

# Jiří Cingoš

## Sám sobě doktorem

### Obsah

ÚVOD.....	3
ČISTÉ STŘEVO, VÝBĚR STRAVY – ZÁKLADEM JE ZDRAVÍ.....	6
SEDM KROKŮ KE ZDRAVÍ.....	12
Krok první: promývání střev klystýrem .....	13
Krok druhý: Boj s dysbakteriózou (dysmikrobií) .....	15
Krok třetí: očista kloubů.....	17
Krok čtvrtý: očista jater a žlučníku .....	18
Krok pátý: očista ledvin .....	22
Krok šestý: očista krevní lymfy .....	24
Krok sedmý očista cév .....	25
SEDM ZÁKONŮ PŘÍRODY.....	27
Zákon první – zákon teploty .....	27
Zákon druhý – zákon vzduchu .....	28
Zákon třetí – zákon vody .....	28
Zákon čtvrtý – zákon slunce .....	29
Zákon pátý – zákon činnosti .....	30
Zákon šestý – zákon rozumu .....	30
Zákon sedmý – zákon harmonie.....	32
CHVÁLA KLYSTÝRU.....	33
PROČ LIDÉ BRZY UMÍRAJÍ, STÁLE JSOU NEMOCNÍ A NEZNAJÍ PŘÍČINU SVÝCH NEDUHŮ? .....	38
ODDĚLENÁ STRAVA .....	42

<b>EMA MÁ MASO, MY MÁME MASO, Ó MY SE MÁME! .....</b>	<b>47</b>
<b>OVOCE A ZELENINA (ŠŤÁVY).....</b>	<b>54</b>
<b>CHLÉB NÁŠ VEZDEJŠÍ.....</b>	<b>61</b>
<b>DIETA A NADVÁHA .....</b>	<b>66</b>
<b>ENERGIE A DLOUHOVĚKOST.....</b>	<b>70</b>
<b>CHOLESTEROL A VYSOKÝ KREVNÍ TLAK .....</b>	<b>74</b>
<b>POHYB A CVIČENÍ.....</b>	<b>79</b>
<b>SEXUALITA A LÉČENÍ POHLAVNÍ SLABOSTI .....</b>	<b>84</b>
<b>VÍNEČKO BÍLÉ, JSI OD MÉ MILÉ ... ..</b>	<b>89</b>
<b>VESELÁ MYSL – PŮL ZDRAVÍ.....</b>	<b>95</b>
<b>LÉKAŘ KONTRA LÉČITEL.....</b>	<b>101</b>
<b>ZOOTERAPIE.....</b>	<b>105</b>
<b>HYGIENA ÚST, NOSU, UŠÍ A OČÍ .....</b>	<b>107</b>
Péče o zuby .....	107
Jazyk .....	107
Hygiena nosu .....	108
Uši.....	109
Péče o oči.....	109
<b>VÝPLACH ŽALUDKU.....</b>	<b>112</b>
<b>LÉČENÍ HLADEM .....</b>	<b>114</b>
Několik příkladů z praxe.....	125
Mé zkušenosti z hladovění.....	129
<b>URINOTERAPIE .....</b>	<b>130</b>
<b>BIORYTMOLOGIE.....</b>	<b>147</b>
<b>VODA A VODOLÉČBA .....</b>	<b>155</b>
<b>„ŽIVÁ“ A „MRTVÁ“ VODA.....</b>	<b>163</b>
<b>MUMIO .....</b>	<b>169</b>
<b>VITAMÍNY, MINERÁLIE, ENZYMY .....</b>	<b>173</b>
<b>A LIDEM DAL PAK BŮH VŠELIKOU BYLINU.....</b>	<b>180</b>
<b>KOSMETIKA ZA GROŠ .....</b>	<b>211</b>
<b>Různé, ale důležité .....</b>	<b>226</b>

# ÚVOD

Milí čtenáři, abyste mi uvěřili a začali vůbec číst tuto knihu, musím se krátce představit. Nejsem lékař ani léčitel, většinu svého života – narozen 1. května 1941 – jsem strávil studiem jazyků, jejich výukou a překládáním. Jako tlumočnick jsem prošel a důvěrně poznal gumárny a JZD, divadla a koncertní sály, vinné sklepy i pivovary, věhlasné kliniky i nemocnice „na kraji města“, včetně blázince. Poznal jsem tisíce lidí mnoha národností, ministry i dělníky v továrnách, lidi duševně vyrovnané i psychopaty, genie i blbce. Dvacet let na volné noze mi dalo takové znalosti o lidech a jejich problémech, jako bych vystudoval psychologii se sociologií a ještě k tomu kus medicíny.

Původně jsem arabista a rusista a to mne vedlo spíše na východ než na západ, navíc cesta západním směrem s mým kádrovým posudkem byla téměř vyloučena. Během svého pobytu v Tádžikistánu (kde jsem byl jako tlumočnick různých výprav) i v Moskvě (po listopadu 1989 jsem tam pracoval jako první tajemník pro kulturu na čs. velvyslanectví) jsem se zajímal o východní medicínu i ruské lidové léčitelství a sbíral materiály pro tuto knihu. V Rusku v té době došlo k explozi různých bylinkářů, léčitelů, psychotroniku i jasnovidců. Začaly se publikovat dávno zapomenuté knihy a recepty v duchu nejlepších tradic ruského léčitelství, ale vyrojilo se také velké množství šarlatánů. Různí kašpirovští, čumáci a džuny zaplavili tisk a televizi. Lidé začali masově hloupnout a přikládat nemocné části těla k obrazovce, do níž jakýsi podivín či podvodník údajně vyslal ozdravný náboj.

Rusové měli vždy sklony k šarlatánství, působení nadpřirozených sil, různým zařikáním a věštám. Jen v Rusku mohl ovládat carskou rodinu jurodivý pop Rasputin, jen zde mohla půl století vládnout plejáda tyranů, jenom tady si mohla třetina národa zvolit takového šaška, jakým je Žirinovský. Ovšem Rusko jsou také Dostojevskij, Tolstoj, Gogol či Čechov, Čajkovskij, Rachmaninov či Stravinskij, Kapica, Ciolkovskij nebo Koroljov. Rusko je obrovská moudrost v dvěstěmilionovém národě a tradicích. Proto věřím v jeho zdravé jádro, proto vám také předkládám staré i novější recepty ruského

léčitelství. Určitě vám pomohou, jako pomohly mně i řadě mých známých. Najdete zde i praktické rady z indické jógy, čínského taoismu, tibetské medicíny i středoasijského léčitelství (mumio). V knize jsem se snažil sebrat i poslední poznatky lékařské vědy v populární formě srozumitelné i pro laiky.

Nejsem grafoman a kromě rozverných knihy o strastech i slastech tlumočnicka v dobách vlády jedné strany (nemyslím ODS) jsem zatím nic nenapsal. Když moje matka dosti těžce onemocněla se srdcem a měla se přitom podrobit operaci žlučníku, začal jsem se poprvé vážně zabývat léčitelstvím.

Po důkladné očistě těla od mnohaletých nánosů jedovatých a odpadních látek jsem mamince „naordinoval“ proceduru, kterou popisují v této knize. Máti má dnes na svá léta (74) téměř zdravé srdce a směle baští jídla, která u ní dříve vyvolávala těžké stavy. Dokonce každý den cvičí podle knihy o taoismu a dělá jí to moc dobře, duševně i tělesně. Už tři roky nebyla u doktora a mé lékařky konzultantky se nejvíce podivují tomu, jak je možné dát touto jednoduchou a zcela přírodní metodou do pořádku téměř zničený žlučník. Oblíbenou stravou mé matky jsou nyní topinky silně pomazané česnekem a účinnou prevencí zimní česneková směs proti chřipce, kterou popisují v kapitole o bylinkách.

Dnešní doba je nazývána různě, ale nejčastěji se o ní mluví jako o uspěchané. Pocit, co všechno musíme každý den udělat, nás pronásleduje jako noční můra. Často se cítíme nenahraditelnými, ale jen do okamžiku, kdy onemocníme. Pak máme najednou dost času, začínáme si vážit maličkostí, hřejeme se na sluníčku a vzpomínáme na přátele, které jsme léta opomíjeli a většinou nenávratně ztratili.

Až na malé výjimky vytrvalců a lidí s železnou vůlí, jsme si my lidé středního a staršího věku (a pro ně je tato kniha především psána), v mnohém podobní. Často nám chybí energie i chuť ráno cvičit, na dobrou baštu se těšíme jako na drogu, rádi si dopřejeme pívko, vínko nebo něco ostřejšího, protože v dnešní Evropě se dá přežít jen v přopilém stavu; tak nějak to řekl pan Hrabal. Na jaře, a teď už i v průběhu roku, se cítíme unaveni a nemáme chuť týrat tělo joggingem či aerobikem; jóga či taoismus jsou krásné myšlenky, ale kdo má dnes čas cvičit nebo meditovat hodinu denně.

Ani já nejsem výjimka a proto vás nehodlám do ničeho nutit. Nebudu vás přemlouvat, abyste přestali kouřit, nebo jak se dnes říká „moderované“ pít, šňupat tabák či běhat za děvčaty (to poslední vám dokonce vřele doporučuji). Jak tvrdí jeden můj známý malíř, který přežil klinickou smrt a díval se na nás chvíli shůry, překonávání našich zlovyků (a často i jediných radostí) nám ubere více energie a nervů, než když v nich setrváme.

Chci vám proto dát jen několik rad, jak si s poměrně malou námahou a nároky na čas a peníze uděláte základní očistu svého hříšného těla (každá nemoc je trestem za naše hříchy), zbavíte jej mnohaletých nánosů jedovatých látek a odpadů, které se vám hromadí ve střevech, cévách, žlučníku, játrech, ledvinách, plicích i mozku. Rychle a navždy vás opustí strach z rakoviny střev či prostaty, ze žlučnickových kolik a žaludečních vředů, zapomenete, co je to srdeční arytmie, pálení žáhy nebo bolesti hlavy. Ztratí se vám ekzémy a vzroste libido.

Vaše tělo se naplní novou energií, jakou jste dávno nepoznali, a vy docela určitě půjdete dál cestou ke zdraví, kterou jsem vám v této knize popsal. To však bude záležet jenom na vás. I když ne tak docela. Tržní zákony, tvrdě pronikající i do zdravotnictví, vás nejspíše donutí starat se více o své tělo i o svou duši. Pokud máte platit tisíce za pochybné herba či středalify nebo tři stokoruny za švédské kapky, je jistě lepší a zdravější vyjít si do přírody a nasbírat trochu třezalky, přesličky a vlašovičnicku. Tahle směs tří zázračných bylinek docela určitě nahradí jakékoliv kapky. Než platit šarlatánům velké peníze za pochybné léky, staňte se sami sobě léčiteli. Zjistíte, že je to nejen prospěšné vašemu zdraví, ale i vašemu životnímu standardu. Dnes si člověk může vydělat na slušné živobytí jen za předpokladu, že je zdravý!

Tato kniha by měla být průvodcem ve vašich léčitelských začátcích. Nemůže obsáhnout všechno, pouze základní recepty a postupy, které vám postačí k prevenci a při nejběžnějších nemocech a potížích. Pokud budete chtít znát více o bylinkách nebo stopových prvcích nezbytných pro vaše zdraví, koupíte si knihu receptů rakouské léčitelky Marie Trebenové (Léčivé rostliny z boží zahrady) nebo některou z knih ing. Jiřího Jančí. Odbornější znalosti načerpáte

v knihách dr. Josefa Jonáše Křížovka života a Tajenky života. A zbude – li vám čas (energii vám zaručuji), můžete začít s taoistickými cviky podle knihy dr. Stephena T. Changa Taoismus pro zdraví. Zdají se mi pro běžného Evropana přijatelnější než jóga, zejména ve středním a starším věku. I když jogínskou rozcvičku Pozdrav slunci by měl znát a cvičit každý.

Nakonec vás chci jen upozornit, že každou proceduru musíte provádět pomalu a trpělivě, s ohledem na váš zdravotní stav. Při těžkých a chronických nemocech, akutních případech a vysokých teplotách se musíte řídit radami ošetřujícího lékaře. Dnes už máte možnost vybrat si dobrého doktora, kterému můžete věřit. A hlavně mějte dost vytrvalosti, odvaliv a humoru, neboť, jak praví východní moudrost: Zdraví je stav ducha. Hodně štěstí.

## **ČISTÉ STŘEVO, VÝBĚR STRAVY – ZÁKLADEM JE ZDRAVÍ**

Promiňte mi úvodní rým, dál už to bude samá próza. A začneme krátkou exkurzí do historie.

Již řecký lékař Hippokrates někdy v 5. století př. n. 1. ve své knize Hygiena napsal, že člověk se rodí zdravý a všechny nemoci do něj vcházejí s jídlem. Veliký lékař Střední Asie Ibn Sína (Avicena) v Traktátu o hygieně v 11. století n.l. hovoří o účelnosti oddělení jednotlivých potravin. Pokud budete složky stravy nesprávně kombinovat, budou zahnívat ve střevě a stanou se zdrojem většiny nemocí, otrávíte jimi krev a vytvoříte podmínky pro pomalou sebevraždu. Když k tomu přidáte zhoubné působení velkého množství léků, které často polykáte, a různá ozařování a elektroléčby, které na sebe v nadměrné míře necháváte působit, výsledek je jednoznačný: samolikvidace.

Veškeré přírodní pochody jsou řízeny obecně platnými zákony. Příjem potravy není výjimkou. Časté porušování těchto zákonů nemůže nikomu beztestně projít.

Nejvýrazněji v oblasti oddělené stravy pokročil americký lékař a biolog Herbert Shelton, který již v 50. letech rozdělil veškeré potraviny do tří skupin: bílkoviny, uhlovodany (sacharidy, škroby) a živé produkty'. Podle Sheltonovy teorie se bílkoviny štěpí v zažívacím traktu převážně kyselinami a uhlovodany zásadami. Jen živá strava se může „strávit“ sama. Obsahuje jak výživné látky, tak enzymy (fermenty), které ji rozloží. Tuky jsou zcela neslučitelné s uhlovodany i bílkoviny. Uvedená tabulka pro přehlednost značně zjednodušuje složité Sheltonovo schéma, ale pro naše účely je postačující. Je navíc ověřena mnohaletými zkušenostmi. Díky jí tlouštíci hubnou a hubení přibývají na váze, upravuje se krevní tlak, mizí nemoci žaludku a střev, bolesti hlavy, zlepšuje se celková nálada a chuť k životu.

### Tabulka oddělené stravy

<b>Bílkoviny H+</b>	<b>Tuky</b>	<b>Živá potrava</b>	<b>Uhlovodany OH- *</b>
maso, ryby		ovoce (i sušené)	obilí, moučné
masové vývary		zelenina (i mražená)	výrobky a chléb
vejce		- kromě brambor	cukr, marmelády
lilek, baklažány		ovoc. šťávy	kompoty
houby		jahody, bobule	brambory
luštěniny		melouny	med (živá strava)
ořechy (živá potrava)		suchá vína	
semínka, jádra (živá potrava)			
slučitelné			slučitelné

kombinace nebezpečná pro život

dýně, cukrové melouny

} neslučitelné s ničím

mléko a mléčné výrobky

\* Uhlovodany nebo uhlohydráty jsou nazývány též sacharidy (patří mezi ně různé cukry, škroby či škroboviny)

Abychom pochopili, co se děje v našem trávicím ústrojí, uvedu malý příklad. Ke strávení 10 dkg masa (obsahuje do 20 % bílkovin) je zapotřebí, aby se v žaludku vytvořilo 20 ekvivalentních jednotek kyselých šťáv. V tabulce jsou symbolicky označeny nad skupinou bílkovin značkou  $H^+$  (kationt vodíku). Zásady nezbytné pro štěpení uhlovodanů jsou označeny  $OH^-$  (aniont hydroxyly). Pokud tedy sníme 10 dkg masa s 10 dekagramy knedlíků, brambor, rýže či chleba (obsahujících asi 60 % uhlovodanů) musí naše trávicí ústrojí vyprodukovat až 60 jednotek zásaditých šťáv. Tento proces vylučování zásaditých fermentů začíná už v ústech slinnými žlázami a pokračuje v dvanácterníku. Zásadité látky, tzv. reagenty, které přišly s moučnou nebo bramborovou oblohou do žaludku, narazí na kyselé šťávy zpracovávající maso. Trávicí proces se prudce zpomalí, neboť musí nejdříve dojít k neutralizaci kyselin zásadami. Na zneutralizování 60 jednotek kyselých šťáv (v našem případě na maso s knedlíky, brambory, rýží či chlebem) musí být vyloučeno 4krát více sekretu, než na samotné maso obložené např. syrovými rajčaty či jinou zeleninou. A když pomyslíme (strašné pomyslet), že běžný český oběd obsahuje těch knedlíků, brambor či rýže mnohem více, že mu předchází polévka z masitého bujónu zahuštěná těstovinou či vejcem a na závěr přijde zákusek, káva nebo čaj s cukrem, případně zmrzlina, dostaneme úděsná čísla: místo 20 jednotek kyselin na zpracování kousku masa musí naše zažívací ústrojí vyloučit těch kyselin až 20krát více. Dochází k obrovskému náporu na žaludek a střeva v první linii, ale i na další orgány, které jsou nuceny vyvinout nepředstavitelné úsilí a spotřebovat enormní množství energie. Té se nám pak nedostává jinde.

Takové přetížení nesnese každý. Lidský organizmus má velké rezervy, ale přesto je mnozí z nás dovedou rychle vyčerpat. Velmi rychle „mládně“ jedna z nejzákeřnějších nemocí dneška – cukrovka. Příčina je zřejmá z uvedené tabulky i příkladu. Ne každá slinivka břišní, vylučující 23 hormonů a enzymů (fermentů), je schopna zvládnout takový nápor. Syté jídlo a mléčné výrobky, které



organizmus dospělého člověka špatně snáší, vyřadí slinivku z činnosti v krátkém čase. Pokud nemocný nepřešel na doping – inzulínové injekce – dodržování pravidel oddělené stravy ihned zlepší stav jeho slinivky a odstraní příčiny cukrovky.

Pokud se budete řídit tabulkou oddělené stravy, dosáhnete optimálního režimu činnosti žláz v zažívacím ústrojí, ulehčíte jim práci, zamezíte zbytečným ztrátám trávicích šťáv. Při přípravě jídel musíte kombinovat potraviny I. a II. skupiny. Ovoce a zelenina (kromě brambor) pomáhá při trávení produktů I. skupiny. Nebo skládáte stravu z potravin II. a III. skupiny. Při této optimální variantě je žaludek schopen zpracovat chemicky jednotnou stravu za 1,5 až 2 hodiny a předat ji dvanácterníku. Dvě hodiny jsou tedy minimální dobou mezi příjmem bílkovinné a uhlovodanové stravy. Časem, až si zvyknete na příjem oddělené potravy a pročistíte střeva, výrazně klesne vaše spotřeba potravy. Značně totiž vzroste její zužitkování.

Zvláštní místo v tabulce mají dýně a cukrové melouny. To jsou sice razantní „metaři“ zažívacího traktu, ale nesnesou se s ničím. Dvě hodiny před tím než je sníte a také dvě hodiny potom, si uděláte přestávku. S mlékem je to obdobné, proto je uvedeno mimo tabulku. S věkem totiž člověk ztrácí schopnost trávit základní složky mléka. Mléčné výrobky už od dětských let narušují látkovou výměnu. Nemoci jako jsou tvorba kamenů, žaludeční vředy, koliky, gastritidy, ekzémy, cukrovka, dysbakteriíza (dysmikrobie), polyartritidy či osteochondros se zhoršují mlékem a výrobky z něj. Mléko nesnáší směsi. Krupičková kaše a různé mléčné směsi zcela určitě způsobí dítěti zácpu. Proto dávejte dětem mléko zvlášť. Tvaroh se šlehačkou nebo mlékem mu půjde k duhu, tvaroh s cukrem zapitý čajem vyvolá zácpu. Při dnešním vykrmování batolat mléčnými kašemi se přirozená schopnost trávit mléko ztrácí velice brzy. Nestrávené mléčné výrobky se ukládají v organizmu a vyvolávají řadu nemocí, často chronických.

Jinými slovy, mléko je potrava dětského organizmu, který se rychle vyvíjí, ale ne dospělých lidí. Je pozoruhodné, jak se člověk, který přestal jíst mléčné výrobky, rychle mění: dostává zdravou

barvu pleti, vyjasní se mu oči, přestanou mu otékat klouby, netrápí ho zácpa.

Zde bych se chtěl zmínit o další nebezpečné a přitom tak časté složce naší potravy – vývarech z masa a kostí. Na strávení bujónu vydá organismus 30krát více energie než na strávení samotného masa. Nejspíš je to tím, že maso je přírodní produkt a má takovou skladbu bílkovin a vlákniny, která je poměrně dobře stravitelná. Masový vývar je pro lidský organismus umělou záležitostí, nepřírozenou složkou stravy a nemá tyto vlastnosti.

Vraťme se však k tabulce slučitelnosti potravin nebo, jak se nyní módně říká, jejich kompatibilitě. Pokud je mícháme nesprávně den co den, žaludeční šťávy nejsou schopny potravu plně natrávit. Ta prochází tenkým střevem, kde se část výživných látek vstřebává. Značná část se však nezužitočkována ukládá na stěnách a v záhybech střev a doslova „zazdívá“ jejich vstřebávací, trávicí a imunitní systém.

