte šťávy z mrkve nebo jablka v dovoleném množství, ale ne více jak polovinu sklenice najednou.
- Večer klystýr.

### ***Druhý den***

- Ráno klystýr.
- Pijeme šťávy do 14.00 h.
- Od 15.00 h do 17.00 h nahříváme játra.
- V 18.30 jdeme pod sprchu.
- V 19.00 h, 19.15 h, 19.30 h, 20.00 h pijeme 40 ml oleje, zapijíme 20-30 ml citronové šťávy.
- Od 20.00 do 23.00 nahříváme játra. Co nejméně se pohybujeme.
- Po vyprázdnění střev mezi 1.00 h a 3.00 h v noci provádíme klystýr.
- Ráno po probuzení provádíme opět klystýr.
- Snězte lehkou snídani z rostlinných výrobků, ovoce a zeleniny. Můžete jíst kaši vařenou na vodě. Na oběd zeleninovou polévku. K večeři pečené nebo vařené brambory s přidavkem zeleniny, rýže s dušenou zeleninou atp. Následující den rozšiřujte jídelníček.

### **Kolikrát je třeba čistit játra?**

První očista je nejtěžší, protože organismus ztrácí hodně sil. Obvykle se vylučuje hodně staré žluči, plísňě, zelených zátek. Pokud se kameny nevyplavily, neznamená to, že se očista nepodařila, ale játra jsou silně znečištěná a během následných čištění se kameny objeví. Druhá očista už je jednodušší. Měla by se vykonat po 3-4 týdnech. Další očisty, prosím, provádějte jednou za tři měsíce. Během prvního roku by měly být provedeny minimálně 3 očisty a maximálně 7. Potom pokračujte jednou za rok. Čtenář se může právem zeptat: Proč tak často provádíme první čtyři kúry očisty jater?

Játra se skládají ze čtyř částí a během jedné očisty se stihne očistit pouze jedna část, během druhé očisty druhá, atd. Jestliže změníte stravovací návyky, po každé očistě se z Vás bude sypat kamení jako z kamenolomu. Další očisty jsou nezbytné, protože kameny se v játrech a žlučových cestách usazovaly několik let, jsou hladké a mají tvar žlučových kamenů (připomínají kameny na pláži vyhlazené mořskou vodou). Právě proto ne vždy bolí, jen překážejí játrům normálně fungovat. Když provádíte očistu, rozmělníte kameny, které se začínají hýbat a jejich tvar a poloha se mění. Během následujících čištění se budou kameny samy vylučovat. To co nazýváme hovorově kameny – kameny nejsou. Správně by se mělo říci, že se jedná o drobné granulky konzistence plastelíny, velikosti hrachu, fazole či dokonce vlašského ořechu.

### **Stravování po očistě jater**

Je nutné vědět, jaké výrobky jsou při nadměrné konzumaci škodlivé pro játra a omezit jejich požívání. Jedná se o smažené maso, ostré mastné občerstvení (hlavně studené), o pokrm bohatý na škrob – bílá mouka, sladké pečivo, zákusky, oplatky. Při jaterních onemocněních je třeba omezit ocet, pepř, hořčici, řepu, ředkev, smaženou cibuli, kávu, kakao.

Za účelem posílení nemocných jater se mají pít šťávy (řepa + mrkev), v poměru 1: 4, do 0,5 l denně.

Pro játra jsou nezbytné vitamíny A, C, B, K, které jsou ve velké míře obsaženy ve žloutku

kuřecího vejce, smetanovém másle, tvarohu, rajčatech, řepě, mrkvi, cikorci, kvěťáku, hroznovém víně, melounech, jahodách, jablkách, sušených švestkách, pšeničných klíčcích, divoké růži, rybízu.

### ***Užitečné rady***

Při těžkých zánětech jater a močového měchýře je velmi užitečná uzdravující kaše, kterou připravujeme následovně: 100 g pšeničných klíčků, 100 g vařené řepy, 100 g vařené mrkve, 100 g sušených meruněk. Všechno rozemlít v mlýnku. Do hmoty přidejte 2 lžičky citronové šťávy a trochu medu. Chuťově by měla být hmota příjemně nakyslá. Smetanové máslo a rostlinný olej přidávejte pouze do hotových pokrmů, ne při procesu tepelného zpracování.

### **Očista jater pomocí zeleninových šťáv**

Výše popsaná očista jater s olejem a citronovou šťávou je neúčinnější, nicméně jsou lidé, kteří nejsou schopni vypít olej ani nesnáší jeho zápach.

V tomto případě můžeme očistit játra směsí zeleninových šťáv. Kúra je delší a méně efektivní. Během očisty nejzte maso ani masné výrobky.

- Připravte směs šťáv z mrkve, řepy, čerstvé okurky v poměru 10: 3: 3, (množství 250 g + 75 g + 75 g).
- Pijte během dne 3-4 krát ½ sklenice.  
Kúru absolvujte dva týdny. První rok proveďte 4 kúry, každá Kúra trvá 14 dní, a to každé 3 měsíce, později stačí jedna Kúra za rok.

### **Očista jater jablečnou šťávou**

Jablečná šťáva skvěle čistí organismus, zejména játra, ledviny a žlučník.

Je třeba použít pouze čerstvě připravené šťávy (průmyslové šťávy nemají očekávaný efekt). Jablka by měla být sladká, ale můžeme přidat i trochu kyselých. Chuť má být příjemná. Šťávu pijte malými doušky, každý doušek podržte na chvíli v ústech, aby se dobře smíchal se slinami. Některé osoby (které mají narušenou mikroflóru trávicí soustavy) mohou mít po konzumaci šťávy nepříjemné pocity v žaludku, také se může objevit plynatost.

V tomto případě šťávu před požitím dobře odfiltrujte od dužiny. Kromě toho připravte trávicí trakt na příjem přebytku kyselin. Za tímto účelem se před vykonáním kúry doporučuje týden pít ½ sklenice šťávy, a to 15 minut před každým jídlem. Samotnou kúru provádějte během 3 dnů a nic po tu dobu nejzte. Doporučuje se trávit více času na čerstvém vzduchu. Za celý den je povoleno pít pouze jablečnou šťávu.

#### ***První den***

- 1 h ráno – 1 sklenice jablečné šťávy
- 10 h dopoledne – 1 sklenice jablečné šťávy
- 12 h v poledne – 2 sklenice jablečné šťávy
- 14 h odpoledne – 2 sklenice jablečné šťávy
- 16 h odpoledne – 2 sklenice šťávy
- 18 h podvečer – 1 sklenice šťávy
- 20 h večer – 1 sklenice šťávy

***Druhý a třetí den*** postupujte stejně. Pokud nedojde v době kúry k vyprázdnění, vypijte pročišťující byliny. Nejlepší však bude udělat si klystýr.

## Očista kostí a kloubů

Je těžké najít člověka, který by netrpěl bolestmi kloubů a kostí. Je jedno, čím kdo trpí, protože tyto problémy můžeme nazvat jednoduše revmatismus, artróza nebo osteoporóza. Ať tyto nemoci nazveme, jak chceme, bolest stejně nezmizí.

Ve své praxi jsem potkal mnoho trpících. Byly mezi nimi děti, mládež i lidé středního věku. Obzvlášť je mi líto starších lidí, protože oni jsou nejvíce nešťastní a bezradní. My mladší si neuvědomujeme, jak zřídka potkáváme na ulici svěží a šťastné lidi v pokročilém věku, protože ti, kteří trpí bolestmi, zpravidla sedí doma sami se svými potížemi. Většina z nich se už unavila životem. V noci trpí nespavostí, jejich pohyby jsou omezené, v hlase zní smutek a v očích je vidět únava. V našem podvědomí je hluboce zakořeněná myšlenka, že když je někomu 70 let a ještě žije, že je to vlastně štěstí, a tak jediné, co tito lidé mohou uslyšet, je: „Nerozčiluj se, co chceš dělat – stárání není lehké“. To říkáme my mladší a neuvědomujeme si, že nadejde čas, kdy i my uslyšíme podobná soucitná slova útěchy.

Starodávná tibetská moudrost říká: „Silné kosti a pružné klouby jsou zárukou dlouhého a plnohodnotného života“.

Na kvalitu našich kostí a kloubů má vliv spousta faktorů. Jedním z nich je správná výživa a aktivní způsob života. Na základě našeho rozumného chování můžeme, v rámci možností, ovlivnit naše klouby. Je tu ale ještě jeden háček, na který neexistuje efektivní 100 % recept, a tím je stárání.

I kdybychom vedli zdravý způsob života, v kostech a kloubech budou vždy vznikat vrstvy toxických solí, které jsou příčinou nejen omezení pohyblivosti, ale také neustálých bolestivých zánětlivých stavů např. revmatismus, dna atp. Jedním z účinných způsobů úniku od těchto potíží jsou pravidelná čištění kostí a kloubů.

Kúra čištění kostí a kloubů se má provádět během tří dnů a využijete k ní 15 g bobkového listu.

**1. den** – 5 g bobkového listu na drobno rozmělněte, hod'te do 300 ml horké vody, vařte na mírném ohni 5 minut, následně vlijte odvar do termosky a odstavte na 5 hodin. Tekutinu přeced'te, přelijte do nádoby a pijte po malých doušcích každých 15-20 minut během 12 hodin.

**Pozor!** Celý vývar se nesmí pít najednou a ihned!

**2. a 3. den** – stejně jako předešlého dne. Během kúry jezte všechno kromě masa, vajec, mléka, tvrdého sýru, tvarohu atp.

Během kúry může moč při vylučování písku a solí změnit barvu od zelené až na světle červenou. To je normální jev. Kúru očisty kostí a kloubů vykonávejte jednou do roka ve dvou etapách se sedmidenní přestávkou. Nejlepší doba pro tuhle očistu je letní období.

## Očista ledvin

### **Užitečné rady:**

#### **Některé zevní projevy znečištěných ledvin.**

1. Vznik váčků pod očima.
2. Bílé skvrny na nehtech.
3. Vlhké dlaně.

#### **Některé příčiny špatného fungování ledvin:**

- Hromadění hlenu, z něhož vznikají kameny.

- Roztažení ledvin kvůli nadměrnému pití.
- Zúžení ledvin díky nadměrné konzumaci soli, masa, ryb, pečivá, sladkostí, moučných a rafinovaných produktů.

Jestliže jsou pod očima váčky, svědčí to o nadměrné konzumaci tekutin, a tím i o usazeninách v ledvinách. Jestliže je při dotyku váček měkký, signalizuje to nadměrné požívání tekutin. Pokud je váček tvrdý, je to způsobeno nadměrnou konzumací tvrdého sýru, tučných mléčných výrobků, tučného masa, sladkostí a živočišného tuku. Jestliže jsou váčky pod očima červené, je to znak začínající tvorby kamenů.

Při správném fungování ledvin by měl člověk vylučovat moč 3-4 krát denně. Pokud vylučujete moč častěji, omezte množství tekutin. Barva moči má mít barvu světlého piva. Jestliže je barva moc světlá, konzumujte více soli, jestliže je tmavá, soli konzumujte méně.

Pokud se kolem očí objevují tmavě hnědé kruhy, signalizuje to nadměrnou konzumaci soli a výrobků obsahujících sůl. V tomto případě je třeba přejít na dietu bez soli. Místo ní používejte různé druhy koření (sušený česnek, petržel apod.)

Z mnoha variant očisty ledvin proberu čtyři nejúčinnější. Vyberte si tu, která Vám nejvíce vyhovuje. Během kúry, nezávisle na vybrané variantě, ze stravy eliminujte produkty s obsahem velkého množství bílkovin, hlavně játra, smažené a uzené maso, slané ryby, masité bujóny atd. Jezte více salátů, zeleniny, ovoce, pšeničných klíčků. Saláty mírně solte, abyste stimulovali funkci ledvin, a vyhýbejte se sladkostem, narušují jejich činnost.

#### ***Varianta a***

Čištění ledvin provádějte dle výše uvedených instrukcí očisty jater pomocí zeleninových šťáv nebo šťávy jablečné.

#### ***Varianta b***

Dobrý výsledek má očista ledvin s použitím směsi šťáv z mrkve, celeru, kořene petržele v poměru (9 : 5 : 2). Pijte půl sklenice šťávy 3-4 krát za den během dvou týdnů. Kúru provádějte jednou za rok na přelomu letního a podzimního období.

#### ***Varianta c***

Za účelem rozpuštění a rozmělnění všech kamenů v organismu na velikost zrníček písku se používá ovocný vývar z divoké růže.

2 lžíce plodů divoké růže zalijte 200 ml vody, vařte 15 minut, následně ochlaďte. Potom přecedte a pijte 1/3 sklenice 3 krát denně.

Doba trvání kúry – 2 týdny. Každé 3 měsíce kúru opakujte.

#### ***Varianta d – Šťáva z kořene petržele***

Šťáva z petržele je velmi efektivní prostředek při onemocněních močových orgánů a ledvinových kamenů, a to hlavně tehdy, kdy se v moči nachází bílkoviny nebo je v ledvinách infekce.

Šťáva z petržele působí nejsilněji, a proto ji konzumujte zvlášť v čisté podobě, v množství 30-50 g jednou denně, od října do ledna.

Po vyloučení ledvinových kamenů je třeba změnit především stravovací návyky, protože kameny jsou následkem špatného stravování. Hlavní příčinou jejich tvorby je nadbytek kyseliny močové a jejích solí, které vznikají v organismu z nadměrné konzumace bílkovinných pokrmů, ze sedavého způsobu života atd.

### **Očista lymfy a krve od radioaktivních a toxických sloučenin**

Tuhle kúru provádějte při epidemii chřipky a jiných bakteriálních onemocnění. I bez

používání antibiotik je možné rychle a účinně zničit infekci v organismu.

Během dne je třeba vypít minimálně 2 litry směsi šťáv. Denně se musí připravit nová směs šťáv.

Složení směsi na 1 den (šťávy musí být čerstvě vytlačené): 900 g šťávy z grepů + 900 g šťávy z pomerančů + 200 g citronové šťávy + 200 g destilované vody. Kúru vykonávejte tři dny (během kúry nejzte nic kromě pomerančů nebo grepů).

### ***Technika provedení kúry***

Ráno na lačno vypijte 1 lžíci hořké soli rozpuštěné ve sklenici teplé vody. Po vypití roztoku hořké soli se teple oblečte a každých 30 minut pijte ½ sklenice směsi šťáv, dokud je nevypijete. Dělá se to proto, aby se vyloučil toxin ze všech částí organismu, ve kterých se nachází. Na lymfu otrávenou toxiny působí roztok jako magnet na železo.

Výsledek je ten, že se všechny odpady nahromadí ve střevech a jsou vyplaveny jednorázovým pročištěním. Roztok hořké soli pročišťuje, vyplavuje toxiny, odvodňuje organismus. Abychom vykompenzovali úbytek vody v těle, pijte roztok směsi šťáv, která je rychle organismem vstřebávána.

Při pocitu hladu nejzte nic jiného kromě pomerančů nebo grepů. Během kúry se může objevit zvýšená potivost – to je normální jev. S potem totiž odchází veškeré nečistoty.

Během druhého a třetího dne postupujte stejně jako první den. Kúru provádějte na začátku jara nebo koncem podzimu, a to jednou do roka.

### **Očista kardiovaskulárního systému (cév a žil)**

Do 2 litrové nádoby nasypete: sklenici fenyklových semínek, 2 lžíce pomletého kořene kozlíku lékařského, 2 sklenice přírodního medu. Zalijte to všechno litrem převařené vody. Nádoby postavte na mírný oheň a přiveďte k bodu varu. Vařte 2 minuty. Později odstavte a přechovávejte v pokojové teplotě 10 hodin. Můžete přikrýt ručníkem, aby teplo neunikalo. Následně přeced'te, přelijte a uchovávejte v lednici na nejnižší polici. Pijte 1 lžíci 3 krát denně 30 minut před jídlem, dokud směs nevypijete. Kúru praktikujte jednou do roka.

### **Dodatečné způsoby čištění organismu**

Seznámili jsme se základními metodami očisty organismu. Kromě toho je dovoleno provádět dodatečné očisty, které jsou nezbytné k tomu, abychom maximálně vyčistili každou skulinku našeho organismu.

#### **Léčivý medový klystýr**

Lžíci medu rozpust'te ve sklenici vody. Dále přidejte lžíci citronové šťávy. Praktikujte 1-2 krát za měsíc.

#### **Léčivý kávový klystýr**

Do 200 ml horké vody nasypete 3 lžíce kávy (ne instantní), vařte 3 minuty. Následovně 12 minut udržujte na mírném ohni. Přeced'te, ochlad'te na pokojovou teplotu. Způsob provádění viz výše.

Účinky kávového klystýru jsou ohromné. Jejich tajemství spočívá v tom, že se nejen aktivizuje blána tlustého střeva, ale zároveň z něj mizí jedovaté toxiny v organismu. Perfektně stimuluje funkčnost jater a žlučového měchýře. Nepůsobí závadně na nervovou soustavu, nevyplachuje z organismu vápník (Ca), neničí vitamíny skupiny B tak jako pití kávy. Praktikovat jednou za měsíc.

## **Očista jater**

Často se ve Vašich dopisech objevuje otázka, jak čistit játra, aniž bychom prováděli výše uvedené metody. Ne každý je schopen pít 2 dny jen šťávy nebo 200 ml oleje, což se týká obzvláště dětí. Pro ty navrhuji další recept. Jeho realizace je trochu komplikovaná, proto se, prosím, důkladně seznámte s metodikou a dávkováním.

### ***Metodika čištění jater (bez použití oleje) pro starší osoby a děti***

Recept č. 1 a 2 je třeba připravit současně a v intervalu menším než jedna hodina.

#### ***Recept č. 1***

Tři sklenice ovsa rozemelte a nasypete do 5 litrového smaltovaného hrnce, dále do něj nalijte 4 litry studené vody. Uzavřete víčkem, odstavte na 24 hodin.

#### ***Recept č. 2***

Potom připravte druhý recept: plody divoké růže rozetřete, vložte do 2 litrového hrnce a zalijte litrem horké vody. Uzavřete víčkem, přikryjte ručníkem a odstavte na 24 hodin.

Po 24 hodinách přidáme do hrnce s ovsem 2 lžíce březových pupenů a 3 lžíce malinových listů. Postavíme hrnec na oheň, přivedeme k varu a vaříme 15 minut. Následně je třeba přidat 2 lžíce kukuřičných vlásků (vlásky, které pokrývají palici po odvinutí listů) a vařit ještě 15 minut. Posléze směs odstavte na 45 minut a opatrně, abyste ji nezakalili, přeced'te.

Po 24 hodinách přeced'te sestavu č. 2. Smíchejte získaný roztok s receptem č. 1. Takto obdržíme prostředek k čištění jater dospělého člověka. Jestliže připravujete směs za účelem očisty jater dětí, musíte snížit dávkování:

- od 1 do 3 let – 10 krát,
- od 3 do 6 let – 8 krát,
- od 7 do 10 let – 6 krát,
- od 10 do 15 let – 4 krát.

Obdrženou směs přelijte do lahve a skladujte v lednici nebo v suchém a chladném místě. Směs je třeba užívat po 150 ml 4 krát denně, 30 minut před jídlem (během kúry se snažte jíst 4 krát denně malé porce). Poslední dávku směsi užívejte nejpozději do 19.00.

Dětské dávkování:

- od 1 do 3 let – 1 lžička 4 krát denně, během 2 týdnů;
  - od 3 do 5 let – po 2 lžičky 4 krát denně, během 2 týdnů;
  - od 5 do 7 let – 1 lžíce 4 krát denně, během 2 týdnů;
  - od 7 do 10 let – 2 lžíce, během 2 týdnů;
  - od 10 do 15 let – po 150 ml 4 krát denně, do spotřebování.
- Kúru praktikujte jednou za rok.

### ***Varianta a – očista petrželí a celerem***

1 kg kořene petržele a ½ kg kořene celeru umyjte, očistěte a posekejte. Vložte do hrnce s obsahem 4-5 litrů, dále do obdržené směsi přidejte 1 kg včelího medu a 1 l ochlazené převařené vody. Postavte hrnec na mírný oheň a za stálého míchání dřevěnou vařečkou přiveďte k varu. Následně přikryjte poklicí a dejte na 3 dny do lednice.