Velká část nestrávené potravy se přitom ukládá do divertiklů (vychlípenin) střeva. Zde se štosuje do tuhé hmoty – kalových kamenů – a celé roky zahnívá. Takové střevo je stálým zdrojem intoxikace (otravy) organismu. Přitom tlusté střevo, s plochou přibližně tří set metrů čtverečních, má poskytovat tělu nejen výživné látky a vitamíny, ale hlavně energii. Co však lze získat od roztažených střev plných výkalů a kalových kamenů starých několik let. Navíc sliznice takového střeva je vysušena projímadly, má slabé svalstvo a špatně se prokrvuje. Do krve se dostává mnoho škodlivin, k jejichž likvidaci je třeba velkého úsilí celého organismu.

Normálně fungující střeva jsou kořenovým systémem lidského těla. Tlusté střevo je místem konečného využití potravy. Prakticky beze změn sem přichází vláknina – otruby v chlebu, kroupách, slupky z ovoce a zeleniny. Vláknina zajišťuje pohyb (peristaltiku) střeva v jeho horní části, většina pak prochází hydrolýzou a stává se palivem pro naše vnitřní výhřevné těleso, kolem něhož se hřejí všechny orgány břišní dutiny. V čistém tlustém střevě je teplota o jeden až tři stupně vyšší než v ostatním těle. Jako na vyhřáté plotně je na něm uložen žaludek. Těsně k němu jsou přitisknuty i další orgány: játra, slinivka břišní, slezina, ledviny, močové a pohlavní

orgány. Tlusté střevo vytváří optimální teplotní režim pro jejich činnost. Avšak tlusté střevo plné kalových kamenů má teplotu nižší a u orgánů kolem něj dochází k poruchám.

Navíc naše tlusté střevo napěchované zbytky staré potravy a kaly (u zvlášť tučných jedinců to mohou být až desítky kilogramů) nabývá na objemu, vytlačuje ze svých míst okolní orgány a tlačí na bránici, hlavní dýchací sval a vyřazuje ji z procesu dýchání. Pak již působí jen mezižeberní svaly a objem plic se prudce zmenšuje.

Kalové kameny vytlačují játra, tlačí na ledviny, tvrdě sevrou močový a pohlavní systém rozložený mezi hladkým střevem (konečníkem) a kostrči. Zejména trpí dolní část hladkého střeva: žíly jsou přiškrnceny a začínají se tvořit hemeroidy, nemoc velice nepříjemná zejména pro muže.

Nelze ani vypočítat množství symptomů nemocí i samotných neduhů vyvolaných permanentně zaneseným tlustým střevem. Člověka sice léčí, ale je to marný boj v začarovaném kruhu, protože hlavní příčinou všech problémů je špatná činnost tlustého střeva. To nás totiž nejen zásobuje živinami, ale poskytuje nám i ochranu (imunitu) před nemocemi a zabraňuje otravě organismu jedovatými látkami z hnijící potravy. Pokud je čisté.

Abychom najednou odstranili prapříčiny nemocí, musíme odstranit z těla všechno, co se v něm léta, jako na skládce, hromadilo. Již antický lékař Galén zastával názor, že potrava procházející střevy se má stát součástí krve. Pokud člověk onemocněl z jídla, vyloučili staří Řekové ze stravy nejdříve bílkoviny jako nejhůře stravitelné. Aby se do těla nedostaly jedovaté látky (toxiny), pečlivě promývali střeva klystýry. Také další lékaři starověku kladli důraz na čistotu střev jako podmínku udržení zdraví. Léčitelé z ruské náboženské sekty esejů již v 1. století n. l. tvrdili, že člověk, který omývá své tělo pouze zvnějšku, se podobá hrobce bohatě zdobené, ale plné páchnoucích kamenů. Tato sekta už v té době praktikovala oddělenou stravu. Mléko se pilo pouze jeden měsíc v roce – v prosinci, kdy přísný půst povoloval jeho spotřebu.

Je také třeba vědět, že ve druhé polovině života se snižuje citlivost hypotalamu k přejídání, které je stejně škodlivé jako nesprávně kombinovaná strava. Také díky jemu dochází k zanesení

organizmu škodlivinami. Potrava je regulátorem biochemických procesů. Špatná kvalita potravy vede ke špatné látkové výměně a funkční poruchy vedou k poruchám morfologickým. Ty začínají být trvalými, chronickými a stávají se z nich dědičné, genetické vady. Takovým způsobem (nestřídmým životem) připravujeme našim potomkům četná nepříjemná překvapení až někam do osmé či třinácté generace.

## SEDM KROKŮ KE ZDRAVÍ

Existuje známý fyziologický fakt, že žádné bakterie, žádné viry nemohou proniknout do ideálně zdravého organismu nebo jsou v něm rychle potlačeny. Člověk, pokud je mladý a zdravý, má dostatek energie a ochranných látek, aby se bez zvláštní pomoci sám rychle očistil od všech odpadů a škodlivin. Pokud bychom mohli prožít celý život ve fyzické i psychické kondici, jakou máme kolem puberty, žili bychom 800 let. Bohužel s přibývajícimi lety vážne spolupráce našich žláz a orgánů, díky přejídání a špatnému výběru stravy se začíná zejména zhoršovat činnost zažívacího traktu, který tvoří dvacet jeden orgán. To je také příčinou vzniku 90 procent nemocí! Otrava organismu pramenící ze špatné činnosti žaludku a střev vede ke znečištění krve. V cévách se ukládají odpadní látky. Zejména anorganický vápník a cholesterol z nich dělají tvrdé a neprůchodné trubice. V kloubech se hromadí vápenaté soli. Postupně si tak zakládáme na různé aterosklerózy, artrózy, infarkty, mozkové příhody, dny a zbytnělé prostaty, o rakovině ani nemluvě.

Proto je tato kapitola o sedmi krocích k očistě životně důležitých orgánů lidského těla těžištěm celé knihy.

Pokud ji pozorně pročtete a hlavně pokud absolvujete všechny doporučené procedury, udělali jste pro své zdraví dost. Pak už záleží jen na vás, zda budete pokračovat dál. Já věřím, že budete.

## Krok první: promývání střev klystýrem

Cestu ke zdraví začínáme od střev. Tam se tvoří první linie obrany proti rakovině a dalším nemocem, protože v zaneřáděném střevě vznikají ty nejstrašnější toxiny otravující tělo, škodliviny vyvolávající křeče našich cév a vedoucí k hypertonii, ničící ledviny. Tlusté střevo plné kalových kamenů tlačí ledviny k páteři. Ty se ocitají v „kamenném pytlí“, usychají a přestávají fungovat. Proto jsou tak důležité pravidelné výplachy střev neboli klystýry. Jsou mnohem lepší než drastická projímadla nebo léky s mnoha vedlejšími účinky, které se časem stávají návykovými a ještě více zhoršují činnost střev a zácpy. U klystýru se ničeho takového není třeba obávat. Jen v řídkých případech dochází k dočasným poruchám peristaltiky.

Klystýr má také tu výhodu, že ho můžeme provádět postupně a šetrně pro naše střeva. Nejdříve z tlustého střeva vyplavíme hrubé nečistoty (bez dýchacích cviků) a pak se zatajeným dechem nasáváme vodu až do tenkého střeva. Tato metoda funguje v jógové hygieně už tisíce let a nese název uddijána. Funguje jako vakuová pumpa. Takovýto výplach střev nejen masíruje orgány břišní dutiny, zabraňuje hemeroidům, ale také snižuje napětí v ledvinách a cévách. Uddijánu, výplach s dýchacími cviky, musíme provádět opatrně, maximálně minutu dvakrát denně, protože vnitřní reakce je velice silná. Musíme ji proto při výplacích zavádět postupně a vždy na lačný žaludek! Neměli by ji praktikovat lidé se slabým srdcem, značnými dýchacími potížemi, střevními infekcemi, vysokým tlakem a pištělí. Ti provádějí pouze běžné klystýry tlustého střeva. Nemusí je provádět denně a s tak velkými dávkami vody.

Mé paní doktorce gynekoložce se tato metoda zdá poněkud rasantní a upozorňuje, že je nepřijatelná pro těhotné ženy. Hladké svalstvo střeva je receptoricky spojeno s hladkým svalstvem dělohy a jeho podráždění by mohlo vést ke stahům děložního svalstva a dokonce k potratu.

Takže nyní, kdy jsme zcela přesvědčeni o zázračných účincích klystýru pro naše střeva a tím i dobré zdraví, uvolnění a nikým nerušení, přistoupíme k samotné proceduře.

Asi do dvou litrů teplé vody přidáme lžici citrónové šťávy nebo odvar z heřmánku a nalijeme ji do nádoby klystýru (irigátoru). Tu zavěsíme asi do výše očí. Klystýr přijímáme vkleče s hlavou opřenou o ruce. Dýcháme zhluboka ústy, zcela uvolníme břicho. Konec hadičky (násadky) před každým zasunutím namázneme stolním olejem.

Jen zřídka se vám podaří přijmout celou dávku najednou. Většinou nadvakrát, natřikrát. Citrón či heřmánek je pak lépe přidat až do poslední části nálevu. K očištění přistupujeme bez obav a myslíme na to, jak nám životodárná voda protéká střevy a vymývá zbytky jedovatých látek. Vodu necháme téct až do pocitu většího tlaku, nikdy ne bolesti. Vodu se snažíme v sobě chvíli zadržet, pokud se nám to podaří. Klystýr aplikujeme nejlépe ráno od pěti do sedmi hodin nebo večer před spaním, prakticky kdykoliv; podmínkou je prázdný žaludek. Jen tak lze dýchacími cviky dostat vodu až do nejzazších partií střeva. Jógové např. nepotřebují žádnou irigační soupravu /klystýrku/, prostě se posadí do vody a stahy svého střeva jsou schopni nasávat vodu a promýt celý zažívací trakt. Nácvik takových praktik je záležitost několika měsíců pod dohledem zkušeného guru (učitele). Vy po určité praxi můžete důkladně promýt celé střevo, nejen část tlustého. Po počáteční dávce vody, kdy vypláchnete většinu kalu, několikrát hluboce vydechnete a zadržíte dech asi na pět až deset vteřin. Žaludek přitáhnete k páteři. Bránici vtáhnete do hrudního koše. Myšlenkově se soustředíte na to, jak vám voda proudí do střev. Také to pocítíte, dokonce uslyšíte. Vydechnete rázně, ale s citem. Nesmíte pociťovat velký tlak, v žádném případě bolest. Po klystýru je dobré si na chvíli odpočinout. Nemůžete také hned vyjít z domu, protože voda ze střev se vám může vracet i po půl hodině.

Upozornění: Při zadrženém dechu a nasávání tekutiny do nejzazších partií střeva dbejte na to, aby v klystýrce bylo dostatek vody, jinak nasajete i vzduch, který vám může ve střevech vyvolat nepříjemné pocity.

Při počáteční očištění střev přijímáte klystýr:

1. týden – denně
2. týden – ob den
3. týden – ob dva dny
4. týden – ob tři dny
5. týden – jednou týdně.

Pro dokonalou očistu a obnovu původního stavu střeva pokračujete v aplikaci klystýru i nadále jednou za 14 dnů, podle potřeby častěji, např. po vydatném hodokvasu, recepci, plese v opeře či účasti na zabijačce. Zde je většinou nutný i výplach žaludku. Při očištění střev musíte začít s oddělenou stravou. Nejrychleji pocítí výsledky prvního kroku ti, které trápí hemeroidy a zácpa, ale i ostatní naleznou další velice silný prožitek, který je tak dlouho míjel. Není nad to krásně se vyčistit (pokud nechci použít výstižnějšího slova) a jít spát s čistými střevy s vůní heřmánku. Přirovnal bych to k očištění účinku sauny.

## **Krok druhý: Boj s dysbakteriózou (dysmikrobií)**

Časté užívání léků, kynutého těsta a mléka vede k zamoření zažívacího traktu cizorodými organizmy – plísněmi, kvasinkami a bakteriemi. Tito parazité pronikají do sliznice střev a živí se její krví. Přitom produkují většinou jedovaté látky, které působí na náš organizmus tak silně, že lékař může jen stěží odlišit symptomy skutečné nemoci od symptomů úděsné a přitom zcela nepředvídatelné činnosti parazitů ve střevech. V boji s dysbakteriózou je např. účinné léčení česnekem.

Během jednoho, dvou týdnů jíme ráno na lačný žaludek stroužek česneku, pak hodinu před obědem a dvě hodiny po večeři. Příznakem úspěšného léčení bude to, že vás přestane trápit po jídle nadýmání a pálení žáhy. V průběhu léčení obzvláště poničené sliznice můžete pocíťovat pálení v žaludku a ve střevech. To je v pořádku. Šťáva česneku proniká do obnažených ran, kde ničí parazity. Může vám také silněji začít bít srdce. Česnek jako jediný obsahuje rozpustné

germanium. Tento prvek posiluje „pružinový“ systém všech našich záložek a chlopní.

Samotný česnek však nepomůže. Již jsme si řekli, že náš zažívací trakt představuje biochemický reaktor, který přeměňuje potravu na ty chemické formace, které se mohou stát součástí krve a na substance, které budou z organismu vyloučeny. K tomu je nutno vytvořit prostředí s určitým stupněm kyselosti (pH).

Nejlépe se osvědčil jablečný ocet, který podporuje trávení a udržuje optimální režim (pH) v trávicím ústrojí. Socialistický průmysl ve své péči o člověka se ani nenamáhal jablečný ocet vyrábět (a asi ho dodnes budete těžko v obchodech shánět). Přitom je to vynikající zálivka, nebo jak se odborně říká dressing, do salátů i součást jídel, která by mnoho lidí zbavila bolestí žaludku, zácpy, hemeroidů, gastritidy, bolestí kloubů nebo zcela zbytečného a pro játra a ledviny tak zhoubného používání léků, jako jsou amidopirin, analgin, baralgin a další.

Sliznice našeho zažívacího traktu je nejen velice unikátní zařízení produkující enzymy (fermenty), hormony a sekrety (výměšky), ale i účinná „pumpa“ se somatickým, výběrovým a antiseptickým systémem. Kolik „úsilí“ musejí lidé vynaložit, aby tento důmyslný zázrak přírody vyřadili za nějakých dvacet, třicet let z provozu.

Pro obnovu sekretorických (vylučovacích) a vstřebávacích schopností sliznice zažívacího traktu je dobré používat nálev z ovsu. Ten připravíme následovně: oves promyjeme, vysušíme a semeleme v kávovém mlýnku. Do termosky nasypeme dvě lžíce mletého ovsu a zalijeme půl litrem vařící vody. Můžeme také použít ovesné vločky. Po 3 – 4 hodinách je nálev hotov a používáme ho zejména v následujících případech: u rodiček, které ztratily mnoho krve, po operacích a při rekonvalescenci místo hovězího nebo i slepičího vývaru, které nejen zesláblý, ale i zdravý organismus tráví 30krát hůře než maso. Ovesným nálevem krmíme i kojence, pokud matka ztratila mléko, při alergiích na léky, chudokrevnosti, cukrovce, snížené kyselosti žaludku, chronických nemocech plic, narušení peristaltiky střev. A jak jsme již hovořili: při obnově sekretonické funkce sliznice ve střevech a v žaludku, regeneraci parenchymotorických tkání, posílení či obnovení přirozené imunity.



## Krok třetí: očista kloubů

Zde postupujeme tak, že vaříme asi 5 gramů bobkového listu ve 3 del vody (10 minut) a minimálně 3–4 hodiny (lépe však přes noc) louhujeme (nejlépe v termosce). Odvar přecedíme a pijeme malými doušky během 12 hodin. Pokud bychom vypili vše najednou, mohlo by dojít ke krvácení! Proceduru opakujeme po třech dnech, pak po týdnu a během prvního roku každé čtvrtletí. Celkově budeme potřebovat asi 30 gramů bobkového listu. Později, podle potřeby, provádíme očistu kloubů jednou ročně, ale vždy po dokonalé očištění střev. Jinak se staré kaly a jedovaté usazeniny ve střevě rozpustí dříve než soli v kloubech a při dodržování vegetariánské stravy může dojít k alergiím, kopřivce či svědění kůže. Pečlivě provedená kúra vyplaví z kloubů sůl, zbaví vás mnohaletých bolestí a únavy kloubů. Mnoho pacientů si touto metodou vyléčilo osteochondrózu či infekční polyartritidu a lékaři většinou jen konstatovali: asi došlo k nějaké chybě v diagnóze.

Jiný recept na očistu kloubů doporučuje pít uvedený odvar z bobkového listu (podobné účinky prý má i odvar z listu brusnice) dva týdny nepřetržitě, 3krát denně asi třetinu sklenice čtvrt hodiny před jídlem.

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že zejména první den očisty kloubů dochází k bouřlivému procesu v celém organismu. Proto je dobré skončit s pitím odvaru tak kolem 20 hodiny a před spaním si udělat klystýr. I přesto mne v noci probudila bolest v krku a mohutné vylučování hustého, zpočátku nahnědlého hlenu z průdušek a z nosu. Navíc mne bolely zádové svaly, jako bych nosil pytle s cementem.

Tato reakce je vyvolána spojitostí imunitního systému ve střevě s imunitními buňkami v krku a v hlavě. Při silném vylučování solí a dalšího odpadu z těla se na čas sliznice střeva zahltí a tím se aktivizují obranné buňky v mandlích, nosních dutinách i v průduškách. Účinek je stejný jako při nachlazení, pouze s tím rozdílem, že druhý den se cítíte fit. Znovu chci připomenout, že i při této proceduře musíte jíst hlavně ovoce a lehká jídla. Vůbec nejlepší

při všech očistných krocích je tzv. alternativní půst, kdy pijete jen ovocné šťávy a vodu, případně urinoterapie, která účinky očisty umocní.

Kromě úlevy v kloubech a páteři má tato léčebná kúra další velice zajímavý vedlejší efekt: výrazné posílení libida a erekce. Vzpomněl jsem si při tom na málo známou příhodu ze života Julia Caesara. Když stárnoucí císař, unavený boji s intrikami, zase jednou zklamal, strhla mu mladá a nenasytná Kleopatra z hlavy vavřínový věnec a hodila mu jej pod nohy se slovy: Spař si to na čaj! Takže účinky vavřínového listu, který my tak nepoeticky nazýváme bobkový, byly známé už ve starém Egyptě.

Když jsem své pocity líčil mamince, pravila, že něco na tom bude, protože ještě náš děda zpíval písničku: Pijte pivo s bobkem, jezte bedrník, nebudete stonat, nebudete mřít! (Bedrník obecný, lat. Pimpinella, z čeledi miříkevitych, roste hlavně na lukách, příbuzný kopru, kmínu a anýzu.)

## Krok čtvrtý: očista jater a žlučníku

Játra jsou jedním z klíčových orgánů naší látkové výměny. V první řadě produkují žluč. Ta z jater odtéká do žlučníku, kde se schraňuje a postupně je vypouštěna žlučovody do dvanácterníku. Žluč je nepostradatelná pro trávení tuku a proto bolesti žlučníku se objevují nejčastěji poté, co jsme se přejedli tučnými jídly. Dále nás játra zbavují jedů a škodlivin, vyrábějí enzymy, hormony a ketolátky (důležitá rozpouštědla), podílejí se na tvorbě krve, tvoří močovinu, skladují sacharidy a mají ještě mnoho dalších funkcí. Jinými slovy, pokud vám dobře fungují játra, mále napůl vyhráno.

Asiaté přikládali játrům neobyčejnou důležitost. Považovali je za orgán zodpovědný za duševní a nervovou činnost. Člověk s dobře fungujícími játry bývá podle nich vytrvalý a odvážný. Naopak poruchy jater a žlučníku vedou k tvrdohlavosti, puntičkářství, zbrklosti a ztřeštěnosti. Játra také ovlivňují kvalitu zraku. Budete li je pravidelně čistit, začnete číst bez brýlí.

Játra jsou větší než mozek, váží v průměru 1,5 kg. Nacházejí se pod pravou klenbou hraniční. Jsou největší a nejtěžší žlázou v

lidském těle. Pokud jsou v pořádku, výrazně zvyšují sílu našeho obranného systému a zabraňují např. vzniku rakoviny a aterosklerózy. Bohužel konzumace potravin s vysokým obsahem tuků, masa, mléčných výrobků a vajec, spojená s nadměrným užíváním alkoholu, soli, cukru a léků, je schopna vyvést játra poměrně rychle z provozu.

Pokud se pravidelně budíte mezi jednou a třetí hodinou po půlnoci nebo vás v tu dobu zlobí žlučník, můžete mít přetížená játra a je nejvyšší čas začít s očistnými šťávoými nebo bylinnými kůrami případně pusty, které vám pomohou obnovit funkci jater a tím také dosáhnout detoxikace celého organismu. Jednou z účinných a vyzkoušených procedur je následující očista jater a žlučníku.

Tuto proceduru je třeba provádět pravidelně, protože játra čistí krev hlavně od bilirubinu – zbytků červených krvinek – které po 120 dnech služby odumírají. Pokud stav zázračných buněk a membrán mezi žlučovými kanálky a kapilárami v játrech odpovídá původním parametrům daným přírodou, bilirubin se filtruje a odchází se žlučí do dvanácterníku nebo žlučníku a pak do střev. Zde zbarvuje jejich obsah do hněda a provádí současně antiseptickou úpravu.

Pokud je stav paranchymatózní tkáně jater a žlučvodů nějak zhoršen (na vině může být patologie, nadužívání masových vývarů, mléčných výrobků či alkoholu), filtrační a vyměšovací schopnosti jater jsou sníženy. Část bilirubinu zůstává v krvi, část se ukládá ve žlučovodech ve formě kamének. Filtrační schopnost jater se prudce snižuje a stejně rychle roste počet mrtvých červených krvinek (bilirubinu) v krvi. Několikanásobně se také zvyšuje množství žluči ve žlučníku. Část žlučvodů je ucpána hnědožlutými krystaly cholesterolu. Žlučníkové kameny a zanesené žlučovody vedou k tomu, že játra a dvanácterník pracují s velkým zatížením. Odtud také pramení mnohé gastritidy (záněty žaludku), zácpy a další neduhy.

Takže očistu jater a žlučníku musíte provádět pravidelně při dodržení následujících podmínek:

- 1) Střevo musí být čisté, bez zácpy a kalových kamenu. To proto, aby černá hustá žluč, cholesterolové zátky a bilirubinové kameny mohly rychle vyjít ven a nestaly se příčinou sekundární intoxikace organismu ze střev.

- 2) K očistě musíte používat pouze čerstvou citrónovou šťávu a olivový olej nejlépe lisovaný za studena (používá se i rafinovaný slunečnicový olej, ale s menšími účinky). U nás se dnes prodává tzv. Virgin oil panenský olej, což je olej z prvního lisování a je nejlepší.
- 3) Před procedurou je nutno pečlivě připravit játra vegetariánskou stravou. Nejlepší výsledky přináší urinoterapie. Při ní vycházejí i letité bilirubínové kameny velikosti ořechu.
- 4) Nutno dodržet nejvhodnější dobu očisty: od 19 do 20 hodin.
- 5) K očistě musíte přistupovat v pevné víře v mimořádné tvůrčí i rekonstrukční schopnosti vašeho těla. Soustředit se na cíl, kterým je obnovení či zlepšení činnosti vašich jater a žlučníku. A hlavně se nebát. Ani na počátku procedury (není to žádná slast) ani později při vyměšování odpadů, kdy zjistíte zvýšený počet zelených lupínků, změkklých voskovitých kamenů značné velikosti a cholesterolové zátky připomínající rozřezané tělo dešťovky.

Očista jater a žlučníku, stejně jako ostatní procedury, jsou přirozenými procesy s použitím čistých porodních látek a není třeba se ničeho obávat. Je to nezbytná součást úklidu, často i generální opravy vašeho těla.

K léčebné kůře, kterou opakujete každých čtvrt roku, potřebujete 2 dcl olivového oleje a 2 dcl čerstvé citrónové šťávy. Tři dny si každé ráno či večer čistíte střeva klystýrem a pijete čerstvou jablečnou šťávu v neomezeném množství. Třetí den večer začnete s očistou: Nejdříve uděláte několik úklonů vlevo, pak ulehnete a na oblast jater (vpravo pod posledním žebrem) přiložíte ohřívací láhev (termofor). Každých 15 minut, počínaje 19. hodinou, pijete 3 lžice olivového oleje a hned nato 3 lžice citrónové šťávy. V láhvi měníte vodu a nahříváte oblast jater dvě až tři hodiny. Můžete i déle. Pít olej se šťávou není nic příjemného, ale myslíte přitom na výsledek, na své uzdravení. Nakonec mnohé léky, navíc s vedlejšími škodlivými účinky, jsou mnohem odpornější. Pokud se vám bude zvedat žaludek, měla by vám pomoci lžička sody nebo si udělejte na noc výplach žaludku (viz str. 103).

Vylučování škodlivin a usazenin z jater a žlučníku probíhá během 24 hodin asi ve třech fázích. Pokud jste užili urinoterapii, celý proces se zrychlí a vylučování trvá asi od čtvrté do desáté hodiny počítaje od začátku procedury. Po třetím odchodu kalů a usazenin (přibližně druhý den v poledne) si uděláte Klystýr. Prakticky z vás s vodou vycházejí už jen kousky bilirubinu a žlučových kamenu. Jejich velikost vám ukáže, jak byly zaneseny, a částečně možná ještě jsou, vaše játra a žlučník. Týden jíte pouze vegetariánskou stravu. První den je nejlepší posnídat ovesnou kaši se strouhanými jablky a medem. Sřeva budou ještě nějakou dobu vylučovat škodliviny, stolice bude světlá. První rok provádíte proceduru jednou za čtvrt roku, později jednou za rok (podle potřeby). Tím vytvoříte optimální podmínky pro účinné fungování vaší hlavní laboratoře na čištění krve.

Pokud si někdo netroufá na tuto razantní kúru očisty jater, může použít pomalou metodu podle Aviceny: asi půl roku bude každé ráno na lačno užívat 1,5 lžíce olivového oleje, 1 lžící medu a 1 lžící čerstvé citrónové šťávy.

K odstranění kamenů a prevenci zánětu jater ruské léčitelství doporučuje také odvar z květů šafránu, pelyňku, vlašovičnicku a z rýže, vše smícháno ve stejném poměru.

Pro dobrou funkci žlučníku (odtok žluči) můžete vyzkoušet i následující směs pampelišky (kořen), jalovce (kořen), krušiny (kůra) a máty (listí). 1 lžící směsi (vše ve stejném poměru) zalijete 1 sklenicí vroucí vody a necháte 1 hodinu louhovat. Scedíte a pijete jednu až dvě sklenice denně před jídlem.

A na závěr příklad pro povzbuzení. Můj přítel se nedávno vrátil po dvou letech pobytu v Iráku. Stresy z namáhavé práce a sporů s panovačnou a intrikářskou šéfovou „léčené“ vysokými dávkami alkoholu si zařadily zejména na jeho játrech. Lékaři se zhrozili jeho jaterních testů. Jako záchranného kruhu se zachytil programu očistných kroků a již po měsíční aplikaci klystýrů se jeho stav zlepšil natolik, že jiný lékař s podivem konstatoval čistá játra bez jakýchkoliv patologických změn.

## Krok pátý: očista ledvin

Ledviny filtrují z krve vodu, do které propouštějí odpadové látky, řídí minerální hospodářství. Jejich funkce u zdravých lidí slábnou už od 20 let. Jsou však značně předimenzovány a tak stačí i do vysokého stáří plnit své úkoly. Ovšem někteří lidé, kteří holdují zejména smaženým a pečeným jídlům, špatně a mnoho jedí a navíc žijí v neustálém stresu, jsou schopni ledviny vyřadit z provozu velice brzy. Přitom kvalita fungování ledvin prý rozhoduje o osobnosti člověka a o vzniku řady nemocí: revmatizmu, bolestech páteře, ženských nemocech, impotenci, zánětu prostaty, řídnutí kostí, kožních chorobách a dalších neduzích. (To samé lze říct i o fungování jater.)

Pokud tedy máte časté angíny, zhoršují se vám vlasy, pozorujete změny na nehtech nebo trpíte záněty čelních dutin, upozorňuje vás tělo na to, že s vašimi ledvinami nemusí být všechno v pořádku. Také bolesti kolen mohou ukazovat na přetížení ledvin. V takovém případě byste měli provést očistu ledvin, samozřejmě v návaznosti na předchozí očištné kroky.

Nejlépe se ledviny promývají v létě, kdy jsou melouny. Týden se živíte jen jimi a tmavým chlebem. Pokud máte v ledvinách nebo v močovém měchýři kameny, je nejlepší vybrat si pro jejich vylučování dobu biorytmu ledvin od druhé do třetí hodiny ránní. V tento čas sedíte ve vaně s teplou vodou a jíte poslední meloun týdenní kůry. Proceduru opakujete po dvou třech týdnech, až se dostaví výsledky.

Existuje ještě jeden způsob očisty ledvin s použitím jedlového oleje. Nejlepší je olej ze sibiřské jedle, kterému se rusky říká pichtový. Můžete si ho nechat dovézt, je v každé lékárně v zemích bývalého Sovětského svazu a přitom velice laciný. Pro léčebnou proceduru potřebujete 20 až 25 gramů jedlového oleje a následující bylinky: dobromysl obecná – 50 g, šalvěj – 50 g, melisa (máta) – 50 g a sporýš – 50 g. Sušené byliny rozmělníte na hrubý čaj, který pijete celý týden s medem. Jíte vegetariánskou stravu. Sedmý den třicet minut před jídlem vypijete asi 1,5 dcl bylinkového čaje (z jedné vrchovaté lžičky směsi), do kterého jste přidali asi 5 kapek jedlového

oleje. Dobře promícháte a pijete brčkem, abyste si chránili zubní sklovinu. Tento čaj s olejem užíváte třikrát denně 5 dnů.

Výsledek očisty ledvin se začne projevovat za několik dnů, ale někdy až za měsíc, i déle. Tělo bude vylučovat močí hnědé olejovité kameny páchnoucí jedlovým olejem a písek.

Ještě několik ruských receptů, jak odstranit žlučnickové, ledvinové i jaterní kameny.

*1. recept:* Je nutno hladovět 24 hodin a pít pouze vodu. Pak si uděláte klystýr a hodinu poté vypijete 2 dcl olivového oleje a hned na to 2 dcl grapefruitové šťávy. Přitom cucáte citrón, abyste zamezili pocitu dávení. Vodu nepít! Opakujete po 24 hodinách a sledujete v moči, zda kameny vycházejí. Jsou většinou nahnědlé, nazelenalé, někdy krémové barvy. Pokračujete v proceduře 5 až 7 dní, dokud všechny kameny nevyjdou. Přitom pijete pouze šťávy nebo jíte lehkou vegetariánskou stravu. Je dobré si udělat rentgen před procedurou a po ní.

*2. recept:* Šťávu z červené řepy pijete tak dlouho, až se zbavíte všech kamenů. Údajně se postupně rozpouštějí a vycházejí bezbolestně. Šťávu nepijete čerstvou, ale necháte ji několik hodin dostát.

*3. recept:* Několik bulv červené řepy (bez oloupání) umelete a vaříte tak dlouho, až vznikne hustý sirup. Ten pak užíváte několikrát denně asi po 1 dcl. Kameny se poměrně rychle rozpustí.

*4. recept* je pouze na čištění ledvin: 1 lžičku lněného semínka zalejete sklenicí vody a uvedete do varu. Dva dny pak pijete každé dvě hodiny půl sklenice tohoto odvaru. Ředíte vodou a pro chuť můžete přidat citrónovou šťávu.

## Krok šestý: očista krevní lymfy

Zde si podle receptu dr. Walkera sestavíte denní dávku:

900 g grapefruitové šťávy, 250 g pomerančové šťávy, 200 g citrónové šťávy a 2 litry vody z ledu, který si vyrobíte v mrazničce. Ráno vypijete na lačný žaludek 1 lžíci Glauberovy soli (případně kuchyňské soli) rozpuštěné ve 2 dcl roztáté vody. Nejlepší je pak sauna, ale postačí i teplá koupel nebo sprcha (večer si kromě klystýru připravíte „borovicovou“ lázeň – viz str. 145). To pro lepší pocení. Každých 30 minut pak pijete 1 dcl směsi ze šťáv (plus 1 dcl vody), dokud nespotřebujeme celé množství. Kúra trvá tři dny a na každý den si připravíte čerstvou směs. Protože šťáva je nejlepší čerstvá (rychle oxiduje), připravuji si každou hodinu čerstvou dávku z 1 grepu, 1 pomeranče a 1/2 citrónu. To vydá asi na 2 dcl šťávy, které doplním 2 dcl vody.

Prakticky bychom si na denní dávku měli připravit asi 5 až 8 grepů podle velikosti a přibližně stejné množství pomerančů a citrónů. Šťáva z citrusových plodů ředěná vodou (pro lepší vstřebatelnost i chuť) v celkovém množství kolem 4 litrů musí nahradit tekutinu, kterou tělo při očistě vydá. Jinak by došlo k nebezpečnému odvodnění organismu. Solný roztok, který jsme na začátku kúry vypili, působí na jedovatý, tělesný a lymfatický odpad jako magnet. Přitáhne jej do střev a odstraní stolicí. Celkové množství těchto otravných látek a tělesných jedů může tvořit až 4 litry. Jak už víme, kromě otravy (toxemie) – způsobené převážně zahnívajícimi bílkovinami (hlavně masem) v našich střevech, je druhým zabijákem člověka překyselení organismu. Při zmíněné kůře z něj bude ve třech dnech odstraněno asi 12 litrů lymfy nasycené otravnými látkami a nahrazeno dvanácti litry alkalické šťávy plné enzymů a vitamínů. To prospěje k obnovení zásadité reakce těla a k jeho celkové detoxikaci. Při této kůře se totiž nečistí jenom lymfa, ale tělesný odpad (odumřelé buňky a tkáně) i odpad z potravin odchází všemi vylučovacími kanály, které tvoří plíce, kožní póry, ledviny a střeva.

Nesmíte se vylekat, pokud se během kúry nebo po ní budete cítit slabší. Zejména pokud byl váš organismus po léta zanášen



škodlivinami, může být reakce při očištění dosti výrazná. Abyste ji zmírnili, musíte aktivně pomáhat odvádění škodlivin koupelemi a klystýry (zejména večerní je velice důležitý). Také další dny po kůře byste měli alespoň dopoledne pít ovocné či zeleninové šťávy, jíst zeleninu a ovoce v syrovém stavu a dopřát si nejvýš jednou denně dietní jídlo podle zásad oddělené stravy.

## Krok sedmý očista cév

Při současném způsobu života (málo pohybu, přejídání, nevhodná strava) dochází k zanášení cév odpadními látkami, hlavně vápníkem a tuky. Vzniká ateroskleróza (někdy se používá i označení arterioskleróza neboli kornatění tepen). Více než 800 tisíc lidí zemře ročně v USA na nemoci srdce. Z toho 85–90% umírá na nemoci cév, zejména jejich kornatění. Proto je tak důležitý krok očištění programu, který odstraňuje z cév usazeniny. Ateroskleróza je u žen po menopauze přitom téměř stejná jako u mužů. Aterosklerózu má tedy každý, byla nalezena u mladých lidí, dokonce u lidských plodů. Patologové ji nenašli pouze u čínských zemědělců ze vzdálených oblastí a u afrických kočovníků pasoucích dobytek.

Vinou snížené průchodnosti tepen se omezuje nebo dokonce zastavuje výživa. Pak dochází k nedokrevnosti srdečního svalu neboli ischemické srdeční chorobě, při úplné neprůchodnosti cév k infarktu neboli srdeční mrtvici. Podobně vzniká i mozková mrtvice či zasažení dolních končetin.

Hlavní překážka proudění krve se tvoří srážením krevních destiček a vytvořením krevní sraženiny, které říkáme trombus. Ovšem naše tepny, stejně jako celý organizmus, mají obrovskou obnovovací schopnost, pokud jim k tomu dáme příležitost. Dokáží se i při značném poškození zbavovat cholesterolu a dalších škodlivin a vyplavovat je do okolí tepen.

Mnoho pitev, při nichž se našly vyhojené aterosklerotické změny tepen, potvrzuje, že kornatění tepen je léčitelné. Navíc je známo, že v různých orgánech bývá založeno již v embryonálním stadiu více tepen, než jich v pozdějším životě funguje. Tyto nevyvinuté základy

tepen se pak otevírají namísto ucpaných a vytvářejí takzvané boční oběhy. Tak předvídává je matka příroda.

Takže pokud vyčistíte své cévy, uděláte pro prodloužení a zkvalitnění vašeho života strašně moc.

Pro tuto proceduru si namícháte následující směs asi 2 dcl koprového semínka, 2 lžice mletého kořene kozlíku lékařského, 4 dcl medu. Směs dáte do dvoulitrové termosky a dolijete horkou vodou. Necháte 24 hodin louhovat. Pijete jednu lžici půl hodiny před každým jídlem až do vyčerpání celé dávky. I zde dodržujete zásadu lehké, pokud možno vegetariánské stravy a důkladnou očistu střev.

K očištění cév a ledvin můžete použít i následující velice levný recept rozemelete 3 lžice plodů šípku, přidáte 5 lžic rozmělněného chvoji borovice či smrku a 2 lžice jemně nařezaných slupek cibule a to vše zalijete čtyřmi sklenicemi (8 dcl) vroucí vody, 10 minut povaříte a půl hodiny necháte louhovat. Scedíte přes gázu a užíváte 3krát denně před jídlem a na noc 1 sklenici odvaru po tři dny.

Dobře čistí cévy i šťáva z kiwi.

Po ukončení všech sedmi procedur se směle pusťte do cvičení, běhu, otužování v sauně nebo pod studenou sprchou, autotréninku. Nyní máte dost sebevědomí a stali jste se úplně jinými lidmi. Z těch předchozích zůstala jen jména a genetické kódy.

Výrazné změny v lidském těle po tak dokonalé očištění zaznamenává i irisdiagnostika – z oční duhovky zmizí příznaky mnoha nemocí. To svědčí o aktivních procesech ve vnitřním biologickém systému člověka. Vrací se ztracená intuice a přizpůsobivost ke změnám životního prostředí, které se bohužel rychle mění k horšímu. Dnes máte jen jeden způsob jak přežít: co nejlépe přizpůsobit organizmus zákonům přírody).

# SEDM ZÁKONŮ PŘÍRODY

Dříve než vás nemoc zdeptá a přitlačí k zemi, v okamžiku, kdy si budete připadat mocní a na vrcholu své slávy, si uvědomte, co jste: jedna z forem bílkoviny, která byla náhodně stvořena z oceánu kosmického, slunečního a zemského záření, z něhož čerpáte svou energii ať pro lehkomyšlné mrhání nebo účelné využití. Tato energie, tyto přírodní síly, vám mohou vrátit vaše ztracené zdraví. Jen je třeba se k nim znovu obrátit a přizpůsobit se jim. Každá nemoc je vlastně nedostatečné přizpůsobení těmto silám a každá smrt odmítáním jejich platnosti.

Člověk je zdrav pouze tehdy, pokud jeho každodenní činnost odpovídá zákonům přírody. Pak je jeho život naplněn štěstím a radostí. Pokud tyto zákony ignoruje, onemocní. Čím větší je přezírání přírodních zákonů, tím těžší je nemoc.

## Zákon první – zákon teploty

Lidský život může existovat pouze mezi dvěma teplotními intervaly. Lidé, kteří se teple oblékají a doma si při ústředním topení vytvářejí skleníkové podmínky, si značně zužují toto teplotní rozmezí. Naopak lidé, kteří se pravidelně otužují např. střídavými vodními lázněmi nebo saunou, využívající velkého teplotního rozsahu, jsou energeticky bohatší a zdravější.

Strava, která prošla tepelným zpracováním, ztrácí hlavní energetické vlastnosti. Naopak ty potraviny, které jsme nevařili nebo nepekli, si zachovaly energii a jsou živé. Lidé, kteří v dostatečné míře jedí syrovou stravu, jsou většinou zdraví, mají dobrou náladu a silné nervy. Ti, co dávají přednost tepelně zpracovaným jídlům a navíc nedodržují zásady oddělené stravy, mají tlusté střevo přeplněno závaly nestrávené potravy. To pak není schopno vytvořit optimální teplotní režim pro životně důležité orgány v břišní dutině.

## **Zákon druhý – zákon vzduchu**

Bez kyslíku není života a dýchání je jednou z nejdůležitějších funkcí našeho těla. Spojuje nás s mořem energie – s mořem prámy. Bez hlubokého dýchání neodstraníme z krve kysličník uhličitý a nevytvoříme tak v těle podmínky pro optimální průběh všech životně důležitých pochodů. Správné hluboké dýchání řídí a ovlivňuje hladinu kysličníku uhličitého, který řídí činnost mozkových center regulujících dýchání, krevní oběh, látkovou výměnu zrak psychiku a podobně. Proto je tak důležité dodržovat správné dýchání. Dechová cvičení a volné metody hlubokého dýchání umožňují normalizovat tento proces tak, aby odpovídal zákonu vzduchu.

## **Zákon třetí – zákon vody**

Život na Zemi je bez vody nemožný. 70 % naší váhy tvoří voda. Pro udržení správného složení krve potřebujeme hlavně vodu obsaženou v ovoci zelenině a jiných živých potravinách, které byly vystaveny slunečnímu záření. Mají-li procesy v organismu probíhat podle genetického programu, musíme stravu a vylučování kalů a škodlivin organizovat tak, aby odpadních látek zůstávalo v těle co nejméně, krev se lehce čistila v játrech a byla schopna předávat našim tkáním potřebné množství kyslíku.

Aby bylo jídlo dokonale stráveno a dodalo do krve potřebné množství živin – bílkovin, uhlovodanů, tuků, enzymů, vitamínů či stopových prvků – je třeba odstranit z krve škodlivé látky a jejich druhotné formy jako je bilirubin, přebytečný cholesterol nebo soli usazující se v kloubech. Naše krev musí odpovídat parametrům homeostáze (stav dynamické funkční rovnováhy v živém organismu). Čistá krev, která zajišťuje geneticky naprogramovanou výměnu látkovou, je v souladu se zákonem vody a zaručuje člověku pevné zdraví.