Čtvrtý den ještě přidejte 1 l převařené vody, znovu přihřejte na mírném ohni k bodu varu, potom ochlaďte a ještě teplý roztok přeced'te. Získaný sirup přelijte do lahví a skladujte v tmavé místnosti. Užívejte 3 lžíce 15 minut před jídlem 2 krát denně, dokud sirup nespotřebujete.



### ***Varianta b – očista rybízem***

2lžíce mladých listů rybízu zalijte ½ 1 horké vody, odstavte na 20 minut, posléze listy vymačkejte a vyhod'te. Potom přihřejte roztok na mírném ohni téměř k bodu varu a nasypejte do něj 2 lžíce čerstvého zmraženého nebo sušeného rybízu. Odstavte na 3 hodiny a pijte malými doušky ½ sklenice během dne, rybíz snězte. Tento recept můžete používat celý rok, protože kromě čištění ledvin je vývar z listů a ovoce rybízu skvělou vitamínovou výživou.

## **Očista cévní soustavy**

Recepty, které uvádím níže, jsou efektivní při potížích vyvolaných poruchou funkčnosti oběhového systému: snižují hladinu cholesterolu, hypertenzi, šum v hlavě, uších, zlepšují zrak.

Očistit 350 g česneku a vytlačit šťávu. Současně vytlačit šťávu z 24 citronu, všechno smíchat a vložit do lednice na 24 hodin. Pijte 1 lžičku před spaním, zapíjejte ½ sklenicí kefíru, kyšky či jogurtu (dokud jí celou nevypijete).

### ***Očista krve (1)***

Lžičku zeleného čaje (listy) luhujte v ½ sklenice a odstavte jej na 10 minut, pak doplňte sklenici tučným, nepřevařeným mlékem (nejlépe domácím), přidejte špetku soli a rozmíchejte. Vypijte na lačno. Na noc udělejte totéž, jen místo soli přidejte lžičku medu a vypijte 2 hodiny po posledním jídle. Pijte šťávu ráno a večer během 6 dní. Každý druhý den si na noc dělejte klystýr. V týdnu by měla být strava spíše rostlinného původu (zelenina, kaše, chleba, olej atp.).

### ***Očista krve (2)***

Do 100 g šťávy z květnové nebo červnové kopřivy přidejte 100 ml jablečné šťávy (může být z kartonu, ale bez přídavku cukru) a vypijte ji na lačno 30 minut před snídaní. Užívejte směs v průběhu 20 dní, potom si udělejte 10 dní přestávku a znovu kúru opakujte.

## **Očista štítné žlázy**

40 pecek z jablka na drobno nakrájejte a zalijte 100 ml lihu. Uložte do tmavé místnosti na 7 dní. Pijte 15 minut před jídlem – 7 kapek rozpusťte ve 20 ml vody. Kúru provádějte jednou za 3 měsíce. Jablečné pecky můžete nahradit 21 peckami z grepu.

## **Očista dýchacích orgánů**

Pro kuřáky a pro ty, co mají problémy s dýchacími cestami.

### ***Varianta a***

Omytou černou řepu oloupejte, pokrájejte na kousky a vytlačte šťávu v odšťavňovači. Do získané šťávy přidejte lžici medu a pijte na noc. Zbylou dužinu položte na bavlněnou tkaninu a rovnoměrně rozložte na hrudníku (kromě oblasti srdce), přikryjte ručníkem nebo teplou dekou. Pokud to bude hodně štípat, obklad sundejte. Nedopust'te, abyste si popálili kůži. Později lehce namažte hrudník rostlinným olejem.

### ***Varianta b***

Vezměte 4 listy bílého zelí (jejich velikost by měla přikrýt plíce ze strany zad a hrudníku), vložte do hrnce a vařte přesně 3 minuty od chvíle varu. Potom si namažte hrudník a záda sádlem, přiložte 2 listy zepředu a 2 zezadu. Omotejte se ručníkem, na noc si oblečte teplou košili a přikryjte se teplou dekou. Obklady přikládejte na noc, tři noci po sobě. Po druhém obkladu začne z plic odcházet hlen, objeví se kašel, nemocný se začne silně potit – což je po této kúře normální stav.

### ***Varianta c – pryskyřice***

Sklenici kozího mléka přihřejte na mírném ohni (nepřivádějte k varu), přidejte kousek borovicové pryskyřice o rozměrech kolem 1-1,5 cm. Míchejte, dokud se nerozpustí, pak odstavte k ochlazení. Teplou směs pijte na noc.

Následně namažte nemocnému hrudní koš a záda rozehrátým balzámem rostlinného původu a oblečte mu teplou košili.

## **Očista očí (čočky)**

Použití níže určených metod podporuje uzdravení poškozené čočky při šedém zákalu (kataraktě).

### ***Varianta a***

Dvě lžičky květů měsíčku lékařského zalijte 2 sklenicemi horké vody, odstavte na 30 minut, přeced'te. Pijeme ½ sklenice 3 krát denně, nejlépe 15-20 minut před jídlem. Ze zbytku roztoku dělejte oční obklady 5-10 minut večer a následujícího dne ráno. Kúru vykonávejte měsíc.

### ***Varianta b – očista očí slunečním světlem***

Ke zlepšení zraku a předcházení očním onemocněním je třeba dívat se široce otevřenýma očima do slunce (zejména v dubnu a květnu). Ráno do

8.0 hodin a večer po 18.00. hodině.

Doba trvání seance:

1. týden – 1 minutu,
2. týden – 2 minuty,
3. týden – 3 minuty,
4. týden – 5 minut.

Jestliže začnou oči bolet, nedívejte se přímo do slunce, ale pouze jeho směrem.

## **Očista černou řepou**

Očista kloubů, svalů, lymfatické soustavy, cévní soustavy a vnitřních orgánů

10 kg černé řepy dobře umyjte, odstraňte vše, co není na řepě čerstvé a tedy stravitelné. Neodstraňujte slupku, ale rozemelte ji v mlýnku na maso. Po vylisování odstřed'te matoliny v odšťavňovači. Získáme kolem 3 l šťávy. Šťávu přelijte do skleněných litrových lahví nebo jiných tmavých nádob, těsně uzavřete a dejte do lednice. **Prosím, pozor!** Šťávu můžete skladovat pouze v lednici! Pijte 1 lžičku hodinu po jídle 3 krát denně. Více ne! Zvýšení dávky by mohlo způsobit nebezpečné následky!! Aby byla Kúra opravdu efektivní, je potřeba vypít celou šťávu z 10 kg.

Musím upozornit, že u osob, které mají hodně znečištěnou kostní soustavu, se mohou na začátku kúry objevit bolesti v kostech, a to dokonce velmi silné. Prosím Vás, nebojte se! Neberte žádné léky proti bolesti, pokračujte v kúře. Je to normální průběh procesu čištění. Po skončení kúry zmizí většina bolestivých problémů, které vás trápí.

Jestliže se vyskytnou bolesti jater (dochází k očistě žlučníku od solí a kamenů), přiložte na játra na 40-60 minut termofor. Pokud se bolesti neobjevují, zvyšte dávku po 7 dnech na 2-3 lžičky. V době používání šťávy z řepy se vyhýbejte ostrým i kyselým výrobkům a také omezte na minimum konzumaci chleba, mléka, vajec, ryb a mléčných produktů a naopak konzumujte více výrobků rostlinného původu.

Vylisovaný odpad po odstředění šťávy nevyhazujte. Dejte jej do hrníčku, přidejte 300 g

medu, zamíchejte, přikryjte víkem, položte na něj nějaký těžký předmět (těžítka) a dejte na suché teplé místo. Občas zamíchejte dřevěnou lžící. Po vypití šťávy začneme jíst zkvašené vylišované zbytky. Vylišované zbytky jezte během jídla 1-2 lžíce. Na základě názorů pacientů mohu oprávněně nazvat tuto kúru elixírem zdraví a mládí, poněvadž po jejím absolvování lidé vypadají mladší, jsou velmi energičtí, vrásky mizí, kůže je svěží a hebká. Potíže související s bolestmi v dolní části páteře, dolních i horních končetinách, svalech atp. mizí beze stopy. Já osobně praktikuji kúru z černé řepy jednou za 5 let a ti, kteří mě dlouho neviděli, říkají, že vůbec nestárnu.

## **Očista od radionuklidů a těžkých kovů**

Radionuklidy a těžké kovy patří k rakovinotvorným složkám. Příznivě napomáhají ke vzniku a rozvoji nádorových buněk. Dostávají se do našeho organismu společně se vzduchem, vodou a stravou. Obyvatelé měst jsou všichni bez výjimky malinkou „atomovou elektrárnou“, která když vybuchne, vypukne v těle rakovina různých orgánů. Proto by měla být očista organismu od radionuklidů a těžkých kovů neodlučitelnou částí naší hygieny.

### ***Varianta a – Očista borovicovými pupeny***

2 lžíce mladých borovicových pupenů dejte do ½ litrové sklenice a zalijte

1 sklenicí medu. Odstavte do ledničky. Po 2 dnech vznikne šťáva. Pijte 1 lžící 3 krát denně.

### ***Varianta b – Očista borovicovým nebo smrkovým jehličím***

½ sklenice rozdrobeného jehličí zalijte 1 l vařené vody a přihřívejte 10-15 minut na mírném ohni, nepřivádějte k varu. Potom přecedte. Pijte 1-2 sklenice 2 krát denně místo čaje 7 dní, posléze si udělejte 2 měsíce přestávku a znovu zopakujte. Provádět jednou za rok.

### ***Varianta c – Očista lněným semínkem***

½ sklenice semínek zalít 1,5 l horké vody, vařit 2 hodiny na mírném ohni, ochladit a přecedit. Popíjet během dne 2 týdny. Provádět jednou za rok.

## **Sání oleje**

Účinné k léčbě zánětu žil, chronické anémii, ochrnutí, ekzému, otoků, žaludečních onemocnění, střevních a srdečních onemocnění, onemocněních cévní soustavy, nádorových, kloubních onemocnění a k léčbě mnoha jiných, méně vážných, ale nepříjemných potíží.

Asi jste si všimli, jak si malé dítě cucá palec. Je to instinkt sebezáchovy daný přírodou. Během cucání prstu vzniká v dutině ústní nadbytek slin, který má, mimo jiné, antibakteriální vlastnosti. Lidová medicína pravděpodobně uplatnila podobný způsob, který spočívá v sání rostlinného oleje. Metoda je prostá, bezbolestná a absolutně nezávadná. S úspěchem ji vyzkoušelo mnoho sibiřských léčitelů. Doporučený postup:

Ráno na lačno nebo večer před spánkem (po uplynutí 3-4 hodin od posledního jídla) si vezměte do úst 1 lžící slunečnicového nebo arašídového oleje a poválejte jej jako bonbon v přední části úst 25-30 minut. Olej zpočátku houstne, později se stává tekutý a bílý. Potom jej vyplivněte, v žádném případě nepolykejte! Obsahuje látky vyvolávající spoustu chorob. Metodu můžete praktikovat libovolně, dokud nepocítíte svěžest, energii, klid a dokud se nevrátí zdravý spánek a dobrá paměť. Náhlé chorobné stavy mizí rychle v průběhu 2-3 týdnů, chronické během několika měsíců až jednoho roku. Je třeba mít na paměti, že při chronických onemocněních (revmatismus, dna, zánět žil) mohou v prvním týdnu nastoupit lehká onemocnění, slabosti atp. Tyto jevy se vyskytují při oslabení ohniska nemoci. Je to zcela normální a musíte to vydržet. Viditelným projevem pomyslného průběhu léčby jsou: energie v těle po probuzení, lepší chuť k jídlu, svěžest. Jak dlouho se má sát olej, to si musí každý

zodpovědět sám na základě svého zdravotního stavu. Zdraví lidé a děti mohou praktikovat tuto metodu preventivně během týdnů. Nejenže se můžete uchránit před výše jmenovanými nemocemi, ale také se zbavíte toxických těžkých kovů, které se vyskytují v každém těle, i v tom zdravém. Myslím, že nikoho není třeba přesvědčovat o tom, že je lepší nemoci předejít, než ji později léčit. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete kúru provádět každý den 1 až 6 měsíců.

### **Drazí čtenáři!**

Nastal čas se s Vámi rozloučit. Nyní si musíte cestu ke svému zdraví vybrat každý sám. Naprosto Vás chápu, že dokázat to není vůbec jednoduché. Abychom byli zdraví, je třeba přestat se špatnými návyky, které vznikaly po celá léta. Musíme změnit styl a způsob myšlení. Pokud cítíte, že je Vaše zdraví ohroženo, neztrácejte čas, seberte odvalu a pusťte se do toho!

Čím dříve začnete, tím rychleji získáte Vaše zdraví zpět. Musíte svůj organismus připravit na nový způsob života pomalu a postupně! Nejdůležitější je nespěchat!

Tato kniha by měla být praktická příručka sloužící k uzdravení organismu. Radím vám, abyste si v ní často četli, určitě zde naleznete pomoc.

Doporučuji také porovnávat recepty v této knize s výsledky vlastního pozorování. Shromažďujte zkušenosti v oblasti uzdravení svého organismu a předávejte je svým dětem a vnukům. To je jediná cesta, která nás přivede ke zdraví.

Zbylo ještě hodně otázek, na které čekáte odpovědi. Vždy jsem ochoten Vám posloužit radou a pomocí, a proto Vás zvu k novým setkáním na stránkách mých dalších knih.

Přeji Vám zdraví,  
Michail Tombak

---

## **Část sedmá Zdraví bez léků – recepty našich babiček**

---

Vážení, často se ve Vašich dopisech opakuje otázka: Zdali se může podávat nemocnému s cukrovkou současně směs pro snížení tlaku, na silný kašel a chřipku?

***Všechny níže uvedené recepty obsahují jen přírodní složky.***

V souvislosti s tím se mohou používat současně a bez obav, že se vzájemně budou různé léčivé složky rušit. V případě užívání receptů na čtyři nebo pět zdravotních problémů současně snižte dávkování na polovinu.

***Několik poznámek týkajících se přípravy směsí***

- K přípravě směsí nejlépe používejte smaltované skleněné nádoby.
- Pro míchání ingrediencí používejte dřevěnou lžici.
- Zavařovací sklenice se směsí skladujte na nejnižší polici v lednici.
- Je doporučeno nalepit etiketu na sklenici s resumé: číslo receptu, datum přípravy nebo název ingredience.
- Expirační doba ingrediencí je dost dlouhá, i přesto směsi neskladujte lednici déle než 6 měsíců.

## ***Nemoci v důsledku nachlazení***

### ***Angína, chřipka, kašel, rýma, zánět průdušek***

#### **1. *Ingredience:***

1 lžíce malinové marmelády, medu, vodky nebo koňaku, polovina citronu.

**Příprava:** všechny ingredience vložte do sklenice (250 ml), vytlačte do nich citronovou šťávu, zalijte horkou vodou.

**Užívání:** pijte malými doušky před spánkem (3 lžičky).

#### **2. *Ingredience:***

šťáva z jednoho citronu, 100 g medu.

**Příprava:** citronovou šťávu smíchejte se 100 g medu.

**Užívání:** užívejte 1 lžici 3 krát denně.

#### **3. *Ingredience:***

100 g lipového květu, 100 g suchých malin, 1 litr horké vody.

**Příprava:** lipový květ a suché maliny zalijte horkou vodou, odstavte na 10 minut, přecedte.

**Užívání:** pijte 200 g přehřáté tekutiny před spánkem, během 2-3 dnů. Skladujte v lednici, před užitím přehřejte.

#### **4. *Ingredience:***

½ sklenice šťávy z ředkve, ½ sklenice nastrohaného křenu, ½ sklenice medu. **Příprava:** ingredience dobře zamíchejte, odstavte na 3-4 hodiny.

**Užívání:** užívejte 3 krát denně, dospělí – po 2-3 lžících, děti – po lžičce. Skladujte v lednici.

#### **5. *Ingredience:***

50 g nastrohané cibule, 20 g octa (jablečného nebo vinného), 60 g medu.

**Příprava:** nastrohanou cibuli zalijte octem, do tekutiny přidejte med a dobře zamíchejte, odstavte na 2 hodiny, přecedte.

**Užívání:** podávat nemocnému 1 lžičku každou půl hodinu.

#### **6. *Ingredience:***

100 g nastrohané cibule, 100 g cukru krystal.

**Příprava:** do cibule nasypete cukr, odstavte na hodinu, skladujte v lednici.

**Užívání:** získanou šťávu pijte po 2 lžičkách 3 krát denně.

#### **7. *Ingredience:***

100 g česneku, 100 ml medu.

**Příprava:** rozmačkejte česnek, zamíchejte s medem, odstavte na 24 hodin, ocedte a přelijte do zavařovací sklenice 200 ml. Skladujte v lednici.

**Užívání:** 1 lžička 3 krát denně nebo 1 lžíce před spaním, zapíjejte teplou vodou.

### ***Při léčbě angíny, nachlazení a kašle***

#### **8. *Ingredience:***

½ sklenice mléka, 4-5 fíků.

**Příprava:** do mléka přidejte fíky, vařte 5-10 minut, ochladte.

**Užívání:** před spánkem pijte mléko malými doušky a fíky jezte. Kúru opakujte 3-4 krát

dokud kašel nezmizí.

### ***Při léčbě nachlazení a kašle***

#### **9. Ingredience:**

½ sklenice medu, ½ sklenice červeného suchého vína, 10-15 g česneku.

**Příprava:** do ½ sklenice medu nalijte ½ sklenice červeného suchého vína a dobře zamíchejte. Česnek oloupejte a rozmačkejte.

**Užívání:** před spánkem potřete chodidla rozmačkaným česnekem a oblečte si vlněné ponožky, teplé spodní prádlo, vypijte teplou připravenou směs.

### ***Při léčbě kašle***

#### **10. Ingredience:**

200 g nesoleného smetanového másla, 200 g medu, 200 g kakaa v prášku, 14 žloutků.

**Příprava:** všechno dobře rozmíchejte, přiveďte k varu na mírném ohni 30-40 minut, ochlaďte. Skladujte v lednici.

**Užívání:** 1 lžičku rozpustěte v ½ sklenici horkého mléka. Pijte 3 krát denně po malých doušcích. Kašel mizí po 5-7 dnech.

#### **11. Ingredience:**

1 lžice převařeného horkého mléka, 2 lžice koňaku.

**Příprava:** složky zamíchejte.

**Užívání:** užívejte 30 minut před jídlem 3 krát denně. Po vypití směsi organismus neochlazuje a nevycházejte ven. Užívejte až do úplného vyléčení.

#### **12. Ingredience:**

0,33 l piva, lžička medu.

**Příprava:** do smaltované nádoby nalijte pivo, přidejte lžičku medu, vařte na mírném ohni.

**Užívání:** jednorázově vypijte teplou směs malými doušky, užívejte 2 krát týdně.

#### **13. Ingredience:**

1 citron, 2 lžice glycerínu, med.

**Příprava:** citron povařte na mírném ohni 10 minut (je pak měkký a šťavnatý). Překrojte jej na polovinu, vytlačte do sklenice (200-250 ml), přidejte glycerín, důkladně zamíchejte a přidejte med (vrchovatě). Dobře uzavřete.

**Užívání:** kašel – užívejte 1 lžičku večer. Noční kašel – užívejte 1 lžičku večer a jednu v noci. Skladujte v lednici.

### ***Při léčbě kašle v pokročilém věku***

#### **14. Ingredience:**

200 g másla, 200 g sádla, 200 g medu.

**Příprava:** všechny složky dejte do hrníčku a dobře zamíchejte. Vařte na mírném ohni 5 minut tak, aby vznikla komplexní hmota, potom ochlaďte.

**Užívání:** 1 lžičku směsi smíchejte s ½ sklenice horkého mléka. Pijte po malých doušcích 3 krát denně 1-1,5 h po jídle.

### ***Při léčbě angíny***

### **15. Ingredience:**

1 sklenici nastrouhané červené řepy, 1 lžíce jablečného nebo vinného octa.

**Příprava:** řepu zalijte octem, odstavte na 2-3 hodiny, přecedte a vlijte do skleněné nádoby.

**Užívání:** směsí vyplachujte ústa a pijte 1 lžící 2 krát denně.

### **Při epidemii chřipky**

*V prevenci proti chřipce hraje důležitou roli cibule a česnek. Je třeba je jíst, nebo aspoň žvýkat 2-3 minuty nejlépe před spánkem, nepolykat. K prevenci během epidemie chřipky doporučuji česnekovou tinkturu:*

### **16. Ingredience:**

2-3 stroužky česneku, 30-50 ml horké vody.

**Příprava:** na drobno nasekat česnek, zalít 30-50 ml horké vody, počkat 1-2 hodiny a přecedit.

**Užívání:** kapat 2-3 kapky do každé nosní dírky 1-2 denně. Doba požívání tinktury je 2 dny. Skladovat v lednici.

- Abyste nenakazili spolubydlící, doporučuje se pověsit na krk pytlík z gázy naplněný na drobno posekaným česnekem (2, 3 stroužky). Aby neonemocněly malé děti – přivažte takový pytlík s česnekem do postýlky nebo vedle ní postavte šálek s posekaným česnekem.

- Při kontaktu s člověkem nakaženým chřipkou požvýkejte část listu eukalyptu. Večer si propláchněte hrdlo čerstvou šťávou ze syrové řepy.

Na 1 sklenici šťávy přidejte 1 lžičku 3 % octového roztoku.

***Pokud se Vám nepodařilo vyhnout se infekci a už jste nemocní, využijte, prosím, naše rady.***

- Jak nejčastěji to jde, pijte horký čaj s citronem či malinovou marmeládou nebo teplé mléko s medem (1 lžíce na 1 sklenici).

- Dávejte si do nosu vatové tampony namočené do čerstvé šťávy z cibule na 7 minut 3-4 krát denně.

- Vytlačte šťávu z cibule, nalijte do podšálku a dýchejte nosem 2-3 minuty 1 krát denně.

- Nastrouhejte na drobném struhadle česnek, rozmíchejte jej se stejným množstvím medu (nejlépe lipovým) a užívejte před spánkem 1 lžící, zapíjejte teplou vodou.

- Nastrouhejte na struhadle cibuli, zalijte ½l 1 uvařeného mléka, odstavte do teplého místa; polovinu tinktury vypijte na noc, polovinu ráno (v teplé formě).

- 2 lžíce sušených nebo 100 g čerstvých malin zalijte sklenicí horké vody. Odstavte na 10-15 minut, přidejte lžící medu, rozmíchejte. Užívejte teplé jako prostředek k pocení před spaním.

### **Chraptění**

***Recept je určen v případě, kdy se po nachlazení objeví chraptění.***

- Omyjte a oloupejte hrušku. Vytlačte šťávu. Čas od času pijte šťávu z hrušky, chvíli podržte šťávu v ústech. Polykejte šťávu v malých doušcích.
- Umyjte pár oliv a jednu vezměte do úst. Mějte ji na chvíli v ústech, polykejte sliny. Opakujte to samé s jinými olivami.
- Jezte kousky čerstvé bílé řepy. Porce: 5-10 kousků třikrát denně.

## ***Nemoci trávicího traktu***

### ***Žaludeční vředy, žaludeční krvácení***

#### **17. Ingredience:**

1 lžíce suché, rozdrobené dubové kůry, sklenice horké vody.

**Příprava:** kůru nasype do smaltované nádoby, zalijte horkou vodou, přikryjte poklicí, vařte 20 minut, čas od času míchejte dřevěnou lžící, ochlaďte a přeced'te. Přelijte do skleněné nádoby se zátkou. Skladujte v tmavé místnosti.

**Užívání:** 1 lžíci 2-3 denně.

### ***Játra***

#### ***Při jaterním onemocnění jako povzbuzující prostředek k vylučování žluči***

#### **18. Ingredience:**

100 g plody divoké růže, cukr.

**Příprava:** plody divoké růže nasype do termosky o obsahu 1 litru, zalijte horkou vodou, uzavřete zátkou a odstavte na noc.

**Užívání:** vypijte během dne celý vývar, pro lepší chuť přidejte cukr.

### ***Při žlučníkových kamenech***

#### **19. Ingredience:**

hrst sušených březových listů.

**Příprava:** rozmělněné listy zalijte sklenicí horké vody, odstavte na 20 minut, přeced'te.

**Užívání:** pijte jednu sklenici vývaru ráno a večer před jídlem.

#### **20. Ingredience:** černá řepa

**Příprava:** nastrouhejte na struhadle, vytlačte šťávu z černé řepy.

**Užívání:** čerstvou šťávu pijte po 2-3 lžících denně.

### ***Jaterní kolika, kameny***

#### **21. Ingredience:**

10 g sušených fíků, sklenice horké vody, ½sklenice horkého mléka a lžička cukru.

**Příprava:** fíky na drobno nakrájejte, dejte do smaltované nádoby, zalijte horkou vodou, přiveďte k varu, přidejte mléko a cukr, ochlaďte.

**Užívání:** teplou tekutinu pijte po malých doušcích, fíky snězte.

### ***Hemoroidy, jaterní onemocnění, zácpa***

#### **22. Ingredience:** šťáva z kyselého zelí.

**Užívání:** pijte ½-1 sklenici šťávy denně, hodinu před jídlem v průběhu 14 do 30 dní.

### ***Nemoci ledvin a močového měchýře***

**Jako močopudný prostředek při problémech s močením, při léčbě kamenů v ledvinách a močovém měchýři.**



**23. Ingredience:**

Vymačkat šťávu z kořenů a listů křenu.

**Užívání:** ráno a večer pijte čerstvou šťávu z křenu po 1 lžičce.

**24. Ingredience:**

1 lžička čajové esence, 50 g šalvěje.

**Příprava:** složky nasypte do termosky o objemu 1 litru, zalijte horkou vodou, odstavte na 30 minut.

**Užívání:** pijte ½ sklenice čaje 6-8 krát za den.

**25. Ingredience:**

1 sklenice medu, 1 sklenice šťávy z kyselého zelí.

**Příprava:** složky zamíchejte, slijte do skleněné láhve, uzavřete. Skladujte v tmavé a studené místnosti.

**Užívání:** pijte 1 lžičku vždy hodinu před jídlem 3 krát denně.

**26. Ingredience:**

100 g zelených vlašských ořechů očištěných před 7. červencem, 100 g cukru krystal nebo medu.

**Příprava:** ořechy posekejte na drobno, vložte do sklenice, přidejte cukr nebo med, těsně uzavřete a odstavte na měsíc do lednice.

**Užívání:** užívejte 1 lžičku 3 krát denně před jídlem. Skladujte v lednici.

**Ledvinové, jaterní a žlučové kameny****27. Ingredience:**

3 citrony se slupkou (bez pecek), 150 g oloupaného česneku, ½ 1 vlažné, převařené vody.

**Příprava:** citron s česnekem pomelte, vložte do litrové zavařovací sklenice, přidejte vodu. Odstavte na 24 hodin, přecedte. Dobře uzavřete. Skladujte v tmavém místě.

**Užívání:** pijte denně ráno 50 ml.

**28. Ingredience:**

3 sklenice vody, 4 citrony (bez pecek), 1 sklenice medu, šťáva z 1 citronu.

**Příprava:** do nádoby nalijte 3 sklenice vody, vložte 4 nakrájené citrony. Vařte tak dlouho, aby zůstala jen jedna sklenice tekutiny. Ochlaďte a přecedte, nalijte do skleněné nádoby, přidejte med a citronovou šťávu. Všechno dobře zamíchejte a přikryjte poklicí.

**Užívání:** pijte 1 lžici před spánkem, dokud směs nevypijete. Skladujte v lednici.

V případě vzniku ledvinové koliky položte na bederní oblast elektrický polštář nebo termofoor. Udělejte si teplou koupel.

**Pozor!** Je třeba vědět, že podobné bolesti se mohou objevit při silných zánětech orgánů břišní dutiny. Jestliže nemáte jistotu, že příčinou bolesti je kolika, výše vyjmenované prostředky nepoužívejte a poraďte se s lékařem!

**29. Ingredience:**

jeden citron (bez pecek), 50 g medu, 50 g rostlinného oleje.

**Příprava:** citron spařte horkou vodou, dobře jej osušte, nastrouhejte i s kůrou na struhadle. Vložte do skleněné nádoby, přidejte med a olej. Všechno dobře zamíchejte, přikryjte poklicí.

**Užívání:** užívejte 1 lžici 4-5 krát denně.

### ***Srdečně-cévní onemocnění***

- Každý den užívejte 2-3 krát denně 1 lžičku medu s mlékem nebo tučným tvarohem.
- Denně pijte na noc sklenici teplého čaje se lžící rozpuštěného medu.

#### **30. *Ingredience:***

200 g rozinek, litr horké vody, 1 lžíce čerstvé citronové šťávy.

**Příprava:** umyté rozinky zalijte horkou vodou, vařte na mírném ohni 5 minut, následně ochlaďte, přecedte a přidejte citronovou šťávu, dobře uzavřete ve skleněné nádobě.

**Užívání:** užívejte ½ sklenice 3 krát denně během 1 –2 měsíců, skladujte v lednici.

#### **31. *Ingredience:***

1 lžíce mrkvové šťávy, 1 lžíce nastrouhaného křenu, sklenice medu, šťáva z jednoho citronu.

**Příprava:** složky dobře zamíchejte dřevěnou lžící ve smaltované nádobě, dejte do skleněné nádoby, skladujte v chladném místě.

**Užívání:** užívejte 1 lžičku hodinu před jídlem, 3 krát denně během dvou měsíců.

### ***Při oslabení činnosti srdce, ke snížení krevního tlaku***

#### **32. *Ingredience:***

1 lžíce listů meduňky, sklenice horké vody.

**Příprava:** meduňku zalijte horkou vodou, odstavte na hodinu, přecedte.

**Užívání:** pijte 1 lžící 3 krát denně.

### ***K posílení slabého srdce***

**Užívání:** každý den žvýkejte kousek citronové kůry, která je bohatá na éterické oleje.

#### ***Při hypertenzi***

K odstranění hypertenze je nezbytná očista jater a cévní soustavy (viz kapitola „Očista organismu“). Je třeba omezit konzumaci tučných a moučných jídel, konzumovat více potravin s vysokým obsahem vitamínu C a hodně se pohybovat.

#### **33. *Ingredience:***

½ 1 vodky, 200 g rozmačkaného česneku.

**Příprava:** do tmavé lahve o objemu 0,75 l nalijte vodku a přidejte česnek. Pořádně uzavřete zátkou, odstavte na tmavé místo na 6-8 dní. Tinkтуру občas protřepejte. Následně přecedte a skladujte v uzavřené nádobě v lednici.

**Užívání:** pijte 1 lžící před jídlem 3 krát denně.

### ***Vysoký tlak, srdeční onemocnění, roztroušená skleróza (ateroskleróza)***

#### **34. *Ingredience:***

1 citron (bez pecek), 200 g klikvy, 200 g plodů divoké růže, 200 g medu.

**Příprava:** citron spařte horkou vodou, dobře osušte hadříkem, společně s kůrou nastrouhejte na struhadle s malými otvory. Klikvu a divokou růži dobře rozmačkejte. Všechno vložte do skleněné nádoby, přidejte med, dobře rozmíchejte, přikryjte a odstavte na jeden den.

**Užívání:** pijte 1 lžící 3 krát denně 15 minut před jídlem, užívejte 14-30 dní.

### ***Nízký tlak***

- Lidé mající sklony k nízkému tlaku by měli být neustále v pohybu.
- Pravidelná návštěva sauny 1 týdně normalizuje tlak během jednoho roku.
- Střídavá sprcha skvěle reguluje napětí cév.
- Masáž pomáhá zvednout tlak. Stoupněte si rovně, ruce podél těla, zvedněte se na špičky, následně z celé síly udeřte patami o podlahu (na celé chodidlo). Vykonávejte ráno a večer 20 krát. Tlak se zvedá díky střídavým úderům paty o podlahu levé nebo pravé nohy.
- Pociťujete-li nízký tlak zejména při změně počasí, je třeba pít šťávu z mrkve a řepy v poměru 4:1 minimálně sklenici denně.

### ***Roztroušená skleróza (ateroskleróza), kornatění tepen***

- Pít nalačno ½ sklenice šťávy z čerstvých brambor během 14 dní.
- Provádět očišťující citronovou kúru.
- Čistit játra.
- Na lačno jíst jeden grep ráno a večer dvě hodiny po posledním jídle.
- Během dne pít 2-3 šálky zeleného čaje.
- Provádět kúru očisty jater.
- Provádět kúru očisty lymfatické soustavy.
- Provádět denně střídavou sprchu ráno i večer.
- Pít šťávu z dýně 1/3 sklenice 3 krát denně nebo šťávu z melounu 1 sklenici 3 krát denně nebo pít šťávu z řepy 1/3 sklenice 3 krát denně, vždy 15 minut před jídlem.
- Lžíci olivového oleje smíchat se šťávou z ½ grepu. Pijte během měsíce, potom měsíc přestávka. Kúru provádějte jednou za rok.
- 100 g vlašských ořechů, 100 g rozinek, 100 g medu, 100 g fíků pomlít a smíchat. Užívat 1 lžíci 2 krát denně, můžete mazat na chléb.
- Vymačkat 50 g česneku a zalít sklenicí vodky. Odstavit do teplého místa na tři dny. Užívat 3 krát denně 8 kapek, zapíjejte douškem studené vody.

#### ***35. Ingredience:***

šťávu z 2 velkých hlaviček česneku, 250 g vodky.

**Příprava:** do půllitrové sklenice vytlačte česnek a zalijte 250 g vodky. Odstavte na tmavé místo na 12 dní.

**Užívání:** užívejte 20 kapek 3 krát denně 30 minut před jídlem. Cyklus léčby –3 týdny. Potom jeden měsíc přestávka, znovu léčba 3 týdny, měsíc přestávka.

Tak postupujte, dokud tinkturu nevypijete.

## ***Bolesti v kloubech, kostech a svalech***

### ***Domácí tinktury***

#### ***36. Ingredience:***

1,5 sklenice šťávy z černé řepy, 1 sklenice medu, 150 ml vodky, lžíce soli.

**Příprava:** všechno dohromady dobře zamíchejte.

**Užívání:** užívejte 1 lžíci před spaním (skladujte v lednici).

#### ***37. Ingredience:***

½ líhu, 5 dílků ostré papriky (délka 6-8 cm).

**Příprava:** papriku na drobno posekejte. Nasypte do sklenice, zalijte lihem, přikryjte

poklicí a postavte do tmavé místnosti na týden.

**Užívání:** namočit gázu do tinktury a položit na bolavá místa na 3-4 hodiny (dělejte obklady). Po 7-10 kúrách mizí všechny staré bolesti. Tinkturou také můžete mazat bolestivé klouby a svaly – jednou denně na noc. Bolesti obvykle ustupují po 12-15 pravidelných mazáních.

### **38. Ingredience:**

50 g kafru, 50 g prášku hořce, 10 g lihu, 100 g syrového vaječného bílku.

**Příprava:** nalijte líh do sklenice, nasype kafr a rozpust'ete. Následně nasype hořec, přidejte bílek, všechno dobře rozmíchejte tak, aby vznikla mast. Mast je třeba skladovat v lednici, před užíváním lehce přihřejte.

**Užívání:** mažte na bolestivé klouby a svaly večer před spánkem. Mast nevtírejte do celkového vstřebání, na těle musí zůstat ochranný filtr. Po 20 minutách namazané místo utřete gázou namočenou v teplé vodě.

## **Cukrovka**

### **39. Ingredience:**

100 g šťávy z cibule, 100 g medu.

**Příprava:** oloupejte cibuli, nastrouhejte na hustém struhadle, vytlačte šťávu, přelijte do sklenice. Do šťávy z cibule přidejte med, dobře rozmíchejte, těsně uzavřete. Skladujte v tmavé a chladné místnosti.

**Užívání:** užívejte 2 lžičky 3 krát denně před jídlem během 1 měsíce.

### **40. Ingredience:**

10 kusů bobkové listy střední velikosti, ½ 1 horké vody.

**Příprava:** bobkové listy rozmačkejte a nasype do ½ 1 termosky, zalijte je vrchovatě horkou vodou, odstavte na 2-3 hodiny, dokud listy nenasají tekutinu.

**Užívání:** pijte teplé, ½ sklenice, 3-4 krát denně před jídlem. Kúra trvá 2 týdny.

### **Klimakterium (menopauza)**

Tuto kúru by měly provádět ženy od 40. roku života, aby zpozdily příchod menopauzy:

### **41. Ingredience:**

200 g bílého vína, 10-12 stroužků česneku.

**Příprava:** víno přihřívejte na mírném ohni a přiveďte k varu. Ihned po vyvření přidejte česnek, vařte jej 30 sekund. Tekutinu ochlaďte a vlijte spolu s česnekem do lahve z tmavého skla. Přechovávejte v tmavé místnosti o pokojové teplotě.

**Užívání:** pijte 1 lžici 3 krát denně 20 minut před jídlem během 3 dnů, na počátku každé dekády v měsíci (1, 2, 3; 11, 12, 13; 21, 22, 23). Tahle Kúra také vrací plodnost, zlepšuje pokožku a všeobecný pocit ze sebe sama.

### **Pro zmírnění menstruace a nepříjemných příznaků klimakteria:**

### **42. Ingredience:**

slupky z 10 pomerančů, 2 1 horké vody, cukr nebo med na chuť (malé množství).

**Příprava:** oloupejte pomeranče a vhoďte je do horké vody, vařte pod pokličkou tak dlouho na mírném ohni tak dlouho, dokud nezískáte objem 0,7 l. Obdržený roztok dvakrát přeced'te, přidejte med a cukr. Přelijte do lahve a skladujte v lednici.

**Užívání:** pijte 1 lžíci 3-4 denně.

## **Oči**

### **Zánět očí (zánět spojivek)**

- ½ sklenice slupek z okurek zalijte ½ sklenice horké vody a přidejte ½ lžičky sody. Užívejte jako obklady.
- Cibuli i se slupkou uvařte v malém množství vody, následně přidejte trochu medu a rozmíchejte. Promývejte oči odvarem 4-5 krát za den (pomáhá zejména při zčervenalých očích).
- Nastrouhané jablko nebo nastrouhanou bramboru rozmíchejte s vaječným bílkem, položte na nemocné oči. Následně opláchněte teplou převařenou vodou.

## **Opařeniny**

- Na opažené místo přikládejte na drobno nastrouhanou mrkev.
- Rozmíchejte žloutek s 1 lžící smetanového másla. Získanou směs podobnou majonéze naneste na gázu, obvažte a přiložte na opažené místo. Bolest ustoupí a nezůstane žádná jizva.
- Opažené místo okamžitě opláchněte proudem studené vody a bohatě posypte sodou.
- V případě opažení hrdla je třeba kloktat 1 lžící oleje, následně olej vypít.

## **Otoky**

Při vzniku otoků se doporučuje požívání zeleniny a ovoce s močopudnými vlastnostmi, jako celer, petržel, chřest, cibule, česnek, meloun, dýně, lesní jahody, rybíz.

### **43. Ingredience:**

dvě středně velké cibule, 1 lžička cukru.

**Příprava:** večer nakrájejte cibuli na tenké plátky a posypte na noc lžičkou cukru, odstavte na noc, aby cibule pustila šťávu. Ráno šťávu vytlačte.

**Užívání:** pijte 2 lžíce denně. Pijte denně ½ sklenice šťávy z dýně.

## **Vysílený organismus po těžké nemoci**

### **Směs posilující organismus**

### **44. Ingredience:**

100 g ořechů, 100 g meruněk, 100 g rozinek, 100 g sušených švestek, 100 g slunečnice, 100 ml medu, 2 citrony s kůrkou (bez pecek).