## Zákon čtvrtý – zákon slunce

Lidský organizmus je nemyslitelný bez slunce. Sluneční paprsky oživují vzduch, vodu i zemi a my jsme všichni zrozeni ze sluneční energie. Potraviny jsou též plody slunce. 90 % našich informací získáváme zrakem, tedy příjmem odražených slunečních paprsků. Všechny biologické procesy v těle probíhají v souladu s biorytmy slunečního času. Znalost těchto kosmických biorytmů a život v souladu s biorytmy slunečního času znamená optimální využití možností našeho organismu. Pokud slunce vychází v pět nebo v sedm hodin a my ležíme v posteli do devíti a večer, kdy slunce zapadá v 21 hodin, ponocujeme do dvou, do tří hodin do rána, pak jen stěží můžeme čekat, že budeme zdraví. Za neuspořádaný život v rozporu se slunečními biorytmy platíme zdravím a často i životem.

Nebo vezměme jiný příklad. Otlý muž, řekněme přímo tlust'och, s břichem plným kalových kamenů, se jde opalovat. Sluníčko mu dodá velké množství energie, které urychlí rozkladný proces v záhybech jeho tlustého střeva a v podkožním tuku. Do krve se valí proud škodlivých látek, na který nemohou játra stačit. Na kůži naskakují puchýře naplněné vodou – výsledek okysličovacích reakcí v podkožních vrstvách. Takovýto nerozumný muž riskuje značné potíže se srdcem, vznik nádoru, celkové zhoršení zdravotního stavu. Porušuje najednou několik zákonů přírody včetně zákona vody a slunce.

Člověk zná *pět druhů energie*, biochemickou, fyzikální chemickou tepelnou a mechanickou. Nej kvalitnější jsou první dva druhy. Všechno živé je nasyceno nekentropií. Rostliny ve svých bílkovinách, tucích a uhlovodanech obsahují nekentropickou sluneční energii. Pokud tedy člověk jí pouze živočišnou, vařenou nebo smíšenou stravu, která je považována za mrtvou, získává pouze ten nejméně kvalitní druh tepelné energie.

My sami nemůžeme využít sluneční energii přímo. Využíváme ne tepelnou, ale chemickou a fotochemickou energii rostlin. Pokud máme energii přímo od nich, získáváme řádově lepší energii než tu, kterou jsme získali z živočišné stravy, od zvířat, která rostliny požíla před námi. Makroenergetické řetězce rostlin, mají li být zvířaty

stráveny, se musí rozpadnout a okysličit, neboli projít značnými změnami. Pouze tak, v kvantech, se vylučuje energie, kterou zvíře potřebuje.

Struktura syrové rostlinné stravy je nositelem fotochemické energie pocházející ze slunce. Vařením a rozměňováním potravin ničíme tuto strukturu a tím i energetiku, kterou přináší. Slunce je energie, slunce je život.

## **Zákon pátý – zákon činnosti**

Ke zdraví patří činnost. Pohyb je jednou z podstat života, je to funkce, která se nedá ničím nahradit. Bez něj následuje smrt. Ne náhodou dlouhověcí lidé jsou velice agilní, pracují hodně a s chutí. Dobré zdraví mají běžci (ne vrcholoví). Každý jakoby dostával náboj bodrosti s každým uběhnutým kilometrem a to není pouze průměr. Tak tomu je doopravdy. Naše země je opředena mocnými proudy magnetických siločar. Člověk jako malý rotor, biologický krystal, protíná při svém pohybu tyto siločáry. V jeho těle se indukuje elektřina. Ta se kondenzuje a využívá podle potřeby buněk. Účinnost elektrické indukce u běžce závisí na vnitřní čistotě jeho těla. Čím méně je v organizmu škodlivin, tím menší jsou ztráty energie při překonávání odporu uvnitř těla. Takže běžci nebo rychlí chodci, cyklisté či plavci, tenisté a jiní rekreační sportovci, nezapomeňte, že svými nohama stvrzujete zákon činnosti, jak ho objevili pánové Joul a Lenc. Velikost elektromagnetické síly je přímo úměrná množství magnetických siločar protnutých vaším tělem a nepřímo úměrná odporu uvnitř organizmu, který je dán mírou jeho znečištění.

## **Zákon šestý – zákon rozumu**

Stupeň dokonalosti člověka závisí na stupni rozvoje jeho mozku. Rozum je zdrojem vědomostí, síly, harmonie a dokonalosti. Je dokázáno, že vědomím mozkovou činností, lze vyvolat jak kladné, tak i záporné tělesné změny. Lidský mozek je velká endokrinní žláza

produkující asi pět set (!) hormonu. Řídí práci všech orgánů a systém, vylučování peptických hormonů (urychlujících trávení), které ovlivňují pochody v těle. Navíc tyto látky řídí i samotný mozek.

To, jak jsme duševně naladěni, jaké příkazy vydáváme, má obrovský význam pro vznik a léčení nemocí. Často, abychom se vyhnuli nepříjemným stresům doma či v práci, vydáváme sebemenší selhání organismu za nemoc a jdeme ihned k lékaři. Vyžadujeme neschopenku a léky. Psychicky se naladíme na marodění a vyžadujeme od okolí účast. Děláme-li to často, okolí nám přestává věřit a nazývá nás simulanty nebo hypochondry. To by nebylo to nejhorší. Naše nemoc po určitém čase propuká (sami jsme si ji vsugerovali) a stává se chronickou. Dostáváme se do pasti, kterou jsme si nastražili. Podle Národního ústavu rezervních zdrojů člověka v USA je právě toto mechanismus vzniku mnoha těžkých onemocnění.

Pokud člověk opravdu onemocní, musí se správně psychologicky naladit. Musí léčit své tělo a ne nemoc. Musí myslet v obrazech. Barevně si představovat průběh nemoci a všemi logickými způsoby si denně stokrát přehrávat v mysli barevný obraz uzdravování nemocného orgánu. Např. jak při očištění jater a žlučníku vycházejí žluté a zelené zhustky bilirubinu a cholesterolu, jak blahodárně olej a citrónová šťáva změkčují a vyplavují žlučnickové kameny a mnohaleté nánosy. Při urinoterapii si moč nezošklivujeme, ale myslíme na ni jako na vzácnou tekutinu plnou enzymů, hormonů a dalších zázračných látek, které za okamžik probudí k životu celé tělo. Opakujte si stokrát: „Zdravá, červená krev prochází mým uzdravujícím se orgánem (srdcem, játry, ledvinami atd.) a vyhání z něj nemoc, ničí ji a její zbytky vylučuje z těla ...“ Pak i bylinky, léky, fyzioterapie a psychoterapie budou stokrát účinnější.

Díky mobilizaci rezerv naší psychiky se můžeme vyhnout mnoha nemocem, i tzv. nevléčitelným.

## Zákon sedmý – zákon harmonie

Svět, včetně člověka v něm, existuje pouze na základě harmonie mezi součástmi vesmíru a přírody. Ty organizmy, které z této harmonie nějak vybočují, jsou odsouzeny k zániku. Tak vyhynuli dinosauři, tak vyhyneme i my, pokud budeme nadále ničit přírodu a jednat v rozporu s jejími zákony. Ozónovou dírou nás spálí slunce nebo nás příroda vyhubí jako škůdce pomocí epidemií typu AIDS či jinou morovou ranou. Jinak se člověk úspěšně ničí sám jídlem, přílišným pitím alkoholu, drogami a stresem.

Milióny lidí nejen nežijí v souladu s přírodními zákony, ale i v rozporu sami se sebou. Poddávají se svým slabostem a pak při vzniku nemoci se snaží zákon, který překročili, kompenzovat jiným. Život se pro ně stává řetězem protikladů. Sedm uvedených zákonů v sobě zahrnuje základní požadavky života. Musíme se jimi řídit, jinak skončí naše existence na této planetě. Dokonce jednoduché organizmy či zvířata se jimi řídí. Pouze člověk ve své pýše je neustále překračuje. Chce to jen více pokory a budeme zdraví a šťastní.



## CHVÁLA KLYSTÝRU

Spojení „chvála něčeho“ se většinou vztahuje k mnohem vznešenějším věcem, než je dolní konec zažívací trubice. Ale lidé, kteří léta trpí zácpou nebo mají problémy s tlustým střevem či hemeroidy, mi potvrdí, že v takových případech jdou vzosné myšlenky stranou (doslova a do písmene).

Jako hoch z venkova jsem měl od útlého mládí vztah k lidovému léčitelství. Slovo urinoterapie jsem sice neznal, ale viděl jsem dědu, jak si při říznutí kosou čůral na nohu. Dodnes vidím ševce odnaproti, jak přibíjí podrážky dřevěnými floky a přitom mu z nosu čouhají stroužky česneku – léčil si tak rýmu. Také tajná pozorování zamilovaných v lese mne na celý život utvrdila v tom, že ty rozmanité pohyby a polohy musejí být velice zdravé: ruměnc a radost na tvářích milenců tomu nasvědčovaly.

Ovšem klystýr, odborně klyzma, byl pro mne vždy poněkud tajemnou záležitostí spojenou s pobytem v nemocnici, kde krásné sestřičky ulevují touto cestou nemocným starcům. Také barvité líčení útrap dobrého vojáka Švejka v nemocnici na Hradčanech můj vztah ke klyzmatu nijak neposílilo. Až v „bělokamenné“ Moskvě (dnes by tu špindíru takhle nikdo nenazval) jsem se poprvé blíže seznámil s fenoménem klystýru. Byl jsem zde podřízen panu velvyslanci Slánskému, který’ „samet nesamet“ přiřadil diplomatickou službu ke službě v armádě a tvrdým drilem potlačoval jakékoliv samostatné myšlení. Časté stresy a infarktové situace jsem proto zaháněl arménským koňakem a obžerstvím. Za dva roky „vojny“ jsem přibral 15 kg a ráno jsem z postele vstával po čtyřech, nejen kvůli oteklým kloubům a bolestem v páteři.

Pak jsem jedno horké nedělní odpoledne potkal na ulici zázrak. Byla nejen příjemná, ale navíc to byla léčitelka. Rychle mi určila diagnózu: škodlivinami zanesený a otrávený organizmus. Daroval jsem jí za to obraz s květinami a ona mi druhý den přinesla gumovou nádobku s hadičkou. Za pomoci léčitelky a irigátoru jsem postupem času zahnal většinu svých problémů. Dnes už vím, že 90 procent nemoci má na svědomí neudržované střevo a nedostatečné sexuální uvolnění.

Klystýr je nejen výborný prostředek na zácpu, hemeroidy, polypy, otravu organismu, vysoký tlak, bolesti hlavy a deprese, ale i na hubnutí. Po příjezdu z Ruska jsem shodil veškerou nadváhu a mám dnes tělo jako ve třiceti, bez vystouplého břicha a prsů číslo dva. Nejsem narcis, ale pohled do zrcadla na štíhlé tělo potěší a zvedne sebevědomí každému. Mimochodem klystýr používá jedna slavná česká zpěvačka, která je nejen krásná, ale i duševně vyrovnaná. Když jí chce švadlena popustit poněkud těsnější sukni (dáma ráda baští dobrá jídla), jen se zasměje: dva, tři klystýrky to spraví.

Věc je docela prostá. Když sníte nějaké složitější jídlo, zejména s masem či mlékem, pak po 8 hodinách pobytu v žaludku vám tato kvasící a hnilící potrava putuje dalších 24 hodin střevem. Pokud jste „stláskali“ více kombinovaných jídel dohromady (bez zásad oddělené stravy), pak vám tato potrava, nebo spíše otrava, hnilje v zažívacím traktu 48 hodin, při zácpě i déle (i zcela mladí lidé mají dnes týdenní zácpy). Střevní nálev neboli klystýr vyčistí střevo od škodlivin, ale odstraní i přebytné tuky, po kterých tloustneme. Navíc si klystýrem a dýchacími cviky promasírujete nejen střevo, ale i orgány rozložené v břišní dutině.

První úlevou bude pro mnohé to, že jim zmizí hemeroidy (boule tvořící se na žilách v konečníku) i vřidky kolem řitního otvoru spojené s postižením lymfatického systému. Z esovky tlustého střeva vám klystýr vymyje jedovaté látky, které se zde hromadí v důsledku nadměrné konzumace uzenin a ostrých jídel. Při zahnívání toxických látek v esovitých záhybech hladkého střeva pronikají vznikající jedy do nejbližšího okolí a způsobují řadu zánětlivých procesů ve vaječnicích, prostatě, močovém měchýři i močovodech. Jsou také příčinou rakoviny konečníku a dalších orgánů.

Léčebné klizma zavádíme nejlépe až po „velkém“, očištném klystýru. Léčivého čaje či uriny by nemělo být více jak 200 ml, jinak dochází k nutkání se vyprázdnit. Léčebné klizma by mělo vydržet ve střevě až do příští stolice.

Mé obavy z nadměrného užívání klystýru (poškození střevní mikroflóry a narušení peristaltiky střev) rozptýlil slavný americký lékař Norman Walker, který velice chválí střevní nálevy. Jejich

odpůrci podle něho nic nevědí o výživě střeva a fyziologii vyměšování. Obava, že klystýry vedou k návyku, je založena na nedostatku informací. Čistota vnější i vnitřní není nikdy na škodu. Navíc přidávání různých bylin do nálevů zvyšuje jejich léčebný účinek. Do klystýru můžete přidat prakticky všechno, i to, co bychom normálně nepili, např. pelyněk. Pouze si musíte dát pozor na teplotu vody (nesmí být horká, ideální je teplota 35–37 stupňů), délku dýchacích cvičení při nasávání tekutiny do tenkého střeva (maximálně 1 až 2 minuty 2krát denně) při prázdném žaludku (v zásadě byste neměli aplikovat klystýr po jídle).

Já sám si již několik let dělám očistný klystýr asi ze dvou litrů vody s citronem dvakrát týdně a léčebný /s bylinnými nálevy a urinou/ téměř denně. Pokud na několik dnů vysadím, peristaltika funguje výborně a stolici mám pravidelnou jako jsem nikdy neměl.

Doktor Walker doporučuje používat na konci hadičky irigátoru 75 cm dlouhou rektální rourku, kterou natřete rostlinným olejem. Nevhodná je vazelína vyrobená z minerálních olejů. Do 1 až 2 litrů vody přidáte šťávu z 1–2 citrónů (přecezenou přes sítko) nebo různé bylinkové nálevy či odvary, případně olejíčky, např. třezalkový, lněný apod. Pak už nejde jen o očistný, ale i výživný nebo léčebný klystýr.

Iniciativě se meze nekladou, ale určitě je i zde nutno dbát na správné dávkování jako u čajů nebo koupelí, protože tlustým a tenkým střevem může tělo načerpat více látek, než při jejich dlouhém pochodu zažívacím traktem. Působení léčiv i uriny (zejména odpařené „čtvrtinové“) zesílíme dýchacími cviky, kdy náš zaživací trakt pracuje jako podtlaková pumpa a dochází tak k vyživování a čištění nejen 1,5 metru tlustého a hladkého střeva a konečníku, ale i značné části ze 7 metrů střeva tenkého.

Pro léčebné a u dětí i očistné střevní nálevy můžete používat tzv. malou klyzmu (mikroklyzmu) za pomoci gumového klystýrovacího balónku s obsahem do 0,3 l. U dětí je nutná zvláštní opatrnost a proto zde celou proceduru popíši podrobněji: Klystýrovací balónek naplníme tak, že ho stiskneme a ponoříme násadcem do tekutiny. Poté ho obrátíme násadcem vzhůru, stlačíme tak, až je všechn vzduch vytlačen a opět ponoříme k natažení tekutiny. Teprve úplně

naplňený balónek můžeme použít ke klystýru. Malé dítě položíme na záda, zvedneme mu nožičky. Lehce vsuneme naolejovaný násadec klystýrovacího balónku do zadečku a mírným tlakem pomalu vytlačujeme tekutinu z balónku do střeva. Prázdný balónek ve stlačeném stavu opatrně vytáhneme. Bezprostředně po klystýru stiskneme dítěti zadeček a necháme 2 až 3 minuty působit tekutinu ve střevě. Potom necháme dítě vyprázdnit do plenky nebo do nočníku. Ke klystýru balónkem je vhodné rovněž použít rektální trubičku. Starším dětem podáváme klystýr vleže na boku nebo vleže v předklonu.

Po skončení klystýru pomůcky dobře vyčistíme a rektální trubičku omyjeme mýdlem a vyvaříme.

Očistný nálev (1 – 2 l) se snažíme v sobě zadržet 5–10 minut (zpočátku se to nepodaří), léčebný nálev z bylinek nebo koncentrované moči podáváme jen v malých množstvích (do 1 až 2 dcl) a snadno jej ve střevě udržíme.

Šumavský léčitel páter Ferda na mnohé nemoci předepisoval právě malé klystýry. Říkal, že dokud se nezbavíme příčiny, tj. uložených toxických látek v konečniku a ve střevě, pak si příliš nepomůžeme ani záračnými bylinkami. Pomoc je založena v mechanické očištění. Např. u hemeroidů a vředků v okolí konečniku doporučoval výplach čajem z pelyňku, třezalky, heřmánku a řebříčku, všechny byliny stejným dílem, hrst směsi do 1 litru vody povařit a odvarem 3krát za sebou vypláchnout konečník. Pak pro dohojení doporučoval na konečník obklad z tvarohu a česneku

(1 stroužek rozetřít na 1/5 kostky tvarohu).

Také odstranění různých vyrážek a ekzémů závisí na dobré práci a čistotě tlustého střeva, ale nejen jeho. Škodlivé látky, které tělo nemůže vyloučit přes ochablé střevo, roztažené ledviny a zahleněné plíce, jdou ven přes kůži. Proto si francouzské krásky aplikují klystýr alespoň jednou týdně.

I lidé se srdečními potížemi by měli pomáhat pravidelnému vyměšování klystýry. Trávení zvyšuje práci srdce o 30 až 40 procent a dobré vyměšování může značně napomoci léčení srdečních nemocí. Zejména by se klystýrům (a to nejen z kosmetických důvodů) měly věnovat ženy, neboť tato potrava prochází jejich střevním traktem

mnohem delší dobu než u mužů. Proto se u žen před menopauzou objevují zhoubné nádory střeva častěji než u mužů. Kromě toho je nutno si uvědomit, že energie může volně proudit jen v psychicky a fyzicky čistém organizmu.

K očistě organizmu, hladovění, detoxikačním a jiným ozdravným kúrám i střevním výplachům bychom měli podle lunárního kalendáře přistupovat ve 2. nebo ve 4. fázi měsíce (týden před úplňkem nebo novoluním, kdy se organizmus otevírá, všechno se rozšiřuje a škodliviny vycházejí volně z těla). Výborné jsou sauny doprovázené miniklyzmaty s odpařenou močí. Souznění s přírodními zákony přináší vynikající výsledky při léčení mnoha nemocí.

Hlavně nesmíte v tomto případě příliš poslouchat doktory; většina z nich se totiž ke klystýru staví odmítavě. Zcela nedávno jsem se setkal s případem, kdy mladá doktorka bez jakéhokoliv vysvětlení zakázala aplikovat klystýr děcku, které už týden trpělo úpornou zácpou a celé se obsypalo alergickou lupénkovou vyrážkou. Po pročištění střeva nálevy vyrážka rychle zmizela a dítě se uzdravilo.

Ruský léčitel Malachov, který považuje moč za základ všech léků, prosazuje příjem moči prostřednictvím klystýru zejména při obnově a výživě střeva. Moč a její různé varianty (vlastní moč odpařená na 1/2 až 1/4 původního objemu, dětská, aktivovaná mrazem, nasycená minerály a stopovými prvky apod.) je podle Malachova nejlepším prostředkem pro provádění klystýrů:

1. Moč odpovídá hlavnímu požadavku na lék – je zcela bezpečná, nelze ji předávkovat.
2. Desinfikuje střevo a nedráždí přitom střevní stěnu.
3. Přírozeným způsobem normalizuje pH prostředí, potlačuje patogenní choroboplodnou mikroflóru tlustého střeva, aniž by působila na zdravou mikroflóru sliznice.
4. Působením osmózy nasává do střeva vodu a tím čistí jeho stěny.
5. Svým protizánětlivým účinkem moč vynikajícím způsobem obnovuje sliznici poničenou střevními záněty a projímadly.
6. Jemně a přitom radikálně vyhání ze střev všechny parazity (plísňe, kvasinky, hlísty a další „domácí zvířectvo“).
7. Moč čistí střevo a normalizuje jeho činnost; současně tím posiluje energetiku člověka a jeho imunitu, prodlužuje život.

Rada na závěr: Jestliže někoho opravdu milujete a chcete, aby byl zdravý a štíhlý, věnujte mu klystýrku a tuto knihu.

## **PROČ LIDÉ BRZY UMÍRAJÍ, STÁLE JSOU NEMOCNÍ A NEZNAJÍ PŘÍČINU SVÝCH NEDUHŮ?**

Podle názoru dr. Normana Walkera a dalších vědců, téměř všechny nemoci a předčasná úmrtí jsou následkem nesprávné výživy, nepřipustných směsí potravin a nakonec znečištění a deformací tlustého střeva. Většina lidí se chová ke svému zažívacímu traktu jako k nějaké troubě, kam se jídlo nahází horem a odpadky vypustí spodem. Hod' tam, co chceš, všechno se spálí! Při takovém postupu však shoří desítky let vašeho života.