**Příprava:** všechny složky pomelte, přidejte med, dobře rozmíchejte. Dejte do skleněné nádoby o objemu jednoho litru, přikryjte poklicí. Skladujte v chladném místě.

**Užívání:** děti – 1 lžička 1 denně, dospělí – 2-4 lžičky během dne.

## **Léčivé vlastnosti jablečného octa**

### **Jablečný ocet**

Mnoho osob přidává ve velkém množství ocet do potravin a různých výrobků. Vinný, bílý nebo destilovaný ocet obsahuje škodlivé látky pro organismus, např. kyselinu octovou

( $C_2H_4O_2$ ). Kyselina octová obsažená v destilovaném octu ničí červené krvinky, způsobuje anemii, narušuje trávicí procesy a poškozuje proces správného zpracování potravy. Způsobuje tvrdnutí jater, vředový zánět tlustého střeva atp. (upozorňuji na to milovníky marinovaných okurek, hříbků, různých kyselých salátů). Radím vyhýbat se lihovému octu, abyste se ubránili problémům s trávicím ústrojím.

Úplně jiné vlastnosti má jablečný ocet. Ve svém složení obsahuje kyselinu jablečnou ( $C_4H_6O_5$ ). Kyselina obsažená v jablečném octu tvoří po syntéze se zásaditými a minerálními látkami glykogen. Glykogen reguluje menstruační cyklus, zlepšuje stav cév a příznivě ovlivňuje tvorbu červených krvinek. Jednou z nejcennějších hodnot jablečného octa je výjimečně vysoký obsah draslíku nezbytný pro uklidnění nervového systému, pro regulaci hormonů, zadržení vápníku v organismu, železa, hořčíku a křemíku. Jablečný ocet je v prodeji, ale je možné jej také připravit samostatně.

### ***Příprava jablečného octa***

Množství záleží na tom, k jakému účelu jej připravujete. Vyhod'te shnilé nebo červivé části jablek (neloupejte ze slupky). Jablka s jádry pomelte. Získanou hmotu vložte do smaltované nebo skleněné nádoby s širokým hrdlem, přidejte teplou převařenou vodu (1 l na 800 g jablek). Na každý litr vody přidejte 100 ml medu, 10 g droždí na pečení a 20 g černého, sušeného chleba. Přikryjte nádobu a odstavte k fermentaci při teplotě 20-30 °C (kvašení probíhá při stálé teplotě). V průběhu prvních 10 dní je třeba obsah nádoby každý den promíchat dřevěnou lžící.

Po uplynutí 10 dní přeced'te přes gázu. Získanou šťávu je třeba ještě přefiltrovat a přelít do nádoby s širokým hrdlem. Na 1 litr získané šťávy přidejte 80 ml medu a zamíchejte dřevěnou lžící až do úplného rozpuštění. Nádobu přikryjte gázou a postavte v teplém místě (teplota 25-30 °C).

Ocet je hotový v momentě, kdy tekutina zesvětlá. Obvykle proces trvá 40-60 dní, záleží na druhu jablek, medu a množství vody. Když tekutina zesvětlá, přefiltrujte ji, přelijte ji s pomocí nálevky do půllitrových lahví. Lahve těsně zazátkujte (zátku můžete zalít voskem) a skladujte na chladném místě.

Takto připravený ocet můžete používat ve shodě s výše uvedenými recepty rovněž jako doplněk do salátů a jiných potravin. Ještě chci podotknout, že pro zdraví je nejlepší používat jej jako kyselý doplněk do veškerého druhu potravin.

### ***Léčba jablečným octem***

#### ***Při kulhání způsobeném úrazem***

1 žloutek + 1 lžička medu + 1 lžička jablečného octa. Všechno dobře zamíchejte a vtírejte na nemocné místo.

#### ***Pásový opar***

4 krát denně a 3 krát za noc (v případě, když svědění neustává) přikládat na napadené místo gázu, nasáknutou nerozředěným jablečným octem. Po 5-10 minutách svědění ustupuje, po uplynutí 3-7 dní opar mizí.

#### ***Noční pocení***

Před spánkem natřít kůži jablečným octem.

#### ***Opařeniny***

pomocí gázy navlhčete opařený povrch kůže jablečným octem, který usměrňuje bolest a předchází tvorbě jizev.

### ***Křečové žíly***

Ráno i večer omývejte jablčným octem kůži v místech, kde jsou rozšířené žíly, roztírejte. Kromě toho 2 krát denně pijte sklenici teplé převařené vody se dvěma rozpuštěnými lžičkami jablčného octa. Obvykle po měsíci pravidelného používání křečové žíly mizí.

### ***Hubnutí***

Před každým jídlem pijte 1 sklenici převařené vody se 2 lžičkami jablčného octa.

### ***Slzení očí***

Do jedné sklenice vody přidejte 1 lžičku jablčného octa a 1 kapku jodové tinktury. Pijte jednou denně během 2 týdnů, po této době pouze v úterý a ve čtvrtek po 2 měsíce.

### ***Kulhání způsobené zánětem kloubů***

Před každým jídlem pijte 10 lžiček jablčného octa a během 2 dní potíže ustoupí z 20 %, pátého dne z 50 %. Po 30 dnech kúry by bolesti kloubů měly zcela zmizet a oslabit kulhání.

### ***Vysoký tlak***

U některých osob se v trávicím ústrojí vyskytuje nedostatek kyseliny solné, což zvyšuje krevní tlak. Abychom účinně bojovali s těmito potížemi, je třeba jíst méně masa, před jídlem pít od 1 do 3 lžiček jablčného octa a krevní tlak se znatelně sníží. Ocet můžeme pravidelně zajídat 1 lžičkou medu. Tehdy bude efekt ještě lepší.

### ***Bolesti hlavy***

Do ½ hrnce nalijte ½ sklenice jablčného octa a převařené vody. Promíchejte a postavte na mírný oheň. Když se roztok povaří, hrníček odstavte a udělejte si inhalaci. Páru pomalu inhalujte 75 krát. Jestliže bolest hlavy neustoupí úplně, určitě se značně oslabí.

---

## **Dodatek A**

---

### ***Rozhovory s autorem***

#### **V harmonii s přírodou**

Rozhovor s prof. Dr. hab. Michaiem Tombakem se nachází na stránkách „Expressu Ilustrowanego“

#### ***— Máme celý arzenál všelijakých léků na každou nemoc...***

— Samozřejmě. Zapomínáme na jednoduchou pravdu, že každá bolest je signálem, že něco v těle není v pořádku. Začínáme hledat univerzální prostředek k utišení bolesti.

Proto se objevují léky, které neodstraňují příčiny bolesti, pouze ničí následky. Čím více léků je na trhu, tím více chorob vzniklo, protože lék odstraňuje jednu nemoc, která vyvolává další (to je to, co nazýváme vedlejšími účinky). Každý orgán lidského těla začal náhle trpět ohromným množstvím nemocí, tudíž je nutné, abychom lidské tělo rozdělili na nemocné části, což je samozřejmě výhodné v rámci léčby. Přírodou vytvořený celistvý jednotný organismus, kde všechno se sebou přísně souvisí, organismus skládající se z těla a duše byl najednou rozčleněn na srdce, ledviny, játra, nervovou soustavu, mozek, míchu atp. Kardiolog začal léčit srdce, urolog ledviny, laryngolog uši, krk a nos.

Od téhle chvíle přestal člověk jako jeden celek existovat. I přes silné působení léků a dokonalou medicínskou techniku stále stůněme. Sta tisíce lidí ročně umírá na rakovinu, miliony na infarkty. Příznačné je, že čím bohatší země, tím těžší a rafinovanější nemoci.

Potýkáme se s tím proto, že nejde vyprodukovat léky proti návykovému přejídání se, nesprávnému dýchání a málo pohybu. Jednoduše řečeno – proti nesprávnému způsobu života.

— ***Je to už konec nebezpečí?***

— Bohužel ne. Nynější lékaři a vědci na celém světě jsou znepokojeni, že je imunitní systém u většiny lidí oslabený už ve věku 20 let. Objevila se také virová onemocnění, na která nezabírají nejsilnější antibiotika. Bakterie vyhlásili člověku válku, jejíž výsledky jsou nepředvídatelné. Oslabený imunitní systém současného člověka je jedním z následků, příčina se skrývá někde jinde, a totiž v porušení zákonů přírody.

— ***Proces ničení zdraví podle Vás začíná v období nemluvněte.***

— Jediným pokrmem pro nemluvně je mateřské mléko, tak to zařídila příroda. Jenom ono tvoří přirozenou mikroflóru tlustého střeva, jehož bakterie chrání organismus dítěte před každou infekcí. Právě mateřské mléko vytváří u dítěte pud sebezáchovy, který pojmenováváme přirozeným instinktem. Pokud dítě od narození přijímá umělou stravu, zdegenerované tlusté střevo jej není schopno chránit před nemocemi. Málo odolný organismus začíná často stonat. Krmíme jej antibiotiky, která ničí nemocné i zdravé mikroorganismy. Proto má skoro každé dítě od dětství zácpy, které jsou podporovány zvětšenou konzumací rafinovaných a syntetických potravin. V důsledku toho se rozvíjí disbakterióza, spočívající ve změně normální bakteriální flory, která ničí imunitní systém. Může být takové dítě zdravé?

— ***Co způsobuje, že se v organismu člověka vyskytuje čím dál tím více zákeřných bakterií, vyvolávající komplikované choroby?***

— Je všeobecně známo, že nejlepším prostředím pro život choroboplodných bakterií a virů je zásadité prostředí. Právě takové prostředí vzniká v organismu díky nadměrné konzumaci masa, sladkostí a bílého pečiva. Kvůli nesprávným stravovacím návykům se v organismu léta tvoří ideální podmínky pro rozvoj choroboplodných bakterií. Tělo člověka si zvyká na antibiotika, uplyne spousta let a v průběhu té doby mají bakterie čas se znovu zmodifikovat. Příroda nenachází nové léky. Od doby, kdy byla vynalezena nová antibiotika, až do doby, kdy si na ně tělo zvykne, uplyne spousta let a v průběhu té doby mají bakterie čas se znovu zmodifikovat. Spousta let byl a bude nejlepším antibiotikem na každou infekci v lékárnice přírody česnek.

— ***Neexistuje přece jen universální účinný lék na všechny choroby?***

— Reklama nám slibuje úžasné prostředky na všechny nemoci. Nevěřím tomu. Zázračné léky neexistují! Neexistují jednoduché metody vedoucí ke zdraví. Zdraví si nekoupíte – je třeba na něm zapracovat!

— ***Jakou radu byste dal čtenářům, kteří touží žít dlouze a zdravě?***

— Vraťte se k prosté přírodní stravě, učte se správně dýchat a pohybujte se, otužujte se vodou, vzduchem a slunečním světlem. Žijte ve shodě s přírodou, náš organismus se sám léčí a omlazuje.

## **Týdenník ANGORA**

Úryvky rozhovorů s prof. Dr hab. Michailem Tombakem Rozhovor vedl Bohdan Gadomski

**Bohdan Gadomski** – autor rozhovoru s Michailem Tombakem – je jedním z nejpopulárnějších novinářských publicistů v Polsku. Je znám také mezi americkou, kanadskou a evropskou polskou menšinou, neboť je redaktorem týdeníku Angora, kde uvádí vlastní cyklus rozhovorů „**Salonowe burze Bohdana Gadomskiego**“ (Salónové bouře B. Gadomského), čili setkání s nejzajímavějšími osobnostmi kulturního a společenského života v Polsku. Na kontě má několik tisíc bouřlivě a široce komentovaných rozhovorů. Je



multimediální žurnalistou, protože vystupuje v rádiu i v televizi. Získal ocenění „Złotego Pióra“ (Zlatého pera) za nejlepšího recenzenta festivalu písní v Sopotách a Opolu, další ocenění „Złotej Nuty“ (Zlaté noty) za celoživotní novinářskou práci. Přípravuje vydání sbírky svých nejslavnějších rozhovorů „Pod łóžkami gwiazd“ (Pod hvězdným nebem).

— ***Způsobil jste jistě kontroverze svými návodů jak žít dlouho a zdravě. Jsem zvědav, kde a jak jste získal tyhle vědomosti, o které jste se poměrně nedávno začat dělit s lidmi?***

— Když jsem byl na studiích, odjel jsem s vědeckou výpravou na Daleký východ, kde jsem se potkal s tibetskými mnichy, jejichž přístup k lidskému organismu byl jiný a velice zajímavý. Díky nim jsem poznal různá tajemství diagnostiky, která mi teď dovolují dívat se na člověka, na jeho vzhled, způsob chůze, či jeho odřené boty, a určovat potíže, kterými trpí. Přesvědčil jsem se, že v těle člověka nemůže být nemocen pouze jeden orgán. Něco nás bolí a začínáme s tím bojovat – s následkem, ne s příčinou. Z tohoto důvodu může bolest přejít do jiného místa a způsobovat v lidském těle úplně jinou nemoc. Pro mě konkrétní nemoci v organismu člověka nejsou, jsou to jen odchylky od normy.

— ***Proč jste si vybral na studiích biologii, a ne medicínu?***

— Celá moje rodina byli lékaři a já, jako dítě, jsem se ptal mé matky lékařky, proč nemůže vyléčit mého nemocného otce, a proč ona sama trpí srdečními bolestmi a stěžuje si na nespavost. Nedokázala mi odpovědět a já pochopil, že medicína používá pouze medikamenty, nicméně biologie je mnohem širší vědou, která chce poznat každou skulinu lidského organismu. Právě proto jsem si vybral biologii, i když matka toužila, abych se stal lékařem.

— ***Jak sám píšete: „Zdraví není jen správná strava, je také...“***

— Správným dýcháním. Bez jídla může člověk žít měsíc, bez vzduchu sotva dvě minuty. Dokud člověk nebude správně dýchat, nemůžeme říct, že je zdravý. Devět osob z deseti dýchá nesprávně a chronicky jim chybí kyslík v těle. Z toho důvodu začne člověk předčasně stárnout a ozývají se u něj různé nemoci.

— ***Co nejvíce ničí zdraví člověka?***

— Je několik příčin: nesprávné dýchání, nesprávná strava, nesprávné pití, málo pohybu a nedostatek radosti ze života nebo takové emoce jako je závist, podlost, hněv a chamtivost. Lidé mají neustále nějaké problémy a potíže, které mu zkracují život.

— ***Dá se stárání oddálit?***

— Kdyby si člověk sám nezkracoval život, mohl by žít velmi dlouho. V Gruzii jsem se potkal s lidmi, z nichž jeden měl 160 let a druhý 120. Oba byli štíhlí, tancovali a zpívali. Nikdy nejedli nic, co by nebylo čerstvé, všechny pokrmy připravovali přímo před jídlem. Oba byli pořád v pohybu a stále se usmívali. Měli velmi pozitivní přístup k životu. Člověk nemá věk. Bibličtí patriarchové žili 950 let. Podle vědecky zjištěného modelu mohou vydržet naše ledviny 1 200 let. A zatím jsou naše ledviny přeplněny kameny po 35 letech, po 50. roce života jsme už k ničemu a celou dobu bojujeme o svůj život.

— ***Propagujete zdravý život. Vždycky jste byl zdravý?***

— Svého času jsem měl problémy s játry, k čemuž mě dovedla moje matka lékařka nesprávnou stravou. V dětství jsem měl časté zácpy, pokřivenou páteř a přes dva roky jsem neměl cit v dolních končetinách. Lékaři mi nedávali šanci, že budu chodit.

— ***Co je lepší? Jíst maso nebo být vegetarián?***

— Podle statistik je vegetarián odolnější než ten, kdo jí maso, ale různými nemocemi trpí jedni i druzí. Nejlepší je být střídavý ve všem. To je jedna ze zásadních úkolů existence člověka. Jediná činnost, kterou nemusíte omezovat, je smích. Čím více se smějete, tím lépe.

— ***Zájem o Vaše působení je enormní. V Moskvě před Vaším domem postávaly dnem i nocí zástupy lidí. V Polsku jste na roztrhání. Stačí, že se objevíte na Festiwalu Rzeczy Niezwyklych. Proč nepřijímáte pacienty?***

— V Rusku to došlo tak daleko, že jsem nemohl vejít do vlastního domu. Proto jsem odjel do Polska. Tento život byl nesnesitelný. Všechny mé znalosti jsem uvedl v knihách.

---

## Dodatek B

---

### *Úryvky článků z měsíčníku „Člověk, Zdraví, Příroda – Šaman“*

**Nina Grella** – známá polská novinářka – řadu let propagátorka přírodní medicíny. Mimo jiné autorka bestselleru „Leczenie naturalne“ (Přírodní léčba), a také příručky „Widze bez okularów“ (Vidím bez brýlí). Vydavatelka měsíčníku „Cztowiek, Zdrowie, Natura – Szaman“. Organizátorka největší akce v Evropě podporující přírodní medicínu – veletrh „Bliżej zdrowia, bliżej natury“ (Blíže ke zdraví, blíže k přírodě).

#### **„Jak žít dlouho, zdravě a šťastně“**

Mezi fotografiemi profesora Tombaka z různých akcí, na kterých jsme byli společně, mám jednu oblíbenou – profesor sedí na stole, zcela uvolněn, vysmátý, šťastný... Král života! Člověk, kterému se všechno daří. Idol, kterého milují lidé, zvířata a rostliny. Víím to, protože vždy bedlivě pozoruji reakce účastníků na profesorových přednáškách a seminářích, znám také jeho psa a květiny. Věřte mi, sídlo rodiny Tombaků je prostě kouskem ráje vepsaného do krajiny velkého průmyslového města.

Oblíbenou profesorovu fotografii mi poslala účastnice první skupinové očisty jater, kterou zorganizovala redakce měsíčníku „Cztowiek, Zdrowie, Natura – Szaman“. Kdyby byl vidět celý sál, viděli bychom 90 šťastných lidí, kteří díky pomoci profesora M. Tombaka vykonali nejdůležitější kroky ke zdraví – očistili svá přetížená a toxiny přecpaná játra.

Týden profesorových přednášek, individuální rozhovory s účastníky této uzdravující dovolené, neobvyklý zákrok na páteři, který absolvoval každý člen skupiny (profesor je přímo fenomenálním napravovatelem páteře, jedním zákrokem vrací úplnou způsobilost naší nejvíce unavené „zdravotní ose“, tak nazývá páteř), především však gruntovní očista jater, to vše pomohlo těžce nemocným a vystresovaným lidem obnovit ztracené síly a radost ze života. Zapomněli na tělesná utrpení a duševní nepohodu, uvěřili sami v sebe a v možnost šťastného života.

Právě to nás učí profesor Michail Tombak ve svých knihách. Předává čtenářům prosté a zároveň neobvyklé pravdy, formuluje jednoduché pokyny, které vyžadují, abychom dali svůj zdravotní problém na první místo v hierarchii svých životních hodnot. Zdraví si zaslouží být na piedestalu, ale většina z nás si tohle jednoduché pravidlo nechce vědomě připustit. Zdraví není všechno, nicméně cokoliv bez zdraví je nic. Zdravý člověk lépe pracuje, precizněji myslí, hlouběji miluje, jednodušeji odpouští, prostě všechno dělá lépe. To nás také učí Michail Tombak ve svých neobyčejných publikacích.

Karl Gustav Jung objevil existenci tzv. raněných léčitelů. Michail Tombak je právě jedním z nich. Syn lékařky, fascinován možnostmi akademické medicíny, byl slabým dítětem, neustále stonajícím, typickým dítětem přecpaným všemi léky se všemi jejich negativními následky. Trpěl neustupujícími zácpami, později tvrdnutím jater, těžkými potížemi páteře, hrozil mu invalidní vozík...

Avšak během studentské cesty do Tibetu potkal vitální zdatné starce dobrého vzhledu a výkonné mysli, o kterých může mladší západní generace často jen snít. Rozhodl se prohloubit tento fenomén a začal sám na sobě zkoušet tradiční techniky a recepty východní medicíny (tento návyk mu zůstal ostatně dodnes, vždy na sobě zkouší to, co chce doporučit

druhým). Takhle začal proces návratu nemocného ruského studenta ke zdraví. A zároveň tak vznikl originální zdravotní systém profesora Michaila Tombaka, který je hluboko analyticky promyšlen.

Systém se opírá o tři solidní pilíře – tradiční východní medicínu, evropské a mimoevropské bylinkářství a nejúspěšnější dosažené výsledky současné západní medicíny. V praxi tedy realizuje zásadu, kterou tak hezky a trefně zformuloval doktor Ion Kabat Zinn, zakladatel Kliniky redukce stresu university Massachusetts:

„Naše planeta se stala neobyčejně malá. Není Východ ani Západ, lidský druh potřebuje celou moudrost, jaké je hoden. Musíme brát to, co je nejhodnotnější z různých léčitelských tradic a integrovat to se západní vědou a hlavním proudem medicíny“.

Nejlepší vizitkou systému hodnot Michaila Tombaka je nejen sám autor, ale i tisíce lidí, kteří se díky jeho knihám naučili pečovat o vnitřní tělesnou hygienu, změnili stravovací návyky z nesmyslného na racionální, začali dbát o potřeby své páteře, naučili se správně dýchat a prohlubovat tajemství schopnosti, jak být šťastným, což profesor považuje za jeden z pěti hlavních pilířů zdraví.

Působení tohoto výtečného ruského naturalisty v Polsku považuji za nejvýznamnější fakt pro rychlé upevnění a rozvoj přírodní medicíny v této části Evropy. Považuji to také za významný impuls k výrazné změně přístupu ke zdraví mých krajanů.

Podobný názor sdílí Andrzej Roztocki, známý sociolog Univerzity v Lodži:

„Nikdo, kdo několik let sleduje souhrny různých seznamů bestsellerů (...), by se neměl divit jednoznačné převaze příruček napsaných Michaiem Tombakem. Bleskově si podmanily trh. K této expanzi přispěla autorova dynamická a otevřená osobnost. Autor tří bestsellerových příruček vypadá na člověka se železným zdravím. Dělá dojem někoho neomezeně šťastného. Ve společnosti nemocných jeho přítomnost projasní atmosféru a dodá všem jiskrnou naději. Není možné být zdravým a nic nevědět o svém organismu a toxinech, které ho požírají. Chtě nechtě, tisíce osob se muselo vrátit ke čtení.“

Díky přesvědčující síle příruček profesora Michaila Tombaka si mnoho Poláků připomnělo zanedbávanou a obtížnou každodenní péči o dobré zdraví. Autor bestsellerů: „Jak žít dlouho a zdravě“, „Cesta ke zdraví“ a „Vyléčit nevyléčitelné“ (oficiálně bylo prodáno přes milion exemplářů v Polsku během 3 let, kolik se jich opravdu dostalo ke čtenářům, nevíme, protože už rok policie bezvýsledně bojuje s pirátskými edicemi.

Akademická (vědecká) medicína, jejíž dobročinnost pociťují denně miliony lidí na celém světě, má také druhé, stinné stránky. Utrvovat v lidech přesvědčení (mimo jiné s pomocí účinných reklam zázračných léků) o svých nezvyklých možnostech, ubíjet v současné společnosti povědomí o zdraví. Lidé začínají věřit, že jestli existují léky skoro na všechno, mohou polevovat v jídle, pití, kouření, zálibách sedavého způsobu života atd.

Díky publikacím Michaila Tombaka dělám již několik let věci, které bych kdysi považovala za šílené. Např. snižuji váhu (efektivně!) a chodím brzy ráno po bytě nahý. Pár let mám také možnost pozorovat neobvyklé případy uzdravení lidí, kteří důvěřovali tomuto způsobu znovunabytí a posílení zdraví. Díky němu se vyléčili z alergií, které je dlouhá léta trápily, z opakovaných infekcí, ledvinových a žlučových kamenů, žaludečních vředů a vředů dvanáctníku, střevních potíží atd. Díky profesorovým knihám objevili nové schopnosti. Naučili se dešifrovat signály těla.

Proto, drahý čtenáři, který sis koupil nebo vzal do ruky tuto knihu, pobízím Tě vřele – nečti ji, ale studuj. Pokyny v ní obsažené absolvuj denně, nejen občas. Odměna za to bude dlouhý, zdravý a šťastný život. Říkám to s pevným přesvědčením, protože to sama dělám...

Na konec bych Vám chtěla říct něco, co dokonce mě, vyhlášenou obdivovatelku a propagátorku medických myšlenek Michaila Tombaka (popularizací medicíny a zdravotní osvěty se zabývám profesionálně přes 30 let), neskutečně překvapilo. Okradli mě o bižuterii, kožichy, nábytek, počítačové vybavení, o všechno, co bývá obyčejně kořistí lupičů. Ti, co

řádili v mém domě, vzali také všechny knihy Michaila Tombaka! Měla jsem jich několik, po 2-3 exemplářích z každého výtisku. Jiných knih se nedotkli, i když knihovnu mám bohatou a cennou. Kéž by jim ty s profesorovým věnováním posloužily ve zdraví a iniciovaly změnu jejich charakteru.

## **Universita zdraví Michaila Tombaka**

Od chvíle, kdy mě osud spojil s profesorem Michaiem Tombakem, považuji setkání s ním za nejvýznamnější v mém profesionálním životě, od té doby přesvědčuji mé čtenáře a posluchače k očistě organismu. Když jsme před sedmi lety zorganizovali první turnus takové očisty (tenkrát s názvem Očista jater), věděla jsem, že tento zákrok odlehčuje nejen játrům, ale podporuje i jiné orgány. Nicméně nevěděla jsem, že čistí také neobvyklým způsobem lidskou mysl.

## **Týden laskavosti pro tělo a duši**

Stejně jako před rokem sedám k počítači i dnes, abych zrevidovala, co všechno jsem vyzkoušela a naučila se během dvou dalších turnusů s profesorem Michaiem Tombakem.

Loňskou relaci jsem nazvala „Týden dobra pro játra“. Letos jsem se pevně přesvědčila, že to nebyl jen týden dobra pro tento lidský orgán. Výsledky neskutečné Tombakovy teorie sahají výrazně hlouběji – posilují a uzdravují celý organismus a současně mění lidskou psychiku.

## **Joanna**

Už po příjezdu do Szczyrku mi to Joanna připomněla. Na recepci jsem uviděla povědomou tvář, která se na mě usmívala.

- Nepoznáváte mě? – zeptala se mě blondýnka.
- Ano, poznávám, ale nevím, kam Vám mám zařadit – odpověděla jsem upřímně.
- Byla jsem na loňském turnusu. Určitě si pamatujete astmatičku, která nemohla vyjít do patra bez zastavení a použití respirátoru.

- To jste Vy? – zvolala jsem, – To není možné, nevěřím vlastním očím! Omládla jste o deset let...

- Všichni mi to říkají, prostě jsem zhubla o deset kilo, ale především jsem se rozloučila s astmatem.

- Po příjezdu ze Szczyrku jsem se cítila skvěle – pokračovala dál.
- Zmizel pocit nedostatku kyslíku, který mě neustále doprovázel, pomalu taky zmizel strach z dušnosti. Po dvou týdnech jsem si uvědomila, že prakticky nepoužívám respirátor, ale předepsané léky jsem dál pravidelně užívala. Avšak během dalších dní ve mně dozrávalo rozhodnutí kompletního vysazení léků. Odvážila jsem se to udělat přesně měsíc po návratu z lázní. Strašně jsem se bála, ale vydržela jsem celý týden. Druhého dne ráno strach pominul. Vytáhla jsem z kabelky všechny léky a ostentativně jsem je nechala na stole. Do práce jsem odešla bez jakéhokoliv zabezpečení v případě dušnosti. Ovládlo mě přesvědčení, že jsem zdravá. To přesvědčení trvá do dneška.

V průběhu jednoho roku jsem se stala úplně jiným člověkem. Přestala jsem být bázlivá, ukrývající se za zády druhých. Mám neobvyklou chuť k činnosti, stále nové nápady, jsem veselá a optimistická. Rodina, známí a kolegové z práce nevycházejí z údivu.

## **Barbara**

Další z několika lidí, kteří přijeli do Szczyrku podruhé. Podstoupila další zákrok očisty jater pod bedlivým okem profesora, vyslechla jeho fascinující přednášky a podrobila se bioterapeutickému zákroku včetně nápravy páteře, která dělá doslova zázraky. Pozorovala

jsem, že po očistě jater ztrácí křeče ve svalech a stehnech, ustupují migrény a mravenčení v končetinách, mění shrbenou postavu na vzpřímenou, a především znamenitě ulehčují průběh procedury čištění jater.

Tentokrát jsem dovezla svého 20 letého syna. Když viděl, jak se po návratu domů změnil můj zdravotní stav, sám se bez mého přesvědčování rozhodl, že provede očistu.

Wojtek má sportovní ambice a dobré výsledky. Bohužel po mně zdědil tendence k alergii, což mu znemožňuje úplný rozlet. Když se přesvědčil, že jsem vysadila všechny léky, obnovila výbornou fyzickou i psychickou kondici, řekl jednoho dne: Jedu!

Díky pobytu ve Szczyrku, profesorovým přednáškám a rovněž pilné četbě jeho knížek se stala Barbara ve svém prostředí expertem v odvětví přírodní medicíny. Je přesvědčena, že využití profesorových pokynů a provedení citronové kúry zachránilo život manželovi její kamarádce, který byl operován na rakovinu plic (ve čtvrtém stádiu nemoci).

## Alice

Alici jsem si vyhlédla ve chvíli, kdy doktorka Hanna Chmiel-Pietriczenko vypisovala její list do kartotéky. Zнала jsem ji několik let, věděla jsem, že pokud se rozhodla provést očistu jater, vykoná vše podle přesných pokynů. A jelikož bydlí v Katovicích, budu moci sledovat další eventuální změny jejího zdravotního stavu. Bohužel nevzkvétal.

Po příjezdu do Szczyrku řekla: „Rozhodla jsem se přijet sem hlavně z důvodu hrozného pocitu ze sebe sama. Mám 20 kg nadváhy, vysoký tlak (160/100), neustále zvýšený puls (100 úderů za minutu), celková hodnota cholesterolu se u mě zvedla na 300 mg. Navíc od mládí trpím nepříjemnými zácpami, trápí mě plynatost, cítím bolest na pravém boku, zlobí mě bolest v kolenou a dlaních, bolest je tak velká, že se obávám, že zanedlouho nebudu schopná v dlani udržet ani pero. Zkoušela jsem samozřejmě najít pomoc u svého praktického lékaře. Bohužel chybné diagnózy a špatný průběh léčby způsobily, že jsem začala hledat pomoc u soukromých lékařů. Pomohli mi jednorázově a já cítím, že likvidují pouze nejbolestivější následky nějaké nediagnostikované choroby. Rozhodla jsem se vzít své zdraví do svých rukou a přijela jsem k Vám“.

Alice patří k těm pacientům, které lékaři nazývají komplikované případy. Chce všechno vědět a pochopit. Její skepse je znatelná, vepsaná do psychiky a viditelná na první pohled.

Na profesorových přednáškách jsem ji bedlivě pozorovala. První dva dny zřejmě nebyla přesvědčená o tom, co dělá, nic si nezapisovala. Třetí den skepse zmizela a místo ní se objevily poznámky a propiska.

Posléze už všechno probíhalo modelově. Po vypití všech porcí oleje a citrónových šťáv se už ve 12.00 h v noci zbavil její trávicí trakt nadbytku žluče, ve 2.00 h ráno tělo vyloučilo tři první kameny, ve 3.00 h se objevily v misce další o velikosti zelené hrášku a také o něco větší usazeniny a v 7.00 h ráno se objevilo okolo 30-40 velkých kamenů.

Odjížděla ze Szczyrku rozzářená, zhubla 4 kg, zmizela bolest rukou a kloubů a tlak na játrech.

S Alicí jsem se setkala znovu přesně dva týdny po zakončení turnusu, těsně před začátkem psaní tohoto článku. No, nebyla to ta stejná osoba.

Krásná pleť, zářivý úsměv, žádné otoky na dlaních! Bylo to neuvěřitelné zlepšení jejího zdravotního stavu! Krevní tlak 110/72, cholesterol 203,3 mg, váha nižší o další 3 kilogramy. Zmizely zácpy, bolesti hlavy, ruce začaly fungovat.

Je třeba přiznat, že na tom solidně zapracovala. Ihned po návratu domů aplikovala 7denní půst. Perfektně jej zvládla. Jsem vděčná – říká – že jste mi svými radami pomohli najít cestu ke zdraví. Cítím se nesrovnatelně lépe než před třemi týdny. Za úspěch považuji také to, že jsem konečně pochopila, že bez silné vůle a disciplíny zdraví nikdy neobnovím. Nedaruje mi ho žádný lékař, sami musíme napravit, co jsme během spousty let pokazili – prohlásila.

Uvedla jsem případy tří účastnic naší dovolené očišťující játra. Neuvedla jsem naopak

mnoho neobvyklých faktů, které se staly během posledních dvou turnusů. Není fascinující, že v době přísného půstu diabetici závislí na inzulinu, a bylo jich několik, nebrali inzulin? Ve dnech půstu se u nich cukr v krvi snížil na normální hodnotu. Takových překvapení jsme prožili mnoho, stálo by za to, aby se o ně začali zajímat akademičtí lékaři.

Dokonce třikrát jsem měla možnost pozorovat pacienty při očištění jater a vidět zázračný vliv tohoto zákroku na organismus a lidskou psychiku. Proto nemám žádné pochybnosti, že metoda očisty jater vypracovaná profesorem Michaiilem Tombakem je nejlepší způsob léčby mnoha vážných jaterních onemocnění společně a tvrzení jater.

## Klíč ke zdraví

Když jsem před půl rokem publikovala v „Szamanie“ (nejen) své poznatky a úvahy z lázní s prof. Michaiilem Tombakem, zdokumentovala jsem skupinovou fotku účastníků. Bylo evidentní, že všichni jsme usměvaví, uvolnění a šťastní.

První den kúry jsme nebyli v takovém rozpoložení. Dr Barbara Buczyńska, která měla pod lékařským dohledem naši skupinu, neskrývala po vyšetření všech zúčastněných zděšení. Některé přímo úpěnlivě prosila, aby se nepodrobovali zákroku očisty jater, ale zůstali u dietetické léčby a klystýru. Ukázalo se totiž, že jsou mezi námi pacienti s nádorovými onemocněními, bypassy, cukrovkou, vysokým tlakem a mnoha jinými potížemi. Skupina těch zdravých, která přijela na kúru kvůli prevenci, nebyla velká.

Dodnes lituji, že jsem neudělala kontrolní fotku na začátku kúry. Srovnání těch dvou fotografií by bylo zcela jistě zajímavé.

Během těchto několika měsíců, které uplynuly od lázní, mě její účastníci informovali o svých zdravotních pokrocích. Chlubili se dalšími jaterními očištěními, jež už provedli sami, a především neskrývali satisfakci z jednoznačného a trvalého zlepšení zdravotního stavu.

Když jsme se loučili, prozradila mi jedna z účastnic tajemství, že kromě skvělé nálady ve skupině nebyla zcela spokojená s kúrou. Obzvlášť se obává, že Kúra vzhledem k její dceři nesplnila její očekávání (nejmladší účastnice v lázních). A hle, v průběhu „Spotkań z medycyny naturalnej“ (Setkání s přírodní medicínou) doprovázející 15. veletrh „Bliżej zdrowia, bliżej natury“ (Blíže zdraví, blíže přírody) jsem je zahlédla rozesmáté a šťastné. Její máma mě informovala, že moje oblíbenkyně z lázní má teď větší chuť k jídlu (skoro nic nejedla), lépe spí, netrpí bolestmi hlavy, které ji sužovaly před kúrou, jedním slovem, cítí se o mnoho lépe. Skutečně, holčička teď vypadala úplně jinak než před několika měsíci.

— Není na tom nic divného – řekl prof. Michail Tombak, když jsem mu telefonicky ten rozhovor přiblížila. – Někdy zlepšení tělesného stavu přichází ihned, někdy je třeba trochu počkat, ale pozitivní efekt očisty organismu následuje vždy.

Většina z nás – zdůrazňuje – dokonce i ti, kteří se správně stravují, ne vždy v organismu shromáďují pro zdraví potřebné vitamíny, enzymy, makro a mikroelementy. Např. se nám zdá, že si zajišťujeme dostatečnou dávku vitamínu A. Pijeme šťávu z mrkve, jíme červenou zeleninu, dokonce požíváme betakaroten a náhle se nám začíná horšit zrak. Samozřejmě to znamená, že se děje něco špatného s játry, hlavním filtrem organismu. Prostě je filtr zacpaný.

To se stává. Stačí jen zánětlivý proces v organismu, nějaká infekce, stresy, problémy, hněv, přebytek masa, uzenin, ostrého koření, kávy, alkoholu, konzumace velké večeře. Příčin mohou být desítky a výsledek je v tom případě jen jeden: vitamín A prochází organismem bez zastavení. Tudíž nedochází ke sloučení vitamínu A, přesně jak říká čínské přísloví: „Oči, to je kvítí jater“. Kvítí začíná vadnout, což znamená, že se zhoršuje zrak. A nejen zrak. Nedostatek vitamínu A zhoršuje srdeční činnost a činnost celého oběhového systému, zhoršuje okysličení (výživu) mozku, zhoršuje funkci hormonálního systému atd. Podobně je to s vitamínem E, populárně zvaným vitamín mládí, který je úzce spojen s vitamínem A. Právě proto lidé s nemocnými játry předčasně stárnou.

— Očista jater je základem naší kúry, ale neomezuje se jen na játra – zdůrazňuje prof.

Michail Tombak. – Dáme-li do pořádku svou hlavní laboratoř, projevujeme iniciativu očisty celého organismu, proces omlazování a uzdravování. Po kúře rychle pocítíme zlepšení celého trávicího systému, obzvlášť slinivky, tenkého a tlustého střeva, zlepšení srdeční činnosti a oběhového systému, lepší fungování mozku a také si lépe poradíme s negativními emocemi, stresem atp. Právě proto můžeme získat skrz očistu jater ve velmi krátkém čase dobré zdravotní výsledky.

- Krátce řečeno – játra jsou Tvým klíčem ke zdraví. Jaká jsou játra, takové je tělo a mysl!

---

## Dodatek C

---

### *Recepty pro zdraví*

#### *Tibetské omlazující recepty*

- Aby naše tvář vypadala stále mladistvě, a aby pod očima nebyly vrásky, je třeba pít jednu sklenici kefíru nebo kyšky na lačno.
- Oční bělmo. Aby bylo bělmo stále bílé a čisté a oči měly saténový lesk, je třeba denně pít 50 g šťávy z kořene petržele.
- Aby se s věkem naše oči nezmenšovaly, masírujte je před spánkem oběma malíčky.
- Oči stárnou současně s člověkem a vzniká senilní dalekozrakost. Ne každý by chtěl nosit brýle, proto je třeba masírovat oči ukazováčky obou rukou 3 minuty denně.
- Na Východě jsou dobré zvyky, a tradice nazývané štěstím nohou, kdy si manželé vzájemně dělají masáž chodidel. Na chodidlech se vyskytuje přes 70 tis. nervových zakončení. Tato masáž likviduje únavu, zlepšuje spánek a prodlužuje život.

#### *Prevence proti vráskám na tváři*

**Recept:** 1 žloutek, 1 lžice glycerínu, 1 lžice medu. Všechno zamíchat.

**Užívání:** dávat si masku na tvář ráno a večer na 10-15 minut.

#### *Recept:*

do skleněné nádoby nalijte 100 ml medu, přidejte 100 ml přihřáté vodky. Všechno dobře zamíchejte.

**Užívání:** denně nanášet lehce přihřátou masku na tvář na 15 minut.

#### *Recept:*

svazek natě petržele vařte v 0,5 l vody 30 minut. Ochlaďte na pokojovou teplotu. Přeced'te, nalijte do zavařovací sklenice, uzavřete. Odstavte na dva dny.