Proč se v tlustém střevě většiny Lidí hromadí tolik kalů celou řadu let? Podle dr. Walkera je to především způsobeno konzumací škrobových látek a vařených, pečených či smažených jídel. Částice škrobu tvoří v našem krevním oběhu jakousi krupici, která znečišťuje krev. Ta má pak snahu se škrobu zbavit a ukládá ho, kde se dá. Přitom vařená nebo jinak tepelně zpracovaná strava nedává vůbec žádnou výživu buňkám a stěnám tlustého střeva a doslova je trápí hladem. Naopak rostlinná strava, zejména syrové ovoce a zelenina, má určité magnetické vlastnosti a vyživuje stěny tlustého střeva. Navíc z něj na své cestě ven, jako metla, vymetá všechny nečistoty a jedovaté zplodiny.

Za 40 let života sní člověk přibližně 40 tisíc různých jídel. Pokud se stravoval převážně uhlovodany (škroby) a vařenou nebo pečenou stravou, pak každé jídlo zanechalo v jeho tlustém střevě vrstvičku kalu. Peristaltika bývá u většiny lidí silně narušena v důsledku nahromadění obrovského množství kalových kamenů. To vyvolává zácpu. (Takový český pivní břich obsahuje kromě tuků i deset kilogramů ztvrdlých výkalů.)

Při odpovědi na otázku, proč lidé brzy umírají a jsou často nemocní, lze tedy uvést jako hlavní příčinu následující chyby ve stravování:

- 1) V důsledku mylného názoru, že bílkoviny dávají sílu, jíme příliš mnoho masa! To vyvolává jeho zahnívání ve střevech a intoxikaci krve.
- 2) Nesprávnou přípravou jídel, zejména dlouhým vařením, ničíme vitamíny a vyvařujeme z potravy užitečné minerální soli.
- 3) Přílišná konzumace bílého chleba, pečiva, sladkostí a cukru způsobuje nadbytek kyselin v krvi a neustálé kvašení uhlovodanů v žaludku. Přitom chronický nedostatek zásadité stravy znemožňuje tyto kyseliny neutralizovat.
- 4) Nedostatek syrové zeleniny a ovoce v naší stravě (zejména v zimních měsících) a z toho pramenící nedostatek minerálií a vitamínů.
- 5) Málo pohybu zejména při sedavém zaměstnání společně s uvedenými nedostatky vede ke špatné činnosti žaludku a tlustého střeva, zácpám a otravě celého organismu v průběhu mnoha let. Užívání projímadel jen zhoršuje situaci.
- 6) Nadměrné konzumování masových výrobků, zejména salámů, masových vývarů, ostrých masových omáček, přílišné pití alkoholu, hlavně piva, ničí předčasně ledviny a játra před čtyřicátým rokem života a zkracují jej o 15 až 20 let.
- 7) Přejídání a nesprávné kombinování potravin vedou k poruchám látkové výměny, které léčíme často zbytečnými léky s mnoha vedlejšími účinky. Zapomínáme, že východiskem je pouze střídavá a oddělená strava, složená alespoň z poloviny ze syrové zeleniny, ovoce a ořechů.

Za jednoho z největších škůdců lidského zdraví považuje většina západních dietologů, ale i léčitelů z Východu mléko. Kromě dr. Walkera i velký americký vědec Mac Ferrin, autor 84 knih o zdraví, neshledává v mléce nic dobrého. Tvrdí, že zejména kravské mléko nikdy nebylo přírodou určeno pro dospělého člověka, ale pro malé tele, které nemůže žrát tvrdou stravu. Nikdy proto nemáme pít mléko, ani ráno, ani v poledne ani večer. Někteří lidé během 15 až 30 dnů při tzv. mléčné dietě pili pouze mléko a zlepšili si zdraví. Tady ovšem nepomohlo mléko, ale skryté hladovění. Pití mléka, zejména pasterizovaného (a k jinému se prakticky městský člověk nedostane), vyvolává zácpy, což mnozí lidé nevědí. Naše klouby tvrdnou stejně

jako naše cévy a ztrácejí pružnost. Dr. Walker dodává: Kravské mléko je pro člověka ten nejzávadnější produkt a způsobuje mu různé nemoci z nachlazení, chřipku, bronchiální onemocnění, astma, senou rýmu, zápal plic, tuberkulózu a zánět nosních dutin. K takovému závěru došel dr. Walker po půl století zkoumání účinků mléka.

V kravském mléce je o 300 procent více kaseinu než v mléce mateřském. Kasein je látka k tvorbě kostí. Kráva váží až 1000 kg zatímco člověk 100 kg. Z kaseinu se dělají hřebeny a nejpevnější truhlářský klíž. Proto také lidské klouby a cévy tak rychle tvrdnou. Kasein se odděluje při odstředování mléka a můžeme si proto klidně občas dopřát dvě lžíce šlehačky do salátu. Ale i tak se používání smetany nemá přehánět, zejména v zimě, protože ta, stejně jako mléko, vytváří mnoho slizu, který je příčinou nemocí z nachlazení.

Tvrzení, že pasterizace zabíjí mikroby v mléce je také nepravdivé. To bychom ho museli svařit a smetana by pak nevystoupila na povrch.

Také dr. Mac Ferrin doporučuje jíst hlavně ovoce a zeleninu v syrovém stavu. Maso jen zřídka a libové, pokud možno nahrazovat rybou. Vejce ne každý den a nic pečeného. Pokud ne všechny, pak určitě většina nemocí zažívacího traktu podle dr. Ferrina pochází z chleba, který se špatně stráví, kysá a produkuje velké množství plynů.

Proto musíme chléb (nejlépe včerejší nebo pečený jako toust) hodně žvýkat. Nikdy ho nejíme se škroby. V Rusku např. existuje zvyk pokusovat chléb k čemkoliv i k bramborové kaši. Proto dr. Ferrin doporučuje jako přílohu k masu pouze šťavnatou syrovou zeleninu. A vůbec člověk by měl podle něho chléb jíst do 45 let, po padesátce už ani drobek! Nahradit by ho měly ořechy všeho druhu.

/Jako samostatné jídlo lze však chléb doporučit; hrubozrnný či z naklíčeného obilí je pro organizmus dokonce nezbytný – pozn. autora./

Pokud už nemůžete vydržet bez kávy, omezte ji na dva odpolední šálky bez cukru, případně ji postupně nahrazujte čajem. Čínský, indický či cejlonský čaj obsahuje dvakrát více látky podobné kofeinu, než samotná káva. Musíte ho však pouze dovést do bodu



varu a pak při vysoké teplotě louhovat asi 10 až 15 minut. (Podle mne je vůbec nejlepší přejít na neslazený bylinkový čaj, kdy často střídáme jednotlivé bylinky či spíše bylinné směsi).

Dr. Walker nikdy nejedl polévky, pouze saláty. Kdo chce mít stoprocentní zdraví, jí salát dvakrát denně. Pouze ze zeleniny syrové nebo v krajním případě připravené v páře. Vařená je mrtvá a tím i bezcenná.

Dr. Mac Ferrin za 50 let praxe vyléčil asi 20 tisíc lidí svou hladovkovou dietou. Obžerství a nemoci trávicího traktu téměř se 100 % úspěšností. Lidé podle dr. Mac Ferrina neznají základní věc, že póry své kůže vylučují 3,5krát více odpadních látek než střevy a ledvinami. To lze však dosáhnout pouze v páře nebo v sauně navštěvované alespoň jednou týdně. Dr. Kurennov, významný ruský vědec, emigrant, dožívající svá léta v USA, řekl, že jednou z příčin, proč se Rusko stalo světovou velmocí, byla ruská parní lázeň, tzv. baňa, v níž se lidé šlehají březovými metličkami. Při té příležitosti mne napadá otázka, zda přechod k městským koupelnám za posledních 70 let budování komunizmu nepřivedl Rusko k ústupu ze slávy.

## ODDĚLENÁ STRAVA

Už v úvodní kapitole jsme si vysvětlili, že hlavní zásadou oddělené stravy je nemíchat potraviny s rozdílnou dobou trávení a rozdílnými požadavky na kyselost či zásaditost trávicích šťáv. Až si zapamatujete uvedenou tabulku, rychle se naučíte vybírat jídlo tak, abyste nesměšovali neslučitelné potraviny. Účinek pocítíte rychle: přestane vás pálit žáha, zlobit žaludek a trápit zácpa, zbavíte se mnoha nemocí vyvolaných jedy, které vám ze špatně natrávené a hnilící potravy pronikají do krve.

Přitom si můžete zachovat radost z jídla a pěstovat zdravé labužnictví. Postupně zjistíte, zejména vy starší, že existují i chutná bezmasá jídla s vysokou energetickou hodnotou, kombinovaná podle zásad oddělené stravy. Bohužel, v našich závodních kuchyních nebo restauracích se s nimi nesetkáte. Mezi mé poslední „hity“ patří bramborová kaše nastavovaná kroupami s cibulkou, dušená mrkev s bramborem, šoulet, pohanková kaše s houbami, zeleninové vývary a polévky, zejména boršč z kvašené řepy, fazole a čočka na nejrůznější způsoby a hlavně špagety, které mimochodem miluje i tenisová jednička Štefi Grafová, protože jí dávají hodně energie.

Já sám se snažím oddělenou stravu uplatňovat několik let a výsledky jsou znát: snížil jsem váhu o 10 kg (při 187 cm vážím 88 kg, ale jako běžec a tenista mám vyvinuté svalstvo a minimum tuku). Přestala mne pálit žáha, zmizely občasné bolesti žaludku, plynatost, otoky kloubů, bolesti krční páteře, mám dostatek energie a novou chuť do života. Ve volném čase si listuji v kuchařkách a vybírám jídlo na celý týden tak, aby se „netlouklo“. Podle toho také nakupuji. Zkuste to a uvidíte, jak je to jednoduché.

Jak jsem již uvedl, druhým zabíjákem člověka, hned po věčně ucpaném a jedovatém střevě, je překyselenost organismu. Takže bychom měli odhodit stará dogmata o silné snídani, slabším obědě a večeři pro nepřítel či rozložení denní dávky na deset dílů (pokud nemáte potíže se žaludkem) a soustředit se na skladbu jídla podle kyselosti a výživné hodnoty (kolik obsahuje živých enzymů, vitamínů, minerálů, zdrojů energie). Podle těchto měřítek si organizují svou denní výživu následovně:

*Snídaně:* Prakticky celé dopoledne se živím ovocem nebo piji ovocné šťávy a bylinkové čaje, pokud mne zlobí žaludek, začínám s polovinou sklenice bramborové šťávy, většinou piji směs šťávy z mrkve a jablek. Ale ani pití šťáv, které se dnes stává velkou módou, se nesmí přehánět. Většinu ovoce se snažím jíst v celku kvůli vláknině. Výborná jsou po ránu nastrouhaná jablka pro žaludek, ale musíte jim dát prostor: alespoň dvě hodiny před a dvě po nic nepít, jinak vám budou v žaludku kvasit a vaše potíže se mohou jen zhoršit. Kdo to zkusí s urinerapií, nemusí jíst nic půl dne, aniž by pocítil hlad.

Zcela jsem vyloučil různé snídaně na vidličku, mléčné výrobky (kromě kyselé smetany nebo jogurtu do salátu), černý čaj a různé džemy, občas chroupám jen tak křehký chléb z celozrnné mouky a ořechy, po těžké noci si dopřeji černou kávu bez cukru, s plátkem citronu (výborné na kocovinu).

Dříve po vydatné snídani jsem se celé dopoledne dopyoval kávou a někdy i alkoholem a po stejně vydatném obědě jsem už byl vyřízený a často jsem u práce usínal. Nyní jsem v průběhu dopoledne v nejlepší formě a elán mi vydrží celý den. Obědvám většinou mezi dvanáctou a jednou. Po slabém obědě jsem čilý. Po třinácté hodině sice dochází k určitému snížení aktivity (což je biologická zákonitost), ale už po patnácté hodině znovu roste výkonnost a s menšími odchylkami si ji uchovám až do pozdních hodin. Zejména když moc nevečeřím a popíjím pouze červené víno na lačný žaludek. Vůbec se snažím jíst, jen když mám opravdu hlad. Ve starém Babylonu a Řecku jedli lidé jednou denně, večer po práci.

Ale zpátky ke snídani. Pokud se nemůžete bez ní obejít, udělejte si kaši z ovesných vloček nebo obilných klíčků s nastrouhanými jableky, ořechy a medem nebo si vezměte křehký chléb s máslem, podmáslem či jogurtem. Pokud nejdete mezi lidi, pak je výborná topinka s česnekem. Každopádně byste měli začínat den syrovou stravou, plnou enzymů a vitamínů (nesmí být zahřátá nad 40 stupňů), a ne kávovým smrťákem a už vůbec ne alkoholem. Výjimku tvoří sklenička kvalitního vína. Půl hodiny před obědem byste měli také dojíst poslední ovoce.

*Oběd:* Stravuji se v závodní jídelně ministerstva. Pracují zde špičkoví kuchaři, kteří se většinou střídají na našich ambasádách, ale o oddělené stravě nevědí nic nebo jen velmi málo. Takže se snažím ze 4 jídel vybírat zeleninové pokrmy nebo rybu. Nejím polévku, protože by mi rozředila trávicí šťávy, ani žádné moučníky. Jablko nebo salát si nechávám na pozdější dobu, až strávím hlavní jídlo. K obědu je nejlepší sníst něco lehkého bez masa, protože jeho trávení vám sebere prakticky veškerou energii pro zbytek dne. Ideální je rýže se zeleninou, brambory upečené v troubě s dušenou zeleninou, zeleninový vývar či polévka s opečeným chlebem jako samostatné jídlo. Prostě jakákoliv kombinace potravin II. a III. skupiny. Pokud si příležitostně dáte jednou za čtrnáct dnů Čínu nebo nějakou jinou dobrotu z masa, nic se neděje. Ale to jídlo si dejte jen jedno. Lidský žaludek není uzpůsoben k tomu, aby trávil současně více než jednu koncentrovanou potravinu a tou je kromě ovoce, zeleniny a salátů každá.

*Večeře:* Zde se můžete trochu rozšoupnout, protože večer už potřebujete energii většinou jenom na rozkoše. Ale opravdu jenom trochu a ne později než do 20 hodiny. Tak dvakrát týdně si můžete dopřát maso, nejlépe bílé (kuře, králík) nebo rybu se zeleninovou oblohou. Dobrý a zdravý je například opečený chléb s česnekovou pomazánkou, brambory ve slupce pečené v alobalu nebo v troubě s kouskem másla (na rozdíl od margarínu je to čistý produkt).

Ze sýrů jsou nejzdravější olomoucké syrečky nebo romadur, s cibulí (pokud nejdete na rande), uzená makrela bez chleba nebo mušle v provensálském nálevu. Hlavně musíte omezit přílohy a udržovat mezi každým jídlem potřebné odstupy. Během jídla, ale i před ním a po něm nic nepít. To je velice důležité. Proto by se měly polévky jíst jako samostatné jídlo. Bylo by ideální v závodní jídelně sníst řekněme ve 12 hodin polévku a ve 14 hodin hlavní jídlo, ale to je spíše zbožné přání. Večer u televize je zdravé louskat slunečnicová nebo dýňová semínka. Rozhodně přestaňte kupovat různé lupínky (přepálený tuk je největší neřád), „přátelské“ oplatky a jiné „dobroty“, které podstatně zvyšují vaši nadváhu a ničí vnitřnosti. Největším problémem je toto pokrmování u dětí. Tučná jídla, uzeniny, smetanové jogurty s roční záruční lhůtou, cukrovinky,

brambůrky, coca coly a jiné laskominy jim ničí imunitní systém a vedou k neustálé nemocnosti.

Člověk se většinu svého vývoje živil ovocem a bobulemi (svědčí o tom opotřebování zubů pravěkých lidí) a jeho strava byla milióny let zásaditá. Dnes je naopak převážně kyselá a z toho plynou všechny naše zdravotní problémy. Ideální, a v souladu s chemickými zákony, by byla strava sestavená z 80 % ze zásadotvorných potravin a z 20 % z kyselinotvorných. Většinou je to dnes naopak. Mezi zásadité patří hlavně ovoce a zelenina; dodavateli kyselin jsou maso, cukrovinky, rýže, mléčné výrobky, ořechy, káva, černý čaj, olivový olej, med, chléb, ovesné vločky, nápoje s bublinkami, všechna vařená nebo jinak tepelně upravená jídla kromě brambor. Syrové rajče je vynikající zásaditá potravin, rajčatový protlak nebo kečup silně kyselinotvorná a v podstatě jedovatá látka.

Kyseliny se však netvoří jen potravou. Jejich zdrojem jsou i antibiotika, stresy, nemoci, špatné zprávy či nezřízená radost, velká únava a hluk. Takže náš organizmus se neustále koupe v kyselině. Regulace kyselin je prováděna ledvinami a vydechováním. S přibývajícím věkem se tato schopnost snižuje až o 30 % u zdravých ledvin. Při našich jídelních návycích jsou však ledviny nejvíce poškozovány.

V důsledku překyselení organismu vzniká nadbytek kyseliny močové. Také ona přetěžuje ledviny a játra a omezuje jejich filtrační schopnosti. Znečištěná krev ukládá svůj kyselý odpad zejména v tuku, nervovém systému a některých orgánech. To pak vede k takovým onemocněním, jako je revmatismus, dna, choroby jater, žaludku, ledvin a srdce, cukrovka, vysoký krevní tlak, poruchy nervového systému, paradentóza, bolení hlavy, zácpa a další. Samé lahůdky. Pokud tedy někdo začne pociťovat závratě, omámenost, malátnost, otupělost, tlak v hlavě a při myšlení musí vyvíjet velké úsilí, znamená to příznaky upozorňující na poškození mozku kyselinami. Jedinou pomocí je oddělená strava, očištné kroky a hladovka, která pročistí mozkové cévy.

Kromě toho překyselená a nesprávně kombinovaná strava narušuje funkci mozku do té míry, že vzniká nebo se prohlubuje nervozita, podrážděnost, deprese, agrese, strach, únava a vyčerpání.

Proto je nutné nejen pravidelně čistit naše orgány podle sedmibodového programu, ale občas si udělat třídní detoxikační kůru z grepů, pomerančů a citronů. Ta nám 12 litrů kyselých a toxických odpadů v krvi nahradí 12 litry zásaditých látek plných životodárných enzymů a vitamínů. Účinná je také speciální zásadotvorná polévka. Připravíme ji tak, že neloupané brambory, mrkev, česnek, kopřivu a petržel řádně povaříme a okořeníme.

Kyselost nebo zásaditost organismu, která se měří stupnicí pH v rozsahu 1 až 14, si můžete změřit v moči lakmusovým papírkem.

Pokud jste si ale dávali do trumpety na nějaké recepci nebo večírku, jaké barvitě předvádí v televizi Halina Pawlowská, a do jícnu se vám tlačí překyselené šťávy, pak pomůže jedině výplach žaludku před spaním a ráno klystýr.

Hlavním hlediskem při výběru potravy pro vás musí být její rychlá stravitelnost – neměla by vám ležet v žaludku déle než tři, čtyři hodiny. To je možné pouze konzumací jediného druhu koncentrované potravy. Dvě koncentrované potraviny se zdržují v žaludku a ve střevě příliš dlouho a to znamená kvašení a zahnívání (vznik jedů) a špatné využití výživných látek (málo energie, nadváha). Chcete-li si dát maso, rybu nebo drůbež (koncentrovaná potrava), musíte si odřici brambory, rýži, těstoviny, sýr nebo chleba (všechno též koncentrované potraviny). Jako obloha je povolena pouze zelenina, která nepotřebuje žádnou zvláštní žaludeční šťávu a odbourává se stejně dobře kyselým jako zásaditým roztokem. Rýži můžete jíst samostatně na kari nebo se zeleninou a ovocem jako rizoto, těstoviny s máslem a zeleninou, sýr nastrohat na salát (Šopský je vynikající), ale bez toustu.

Vyvarovat se musíme i směšování dvou bílkovin např. kombinací maso – ryba nebo vejce – mléko apod. Pokud si k masitému jídlu dáte jako předkrm rybu, začnou vám později v žaludku a ve střevě obě tyto rozdílné bílkoviny zahnívat. Můžeme ale jíst dva druhy ryb nebo dva druhy ořechů.

Škroby se odbourávají rychleji a proto míšení několika druhů dohromady je přípustné. K salátu si můžete např. vzít brambor nebo topinku potřenou máslem a česnekem. Vaše trávení bude probíhat bez kvašení. Časem si zvyknete jíst telecí medailónky nebo pstruha

se zeleninovým salátem, syrovými rajčaty, vařeným květákem či chřestem nebo bez přílohy. K přechodu na správnou výživu budete potřebovat půl roku.

A nezapomeňte: mezi jídly je nejlepší bylinkový čaj.