**Užívání:** natírejte tekutinou ráno a večer, nesmývejte.

#### *Odstraňování vrásek a skvrn na tváři*

#### *Recept:*

100 g kořene petržele na drobno nasekejte, vložte do hrnce, zalijte horkou vodou, přikryjte pokličkou a vařte 15 minut. Dejte ochladit na pokojovou teplotu (kolem 20 minut). Přeced'te, nalijte do zavařovací sklenice, přidejte 1 lžici citronové šťávy. Všechno dobře smíchejte, odstavte do tmavé místnosti.

**Užívání:** natírat tekutinou tvář ráno a večer.

## ***Recepty zdravé kuchyně***

### ***Domácí tvaroh s nízkým obsahem kazeínu a kyselin:***

**Příprava:** 1 litr odstředěného mléka, 200 g kefiru, 60 g smetany a zarovnanou lžící sody. Do horkého mléka nalijte kefir a smetanu, vařte a současně míchejte až do vytvoření tvarohu, přidejte sodu. Vodu odkapejte.

### ***Chleba bez droždí***

**Příprava:** 4 sklenice hrubozrnné mouky, ½ l minerální vody, zamíchat a uhníst těsto, aby se nepřilepovalo na ruce. Vytvarujte a vložte do předehřáté trouby a pečte v lehce vyhřáté troubě při teplotě 100-150 °C. Špejlí zjistěte, jestli je chleba upečený. Chleba skladujte v lednici. Vždy bude čerstvý a měkký.

### ***Sladký chléb***

**Příprava:** ½ kg hrubozrnné mouky, 50 g oleje, 50 ml medu, ½ sklenice vody. Všechno dobře zamíchejte, uválejte placku a pečte jako v receptu výše. Skladujte v lednici.

### ***Zdravé bonbony pro děti***

Vložte do teplé vody na 6-8 hodin sušené švestky, fíky, meruňky. Následně vytáhněte z vody a dejte do nich vlašské ořechy. (Můžete je natírat medem a obalit otrubami).

### ***Zdravá čokoláda pro děti***

25 g slunečnicových semínek lehce osmažte na pánvi, 25 g rozinek, 25 g sušených švestek, 2 fíky, 25 g vlašských ořechů. Všechny produkty smíchejte, přidejte 2 lžíce medu. Dejte do formy a vložte na 12 hodin do mrazničky. Pokrájejte na kostičky, skladujte v mrazničce.

### ***Zdravý dezert pro děti i dospělé***

150 g třených jablek zamíchejte se šťávou z poloviny pomeranče, do toho přidejte 10 vlašských ořechů a 2 lžíce medu. Všechno smíchejte.

### ***Univerzální recepty na polévky, saláty, masa atd.***

Do jedné sklenice kefiru přidejte šťávu ze 3 stroužků česneku, všechno zamíchejte. Tato zálivka je velmi chutná a zdravá. Většina osob nepoužívá česnek kvůli jeho zápachu. Pro odstranění oděru je třeba sníst posekanou petrželovou nať, jablko, citron nebo grep (několik kousků).

## ***Jarní saláty***

### ***1. Salát ze smetánky lékařské (pampeliška)***

Nasekat 3 hrsti listů z pampelišky, zamíchat s 10 vlašskými ořechy pomletými v mlýnku. Přidat 1 lžící slunečnicového oleje nebo medu.

**Pozor!** Před přípravou pampelišku vložte na 20-30 minut do studené osolené vody (na litr vody 1 lžící soli), abychom odstranili hořkou chuť.

### ***2. Salát z kopřiv a pampelišky***

Na drobno nasekaná hrst mladých kopřiv, přidat 1 lžící citronové šťávy, lžící šťávy z kyselého zelí a lžící slunečnicového oleje. Kromě toho přidat 1 lžičku pokrájené cibule, nvrch posypat 60 g (2 hrstmi) posekaných zelených částí pampelišky a pomletými vlašskými ořechy (10-15 g).



### **3. Ředkvičky s ořechy**

100 g ředkviček (15 kusů) na drobno nasekat nebo nastroumat na struhadle, smíchat s 40 g (8 kusů) pomletých vlašských ořechů, přidat 1 lžičku rostlinného oleje, navrch posypat posekanou pažitkou.

### **4. Salát po francouzsku**

100 g velkých listů salátu polijte ½ lžíce jablečného nebo vinného octa, přidejte 1 lžičku pokrájené cibule. Všechno dobře zamíchat.

### **5. Salát z cvikly (salátová řepa)**

Nasekejte 80 g cvikly a 2-3 listy salátu. Polijte je ½ lžičky slunečnicového oleje a smíchejte. Jedno syrové vejce smíchejte s ½ citronu a nalijte na salát. Přidejte do cvikly a zamíchejte. Navrch posypte posekanou petržel a kopr nebo pažitku.

### **6. Salát z červené řepy**

Nastrouhte na struhadle 5-6 mladých řep, přidejte 2 lžičky smetany a okořeňte špetkou pomletého kmínu.

### **7. Salát ze šťovíku a pampelišky**

Do 1 hrsti salátu (30 g) přidejte 30 g mladého šťovíku a 30 g listů z pampelišky. Šťovík a pampelišku na drobno nasekejte, navrch položte 10 vlašských ořechů, polijte 1 lžící medu a 1 lžící slunečnicového oleje. Nakonec všechno smíchejte.

### **8. Pažitka s ořechy**

50 g pažitky na drobno nasekat a smíchat s 50 g pomletých arašídů.

### **9. Ředkvičky s ořechy, petrželí a mátou.**

15 ředkviček nastroumat, přidat posekanou petrželovou nať, mátu, kopr, ½ lžičky kmínu, 6 lžic pomletých ořechů (50 g). Všechno dobře smíchat. Ozdobit listy salátu.

### **10. Ředkvička s tvarohem (nejlépe tučným)**

1 lžíce tvarohu (75 g) zamíchat s na drobno pokrájenými ředkvičkami a 1 lžičkou na drobno posekané pažitky. Všechny ingredience dobře zamíchat, uložit na listech salátu.

### **11. Salát ze špenátu**

Nakrájet hrst mladého špenátu, přidat 1 lžičku na drobno posekaného šťovíku. Všechno dobře zamíchat, přidat 3 lžičky pomletých arašídů a lžičku borůvek.

### **12. Špenát s vejcem**

Rozšlehat žloutek, přidat 1 ½ lžičky másla, posléze nalít 1 lžičku citronové šťávy. Zamíchat, do této husté kašičky přidat rozdrcený stroužek česneku a dvě hrsti na drobno posekaného špenátu. Vše zamíchat, hmotu uložit na list salátu. Navrch můžete posypat pomleté ořechy.

### **13. Salát z cvikly se salátovými listy**

Pokrájet 80 g cvikly, 2 nebo 3 salátové listy, polít 1 lžičkou rostlinného oleje a zamíchat. Do jednoho vejce přidat šťávu z ½ citronu, zamíchat a přidat špetku posekaného kopru, petržele a pažitky. Vše zamíchat.

### **14. Salát z cvikly**

Nakrájet listy mladé řepy (60 g – 2 hrsti). Připravit omáčku: 1 žloutek zamíchat s 1 lžící citronové šťávy, ½ lžičky hořčice, 1 lžičku rostlinného oleje a 1 lžička nakrájené pažitky. Zamíchat.

## **Letní a podzimní saláty**

### **1. Okurka v kyšce**

1 okurku nakrájenou polít ½ sklenicí kyšky a posypat ½ lžičkou posekaného kopru.

### **2. Okurka s rajčetem**

Okurku nakrájet na velké kusy, rajče na plátky. Posypat 4 lžícemi pomletých ořechů.

### **3. Salát z červeného zelí**

Do 50 g červeného zelí (3 lžíce) přidat 2 lžíce posekané petržele, 1 lžící slunečnicového oleje a 1 lžící medu. Vše zamíchat.

### **4. Salát z čerstvého zelí**

Do 100 g nakrájeného zelí přidat 4 lžíce grepové šťávy, 1 lžící medu, ½ lžičky kmínku. Vše zamíchat.

### **5. Hrášek s rajčaty**

50 g čerstvého hrášku zamíchat se 120 g syrovými rozmačkanými rajčaty a s 2 lžícemi slunečnicového oleje. Navrch posypat petrželí a pažitkou.

### **6. Hrášek s mrkví**

50 g hrášku, 1 nastrouhaná mrkev, 1 lžíce rostlinného oleje, 1 lžíce malinové nebo rybízové šťávy, ½ nakrájené cibule. Vše zamíchat.

### **7. Mrkev s brambory**

Na drobno nastroumat 100 g karotky, zamíchat se 2-3 lžícemi grepové šťávy nebo z černého rybízu. Přidat 30 g na drobno nakrájeného syrového bramboru a 1 lžičku nasekané pažitky. Vše zamíchat, uložit na velkém salátovém listu.

### **8. Karotka s pažitkou**

Do 100 g karotky přidat 30 g pažitky. Karotku nastroumat a zamíchat s na drobno posekanou pažitkou. Přidat 1 lžící rostlinného oleje a posypat na drobno nakrájenou okurkou.

### **9. Sváteční salát**

10 g syrového, na drobno nakrájeného bramboru zamíchat s 30 g nastrouhané karotky a 10 g nastrouhané syrové řepy. Přidat 50 g na drobno nakrájeného zelí, přidat 2 lžíce oleje a 2 lžíce pažitky. Vše zamíchat. Hmotu uložit na salátový list, navrch posypat koprem nebo petrželí. Celek můžete ozdobit kusy rajčat nebo ředkviček.

### **10. Salát z kyselého zelí**

100 g salátu nakrájet (raději potrhát) na velké kusy, smíchat se 4 lžícemi kyselého zelí, přidat 2 lžíce šťávy ze zelí a 1 lžící rostlinného oleje.

### **11. Červený salát**

Nastroumat 1/4 řepy, přidat 60 g nastrouhané mrkve, 30 g na drobno nakrájených syrových brambor, 1 lžící rostlinného oleje, 2 lžičky rybízové nebo malinové šťávy, 1 lžící pažitky. Vše zamíchat, posypat 1 lžící strouhanky.

### **12. Salát čistící krev**

Nastrouhat 50 g řepy a 50 g mrkve. Přidat 50 g nakrájeného zelí, 1,5 lžíce olivového oleje, 1,5 lžíce medu. Vše zamíchat a navrch posypat 1 sklenicí borůvek nebo červeného rybízu.

### **13. Zelí s kmínem**

Na drobno nasekat 100 g zelí, přidat lžičku medu a 1 lžičku mletého kmínu.

### **14. Tvaroh s karotkou**

120 g karotky na drobno nastrouhat, zamíchat se 100 g tvarohu. Přidat 1 lžici slunečnicového oleje a jeden stroužek česneku. Vše zamíchat a posypat mletými ořechy a zelenou petrželí nebo pažitkou.

### **15. Rajčata s ořechy nebo suchary a karotkou**

100 g rozmačkaných rajčat zamíchat se 100 g nastrouhané mrkve, 30 g posekané petržele, 50 g mletých ořechů nebo sucharů. Přidat 1,5 lžíce olivového oleje a zamíchat.

### **16. Rajčata s brambory**

Rozmačkat 100 g rajčat, přidat 2 lžíce rostlinného oleje a 2 lžíce vody z kvašených okurek. Vše zamíchat a přidat 30 g na drobno nakrájené brambory. Odstavit na 30 minut.

### **17. Rajčata plněná kyselým zelím**

Uříznout horní část rajčete 3-4 mm. Zevnitř vybrat dužinu, nechat stěny 2-3 mm tlusté. Dužinu smíchat s na drobno nakrájeným červeným zelím a ½ lžičkou rostlinného oleje. Navrch ozdobit ½ lžičkou majonézy nebo smetany, posypat posekanou petrželí nebo pažitkou.

### **18. Celer s kyškou nebo smetanou**

Na hrubo nakrájené lodyhy celeru a několik listů na kousky pokrájené položit na talíř, polít 2 lžicemi smetany nebo ½ sklenicí kyšky.

### **19. Salát ze zelených fazolek**

60 g mladých, zelených lusků na drobno nakrájet, odstranit předtím vlákna. Přidat 50 g na hrubo nakrájeného salátu a 2 lžíce slunečnicového oleje (je možné přidat 1 lžičku medu na chuť).

### **20. Bramborový salát**

Na drobno nakrájet 60 g brambor, přidat 4 lžíce vody z kyselých okurek, ½ malé cibulky, 2 lžičky posekaného kopru nebo petržele, 40 g pomletých arašídů, 1 lžici medu (není nezbytné).

### **21. Salát z karotky a celeru**

Do 50 g nastrouhané mrkve přidat 50 g nakrájeného celeru, ½ okurky, 50 g mletých ořechů, lžici medu. Místo ořechů můžete přidat 2 lžíce slunečnicového oleje.

### **22. Brambory se zelím**

Na drobno nakrájet a zamíchat 40 g brambor, 60 g zelí, 25 g cibule. Přidat 3 lžičky vody z kyselých okurek, ořechy, petržel, kmín.

### **23. Salát z pórků**

Nakrájet na drobno 60 g pórků, přidat 3 lžíce majonézy, odstavit na hodinku. Dále přidat 1 lžici nakrájeného celeru, špetka kmínu, 1 lžíce vody s medem (1 lžička medu rozpuštěná ve

2 lžičkách vody).

#### **24. Salát z dýně**

Nastrouhat 1 mrkev, 50 g dýně, 25 g celeru. Přidat 25 g nasekané pažitky nebo červené cibule nebo 10 pomletých ořechů.

### **Zimní saláty**

#### **1. Salát z řepy a ořechů**

Uvařit velkou řepu, nastrouhat, přidat ½ syrového nastrouhaného bramboru, 1 rozdrcený stroužek česneku, 2 lžíce rostlinného oleje. Zamíchat, posypat mletými ořechy a špetkou posekané pažitky.

#### **2. Červené kysané zelí**

100 g kysaného zelí zamíchat s 2-3 lžícemi šťávy z řepy. Přidat ½ malé bílé nebo červené cibule a rostlinný olej. Nakonec zamíchat.

#### **3. Kyselé zelí s jablky**

Do 100 g kyselé zelí přidat ½ nastrouhaného jablka, 1 lžíci rostlinného oleje a posypat pokrájenou polovinou cibule.

#### **4. Zimní sváteční salát**

Na drobno nakrájet 100 g kyselé zelí. Zamíchat ½ jablka, 1 lžíce rostlinného oleje, ½ posekané cibule, špetka kmínu, citronová šťáva z 1 citronu, 1 lžíce medu. Smíchat se zelím, odstavit na hodinku přikryté.

#### **5. Bramborový salát**

75 g na drobno nakrájených brambor, 50 g natřených nebo pomletých ořechů, 1 lžíce medu, 1 lžička nastrouhaného křenu.

#### **6. Salát s mrkví a křenem**

Nastrouhat velkou mrkev a 50 g kořene celeru. Přidat 1 lžičku nastrouhaného křene, 10 g pomletých ořechů a lžíci rostlinného oleje, zamíchat.

#### **7. Vitamínový salát**

Nastrouhat 50 g karotky, 75 g zelí, 50 g brambor. Přidat 25 g posekané natě petržele, 25 g pórků, 2 lžíce rostlinného oleje, lžíci medu, 50 g pomletých ořechů a všechno zamíchat.

#### **8. Ředkvička s kyselým mlékem**

60 g nastrouhané ředkvičky zalít 1 sklenici kyselého mléka a odstavit do teplého místa na minimálně 1 ½ hodiny (potraviny s ředkvičkou by měly být připraveny co nejméně 1,5 hodiny před konzumací, tehdy nehrozí bolesti břicha ani plynatost).

#### **9. Puding z ředkvičky**

60 g nastrouhané ředkvičky zamíchat s 10 pomletými vlašskými ořechy a 30 arašídů. Odstavit na 1 ½ hodiny, dále přidat 1 lžíci rostlinného oleje a zamíchat.

#### **10. Sváteční salát č. 2**

Malou hlavičku červeného zelí (1/4 velké – 75 g) nebo bílého zelí 75 g na drobno natrhat,

přidat ½ nastrouhané střední mrkve, ½ kyselé okurky, 10 cm jemně nakrájeného póru, 5 pomletých vlašských ořechů, 1 lžíci rostlinného oleje, 2 lžičky borůvek, 3 lžíce ovesných vloček. Vše zamíchat.

### **11. Salát „Zimní pohádka“**

Nastrouhat středně velkou karotku, přidat 3 lžíce kyselého zelí, 1 lžíci vody ze zelí, 1 lžíci nastrouhané ředkvičky, lžíci borůvek, malin nebo rybízu. Vše zamíchat.

## **Omáčky, majonézy**

Omáčky a majonézy zpravidla obsahují lihový ocet, konzervanty, barviva a jiné cizí látky, znečišťující krev našeho organismu. Vzhledem k tomu uvádím recepty k samostatné přípravě.

### **1. Citronový olej**

Do 250 g rostlinného oleje přidávat pomalu šťávu z 1 –2 citronů. Velmi dobře zamíchat.

### **2. Ořechová majonéza (nejlépe připravit těsně před použitím)**

1 lžíce pomletých ořechů zamíchat s 1 lžičkou rostlinného oleje. Po vzniku husté kašičky šlehat se 3-4 lžícemi rostlinného oleje, přidávat citronovou šťávu.

2

### **3. Smetanová omáčka**

Zamíchat šťávu z ½ citronu se 3 lžícemi smetany. Přidat rozdrcený stroužek česneku, ½ lžičky jemně nasekané pažitky nebo nastrouhané cibule, 1 lžíci rostlinného oleje. Vše zamíchat.

### **4. Rajčatová omáčka**

Do 6 částí rostlinného oleje přidat 1 část citronové šťávy. Smíchat se šťávou z rajčat, na chuť přidat nastrouhaný celer.

### **5. Vitamínová majonéza „Duha“**

Rozšlehat 2 žloutky, přidávat pomalu 3 lžíce rostlinného oleje. Zamíchat s 1 lžící nastrouhaného celeru nebo nastrouhané cibule. Do vzniklé hmoty přidat citronovou šťávu. Dobře mixovat do konzistence majonézy. Majonézu můžete zabarvit na zeleno – přidáte šťávu ze špenátu, oranžově – šťávu z mrkve, na růžovo – šťávu z červeného rybízu.

## **Studené polévky**

Studené polévky je nejlepší konzumovat v teplém ročním období (jaro, léto). Ti, co mají problém s vyprazdňováním, je mohou jíst celý rok. Studené polévky jsou zdravé, protože obsahují všechny vitamíny a minerální soli, které nejsou zničeny ohříváním nebo strukturovanou vodou a kyslíkem.

### **1. Polévka s rajčaty a okurkami**

3 lžíce ovesných vloček zalít 10 lžícemi kyšky. Odstavit na 2-3 hodiny. Nastrouhat okurky a rozmačkat rajčata, zamíchat s kyškou a vločkami, přidat rozdrcený stroužek česneku a posypat petrželovou natí.

### **2. Rajčatová polévka se smetanou**

Nastrouhat 2 rajčata, přidat ½ smetany (18% nebo 30%). Směs zalít 3 lžícemi ovesných vloček. Odstavit na ½ hodiny. Přidat zelenou petrželovou nať.

### **3. Malinová polévka nebo (z lesních jahod)**

Do sklenice kysaného mléka přidat 3 lžíce minerální vody, 3 lžíce rozmělněných malin nebo jahod. Je možné přidat 1 lžici medu.

### **4. Polévka ze sušeného ovoce**

Ve dvou sklenicích vody namočit na noc hrst sušeného ovoce (švestky, rozinky, jablka, hrušky). Odstavit na 8-10 hodin. Když ovoce změkne, přidat 2 lžíce ovesných vloček a ½ lžíce medu. Odstavte na 3-5 hodin. Polévku je možné jíst na snídani nebo na oběd.