## **EMA MÁ MASO, MY MÁME MASO, Ó MY SE MÁME!**

Tak nějak začínal před mnoha lety slabikář pro prvňáčky u písmene M. Češi, a tehdy s nimi ještě Slováci, se skutečně měli; za laciný peníz mohli nakoupit hodně masa, i když tučného, nekvalitního a prošpikovaného různými antibiotiky, anaboliky a protituberkulózními látkami, kterými se zvířata pokrmovala, a stresovými hormony, které v jejich mase hojně vznikaly při nelidském zacházení na jatkách a v kravínech.

Nejsme však jediní v Evropě, kteří se takhle cpali a dosud cpou masem. Naši západní sousedé v Německu měli např. v roce 1993 spotřebu přes 103 kg masa na osobu i bez barnumské propagandy o uspokojování potřeb člověka jako hlavním zákonu socialismu. Stejná situace je i v Americe, takže je velkou chybou většiny knih typu Fit pro život (přečetl jsem jich v poslední době asi 20) jednostranné upřednostňování vegetariánské a makrobiotické stravy a odmítání masa jako zcela zbytečné poživatiny.

Osobně zastávám i v tomto směru zlatou střední cestu a názor, že stravovací návyky, které se v českých zemích utvářely po desetiletí, možná staletí, se nedají odstranit přes noc. Jakákoliv přehnaná snaha o změnu povede jen k dalším stresům, kterých má v této přechodné době každý z nás dostatek. A stres je, jak víme, vedle špatného střeva a žaludku, největším primárním nebezpečím pro lidské zdraví, dokonce je považován za spouštěcí mechanismus rakoviny, chřipky, cukrovky a dalších neduhů. Civilizační choroby mají celou řadu

příčin, nejen složení stravy. Bylo by proto neuvážené svádět všechny nemoci dneška na maso a živočišné tuky.

Kdyby bylo maso tak nezdravé, jistě by Světová zdravotnická organizace ve své souhrnné zprávě za r. 1993 netvrdila, že „evoluce z nás udělala všežravce, jíst maso je přirozené a zdravé. Právě maso je zvláště důležité k zajištění růstu malých dětí.“ Zpráva sice přiznává, že „život bez masa je možný a vyvážená strava nemusí maso obsahovat a více masa neznamená více zdraví“, i to, že „energeticky bohatá strava není to nejlepší, ovšem libové maso není ani to nejhorší“. A nakonec šalamounsky rozhoduje: „Bez masa lze žít, ale nejprospěšnější je výživa obsahující mírné množství libového masa s vyváženým množstvím obilovin.“

Také statistiky o životě dlouhověkých (výzkum se prováděl u 110 tisíc přestárlých lidí v bývalém Sovětském svazu, USA a Japonsku) dokazují, že většina z nich jedla pestrou stravu včetně masa a jen 9 procent jich bylo vegetariány. Nedávno se u nás psalo v novinách o babičce ze Zlína, která se ve zdraví dožila 102 let. Přitom jejím nejoblíbenějším jídlem je vepřový řízek a pitím domácí slivovička po ránu s lžičkou medu.

I já jsem ještě před několika lety pojídal maso téměř denně. Dodnes se olizují při vzpomínce na živánskou pečení ve Sliaci, kam mne pozval spolužák (jeho otec kdysi připravoval živánskou pro Nikitu Chruščova při jeho návštěvě Slovenska) nebo maso z mladého jehněte pečené v tandiru – tádžické hliněné peci, stejně jako na kousek kachničky v pařížském paláci UNESCO, která byla jako dort. Vzpomínám také na kachnu plněnou jablky v jedné židovské rodině v Oděse i na vepřovou pečení z domácího „ekologického“ čuníka s bramborovým knedlíkem a dušeným zelím.

Odborníci z celého světa, včetně našeho Tomáše Husáka, však dokazují, že výskyt civilizačních chorob (infarkt myokardu, rakovina tlustého střeva, prsu a prostaty) stoupá úměrně spotřebě tuku, cholesterolu a živočišných bílkovin. Všechny druhy masa, i toho nejlibovějšího, obsahují cholesterol. Vepřové má kromě toho nejvíce tuku a proto je považováno za nejškodlivější. Až do roku 1990 se u nás oficiálně tvrdilo, že žádoucí spotřeba by měla být až 130 kg na obyvatele ročně. Dnes činí doporučená dávka ministerstva



zdravotnictví České republiky 61 kg, ale i to je moc. Chceme-li si uchovat zdraví, musíme méně jíst. Kdyby příroda chtěla, aby se člověk tak přecpával, dala by mu dva žaludky a ne jeden. Navíc potrava je zkažená chemickými hnojivy. Jedovaté látky, které člověk vstřebává zejména s vepřovým masem, ničí mozek, srdce, orgány kolem tlustého střeva (hlavně slinivku břišní a játra). Proto ta zvýšená péče o játra v našem očistném programu. Cirhóza jater jen z 20 % pochází z nadměrného pití alkoholických nápojů, ostatní je z jídla.

Boj organismu proti těmto jedovatým látkám nazýváme nemocí. Buď se jich tělo zbaví fyziologickou cestou (klystýry, projímadly, očistnými a dietními kůrami) nebo patologickým způsobem. Nejhorší cestou je jejich ukládání v organismu, kde tyto toxiny tvoří tzv. depozita ve formě usazenin, bradavic, kostních výrůstků a dalších útvarů, které se rozhojňují celý život.

Pokud se těchto zásob otravných látek nezbavíte, dochází k degenerativním jevům a najednou vás překvapí vysoký krevní tlak, kameny, bolesti páteře, kloubů, srdce a hlavy. Díky jim dochází také ke stresům, napětí, úzkosti, depresím, které se místo očisty organismu snažíme řešit dalšími léky. Neurózu si pěstujeme tak dlouho, až se stane chronickou.

Maso se sice uvádí jako nejdůležitější bílkovina neboli protein, ale z výše popsaných důvodů je zřejmé, že ho konzumujeme víc, než je zdrávo. Kromě toho se jedná o nejkonzentrovanejší potravinu, s jejímž zpracováním má naše tělo největší práci. Je nejhůře stravitelná a nejméně využitá, protože část se znehodnotí během dlouhé doby, kterou prochází zaživačím traktem. Běžně sestavené jídlo trávíme v průměru 25 až 30 hodin. S výjimkou samotného ovoce. Maso, zejména je-li nesprávně kombinováno s jinou potravinou, prochází naším zaživačím ústrojím dvakrát déle! Organismus pak vydává veškerou energii na trávení a vyměšování a nic mu nezůstane na ostatní důležité funkce, jako je vylučování jedovatých zplodin, odbourávání nadbytečných tuků a podobně.

Doporučení ke spotřebě bílkovin jsou značně nadhodnocena. Měsíčně by nám stačil asi 1 kg bílkovin. Přitom průměrná spotřeba masa (což není jediná bílkovina, kterou přijímáme) činí v České

republiky přes 90 kg na obyvatele (včetně kojenců). Podle odpůrců masa je nutno skoncovat s pověrou, že maso je ideální zdroj bílkovin a že dodává sílu. Když např. Lendl, ještě jako světová tenisová jednička, ztrácel dech, přešel od bifteků na makaróny. Bílkovinou se totiž nezvýší síla ani energie, prakticky všechnu odčerpá dlouhé a složité trávení. Pokud počítáte se zvýšenou tělesnou aktivitou, musíte jíst více uhlovodanů. Ty tvoří skutečné pohonné látky. Např. brambory vám dodají velice rychle velké množství energie. Takže na talíři jsou důležité brambory, a ne maso. To jezte jen pro chuť.

Kromě toho bílkovina nevzniká v těle požíváním bílkovin, ale tvoří se z aminokyselin obsažených v potravě. Tím, že sníte kus prasete nebo kuřete, jste ještě nesnědli bílkovinu. Ta lidská se zcela liší od živočišné. Tělo musí živočišnou bílkovinu nejdříve rozštěpit na aminokyseliny a pak ji teprve využít.

Nejdůležitější na potravě je její spalná hodnota a z ní pramenící energie pro tělo. Maso nemá téměř žádnou spalnou hodnotu! Pohonné látky se tvoří ze sacharidů (uhlovodanů, škrobů), ale maso téměř žádné nemá. Tuky sice zásobují tělo energií, ale to nejsou tuky z masa, ale z nadbytku sacharidů, které se uložily v těle.

Maso nemá význam ani pro činnost našeho tlustého střeva, protože v něm není téměř žádná vláknina. Proto také nejdéle leží v zažívacím traktu, zahnívá a produkuje jedy. Navíc aminokyseliny, tak nezbytné pro naši výživu, jsou téměř vždy v masě zničeny tepelným zpracováním. Jsou prakticky nepoužitelné a mění se v jedy. Abychom využili aminokyseliny z masa, museli bychom je jíst syrové jako šelmy. Ale tatarský biftek byl dávno zakázán pro svou nebezpečnost a jinak žádné syrové maso nejíme.

Při tepelné úpravě masa, ale i ostatní stravy se rozkládají tři ze čtyř struktur potravinových produktů; právě ty, které jsou nositeli biologické energie. Zůstává jen mrtvá prvotní struktura – řetězce aminokyselin, kterým je znovu nutno dodal sluneční energii. Děláme to tak, že využíváme a zmenšujeme energii našich svalů a tím vytváříme podmínky pro snadná onemocnění. Při konzumaci vařené stravy vlastně promarníme to nejčennější – sluneční energii. Oslabujeme tak nejen svůj vlastní energetický potenciál, ale i

ekologický potenciál celé planety (spotřebováváme mnohem víc, než je nezbytné).

Jak uvádí již zmiňovaná zpráva Světové zdravotnické organizace /WHO/, člověk byl většinu svého vývoje býložravec, či spíše plodožravec, konzument ovoce, a nemá žaludek uzpůsoben k trávení masa. Žaludek masožravců je jednoduchý kulový vak, který vylučuje 10 krát více kyseliny solné než žaludek nemasožravce. Šelma má třikrát delší střeva než tělo, ale lidské střevo je 12 krát delší než naše tělo proto, aby se v něm potrava mohla déle udržet a důkladně vsřebat. To mohu potvrdit z pozorování své fretky, která zhltně talířek syrového masa a už za velice krátkou dobu mi udělá někde v rohu „pentličku“, pokud ji nestačím včas strčit do klece. Maso jí ve střevech nezahnívá.

Játra masožravce mohou přefiltrovat až 15 krát více kyseliny močové než játra lidská. Každé masité jídlo nebo bujón zanechává v krvi velká množství této kyseliny, která je nebezpečným jedem a příčinou řady nemocí. Proto jedna z nich, dna neboli podágra, je nazývána nemocí králů a diplomatů. Znal jsem několik velvyslanců, kteří už ve čtyřiceti měli „propálený kotel“ a dnu v noze. Takže až uvidíte zase jednu vysokou společnost nebo, jak říkáme my anglofilové, high society, dlabat na nějaké recepci, nezávidíte, jejich radost nebude mít dlouhého trvání. Člověk nemá ptačí ferment - urekázu – který rozpouští krystalické sloučeniny kyseliny močové. Proto se musíme vyhýbat živočišné potravě překyselující náš organizmus a produkující kyselinu močovou. Nejvíce kyseliny močové se produkuje právě při masité stravě. V Orientu kdysi existoval trest smrti, kdy člověka krmili vařeným masem v neomezeném množství a ten za 28 až 30 dnů zcela jistě umíral.

Proč tedy jíme maso, když nám nic nedává a je škodlivé? Protože nám chutná a jsme na něj zvyklí. Navíc doba ledová donutila člověka přejít téměř výhradně na masitou stravu. Vznikla řada fermentačních nadstaveb k zneškodnění účinku masa. Doba ledová ustoupila, ale návyk na maso zůstal. Jeho užíváním docházelo k neustálému dráždění receptorů a došlo k chuťovým zvrácenostem. Maso se stalo matkou všech narkomanií.

Kromě toho celých čtyřicet let socialistického budování nám vštěpovali, že jedním z měřítek našeho blahobytu je vysoká spotřeba masa. Československo skutečně dosáhlo ve spotřebě masa na hlavu jedno z prvních míst ve světě (a jedno z posledních míst pokud jde o zdravotní stav obyvatelstva). Maso bylo levné (právě na úkor výdajů ve zdravotnictví a ve školství) a o víkendech se pořádaly masové orgie. Maso se nekupovalo na plátky, jako na kapitalistickém západě, ale na kilogramy. To už skončilo, hlavně díky tržní regulaci.

U nás je největší problém v tom, že spotřeba masa je z 50 % kryta vepřovým, které má v průměru 20 % tuku (bůček přes 50 %). Tuky, jak je známo, jsou rostlinného a živočišného původu. Konzumací těch druhých dochází ke zdravotním potížím. Mezi tyto tuky patří i cholesterol, jehož přebytek působí kornatění tepen. Proto je nutné se vyvarovat pojídání tučného a uzeného masa (salám, šunka) a hlavně konzerv. To už je úplně „mrtvá“ strava a navíc i velice nebezpečná, protože se v ní mohou vyskytnout různé jedy a plísňe. Při kontrole vepřového masa bylo u 74 % vzorků prokázáno nadměrné množství plísňového jedu, tzv. ochratoxinu. A plíseň je podle mne (i podle pátera Ferdy) třetí zabiják lidského rodu.

Při „úspěšném“ zátahu České obchodní inspekce v jediném městě (Českém Těšíně) bylo v mrazících boxech nalezeno 29 kg zaplísňených uzených kolen a krkovice, 32,5 kg zapáchajících zamrazených párků, 75 kg drůbežího masa v počínajícím rozkladu, 11 kg zapáchajících makrel, zaplísňený a zapáchající selský salám, 2 kg lisované vepřové hlavy v počáteční hnilobě, žluklé vepřové sádlo, 339 vajec bez označení původu. V jeden den a v jednom malém městě!

Co tedy jíst místo masa? Potřebné spektrum vysoce hodnotných aminokyselin se dá zajistit ovocem a zeleninou, obilnými klíčky, jádry, ořechy, sójou a dalšími luštěninami a kvasnicemi, které naše tělo dokáže lehce přeměnit v potřebné bílkoviny. Například fazole jsou stejně energetické jako maso, kromě toho mají více vitamínu B<sub>1</sub>, minerálních látek a až dvakrát více bílkovin. Navíc při dlouhodobém dodržování principu oddělené stravy chuť na maso a všeobecně bílkoviny prudce klesá a roste chuť na uhlovodany (cukry, škroby).

Pokud se bez masa nemůžete obejít, snažte se jíst více drůbeže. Takové krůtí řízky v těstíčku s česnekem zalité žampionovou omáčkou jistě předčí vepřový řízek. Také králík na zelenině je vynikající a mnohem zdravější než bůček (obsahuje jen 5 % tuku). Navíc můžete nakupovat z malých chovů, kde bývá zcela jiné zacházení se zvířaty. Cesta na jatka je pro každé zvíře šokem. Jeho tělo ve strachu vylučuje stresové hormony a toxické látky, které se dostávají do masa. Tyto látky při velkém konzumování masných výrobků mohou způsobit v lidském těle výrazné změny, zejména v psychice. Výsledkem je vysoká podrážděnost a agresivita.

Podle pátera Ferdy může být příčinou oparu konzumace hovězího masa nebo i hovězí polévky z masa od dobytka, který měl již před porážkou rozběhnutý herpes.

Dnes se všude propagují sojové výrobky: klíčky, mléko, olej, sýr, mouka, sojové „maso“ do guláše i na řízky. Všude se píše o zázračné sóje. Jistě sója je určitě užitečná, jako každá luštěnina, v přiměřeném množství, zejména pro diabetiky. Nic se však nesmí přehánět.

Nejlepší maso je rybí. Měli bychom ho jíst alespoň 2x týdně, zejména po nemoci a při velké fyzické zátěži. Tajemství japonské výkonnosti je podle výzkumů v tom, že Japonci snědí 75 kg ryb na osobu a rok. Trpí také 11 krát (!) méně srdečními a cévními chorobami než Češi. Kromě toho dnes existuje i velký výběr různých mořských „potvůrek“, které jsou velice chutné a zdravé. Dodnes vzpomínám, jak mne ruští námořníci hostili půlmetrovými rudými kraby a vynikajícím způsobem upravenými chobotnicemi. Chce to jen trochu vynalézavosti. Mít v pořádku srdce se jistě vyplatí. A dary moře jsou hlavně na srdce!

A ještě závěrem: těhotné a kojící ženy by neměly jíst maso, mléčné výrobky, luštěniny, kaše, prostě nic, co ve střevech zahnívá, protože vznikající jedy se přenášejí do tkání plodu a kojence. Do jednoho roku by matky měly povinně krmit dítě mateřským mlékem a od 6 měsíců, ale i dříve, dávat dětem ovocné a zeleninové šťávy: mrkvovou, pomerančovou, jablečnou, později meruňkovou, hroznovou, citrónovou, rajskou, granátovou. Po roce může dítě jíst celé plody. Ani ono by nemělo jíst maso a mléčné kaše.

## OVOCE A ZELENINA (ŠŤÁVY)

Člověk se většinu svého vývoje (asi 12 miliónů let) živil plody, nebyl masožravec ani všežravec. Maso začal jíst ve větší míře posledních sto let. Lidský žaludek proto nedokáže beze zbytku odbourat přebytek masité stravy, navíc kombinované se škroby. V důsledku toho právě žaludek nejvíce trpí různými neduhy a připadá na něj celá třetina rakovinných onemocnění. Nejšetnější stravou pro zažívací trakt je tedy ovoce. V žaludku se nestravuje ani trochu a prochází jím za 20 až 30 minut. Odbourává se až ve střevě, kde předává výživné látky, zejména enzymy, prakticky ihned do krve. Ovoce nemá žádné nároky na energii. Uspořená energie je použita k čištění těla od jedovatých zplodin, a proto jsou ovoce a zelenina nejlepšími prostředky ke zhubnutí.

Ovoce je však užitečné pouze na lačný žaludek. Nesmí se jíst současně s jinou potravou nebo bezprostředně po ní. Dopoledne končíte s jeho konzumací asi půl hodiny před hlavním jídlem. Po obědě či večeři dodržíte „odstup“ dvou až tří hodin, podle druhu jídla. Po mase čekáte 4 hodiny a u nesprávně sestaveného chodu (odporujícího zásadám oddělené stravy) musíte počítat s pauzou až 8 hodin. V opačném případě bude mít špatně strávené ovoce záporný účinek: vyvolá žaludeční potíže a velkou ztrátu energie. Pocítíte to ihned bolestí v žaludku a pálením žáhy.

Jíme všechny ovocné plody i tzv. kyselé (pomeranče, grepy, citrony). Pojem kyselý je botanická klasifikace a nemá vztah k pH dané potraviny. Všechno ovoce a zelenina reagují alkalicky, pokud byly snědены syrové. Např. rajče je vynikající zelenina, ale vařením se z něho stává ten nejhorší kyselý jed. Ovoce a zelenina svou zásaditostí neutralizují kyseliny v těle. Pokud je málo jíme, máme neustále překyselený a přiotrávený organizmus. Takový člověk je otlý, oteklý, nervózní a „strhaný“ v obličeji. Naopak čerstvé ovoce a zelenina mají omlazovací schopnost. Jsou bohaté na vitamíny C a E,

kteřé blokují tvorbu a působení škodlivých látek. Navíc řada škodlivin se váže na hrubou vlákninu, bohatě obsaženou v zelenině a ovoci, a prakticky bez následků opouští tělo. Z hlediska prevence působení rakovinotvorných látek jsou zvláště účinné brukvovité zeleniny – zelí, kapusta, kedlubny, květák a další. Zelenina, zejména rychlená, obsahuje určité množství dusičnanů, ale pořád je stokrát zdravější než různé salámy, šunky a klobásy, prosolené řeznickou solí, která těch dusičnanů a dusitanů obsahuje mnohem více.

V poslední době byla provedena řada vědeckých studií, které dokazují, že ovoce a zelenina mají ochranný účinek zejména proti všem epitelialním (výstelkovým) nádorům, tedy u určitého druhu buněk trávicí trubice, hltanu, plic, prsu, děložního hrdla, vaječníků a možná i prostaty. Vědci dokonce stanovili pořadí největší účinností v tomto směni: hlávkový salát, mrkev, zelenina se zelenými listy, květák, citrusy, brokolice, cibule, česnek a šalotka, zelí, brambory. Jedná se ovšem o syrovou, živou zeleninu a ovoce, nikoli konzervované nebo vařené.

Karcerologové se postupně přidávají ke kardiologům a doporučují tzv. „středomořskou dietu“. Zatímco lékaři, zabývající se našimi tepnami, oceňují na jižní kuchyni olivový olej, ryby a víno; odborníci na rakovinu poukazují na to, že průměrný Řek sní třikrát více zeleniny a ovoce a až 10 krát více čerstvé zeleniny než Dán a nejspíš i Čech. Podobná situace je i v jižní Francii, kde přes značnou spotřebu masitých a tučných jídel, lidé málo trpí srdečními a cévními chorobami. Opět nejspíš díky vysoké spotřebě zeleniny a vína. A jistě i poklidnějšímu a „citovějšímu“ stylu života. Vzpomeňte si jen na Chevalierovy Zvonokosy.

Za průkopníka vegetariánské stravy a pití ovocných a zeleninových šťáv je považován dr. Norman Walker, který nedávno zemřel v americkém státě Arizona ve věku 116 let. Přitom až do konce svého požehnaného života byl velice produktivní (napsal mnoho knih) a sám si pěstoval zeleninu.