## **Dezerty**

### **1. Jablečný sníh**

Nastrouhat 2-3 jablka, přidat 1 lžici medu rozpuštěného v 1 lžici vody. Vše důkladně zamíchat, odděleně rozšlehat 2 bílky, přidávat pomalu citronovou šťávu. Vše zamíchat a ušlehat. Nakonec ozdobit dezert broskvemi z konzervy, hruškami, mraženými jahodami nebo čerstvými malinami, rybízem nebo lesními jahodami (co nejvíc fantazie!).

### **2. Jablečná pavučina**

Rozšlehat odděleně 2 žloutky a 2 bílky. Potom je spolu smíchat a ještě jednou rozmixovat. Ve dvou lžících teplé vody rozpustit 2 lžičky citronové šťávy. Všechny ingredience zamíchat a znovu rozšlehat. Ozdobit čerstvým ovocem (např. borůvkami), kouskem pomeranče, grepem.

### **3. Medové placky**

30 g citronové šťávy spojit s 60 g mletých vlašských ořechů nebo arašídů. Odstavte na ½ hodiny. Následně přidat 2 lžíce medu a 60 g pomletých rýžových zrn. Vše zamíchat, uválet placky. Na vrch posypat pomletá slunečnicová semínka osmažená na pánvi.

### **4. Citrusový krém**

Odstranit z pomerančů pecky, nakrájet, rozmixovat. Zamíchat s 1 lžičkou medu a 150 g tučného tvarohu. Odděleně rozšlehat bílek s ½ lžičky cukru a žloutek s ½ lžičky cukru. Vše zamíchat a ještě jednou rozšlehat. Ozdobit hroznovým vínem nebo broskvemi z konzervy.

*Nezbytné potraviny pro správné fungování mozku:*

|         |                |                   |        |
|---------|----------------|-------------------|--------|
| meruňky | jablka         | zelí              | mrkev  |
| ořechy  | višně          | Růžičková kapusta | celer  |
| grepy   | rybíz          | květák            | okurky |
| med     | kukuřičný olej | máta              | česnek |
| maliny  | olivový olej   | křen              | játra  |

|                   |                      |                  |                 |
|-------------------|----------------------|------------------|-----------------|
| Petrželová<br>nať | Slunečnicový<br>olej | angrešt          | pomeranče       |
| brambory          | rozinky              | Hroznové<br>víno | pšeničné klíčky |
| hrách             | syrový žloutek       | salát            | sušené švestky  |
| cibule            |                      |                  |                 |

---

## Dodatek D

---

### *Projevy chorob*

Drazí čtenáři, chci Vás upozornit na to, že některé příznaky začínajících chorob jsou vidět na našem těle ještě dřív, než budou zjištěny na základě vyšetření. Proto nezávisle na tom, jsme-li nemocní nebo zdraví, se více prohlížejme. Tak se budete moci uchránit před nepříjemnými překvapeními, která mohou vážně zhoršit Váš zdravotní stav.

Rád bych osobně podotknul, že pouze lékař je povinen stanovit definitivní diagnózu nemoci!

Precizní pozorování Vašeho organismu může pomoci lékařům určit diagnózu. Protože stejně jak nemoci, tak i jejich signály jsou důležité. Rozeberme ty, které jsou běžné.

| <i>Nemoci</i> | <i>Viditelné vnější příznaky</i>                                                                                                                                                                                  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anemie        | Bledá tvář, do hnědá zabarvená dolní víčka, perleťově zbarvená oční bělma, bledé ušní boltce, koutky na ústech, pocit štípání na jazyku, hladký jazyk, červený                                                    |
| Vysoký tlak   | Červený, hrbolovitý nos s vystouplými žilami, srostlá obočí, načervenalá líčka                                                                                                                                    |
| Nízký tlak    | Bledá místa na tváři, bledá kůže na čele, povislá víčka                                                                                                                                                           |
| Bolesti hlavy | Srostlá obočí, vrásky na jedné straně čela, výrazná vráska mezi obočím                                                                                                                                            |
| Hemoroidy     | Prohlubeň uprostřed podbradku, žlutý povlak na zubech                                                                                                                                                             |
| Zánět jater   | Žlutá oční bělma, žlutá kůže, propadlá líčka na obou stranách, žluté zabarvení kůže kolem úst, malé žilky na nose, hnědé zabarvení kůže kolem očí, stálý výskyt bílých skvrn na nehtech, zesílený dolní okraj rtů |

|                                      |                                                                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Žaludeční vředy                      | Bílý nános na střední části jazyka, bledé nosní chrupavky                            |
| Cukrovka                             | Hladký a suchý dolní ret s šedomodrými skvrnami, vznik mrtvých vlasů, brzké šedivění |
| Náklonnost k cukrovce                | Suchý a popraskaný jazyk, úzký horní ret                                             |
| Přetížená slivivka na hranici nemoci | Vrásčitá kůže na tváři, úzký horní ret                                               |
| Zánět prostaty                       | Velmi tlustý dolní ret, bledě-růžové zbarvení kůže kolem očí                         |

|                                                           |                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nadměrné zatížení štítné žlázy, které může způsobit nemoc | Vystouplé nehty, krátké obočí, chybí boční části obočí, časté mrkání, povlak na dolních víčkách, opuchlá šíje, úzký hřbet nosu, horní břeh ucha zavnutý do trubičky |
| Oslabení funkcí pohlavních žláz u žen                     | Chloupky na horním rtu, tvoření „kolen“ na čele u žen, husté křovité obočí                                                                                          |
| Citlivý žaludek                                           | Hrbení se při chůzi                                                                                                                                                 |
| Nemocný žaludek                                           | Změny tvaru nehtu na prostředníčku, vznik prasklin                                                                                                                  |
| Poruchy oběhového systému                                 | Zbělený konec nosu, srostlé obočí, brzké šedivění, bledá tvář, bledé rty, tlusté nehty, uťaté záhlaví                                                               |
| Plicní onemocnění                                         | Obě ramena jsou posunutá, červená líčka, dlouhá šíje, časté krvácení z nosu, vypouklé nehty                                                                         |
| Bolestivé nebo slabé menstruace                           | Tenké, jemné obočí                                                                                                                                                  |
| Nedostatek vitamínu A                                     | Neschopnost plakat; ztráta vidění při přechodu z osvětlené do tmavé místnosti                                                                                       |
| Nedostatek vitamínu B                                     | Otok jazyka.                                                                                                                                                        |
| Nedostatek železa v těle                                  | Zapadlá, šedivá dolní víčka, občasný vznik bílých skvrn na nehtech, červené uši, časté koutky v ústech                                                              |
| Nedostatek vápníku v organismu                            | Lesklá kůže na uších                                                                                                                                                |
| Nedostatek hořčíku                                        | Chvění dolního víčka, příval energie po 20.00 h, zčervenálá kůže okolo nosu                                                                                         |
| Nedostatek minerálních látek v organismu                  | Křehké, lámavé nehty                                                                                                                                                |



|                                           |                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nedostatek hormonových estrogenů u žen    | Tenké, jemné obočí                                                                                                                                                                        |
| Vyčerpaný nervový systém                  | Těžkosti při chůzi do schodů (zejména v mladém věku)                                                                                                                                      |
| Poruchy látkové výměny                    | Povlak na dolních víčkách, bílé skvrny na nehtech                                                                                                                                         |
| Náchylnost k obezitě                      | Kulaté tlusté uši, velmi tlustá ušní chrupavka                                                                                                                                            |
| Přetížení organismu, rychlá únava         | Malé uši                                                                                                                                                                                  |
| Poruchy funkce trávení                    | Podlouhlé rýhy na nehtech, vyrážky na kůži, vznik pupínků, červené uši                                                                                                                    |
| Páteř – časté bolesti, páteřní onemocnění | Uťaté temeno, široký krok, kolébavá chůze                                                                                                                                                 |
| Pokles potence u mužů                     | Svislé vrásky před uchem                                                                                                                                                                  |
| Degenerace krčních obratlů                | Výrazná vráska u pravého obočí                                                                                                                                                            |
| Začátek klimakteria u žen                 | Hodně hlubokých malých vrásek nad horním rtem                                                                                                                                             |
| Nemocné ledviny                           | Velký a masitý horní ret, hrubá kůže na čele a hluboké vrásky, červené uši, nateklá dolní víčka, dlouhé, úzké, vypouklé nehty, stálý vznik bílých skvrn na nehtech, vznik váčků pod očima |
| Nemoci a poruchy žlučníku                 | Žluté zbarvení kůže okolo úst, nažloutlé zuby, žlutá kůže kolem očí, neustálé bolesti v místě pravé lopatky, žluté zbarvení očí                                                           |
| Nemoci močového měchýře                   | Oteklá dolní víčka a jejich šedivěružžové zbarvení, nesouměrný malý vzrůst                                                                                                                |
| Revmatismus                               | Pěna z obou stran jazyka                                                                                                                                                                  |
| Náchylnosti k revmatismu                  | Levé rameno vyšší než pravé, na nehtech bílé prohlubně                                                                                                                                    |

|                                   |                                                                                                                      |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Srdce – nevýkonnost a nemoci      | Voskové zbarvení dolních víček, oteklá dolní víčka, hrubé žíly na krku, velmi krátký krk, potíže při chůzi do schodů |
| Náchylnost k infarktu             | Vrásky na ušních boltcích, ztuhnutí v oblasti brady                                                                  |
| Skleróza                          | Na vnitřní straně dlaně výrazně vystupují žíly, při vyrovnaní dlaně je vidět výrazné prohlubně                       |
| Trombus – vznik krevních sraženin | Na kůži kolem nosu jsou výrazně vidět popraskané cévy                                                                |
| Cholesterol – narušení rovnováhy  | Kulaté hrbolky žlutohnědé barvy (podobné malým bradavicím) na horním víčku                                           |

|                                 |                                         |
|---------------------------------|-----------------------------------------|
| Nízká vitalita                  | Úzké písmo                              |
| Zbytečná ztráta životní energie | Široké, roztahané písmo                 |
| Náchylnost k epilepsii          | Srostlé obočí                           |
| Žaludeční vředy – náchylnost    | Úzký, rozdvojený koneček nosu           |
| Žaludeční vředy                 | Bolesti v levé lopatce, bílý konec nosu |

---

## Dodatek E

---

### Kůže a biorytmy

Hvězdy mají bezpochyby vliv na stav naší kůže. Nicméně stejný význam má i stav trávicího traktu a tlustého střeva. A proto, nezávisle na tom pod jakou hvězdou jste se narodili, očist'ujte každou chvíli svůj organismus, zejména tlusté střevo a játra. Jinak řečeno, důvěřuj hvězdám, ale nezmeškej svou příležitost.

Všechny fyziologické procesy v organismu souvisí s vlivem Slunce a jiných planet (mám na mysli kosmické rytmy). Lidé narození v rozdílném ročním období mají charakteristické symptomy stavu jejich kůže. Jednoduše řečeno, pro každý znak zvěrokruhu jsou charakteristické kožní změny.

#### **Beran**

Kůže Berana je náchylná k zánětlivým a hnisavým onemocněním. Z důvodu své netrpělivosti si Berani často ničí tvář. Velmi často se okamžitě vrhají na každý pupínek jako na nejhoršího nepřítele, nelítostně jej začnou vymačkávat a ještě si ubližují. Beranům se doporučují zvlhčující masky na kůži z rajčat, jahod, jablek, mrkve atp. Hodí se všechno ovoce a zelenina, hlavně aby obsahovaly co nejvíce vitamínu A a B.

#### **Býk**

Ženy ve znamení Býka by se měly především soustředit na krk. Je to jejich slabá stránka. A vůbec kůže Býků je náchylná na různé alergie a nadměrnou potivost. Býci by měli používat k péči o kůži zvlhčující vitamínové masky z lesních jahod, okurek, banánů, mrkve s přídavkem oleje. Pro Býky jsou doporučené koupele ze sena, mořské nebo obyčejné soli. Po provedení střídavé sprchy natřete tělo výtažkem ze šalvěje, dubové kůry nebo zeleného čaje. Zvláštní pozornost věnujte kůži na krku. Aby zůstala kůže na krku co nejmladší, dělejte si jednou týdně střídavý obklad. Nejprve horký na 3 minuty, posléze studený na minutu, a to tak 2-3 krát. Při sledování televize můžete dělat další činnost: vezměte obyčejnou lžici, lehce ji namažte rostlinným olejem a masírujte krk z vrchu dolů, čím déle tím lépe.

#### **Blíženci**

Všechny potíže související s péčí o kůži jsou spojené se zvýšenou nedůvěřivostí Blíženců a nedodržováním normálního rytmu života. Blíženci jsou tak pohlceni prací, že mají málo času na své zdraví. Kůže Blíženců je dost suchá, náchylná k loupání. Zejména se soustředí na kůži rukou a ramen. Pro Blížence se doporučují zvlhčující masky z různého exotického ovoce: kiwi, banánu, výživné vejce, tvaroh, droždí. Mýjte se nejlépe bylinkovou vodou, kterou lze lehce připravit. Do ½ litru horké vody nasypete 1 lžici rozmanitých bylin, např. šalvěj, kopřiva atp.

#### **Rak**

Žena Rak o sebe pečuje raději sama bez cizí pomoci. Příliš nedůvěřuje kosmetickým

salonům. I přesto jsou pro Raky velmi přínosné fyzioterapeutické zákroky, zvláště masáže. Jejich kůže je velmi jemná a vyžaduje péči. Myjte se nejlépe mátovými odvary, heřmánkem, lipovým květem, tymiánem. Rak je náchylný na alergie a otoky, proto jsou pro péči kůže přínosné obklady z vývaru listů nebo pupenů lípy. Kůži Raka omlazují a vyživují zeleninové masky ze zelí a okurky nebo žitného chleba.

### **Lev**

Žena Lvice chce být vždy krásná a dělat dojem. Nadměrné množství sladkostí se často odráží na tváři ve formě různých vyrážek. Cévy se rozšiřují a na tváři se objevují žilky. Kvůli zvětšené přecitlivělosti na ultra fialové paprsky jsou Lvi povinni s mírou přebývat na slunci. Lvi trpí zřídka alergiemi a kůži mají převážně zdravou. Pro Lvy se doporučují masky z brambor, banánů, melounů. Pro výživu kůže jsou nejlepší krémy s obsahem mandlového či kokosového mléka.

### **Panna**

Kůže Panen je odrazem stavu jejich střev. Různé vyrážky pupínky nebo podráždění jsou výsledkem zánětu trávicího traktu nebo zácpy. Všechny Panny mají velice jemný žaludek, měly by být opatrné v jídle.

Aby si Panna zachovala svěží a mladou kůži, je povinna obohatit stravu rostlinným potravinami. Pro Panny se doporučují masky z jablek, ovesných vloček nebo tykve. Se zácpami je třeba bojovat s pomocí čerstvě připravených šťáv z řepy a jablek, sušeného ovoce namočeného na 5-8 hodin, a také požívat výrobky z kyselého mléka.

### **Váhy**

Kůže Vah je velmi choulostivá, náchylná k alergiím, suchá a rychle stárne. Zvláštní pozornost vyžaduje kůže kolem očí, kde se často objevují tmavé kruhy a otoky, hlavně v momentě, kdy se Váhy rozčilují. Váhám se doporučují zvlhčující masky z lesních jahod, broskví, okurek. A na noc je třeba pít jednu sklenici studené vody.

### **Štír**

Štíři často trpí různými vyrážkami, obzvláště na okrajích rtů a na nose. Doporučují se zvlhčující masky z jablek a višně nebo výživné masky na bázi tvarohu či vajec. Dobré je koupat se v odvarech z listů černého rybízu a máty. Organismus Štírů potřebuje vitamíny B, C, E.

### **Střelec**

Kůže Střelce bývá mastná, pórovatá a s nazelenalým odstínem. Pro Střelce jsou užitečné masky z okurek a hroznového vína. Doporučuje se mýt odvary z listů černého rybízu, maliny, natě petržele. Střelci mají citlivá játra, a proto často trpí furunkulózou.

### **Kozoroh**

Základními potížemi Kozorohů jsou náchylnost k alergiím, suchá a šupinatá kůže, bradavice. Jejich kůže vyžaduje tonizující zákroky. Pokud mají problémy s kůží, je lépe mýt se vařenou nebo minerální vodou. Používat zvlhčující masky ze zelí, špenátových listů a žloutků. Kozorozi jsou povinni si dávat pozor zejména na zuby a snažit se je čistit ne kartáčkem, ale ukazováčkem s trochou pasty. Taková masáž dásní uchrání citlivé zuby před parodontózou.

### **Vodnář**

Kůže Vodnáře mu obvykle nedělá problémy, ale časté stresy a nervová vypětí mohou být příčinou vzniku různých ekzémů a svrabů na kůži. Nejdůležitější je, aby se Vodnáři naučili

řídít své emoce a častěji se uměli odreagovat. Vodnářům se doporučují zvlhčující masky z pomeranče, grepu, citronu a melounu. Jejich kůže ukazuje na potřebu vitamínu D a B.

### **Ryby**

Kůže Ryb je citlivá a často je náchylná na otoky a alergie. Zvlhčujte kůži nejlépe maskami z mrkve, lesních jahod, okurek a hroznového vína. K očištění kůže používejte odvar ze šalvěje a pelyňku. Dobrá masáž tváře a celého těla dovoluje Rybám udržovat kůži v dobrém stavu.

---

## **Rejstřík**

---

### **A**

#### **Alkohol**

konzumace 143-145 Aminokyseliny 18, 31 Anemie 20, 46, 79-80, 126, 132, 145, 160, 240 jak předcházet 84, 195 Angína 21, 69, 175 léčba 198, 199-201 Antibiotika 121,170, 187, 215-216

přírodní 82, 175 Astma 13, 19, 26, 69, 88, 92, 94, 137, 150, 223 Autotoxikace 29-30, 47, 54 B

Bílkovina 24, 28, 95, 113-114, 187 v mléce 18 trávení 16 zásady stravování 19, 26, 94-96, 100-101, 113 živočišná bílkovina 20-21, 3 Bederní obratle 13, 44-45, 152 odblokování 50-51 Bolesti zad 12-13, 20, 87, 89, 157 prevence 62, 88

### **C**

Cévní soustava (kardiovaskulární soustava) 14, 26 fyzická zátěž 59 očista 191, 188, 191-192 Citron 81-82, 85-86, 148-150 Cukr 15-16, 23, 73-74, 76, 85,94 Č Čaj 73-74,91-92 Čelo 134 Česnek 119-120, 175-176, 239 tinktura 82-83

### **D**

#### **Dásně**

krvácení 80, 150 Dieta 26-27, 44, 70 neúčinnost 44-48, 66 proti rakovině 116-120 z údolí Chunzy 142-143 Dezerty 93, 99-100 Dlouhověkost Chunza 142-143 Jakutové 71 nápoj 145 dýchání 64 Domácí chléb Draslík 78-79, 99, 158, 212 Dýchací orgány očista 192 Dýchání nesprávné 14, 40 očista nosu 166-168 kouření 64-65 pokles váhy 66 stárnutí 64 techniky dýchání 63-64, 67-69

### **E**

Ekzém 13, 21, 33 léčba 77, 84, 195 důvody 169-170 Elixír mládí 82,119,131,194 F Furunkulóza 80 (hnisavá infekce kůže) Fyzická zátěž 59-63 H Hemoroidy 13, 85 léčba 78, 152-153,204 Hladovění 53 Hlava 133 bolest 78, 84, 214 Hubnutí 50-55, 214 Hořčík 79, 120, 212 Hygiena vnitřní 169-196 zevní 164-168 Hypertenze léčba 78, 90, 192, 206-207, 214 CH Chléb bez droždí 22-23 Cholesterol 19-20, 144 běh 60-61 snížení hladiny 81, 191 přetavené máslo 113 Chronická onemocnění 13, 74, 114 citronová Kúra 148-150 Chřaptění 202-203 Chřipka léčba 81-82, 89, 198-200, 201-202 Chutě potravin 109-111 I Infarkt (viz srdce) 14, 19, 68, 101, 111

fyzická zátěž 59, 60, 67 zlepšení srdeční činnosti 80, 81, 82, 83, 86 po infarktu 140-142  
sauna 103, 104 Infekce 17, 35, 40, 216 posílení imunity 60, 77, 81-82, 90-91, 164, 201-202

J

Jablečný ocet 212 léčba 213, 214 příprava 212 Jaterní kolika 204 Játra  
projevy znečištění 176, 177

očista 176-182, 189-190 Jazyk 136 čištění 166

K

Kašel

léčbu ISO, |VN. '01 Katiiruktii 191 (ví/ cldiřní od)

KA vn /l, 12A, Ifill to; Kii/rln IN |' <

Kefir 19, 109, 110, 158,

227

očista střev keřírem 173-174 Klimakterium (menopauza) 79, 210 Klouby

odstranění bolesti 209-210

očista 184-185, 193-194 Klystýr 170-173, 189 pročiřtující prostředky 174 Kolika 84

Kornatění tepen (artérioskleróza) 208 Kosti

odstranění bolesti 209 očista 184-185 Kouření

jak přestat 65-66 dýchání 64 Krev 30-31, 73, 76, 99 očista 213, 191-192 Křečové žíly

214 Kulhání 214 Kůže 137-138 L

Látková výměna (metabolismus) 38, 39, 44,

52, 242

Ledviny 28, 29, 33, 66,

110, 242

očista 186-187 důvody vzniku ledvinových kamenů 18, 49, 72, 85, 101, 157

rozpuštění kamenů 73-77, 80, 148-149, 205, 206

víno 144-145 Ledvinové kameny léčba 75, 77. 205, 206 důvody 85-86 Léčivé koupele

87-88 Leukémie 119

Lupy 150 Lymfa

očista 187-188 Lymfatická soustava 77,

177

očista 193-194

M

Majonézy 236-237 Mangan 150 Maso 20-21 Máslo 28, 29, 94, 97 očištění másla od  
příměsí 98 přetavené máslo 112 Matrace

spánek na měkké 12, 38-40

spánek na tvrdé 38 Měď 150

Migréna 80, 84, 133 Mikroflóra tlustého střeva 18, 22, 31-32 Mléko 16-20, 26, 94, 119,

146, 216

Močový měchýř 13, 22, 85-86, 132, 134, 175 důvody vzniku kamenů 22, 157

odstranění močových kamenů 73, 77, 205, 206 Močová a pohlavní soustava

očista 159-160 Mouka 21-23 N

Nadváha 12, 14, 25, 117, 156 dýchání 66 příčiny 48-50 boj 50-55, 78, 96-97 Nádory

obrana 153-155 Nachlazení 14

léčba 81-82, 198-200 dýchání 67

důvody 17, 19, 20, 69, 175, vitamín C 156-157

prevence 86-87, 89, 91 Nehty 129, 132, 241, 242 bílé skvrny 186, 240 zesílení 77, 78, 79,

84, 109, 150 Nízký tlak (hypotenze) 207, 240

Noční pocení 213 Nos 135

čištění 166-167

O

Obočí 135 Oči 134-135 slzení 214 čištění 193  
váčky pod očima 132, 135, 186 oční zánět 84 Olej 28, 94, 97, 116, 153 sání 195-196  
Omáčky 236-237 Opařeniny 211, 213 Osteoporóza 146 léčba 148-150 příčina 20-21, 146-148  
Otoky 211 Ovoce 28  
    jak správně konzumovat 94, 96, 98-99

P

Paměť  
zlepšení 14, 85, 129,  
                                                164, 196 Pasta na zuby  
příprava pasty 166 Pásový opar 213 Páteř  
operace 40-41 prevence 41-42 látková výměna 44-45 odstranění bolesti 88 zanedbaná 12-  
13 Písek v ledvinách 206 Podbradek 136 Pohanková kaše 9, 120 Pocení rukou a nohou  
155-156  
Pročišťující prostředky 174 Prostata 158 očista 159

R

Radionuklidy očista 194-195 Ramena 137 Rakovina  
dieta 97, 166-120 tlustého střeva 153 prsu 31 Recepty zdravé kuchyně 228-239  
studené polévky 237-238 Revmatismus 26, 69, 80,  
84, 196  
očista kostí a kloubů 184-185 Roztroušená skleróza (ateroskleróza) 207, 208

S

Saláty  
letní a podzimní 231-234 jarní 229-231 zimní 235-236 Samoléčba 124, 127-128 Sauna  
89-92 Selen 120  
Skořápky (Kúra) 150-151 Slinivka  
očista 176-183 Sliz (hlen)  
očista 76, 81-82, 84 Správná kombinace výrobků 94  
Stárnutí 69,71,115,129,154 mechanismus stárnutí 130  
dýchání 14, 64, 69 příčiny 69, 226 Stravování  
mudrců 105-109 nesprávné 15 dětské pohlaví 158-159  
zdravé 100-102, 113-115 Svaly  
odstranění bolesti 209 očista 193-194

Š

Šíje 137 Štítná žláza očista 192

T

Tibetské omlazující recepty 227 Těžké kovy  
očista 194-195 Tlusté střevo 27, 28, 29,  
31, 111  
projevy znečištění 170 očista 170-176 Trávicí trakt  
zlepšení funkce 42, 67, 69, 77, 78, 91, 203 Tuk 19-20, 25, 28 rakovina 116 zásady  
správného stravování 94, 97-98, 113-114

U

Uhlovodany  
zásady konzumace 18,  
25,28, 94, 96-97 Uši 136 čištění 168 Ústa 135

V

Váčky pod očima 132 důvody 132,134,186,242 odstranění 135, 164 Vápník 16, 19-20  
formy vápníku 85, 146 příčiny nedostatku 146-148 zdroje 78 Víno 144-145 Vitamíny  
syntetické 76, 118, 148,  
156-157 A 81, 118,226

|                                                                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| B 78                                                                                                                                                                                       |  |
| C 76, 78, 80,81-82,85, 118-119, 126, 156-157 E 119 K 78 PP 78 víčka 135 Vlasy 133-134 zesílení 78, 150 Voda 70, 74-75 minerální 71 „strukturovaná“ 71-72 Vrásky 71, 132-133, 134, 135, 194 |  |
| prevence 227-228 Vředy                                                                                                                                                                     |  |
| léčba 78-79, 203 Výrobky                                                                                                                                                                   |  |
| umělé25,98,114,115,156 rafinované 15-16, 17,                                                                                                                                               |  |
| 22, 23, 29, 115, 146-147 uzené 115, 117, 186                                                                                                                                               |  |
| Z                                                                                                                                                                                          |  |
| Zásady správného stravování 114-115 Zácpy 20, 31, 164, 174, 194 důvody 20, 21, 22, 30, 169-170                                                                                             |  |
| jak předcházet 72, 84, 150, 204 Zázvor 111 Kúra 112 Zeleninové koktejly 84-85 Zelený čaj 73-74 Zuby 136 čištění 166                                                                        |  |
| Ž                                                                                                                                                                                          |  |
| Železo 150 Žlučník 13, 124, 242 očista 177-184, 194 důvody vzniku usazenin 22,85                                                                                                           |  |

---

## OBSAH

---

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| OD VYDAVATELE.....                                                     | 2         |
| PRO ČTENÁŘE!.....                                                      | 3         |
| <b>ČÁST PRVNÍ - PĚT PŘÍČIN, KTERÉ RUINUJÍ ZDRAVÍ ČLOVĚKA .....</b>     | <b>4</b>  |
| JE MOŽNÉ DOŽÍT SE 150 LET? .....                                       | 4         |
| ZANEDBANÁ PÁTEŘ.....                                                   | 5         |
| <i>Nemocná páteř – nemocný člověk.....</i>                             | 5         |
| NESPRAVNÉ DÝCHÁNÍ.....                                                 | 6         |
| NESPRAVNÉ STRAVOVÁNÍ.....                                              | 6         |
| <i>Co jíme a co jí nás .....</i>                                       | 6         |
| <i>Škodlivost rafinované stravy.....</i>                               | 7         |
| <i>Mléčná droga.....</i>                                               | 7         |
| <i>Pravda o mase – nálož s opožděným zážehem.....</i>                  | 10        |
| <i>Mouka nebo muka.....</i>                                            | 11        |
| <i>Jak jíme, tak žijeme.....</i>                                       | 12        |
| NEDOSTATEK VNITŘNÍ TĚLESNÉ HYGIENY .....                               | 14        |
| <i>Pečuj o své zdraví jako o své auto – starostlivě a citlivě.....</i> | 14        |
| <i>Autotoxikace (samootrávení) .....</i>                               | 15        |
| <i>Krev jako život.....</i>                                            | 16        |
| <i>Mikroflóra tlustého střeva .....</i>                                | 17        |
| <i>Tlusté střevo – pojistka zdraví .....</i>                           | 17        |
| <i>Sedm očišťovacích systémů .....</i>                                 | 18        |
| <i>Člověk, zní to hrdě?.....</i>                                       | 19        |
| <i>Neumíme být šťastní.....</i>                                        | 19        |
| <b>DRUHÁ ČÁST - ZDRAVÁ PÁTEŘ – ZÁKLAD ZDRAVÉHO TĚLA .....</b>          | <b>20</b> |
| PROČ JE ZDRAVÉ SPÁT NA TVRDÉ MATRACI? .....                            | 20        |
| PROČ JE SPÁNEK NA MĚKKÉ MATRACI ŠKODLIVÝ? .....                        | 20        |
| PROČ JE ZDRAVÉ SPÁT NA TVRDÉM POLŠTÁŘI? .....                          | 21        |
| OPERACE JE NUTNÁ JEN V KRAJNÍM PŘÍPADĚ .....                           | 21        |
| PREVENCE JE NEJLEPŠÍ ZPŮSOB, JAK SE VYHNOUT PROBLÉMŮM S PÁTEŘÍ .....   | 22        |

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ČÁST TŘETÍ - NADVÁHA – NEJHORŠÍ NEPŘÍTEL ZDRAVÍ .....</b>    | <b>23</b> |
| PÁTEŘ – KORMIDLO METABOLISMU .....                              | 23        |
| PROČ NEJSOU DIETY ÚČINNÉ? .....                                 | 24        |
| CHYBY, KTERÉ ZPŮSOBUJÍ NADVÁHU .....                            | 25        |
| CO DĚLAT, ABYCHOM ZHUBLI? .....                                 | 27        |
| <b>ČTVRTÁ ČÁST - LÉKAŘI, KTERÍ JSOU VŽDY S TEBOU .....</b>      | <b>30</b> |
| LÉKAŘ – FYZICKÁ ZÁTĚŽ .....                                     | 30        |
| <i>Život je pohyb</i> .....                                     | 30        |
| <i>Uzdravující chůze</i> .....                                  | 31        |
| <i>Uzdravující běh</i> .....                                    | 31        |
| <i>Chůze na boso</i> .....                                      | 32        |
| LÉKAŘ – VZDUCH .....                                            | 33        |
| <i>Dýchání jako život</i> .....                                 | 33        |
| <i>Dýchání a stárnutí</i> .....                                 | 33        |
| <i>Dýchání a kouření</i> .....                                  | 34        |
| <i>Správné dýchání pomůže shodit nadváhu</i> .....              | 35        |
| <i>Dýchání pro zdraví</i> .....                                 | 35        |
| LÉKAŘ – VODA .....                                              | 37        |
| <i>Voda – jed nebo lék</i> .....                                | 37        |
| <i>Voda uvnitř nás</i> .....                                    | 37        |
| <i>Voda, kterou pijeme</i> .....                                | 38        |
| <i>Jak pít vodu?</i> .....                                      | 39        |
| <i>Co je lepší: čaj nebo káva?</i> .....                        | 39        |
| <i>Paměť vody</i> .....                                         | 40        |
| <i>Zázrak šťáv</i> .....                                        | 40        |
| <i>Léčivé koktejly</i> .....                                    | 46        |
| LÉKAŘI – TEPLO A CHLAD .....                                    | 48        |
| <i>Voda léčitelka</i> .....                                     | 48        |
| <i>Domácí léčivé koupele</i> .....                              | 48        |
| <i>Neobyčejná síla sauny</i> .....                              | 49        |
| LÉKAŘ – POTRAVINY .....                                         | 52        |
| <i>Dohromady nebo zvlášť?</i> .....                             | 52        |
| <i>Správná kombinace výrobků</i> .....                          | 53        |
| <i>Tajemství stravování</i> .....                               | 57        |
| <i>Energie chutí</i> .....                                      | 63        |
| <i>Dieta proti rakovině</i> .....                               | 67        |
| LÉKAŘ – ROZUM .....                                             | 70        |
| <i>Co je nemoc?</i> .....                                       | 70        |
| <i>Poznání sebe</i> .....                                       | 72        |
| <i>Mysl, která léčí</i> .....                                   | 74        |
| <i>Pozitivní přístup k životu</i> .....                         | 75        |
| <b>PÁTÁ ČÁST - INFORMACE KE ZVÁŽENÍ .....</b>                   | <b>81</b> |
| ODPOVĚDI NA OTÁZKY .....                                        | 81        |
| <b>ČÁST ŠESTÁ .....</b>                                         | <b>94</b> |
| <b>ÚPLNÁ OČISTA ORGANISMU – V ČISTÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH .....</b> | <b>94</b> |
| ZEVNÍ HYGIENA TĚLA .....                                        | 95        |
| <i>Čištění zubů</i> .....                                       | 95        |
| <i>Čištění jazyka</i> .....                                     | 96        |
| <i>Čištění nosu</i> .....                                       | 96        |
| <i>Čištění uší</i> .....                                        | 97        |
| VNITŘNÍ HYGIENA ORGANISMU .....                                 | 97        |
| <i>Thlusté střevo</i> .....                                     | 98        |
| <i>Očista jater</i> .....                                       | 102       |



|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Očista kostí a kloubů .....</i>                                       | <i>108</i> |
| <i>Očista ledvin .....</i>                                               | <i>108</i> |
| <i>Očista lymfy a krve od radioaktivních a toxických sloučenin .....</i> | <i>109</i> |
| <i>Očista kardiovaskulárního systému (cév a žil) .....</i>               | <i>110</i> |
| <i>Dodatečné způsoby čištění organismu .....</i>                         | <i>110</i> |
| <i>Očista cévní soustavy .....</i>                                       | <i>112</i> |
| <i>Očista štítné žlázy .....</i>                                         | <i>112</i> |
| <i>Očista dýchacích orgánů .....</i>                                     | <i>112</i> |
| <i>Očista očí (čočky) .....</i>                                          | <i>113</i> |
| <i>Očista černou řepou .....</i>                                         | <i>113</i> |
| <i>Očista od radionuklidů a těžkých kovů .....</i>                       | <i>114</i> |
| <i>Sání oleje .....</i>                                                  | <i>114</i> |
| <b>ČÁST SEDMÁ ZDRAVÍ BEZ LÉKŮ – RECEPTY NAŠICH BABIČEK .....</b>         | <b>115</b> |
| NEMOCI V DŮSLEDKU NACHLAZENÍ .....                                       | 116        |
| NEMOCI TRÁVICÍHO TRAKTU .....                                            | 119        |
| SRDEČNĚ-CÉVNÍ ONEMOCNĚNÍ .....                                           | 121        |
| BOLESTI V KLOUBECH, KOSTECH A SVALECH .....                              | 122        |
| CUKROVKA .....                                                           | 123        |
| OČI .....                                                                | 124        |
| OPAŘENINY .....                                                          | 124        |
| OTOKY .....                                                              | 124        |
| VYSÍLENÝ ORGANISMUS PO TĚŽKÉ NEMOCI .....                                | 124        |
| LÉČIVÉ VLASTNOSTI JABLEČNÉHO OCTA .....                                  | 124        |
| <b>DODATEK A .....</b>                                                   | <b>126</b> |
| ROZHOVORY S AUTOREM .....                                                | 126        |
| <b>DODATEK B .....</b>                                                   | <b>129</b> |
| ÚRYVKY ČLÁNKŮ Z MĚSÍČNÍKU „ČLOVĚK, ZDRAVÍ, PŘÍRODA – ŠAMAN“ .....        | 129        |
| <i>Universita zdraví Michaila Tombaka .....</i>                          | <i>131</i> |
| <i>Týden laskavosti pro tělo a duši .....</i>                            | <i>131</i> |
| <i>Joanna .....</i>                                                      | <i>131</i> |
| <i>Barbara .....</i>                                                     | <i>131</i> |
| <i>Alice .....</i>                                                       | <i>132</i> |
| <i>Klíč ke zdraví .....</i>                                              | <i>133</i> |
| <b>DODATEK C .....</b>                                                   | <b>134</b> |
| RECEPTY PRO ZDRAVÍ .....                                                 | 134        |
| <i>Letní a podzimní saláty .....</i>                                     | <i>137</i> |
| <i>Zimní saláty .....</i>                                                | <i>139</i> |
| <i>Omáčky, majonézy .....</i>                                            | <i>140</i> |
| <i>Studené polévky .....</i>                                             | <i>140</i> |
| <i>Dezerty .....</i>                                                     | <i>141</i> |
| <b>DODATEK D .....</b>                                                   | <b>142</b> |
| PROJEVY CHOROB .....                                                     | 142        |
| <b>DODATEK E .....</b>                                                   | <b>145</b> |
| <b>REJSTŘÍK .....</b>                                                    | <b>147</b> |
| <b>OBSAH .....</b>                                                       | <b>150</b> |

**Je možné žít 150 let?**

**Michail Tombak**

Překlad Kristýna Ondraszková

Korektury Irena Fuchsová, Lenka Tomancová

Fotografie na obálce Jan Boček

Sazba a grafická úprava Ján Petrovič

Nakladatelství Beskydy

Bronislaw Ondraszek,

739 94 Vendryně 575 Tisk Tiskárna Finidr s.r.o., Lipová 1965 73701 Český Těšín

Vydání první 2011

Knihy si můžete objednat na adrese: Bronislaw Ondraszek,

Nakladatelství Beskydy,

739 94 Vendryně 575 tel.: 736 608 678,

E-mail: [bondraszek@centrum.cz](mailto:bondraszek@centrum.cz)

[www.beskydykniha.cz](http://www.beskydykniha.cz)

[www.regionpoprad.sk](http://www.regionpoprad.sk)

Profesor dr hab. Michail Tombak (biochemik) patří do světové elity významných specialistů přírodních léčitelských metod. Je autorem bestsellerů věnovaných zdravému, aktivnímu a dlouhému životu. Své úvahy opírající se o výzkumy a zkušenosti uvedl v knihách:

Jak žít dlouze a zdravě Vyléčit nevyléčitelné Cesta ke zdraví Je možné žít 150 let?

O jeho knihy je zájem na celém světě. Popisuje v nich co dělat, abychom fungovali správně dlouhá léta, jak se radovat ze života a uvěřit v možnosti a vitalitu vlastního organismu.

Autor zdůrazňuje, že zdraví souvisí se stravou, s tím jak dýcháme a jak dbáme o naše tělo či psychiku.

Publikace profesora Michaila Tombaka vyšly ve 12 jazycích a jsou známy v 67 zemích: polském, anglickém, německém, španělském, maďarském, korejském, norském, českém, tureckém, rumunském, švédském, ruském.

Dle mého názoru můžeme rozdělit všechny lidi (bez urážky) na líné a pracovité.

Líní lidé čekají na pomoc druhých a péči o své zdraví nechávají na jejich bedrech. Pracovití lidé si chtějí pomoci sami, chtějí poznat příčiny svých chorob, jen ne vždy vědí, jak to udělat. Zejména pro ně píšu své knihy. Pokud jde o líné, radím jim zamyslet se nad jednou starou východní moudrostí, která říká: „Ten, kdo nic nedělá, neuspokojuje především svoje potřeby“. Proto nedávejte lehkomyšlně svůj vlastní život do rukou cizího člověka – život a zdraví je to nejcennější co máme. Neztrácejte čas a nečekejte na zázračné uzdravení, nikdo se o Vás nepostará lépe než Vy sami. Proto je třeba projevit vůli a zarputilost, být nelítostný k vlastní lenosti, ozbrojit se znalostmi a zkušenostmi, hledat svou cestu ke zdraví, protože jak známo, kdo hledá, ten vždycky najde.

M. T.