Místo obíhání doktorů a lékáren, obrovských výdajů za léky a pochybné preparáty na zhubnutí a krásu, je lepší si pořídít vlastní políčko nebo skleník a pěstovat ovoce a zeleninu bez dusičnanů. Jednak poznáte novou radost z pobytu na čerstvém vzduchu i

vlastních výpěstků, jednak budete mít neustále živou potravu za minimální náklady.

V dnešní přechemizované době stále více platí heslo: „Jsi tím, co jíš!“ Čerstvá zelenina plná životodárných enzymů a vitamínů nebo mrtvé maso jatečných zvířat. Navíc je dokázáno, že člověku prospívají nejvíce zelenina, ovoce, ale i bylinky, z místa, kde žije. Maximálně z okruhu do 500 kilometrů. Neměl by jíst rychlenou zeleninu, ale pouze sezónní sklizeň a to, co se snadno skladuje. Včetně sušeného ovoce a mražené zeleniny, které jsou považovány za živou stravu (uchovávají si většinu enzymů a vitamínů). Velice zdravým způsobem konzervace zeleniny, ovoce a hub je mléčné kvašení, odedávna široce užívané na Rusi. U nás je bohužel mnohem populárnější zavařování s octem (dalším jedem, otravujícím náš organizmus).

Pomalou, ale jistě, se samozásobitelství ovocem a zeleninou i u nás stává nejen koníčkem, ale i nutností. Ve vyspělých zemích pěstitel každé ráno spěchá na trh s čerstvou zeleninou, jahodami či houbami. To bylo dřív i u nás. Dodnes se pamatuji, jak moje babička chodila každé ráno pěšky 12 kilometrů do Plzně na trh s houbami, borůvkami nebo malinami.

Návrat k půdě jsem nedávno zažil i v Rusku. Dříve bylo v obchodech velkých a tudíž i preferovaných měst dostatek ovoce i zeleniny. Ne příliš kvalitní, ale velice levné. Stát dovoval kolchozy i sovchozy. Dnes dotace vyschly a ceny na trhu jsou v přepočtu na dolary blízko k cenám v Londýně nebo v Tokiu. Prostý lid se tedy vrhl na obdělávání políček a zahrádek. Kolem měst rostou jako houby po dešti zahrádkářské kolonie s fóliovníky a skleníky. Bez masa člověk přežije, ale bez ovoce a zeleniny jen těžko. Jen rostliny jsou zdrojem všech potřebných vitamínů, minerálních solí, enzymů, ale i vlákniny, organických kyselin, pektinů, aromatických látek a éterických olejů. Obsahují mnoho vitamínu C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, E a A. Mají léčivé účinky na většinu nemocí.

Léčit potravou znamená především jíst ovoce a zeleninu a pít čerstvé šťávy. Vařená nebo jinak tepelně zpracovaná potravu nám sice pomáhá zůstat na živu, ale není schopna správně obnovovat buňky a tkáň. Při nedostatku enzymů ze živé stravy dochází k jejich



degeneraci. Aby ztráty při tepelné úpravě byly co nejmenší, musíte vařit zvolna na malém plameni a kovové izolační plotýnce, nejlépe v tlakovém hrnci. Pohanku či rýži lze vařit jen velmi krátce (kolem čtyř minut), pokud ji necháte dojít „v peřinách“. Péct na oleji je nutno co nejméně. Pokaždé přidáte špetku zázvoru; usnadní to práci játrům.

Šťávy z ovoce a zeleniny jsou jistě výborná věc, ale nic se nesmí přehánět. Kniha Normana Walkera „Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy“, která nedávno vyšla i u nás, přináší mnoho dobrých rad, např. detoxikační proceduru s využitím velkého množství citrusových plodů. Vyzkoušel jsem ji a je velice účinná při očištění nejen krve, ale i celého organismu od škodlivých látek. Nezdá se mi (a nejen mně) těch několik litrů šťáv, které by měl člověk denně vypít. Ne každý žaludek to snese a ne každé střevo to přežije. Šťávy postrádají vlákninu a při jejím nedostatku se mohou zejména v tlustém střevě vytvořit podmínky pro vznik rakoviny. Šťávy by také neměli pít lidé s určitým typem močových kamenů.

Takže zase zpět k heslu „Všeho s mírou“, které, myslím, v Americe ani neznají. Američané vůbec milují krajnosti. Od aerobiku se ustupuje, protože ve své usilovnosti ničí ženám klouby, stejně jako od joggingu v městských ulicích, který devastuje mužům nejen klouby, ale i plíce. Ted' je v USA móda jíst sušené housenky, protože jsou také na něco dobré, ale hlavně přinášejí zisky.

Takže i při konzumaci šťáv je nutno postupovat rozumně. Aby si šťávy uchovaly výživnou a léčebnou hodnotu, je nutno při přípravě surovin zachovávat určité zásady:

- 1) Pečlivě vybírat plody, částečně nahnílé nebo zvadlé vyhodit. Brát jen kvalitní.
- 2) Dobře umýt nejen špínu, ale i mikroby. K čištění zeleniny používáme ostrý kartáček. Co nejméně ji škrábeme. Kořenovou zeleninu ponoříme na 30 vteřin do vařící vody.
- 3) Používáme nože i struhadlo z nerez oceli a smaltované nádoby.
- 4) Vše myjeme jen krátce; dlouhým mytím ztrácíme mnoho cenných látek.
- 5) Ovoce a zeleninu na šťávy zpracováváme těsně před použitím. Získanou šťávu hned vypijeme. Už po 10 minutách dochází k oxidaci a velkým ztrátám vitamínů a enzymů. Podobně i saláty

připravujeme jen z čerstvé zeleniny a jenom v množství, které ihned spotřebujeme.

Jak si doma nejlépe šťávu vyrobit? Doktor Walker tvrdí, že nejlepší je šťáva získaná lisem na ovoce. V odstředivkových odšťavovačích se podle něj při vysokých rychlostech rozruší část enzymů a vitamínů. Jiní odborníci dávají přednost odstředivkám, protože šťáva se získává až čtyřikrát rychleji než při lisování a méně se okysličuje. Obsahuje navíc až 10 procent vlákniny a tvoří tzv. nektar s mnoha fyziologicky aktivními látkami. Dokonce krátká úschova šťávy v ledničce urychluje kvašení a ztrátu jakosti, i když chuť se nemění. Konzervované šťávy jsou málo účinné a navíc obsahují různé konzervační prostředky. Vařením, konzervováním a pasterizací se rozruší všechny enzymy a šťávy se stanou anorganickými, neživými.

Kolik pít šťávy denně? Doktor Walker považuje 600 g za minimální dávku, při níž lze ještě dosáhnout léčebného účinku. Můj názor je, že by se člověk neměl přemáhat a pít podle chuti. Když vám třetí den detoxikační kúry šťáva už nejde do krku, tak s pitím přestaňte. Doktor Walker odůvodňuje pití velkého množství šťáv tím, že se rychle stráví a účinkují během několika minut, zatímco při požívání celých plodů musí naše tělo vynaložit hodně energie na zažívání a zpracování celulózy. To má sice určitý smysl, ale vláknina je pro střevo životně důležitá.

Myslím, že by bylo zbytečné opakovat všechny recepty šťáv a jejich účinky na jednotlivé nemoci, tak jak je ve své knize uvádí dr. Walker. V dosažení našeho cíle to není nutné. My chceme léčit tělo jako celek, zvyšovat jeho imunitu a nemocem se bránit prevencí. V podstatě lze jen opakovat, že při pestré a přitom střídme stravě dostává lidský organizmus dostatek všech minerálií a vitamínů potřebných k udržení zdraví.

Pokud si každý den připravíte několik sklenic čerstvé šťávy ze základních druhů ovoce a zeleniny, nemůžete onemocnět z nedostatku vitamínů, stopových prvků či minerálů. Významný kyjevský kardiolog akademik Amosov řekl, že buňka nemůže onemocnět, pokud je zásobována kvalitním energetickým a stavebním materiálem. A tím ovoce a zelenina určitě jsou. Já

uznávám jako nejlepší kombinaci směs jablečné a mrkvové šťávy. Grepy a pomeranče jím raději celé kvůli vláknině, pokud právě nechci vypláchnout z organismu co nejvíce jedů a škodlivin při tzv. detoxikační kůře. Uvedu proto jen několik důležitých údajů a receptů šťáv, o kterých se doktor Walker nezmiňuje.

*Jablečná šťáva* je bohatá na hořčík, železo, křemík a draslík. Pokud ji pijeme na lačný žaludek (a to bychom měli pít v podstatě každou šťávu) povzbuzuje střeva a pomáhá při zácpě. Je velice užitečná při horečce a zánětech. Nikdy však žádnou šťávu nesladíte cukrem, jinak vám začne v těle kvasit.

*Pomerančová šťáva* patří pro vysoký obsah minerálů a vitamínů A, B a C k nejcennějším a pijeme ji v prvních dvou, třech dnech hladovění. Měli bychom ji pít denně čerstvou, do 15 minut po vytlačení, jinak rychle zoxiduje a ztratí léčivé vlastnosti.

*Šťáva z grapefruitů* prokazatelně nejlépe odstraňuje organický vápník z kloubních chrupavek a ostatních částí těla. Podobně jako pomerančová šťáva má silně alkalické účinky a tím čistí krev od jedovatých kyselých látek. Konzervovaná ztrácí svůj účinek.

*Draslíková směs.* Tvoří ji šťávy z karotky, celeru, petržele a špenátu, které jsou bohaté na draslík a obsahují prakticky všechny minerálie a soli, které tělo potřebuje. Je to ta nejdokonalejší potravina a pomohla i nemocným, kteří už nemohli přijímat pevnou stravu. Není sice příliš chutná, ale zato účinná.

*Šťáva z mrkve* může být konzumována v neomezeném množství. Pomáhá při normalizaci všech tělesných funkcí. Obsahuje hlavně vitamin A, ale i B, C, D a K. Napomáhá trávení, je přirozeným prostředkem proti tvorbě otoků a vředů, zvyšuje odolnost vůči infekcím. Dobře čistí játra od škodlivých nánosů. Je-li těch škodlivin moc, může se vám krátkodobě zbarvit kůže do žlutá. To svědčí o jejich silném vylučování a určité nedostatečnosti vašich jater. Pokud začnete včas s očistou těla, pak k ničemu takovému nedojde. Zázračně účinkuje karotková šťáva při autolýze vředů (rozklad nemocných buněk vlastními látkovými enzymy) a dokonce při rakovině tlustého střeva. Vůbec nejlepší potravou pro střevo je směs karotkové a špenátové šťávy.

U mrkve je nutno vždy odříznout zelený konec, který roste nad zemí. Působí totiž záporně na srdce.

*Bramborová šťáva.* Čistí pleť a je spolu s mrkvovou a celerovou šťávou užitečná při žaludečních, nervových a svalových potížích, např. u ischiasu či dny.

*Šťáva ze zelí.* Pomáhá léčit dvanácterníkové vředy a jako čistič organismu vede její pití ke snížení váhy. Nevýhodou je nadměrná plynatost, kterou odstraní každodenními nálevy. Rychle se tak můžete zbavit otlosti. Šťáva pomáhá i při žaludečních vředech a zácpě. A protože zácpa je často příčinou nečisté pleti, působí i jako kosmetický prostředek. Šťáva z nasoleného kysaného zelí už tuto hodnotu nemá a spíše škodí než pomáhá.

*Šťávu z petržele* pijeme maximálně půl decilitru. Je velice užitečná ve směsi s jinými šťávami, např. mrkvovou nebo celerovou. Pomáhá k udržování funkce nadledvinek a štítné žlázy, při kamenech v ledvinách a močovém měchýři, zánětech a ostatních ledvinových chorobách. Je nevhodná pro těhotné ženy.

*Šťáva z červené řepy* ve směsi s mrkvovou je ideální pro krvetvorbu, má vynikající čistící účinek pro játra, ledviny a žlučník a povzbuzuje činnost lymfatického systému.

*Šťáva z granátového jablka* má celkový tonizující účinek, pomáhá trávení a látkové výměně. Je to výborný biostimulátor a léčí nemoci slinivky břišní! Užívá se při chudokrevnosti. Doporučuje se pít půl až jednu sklenici šťávy třikrát denně půl hodiny před jídlem. Léčebná kúra trvá dva až čtyři měsíce. Šťáva váže a může vyvolat při delším užívání zácpu. Je účinná při léčení žaludečních a střevních potíží, velice pomáhá jako posilující prostředek po operacích a v těhotenství. Jedna moje známá, která v těhotenství jedla granátová jablka, porodila krásné a silné dítě.

*Šťáva z plodů hlohu* obsahuje flavonoidy, organické kyseliny včetně askorbové (vitamín C), karoten, pektiny, fruktin, škroby, saponiny. Je to cenný prostředek ke zlepšení srdeční činnosti, léčí aterosklerózu, hypertenzi, srdeční arytmií a slabost. Sušené plody hlohu můžete semlít v kávomlýnku; s medem tvoří výborný a chutný lék. Plody a listy použijete na čaj.

*Šťáva z vojtěšky*, což je u nás běžné a snadno dostupné krmivo pro dobytek, obsahuje mnoho stopových prvků ve vyváženém poměru. Šťávu děláme jen z listů a ve směsi s mrkví ji používáme při cévních potížích a srdečních poruchách. Svým vysokým obsahem chlorofylu pomáhá proti stárnutí a infekcím. Rozpouští nahromaděné hleny a tím účinně léčí astma a průduškové potíže, a také sennou rýmu.

*Šťáva z jetele*. Květy obsahují glukosidy, vitamín E a B, karoten. Působí při odkašlávání a močopudně. Doporučuje se při nemocech plic, ledvin a chudokrevnosti. Byly zjištěny i protirakovinné účinky jetele. Sušené kvítky jetele můžete rozmělněné přidávat do polévek, mladé lístky do salátů.

*Šťáva z kopřivy* obsahuje vitamíny C, K a B, karoten, pantotenovou kyselinu, chlorofyl, soli železa, vápníku, hořčíku a síry, dále cukr a bílkoviny. Šťáva z kopřivy zlepšuje srážlivost krve, zvyšuje množství hemoglobinu, trombocytů a eritocytů, snižuje obsah cukru v krvi, celkové posiluje organizmus. Účinně působí při krvácení, anemii, ateroskleróze, nemocech ledvin, močového měchýře, jater a žlučníku, při hemeroidech, tuberkulóze, poruchách látkové výměny, při rekonvalescenci. Šťáva má velice silné účinky a měříme ji na lžice, tak dvě denně. Kopřiva je cenná potravina, plně nahradí špenát. Z mladých listů a výhonků se připravuje chutná a výživná ruská polévka – šči a také saláty. Na Kavkaze se listy a mladé výhonky kopřivy nakládají do soli a používají jako příloha k masitým jídlům.

Na závěr chci jen dodat, že vypítí poloviny litru čerstvé zeleninové nebo ovocné šťávy denně je ten nejrychlejší a energeticky nejméně náročný způsob, jak tělu dodat potřebné živiny důležité pro stavbu a obnovu buněk a tkání vašeho těla.

**CHLÉB NÁŠ VEZDEJŠÍ...**

Často jsme v minulosti od našich i sovětských dietologů slyšeli, že chléb je škodlivý a chceš-li zhubnout, vyluč chléb zcela ze své stravy a podobné bludy. Přitom bolševizmus se svým chápáním blahobytu (všeho nejvíc na hlavu) existoval pouhých 70 let, zatímco první chléb už pekli naši předkové před 7 tisíci lety. Právě v horách Tádžikistánu jsem se setkal s divokým obilím, které se kdysi dávno stalo předchůdcem pšenice. Zde jsem také přímo z hliněné pece zvané tandir ochutnal ještě horký tádžický kulatý chléb – non, který je prapředkem všech chlebů světa. Zejména posypaný zrníčky sezamu chutnal božsky.

Chléb může být škodlivý jen v případě, že nedodržíme princip oddělené stravy. Pokud ho sníme společně s masem, nebude dobře stráven, zabrání štěpení bílkovin a nakonec se jeho zbytky uloží do roztažených záhybů střeva a budou zde zahnívat a zamořovat organismus jedovatými látkami.

Nepřípustné kombinace chleba s produkty skupiny I podle Sheltonovy tabulky jsou příčinou fermentativního přetížení trávicího traktu, vylučování zbytečného množství kyselých šťáv, které má za následek vznik nemocí spojených s hormonální nedostatečností, jako je cukrovka, nebo s fermentativní nedostatečností typu různých gastritid či onemocnění střeva. Seznam těchto nemocí může být značně dlouhý a jejich následky velice těžké.

Chléb proto nikdy nejíme s masem či mléčnými výrobky, s vejci nebo rybou, ale ani s masitými vývary, luštěninami, houbami, ořechy a semínky. Snažíme se vyhýbat bílému chlebu a chřupavému pečivu, kde zrní bylo zbaveno slupek a připraveno o to nejcennější: vitamíny a vlákninu, kterou tolik potřebujeme pro dobrou práci žaludku a střeva, pro udržení přirozené peristaltiky, správné teploty tlustého střeva a posílení imunity.

Bohužel bílá mouka dodnes vítězí nad tmavou a nejhodnotnější část zrna dostávají hospodářská zvířata. Přitom právě v otrubách je takřka celá škála aleuronových buněk s nahromaděnými bílkovinami, zároveň s převažujícím množstvím tuku a vitamínů.

Tmavý chléb s otrubami má navíc blahodárný účinek na žaludek. Celozrnný chléb je bohatý na vitamín E a železo. Francouzi mu říkají „chléb milenců“. Sliny vylučované při konzumaci černého chleba

svými zásadami neutralizují část kyselin v žaludku a současně se kvasné fermenty ze slin mění na škrob, cukr a kamedisté látky. Ty pak velice dobře působí na trávení.

Kdysi se pekl chléb (v Rusku do počátku 40. let) vykynutý s pomocí pivovarských kvasinek (chmelového droždí), které zvyšovaly léčivé vlastnosti chleba. Potom se ale přešlo na termofilní pekařské droždí, které jen zesiluje dysmikrobií v trávicím traktu a kvašení potravy. Člověk se tak z biologického reaktoru mění na kvasný kotel, trápí ho nadýmání a bolesti. Zejména strádají lidé s nízkou kyselostí žaludku.

Zdravé je jíst starší chléb (včerejší) nebo chléb, který jsme opekli na teflonové pánvi bez tuku nebo v tousteru. Stává se tak mikrobiálně zcela bezpečný. Dnes už můžete koupit velice chutný žitný chléb. Já například často jím k večeři pouze žitné rohlíky nebo dalamánky, což je podle mne ta nejúčinnější dieta (nesmíte jich ale sníst deset). Pokud si uděláte pořádek ve střevě, můžete baštit chléb či kaše a přitom hubnout. Tmavý chléb z hrubé mouky s otrubami (graham, knackebrot) obsahuje totiž hodně vlákniny, která vám důkladně pročistí střevo, vyléčí zácpu a atonii, pokud ovšem nemáte střevo zničené projímadly. Proto i velice obézní lidé by neměli vyřazovat chléb ze své stravy.

Jedno ruské přísloví praví: chléb žitný – otec rodný, pohanková kaše – máti naše. Vlastí pohanky, nejzdravější zrniny světa, je Indie. Do Ruska přišla z Řecka – Grácie, a tak se jí rusky říká grečka (maršál Pohanka byl dlouhou dobu ministrem obrany SSSR). V Rusku je známa už od 1. století po Kristu, u nás se údajně začala pěstovat v 17. století na Valašsku.

Z hlediska biologické hodnoty překonává pohanka všechny druhy obilí. Je bohatá na aminokyseliny (lysin, argynin, tryptofan) a obsahuje hodně lecitinu (snižuje obsah cholesterolu v krvi). Dále obsahuje 10 – 14 % bílkovin, 72,4 % sacharidů, 1,7 % tuků, balastní látky (vlákninu), draslík, fosfor, hořčík, vápník, železo, vitamín B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, E a niacin. Ve 100 g pohanky je např. přes 7 mg železa, což je asi polovina denní dávky, kterou potřebuje dospělý člověk, zatímco v rýži je jen něco málo přes 1 mg. V pohance je rutin, látka, která má ochranný vliv na cévní stěny a zejména na drobné krevní vlásečnice.

Pohanka se proto hodí jednak k prevenci, jednak k léčení některých srdečních a cévních chorob. Nejvíce rutinu obsahují klíčky.

Pohanka je lehce stravitelná vařená či dušená. Je výborná jako kaše s máslem, zapečená s houbami, jako zavářka v polévce nebo dokonce upravená na sladko. Kdysi dávno jsem strávil týden v jedné příšerné nemocnici na okraji Moskvy. Celou dobu mne krmili pohankou v nejrůznějších úpravách. Snad jen díky tomu jsem pobyt přežil a dodnes nedám na pohanku dopustit. Také pro moji matku se stala pravidelnou stravou, která pomáhá hlavně jejímu srdci.

Stejné aminokyseliny, ale v ještě výhodnějším poměru než v pohance, jsou v ovsu. Proto se oves, jako vysoce energetická strava, dává koním. Ovesné vločky a ještě lépe čerstvě rozemletý naklíčený oves posílí nejen sportovce, ale i oslabený organismus nemocných a dětí.

Pokud někdo nemůže být bez snídaně, pak je nejlepší celozrnná kaše z obilovin (i pohanky) či zelených obilných zrn, které čerstvě umeleme v kávomlýnku, protože rozemleté zrní rychle oxiduje a ztrácí vitální látky, hlavně enzymy. Necháme změkhnout asi dvě hodiny (zalité dobrou vodou) a konzumujeme.

Naklíčené zrní léčí např. chronické *bronchitidy*. 3krát denně před jídlem je třeba sníst trochu kaše z naklíčeného zrní s kouskem másla. Děti s nemocemi dýchacích cest jedí 2krát denně naklíčenou pšenici a mezi tím, v dostatečném časovém odstupu, ovoce a zeleninu.

Ještě lepší jsou obilné klíčky, které kromě vyšších nenasycených mastných kyselin a bílkovin obsahují i vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> a C. Jsou také nejbohatším zdrojem vitamínu E, vitamínu mládí a lásky. U vyklíčeného zrní se nevyskytují reakce typu nadýmání, kolik, průjmů a kožních vyrážek jako u celozrnných obilovin (dost lidí obilné kaše nesnáší). Přitom vyklíčením vzroste v zrnech obsah vitamínu A třikrát a vitamínu C až šestkrát!. Nabízím vám dva způsoby, jak si čerstvé obilné klíčky připravit (nemusíte kupovat drahé sojové klíčky, kde nemáte záruku jejich správné přípravy a účinnosti).

*Způsob první:* Chceme-li mít denně čerstvou porci klíčků, připravíme si tři sklenice se třemi sítky na čaj. Na první sítko nasypeme lžici propláchnutého zrní a do sklenice nalijeme tolik vody, aby prosakovala sítkem, ale aby v ní zrní neplavalo. Tuto vodu



pak několikrát denně vyměňujeme. To znamená, že zvedneme sítko, vodu ze sklenice vylijeme a nalijeme čerstvou vodu z vodovodu. Druhý den uděláme totéž s druhou sklenicí a druhým sítkem, třetí den s třetí sklenicí. Čtvrtý den zrno v první sklenici vyklíčí (jedná se v daném případě o pšenici) a můžeme je konzumovat celé. Na sítko dáme další porci zrní.

*Způsob druhý:* Zrní nebo jiná semena dobře promyjeme a nasypeme do připravené nádoby (asi 2 lžičky na čtvrt litru vody) a zakryjeme gázou. Zalijeme vodou, minimálně na 8 hodin, zrniny a luštěniny déle. Po této době vodu vylijeme a semena 2 krát denně propláchneme (semena pšenice klíčí i bez proplachování 1 až 2 dny). Klíčení probíhá při pokojové teplotě na tmavším místě od dvou do šesti dnů (podle druhu semen).

Ke klíčení si můžete vybrat kromě obilných zrn i semena hořčice, zeleného hrášku, červeného jetele, zelí, kukuřice, lucerky, mandlí, čínských fazolí, ovsa, prosa, řeřichy, ředkve, slunečnice a čočky. Velice doporučuji i pohanku. Naprosto nevhodná jsou semena rajčat a brambor. Semena nesmějí být také chemicky ošetřena (na to se vždy ptejte), popraskaná ani jinak poškozená.

Pro jednu osobu a jednu porci potřebujeme maximálně dvě lžice semen. Jíme je s čerstvým nastrohaným ovocem nebo křížalami. Přidáváme sojové či kokosové mléko. Sladíme medem. Ovšem lepší je vůbec nesladit kvůli kvašení potravy. Nikdy nepoužíváme cukr, zavařované ovoce, kompoty (jedná se o mrtvou stravu). Kaše z ovesných vloček nemůže nikdy nahradit kaši z čerstvě umletých celozrnných obilovin nebo luštěnin.

Klíčky můžeme jíst samotné nebo je přidáváme do salátů ze syrové zeleniny, případně je umixujeme jako přísadu do palačinek, bramboráků, zeleninových karbanátků či krocket. Zbylé klíčky můžeme usušit a přidávat je všude. Vynikající je léčebná kúra z pšeničných klíčků na jaře či na podzim, před chřipkovou infekcí. Klíčky totiž posilují náš imunitní systém a chrání před nemocemi. Kromě toho, že podporují sekreci a peristaltiku střev (základ základů našeho zdraví), snižují obsah cholesterolu v játrech a tuků v krevním séru. Pokud jíte klíčky, nemusíte konzumovat otruby a dožijete se vysokého věku jako nositel dvou Nobelových cen Szent Guórgui,

který měl od dětství chatrné zdraví a stálé žaludeční potíže. Klíčky začal jíst ve věku 70 let a stal se jejich nadšeným stoupencem. Za nejlepší považoval klíčky ze semen vojtěšky.

## DIETA A NADVÁHA

V článku pod názvem Stop obezitě se autor bulvárního tisku ptá: Spasí nás kapsle, pastilky, semena, tobolky před obezitou? A hned uvádí příklad pohodlné a důvěřivé dámy, která sedla na lep hned několika firmám. Prvně se zklamala, když se žvýkáním semene bobu Guart nespadla za tři týdny o 15 kg (bez odříkání a cvičení), podruhé zaplakala její peněženka při zakoupení seriózně vyhlížejícího preparátu Redusan a potřetí zaplatila 490 korun za ananasové štíhlostní pastilky, které slibovaly zhubnout bez námahy a bez hladovění. S váhou nehnuly, zato však dotyčné paní hnuly žlučí. Zvlášť když se dozvěděla, že stejnou službu (vlákninu) by jí poskytl výrobek české provenience v ceně 10 korun. Sice ne tak chutný jako cizokrajný produkt, ale 50krát levnější.

Podobná situace je u různých „zázračných“ diet pro pohodlné otylce a otylky. Přitom všechny tyto diety nejsou zpravidla k ničemu. Jsou drahé a psychicky náročné. Pokud je nedodržíte (a to se stává často), pocit viny a následný stres je horší než nějaké kilo navíc. Pokud dietu dokončíte, po nějakém čase se vám váha vrátí zpět. Dieta vyžaduje přesný řád a neustálé sledování joulů a na to v dnešním uspěchaném světě nemá nikdo čas. Existuje například dieta, která nutí obézního člověka nejen k neustálému počítání joulů a vážení tělesné schránky, ale tlouštíček by si měl zapisovat veškerou potravu, kterou pozře a ihned analyzovat změny svého chování! Dieta chce změnit za 14 dnů stravovací návyky zděděné nebo pěstované desítky let. Ani další diety neodpovídají posledním poznatkům o zdravé výživě: Barandovská dieta staví na tvarohu, sýrech a mléce (přivedí vám perfektní zácpu a zahlenění organismu). Vajíčková je sice účinná, ale těch žloutků a cholesterolu pro vaše cévy! Atkinsonova vylučuje všechny sacharidy včetně ovoce a zeleniny.

Přítom tyto diety sestavovaly většinou velké kapacity v oboru dietologie. Ještě nejrozměšší se mi zdá dieta akademika Charváta, kdy si můžete jednou denně dopřát 150 g rybího masa (menšího pstruha) nebo plátek hovězího masa (100 g) nebo čtvrtku kuřete, vše bez oblohy. Pokud budete celý den jíst ovoce, pít čerstvé ovocné šťávy a večer použijete klystýrku, pak vám zaručuji pokles váhy a hladkou pleť. Většina doporučovaných diet obsahuje málo vlákniny a tím zhoršuje zácpu, kterou obězí lidé trpí.

Zárukou úspěchu při snižování váhy je očista organizmu, při níž se zbavíte odpadních látek a zbytku nestrávené potravy. Někteří tlustěši (slovo obězí používám jen pro intelektuály) mají v kapsách svého roztaženého střeva až desítky kilogramů kalových kamenů. Už jejich odstranění tělu značně pomůže. Navíc každý očistný krok vyžaduje dva tři dny pití ovocných šťáv a každodenní aplikaci klystýru případně výplach žaludku.

Také to vám zcela jistě, přítom pozvolna a bez následků na zdraví, pomůže snížit váhu.

Přítom se vůbec nemusíte zříkat požitku z jídla. Jídlo je droga a závislost na něm se překonává stejně těžce jako návyk na kouření nebo alkohol. Rozhodně nelze souhlasit s názory věhlasného akademika Amosova, který považuje stravu za nutné zlo (stejně jako všechny doktory) a propaguje taková jídla, která by spíše odrazovala než lákala. Naopak, při snižování nadváhy musí být jídlo co nejkvalitnější a chutné, protože je ho málo. Musí také odpovídat zásadám oddělené stravy a hlavně je při něm nezbytné dodržovat tři základní cykly látkové výměny: příjem potravy od 12 do 20 hodin, využívání potravy od 20 do 4 hodin ráno a vylučování odpadních látek a zbytků jídla od 4 do 12 hodin.

Nejdůležitější pro hubnutí je právě poslední vylučovací fáze, kdy škodliviny a jedy vycházejí z těla močí, stolicí, kůží a dechem. Stupeň vylučování snadno určíte podle žlutavého povlaku jazyka (který ihned seškrábeté lžičkou). Snídani můžete klidně vynechat, protože tělo je dosud ve vylučovací fázi a po jídle netouží. Úplně vám postačí čerstvá ovocná šťáva a nelze-li jinak, káva či čaj bez cukru (ale až po šťávě). Při zácpě si pomůžete klystýrem a nálevem z heřmánku, šťávy ze dvou citrónů, lněného oleje apod. Neslazená

káva několikrát denně je povolena i při hladovění, které je pro snižování nadváhy a celkové ozdravení organismu nejlepší. S tím ale nespěchejte, půst, i jen týdenní, vyžaduje určitou psychickou přípravu a odhodlání. A to získáte právě po očistných, detoxikačních, jarních a dalších kůrách.

Existují lidé, kteří desítky let, celý život neudělali nic pro to, aby dostali jedy a odpady z těla. Většinou to není jejich vina. Normy pro spotřebu masa, mléka, sýrů a dalších atributů socialistického blahobytu, doporučené tehdejším ministrem zdravotnictví Prokopcem a dalšími „odborníky“, mnohé z nás přímo nabádaly k přejídání. A ta sladká lenost v mateřském objetí státní péče. Od nějaké aktivity byli lidé spíše odrazováni a ztráceli motivaci. Pro mnohé skutečně jedinou radostí byla dobrá bašta, konzumovaná při sledování těšinských seriálů panů Dietla, Adamce nebo Dusila.

I když je nutno přiznat, že obezita není jen náš problém. I ve vyspělých zemích Západu je přes 30 % lidí otlýlých. Z nich tři ze čtyř umírají na nemoci srdce a cév nebo rakovinu. U nás v Česku je 25 % mužů a 36 % žen obézních, měřeno ve světě užívaným Queteletovým váhovým indexem, který by u mužů neměl přesáhnout hodnotu 25 a u žen 24. Vypočítá se tak, že váha v kilogramech se dělí druhou odmocninou výšky v metrech. Vyšší čísla v Evropě dosahují jen v litevském Kaunasu, bavorském Augsburgu a na ostrově Malta. Obézní člověk je chodícím skladištěm jedů, které se ukládají zejména v tuku, ale i ostatních orgánech. Rychle zhubnout znamená pro tělo toxický šok, protože se náhle uvolní velké množství škodlivin! Proto znovu upozorňuji na nutnost alespoň částečné očistné kůry a provádění výplachů.

Čistota střev je prvotní. Jedovaté látky, nebezpečné toxiny z ucpaného střeva proudí do krve a zaplavují mozek. Způsobují depresi, úzkost, strach, které „přejídači“ zahánějí potravou, protože přináší okamžité uspokojení. Trávení velkého množství jídla odebírá veškerou energii a člověk nemá sílu pro nějakou tvůrčí činnost, vztah, emoce, lásku a opět se vrací ke své droze. Kruh se uzavírá. Vymanit se ze závislosti na potravě bývá velice těžké. Obezita nemusí být dědičná, ale často se dědí vžitá dispozice pro její vznik, určitý typ látkové výměny, stravovacích návyků v rodině. V takovém

případě se není třeba stydět zajít k psychiatrovi. I když věřím, že po absolvování prvních kroků očistného programu žádného psychiatra potřebovat nebudete.

Začněte tím, že si postupně budete zmenšovat porce: polévku jíte ze šálku, hlavní chod z dezertního talířku, olej či máslo omezíte na dvě lžičky denně, místo cukru nasadíte umělé nekatolické sladidlo (v malém množství nemůže uškodit), z piva přejdete na červené víno, které budete pít nalačno, dobrá voda vám nahradí slazené limonády, coca-coly a toniky. Vůbec nejlepší je voda z ovoce, takže pomalu přejdete na ovocné a zeleninové šťávy a ovoce alespoň dopoledne a na jednoduchá jídla podle zásad oddělené stravy (tabulka na str. 11). Nepotřebujete si pamatovat žádné jídelníčky, joulové či kalorické hodnoty, tabulky stopových prvků a zákazy „zázračných“ diet. Dbáte jen na to, aby každé jídlo tvořila jediná kombinovaná potrava, která by neměla ležet v žaludku déle než tři, čtyři hodiny.

Mimochodem ve zprávě Ústavu pro výživu v britském Readingu se říká, že všechny diety škodí zdraví. Jinými slovy, že se po nich blbne. U některých povolání, např. u letového dispečera, jsou diety přímo zakázány. Mnohé z nich zpomalují reakce a zhoršují soustředění. Vaše reakce se zrychlí, pokud budete večer u televize místo brambůrků konzumovat dýňová nebo slunečnicová jádra, nejlépe čerstvá a nepražená. Ta můžete chroupat v libovolném množství, předávkování nehrozí. A jsou velice užitečná pro zdraví.

Velkým nebezpečím pro obézní lidi je právě tzv. utajené přejídání, kdy tu zobneme, tam zobneme, neprojdeme mimo žádného bufetu a nejrady chodíme na společenské akce s bohatým švédským stolem. Pokud nejste schopni změnit své epikurejské návyky, musíte se „trestat“ výplachy zhora i zdola. I to je řešení. Na stole mějte neustále talíř s ovocem a celozrnný žitný chléb. I velice silní lidé by měli denně sníst tři až čtyři krajíčky křehkého chleba (grahamu nebo Knackebrolu), dodá jim vlákninu i energii. Ze sýrů kupujte jen olomoucké tvarůžky, které jsou svým kalorickým obsahem světovou raritou. Mají jen dvakrát více joulů než jablka a třikrát méně než běžné tvrdé sýry. Při hubnutí je nutno denně užívat pivovarské kvasinky, které se nyní prodávají pod názvem Pangamin BIFI. Američtí vědci se domnívají, že obtíže při hubnutí pramení z

nedostatku vitamínu B<sub>6</sub>, který je nezbytný pro spalování sacharidu a jejich přeměnu. A právě Pangamin BIFI obsahuje celou škálu vitamínů B v tom nejlepší přírodním složení. Navíc dodává střevu potřebné mléčné bakterie k obnovení a udržení ideální střevní mikroflóry. Brání tím vzniku karcinogenních látek a pomáhá při prevenci kardiovaskulárních chorob.

Pokud si občas chcete dopřát maso, měli byste si pamatovat, že energeticky (kaloricky) vydá 1 kg tučné husy za 1,5 kg vepřového bez tuku, 3 kg hovězího a 4,5 kg kuřete nebo kapra. To představuje 19 000 kJ (4 500 kcal) neboli energetický výdej průměrného dělníka či úředníka na 2 dny! Přitom půlku kuřete nebo vepřový řízek můžete energeticky, ale hlavně zdravotně nahradit např. 1 kg pomerančů nebo jablek (čtyři větší plody). Ty obsahují na rozdíl od masa vlákninu a také jejich kalorie jsou kvalitativně lepší.

Látky skladované ve vašem těle pocházejí nejen z fyziologické látkové výměny, ale především z jedů a odpadních látek. A ty je schopna „vymést“ z těla právě vláknina obsažená v ovoci a zelenině, především však v luštěninách. Nevyhazujte do větru peníze za „zaručeně účinné“ preparáty a diety, dopřejte si kvalitní vlákninu ze sušených švestek (svařené a na lačný žaludek zahánějí zácpu), čočky, celozrnného chleba, ovesných vloček, fazolových lusků, hrášku a meruněk. V těchto potravinách je nejvíce vysoce kvalitní vlákniny.

Pokud se ještě občas přinutíte k půlhodinové procházce, za měsíc, dva se nepoznáte. Vaše štíhlé tělo bude mít nadbytek energie a motivace k dalším ozdravným krokům, pracovním a uměleckým počínům, novým emocím a vztahům. Podvědomě si začnete pobrukovat: Láska je láska...

## **ENERGIE A DLOUHOVĚKOST**

Naše tělo je neustále v akci, v klidu či ve spánku. Tvrdé pracuje na výměně opotřebovaných a mrtvých buněk. Denně jich musí vyměnit v průměru 500 miliard! Staré buňky jsou jedovaté a musejí být rychle odstraněny střevem, ledvinami, plicemi a kůží. V tom není

problém, pokud máte dostatek energie. Pokud jste ji spotřebovali na trávení syté snídaně nebo oběda složeného z několika chodů, tělo nemá sílu se zbavit odpadu a jedu. Navíc na zpracování upravené, denaturované potravy vydává mnohem více energie než na stravu živou (ovoce, zelenina, ořechy). Vznikají tak přebytky a nadváha. Otravné látky jsou kyselé povahy. Tělo při přebytku kyselin zadržuje vodu, aby je neutralizovalo. Tím se váha ještě zvýší. Proto je tak důležitá vylučovací fáze, které pomáháme i našim sedmibodovým programem očisty, zejména výplachy, nálevy a koupelemi.

Pokud vám chybí energie a jste neustále unaveni, vedete nejspíše nesprávný způsob života, nesprávně se stravujete. Nejnáročnější na spotřebu energie je zažívání. Musíte dbát na správné kombinování potravin (podle tabulky doktora Sheltona), které pak budou lépe stravitelné, ale také lépe využitelné z hlediska energie i ochranných látek. Už jsme si říkali, že dlouhým pobytem nesprávně kombinovaného jídla v žaludku a ve střevě (24 až 48 hodin) spotřebujete neuvěřitelné množství energie. A energie je život.

Výživa je nepochybně největším zdrojem energie a její složení určuje energetickou rovnováhu v organismu. Energii z masa či cukru nelze srovnávat s energií ze zeleniny či ovoce. Rozdílné druhy vlákniny, vitamínů, enzymů působí jinak.

Životní síla či energie je dána geneticky, my ji oslabujeme nevhodným způsobem života a zhoršeným životním prostředím. Zdá se, že dochází k oslabení energie lidstva jako celku. Činnost mozku může být oslabena stálými stresey nebo působením toxinů, které narušují funkci jeho buněk a neuronů. Toxiny ze střev ovlivňují také páteř a klouby, dochází k blokacím, které brání proudění energie. Přitom páteř je hlavní energetickou cestou a má velký význam pro naše zdraví. Mnoho nemocí dnes pochází z páteře, která se stává „smetištěm“ odpadních látek. Mnoho energie nám odebírají i plísně a patogenní mikroorganismy přemnožené v zaneseném střevě. Odtud pramení únava a vyčerpání velkých jedlíků.

Energii člověk čerpá zejména ze sacharidů (obilovin, zeleniny a ovoce), které spaluje za pomoci vdechovaného vzduchu. Tuto energii potřebujete hlavně k regeneraci organismu. Už jsme si řekli, kolik se vymění buněk během jediného dne, přitom buňky kůže a epitelu

pokrývajícího střeva se neustále dělí. Také játra mají schopnost regenerace. Jejich buňky vědí, kdy se mají začít dělit a kdy přestat. V určitém stupni dospělosti některé buňky, např. mozku nebo srdce se už nedělí.

Další vývoj organismu probíhá za pomoci regeneračních dějů, které jsou organismu dány geneticky. Dojde-li k poruše DNK (deoxyribonukleové kyseliny), dědičné látky v našich genech, například účinkem kosmického záření či chemických látek, ujímají se činnosti regenerační enzymy. Ty oddělí poškozená místa a nahradí je nově vytvořeným materiálem. Na pomoc přicházejí celé skupiny ochranných enzymů a rozkládají poškozené tkáně. A zde vám nejvíce pomůže energie ze živé syrové stravy plné enzymů.

Jak jsme si již řekli, konzervované ovoce a zelenina jsou z hlediska obsahu vitamínů a jiných biologicky aktivních látek prakticky mrtvé. Mnohem lepší jsou mražené plodiny (uchovávají si enzymy) a vůbec nejlepší jsou sušené, které mají velký energetický potenciál. Navíc jejich vláknina doslova vymete jako koště střevo od letitých nánosů, kalových kamenů; normalizuje stolicí, léčí atonii střeva. Přitom sušené ovoce je snad nejdostupnější. Jaké obrovské množství jablek a hrušek shnije každý rok v našich zahradách a stačilo trochu práce na jejich pokrácení a přístroj na sušení.

Pokud tělu tuto potravu neposkytnete, dojde k narušení energetické rovnováhy a následuje nemoc, která vás jemně upozorní, že jste vybočili ze své dráhy. To v lepším případě. Nechci být krutý, ale líbí se mi výrok jednoho filozofa, který říká, že smrt je způsob, jakým nás příroda upozorňuje, abychom zpomalili.

Současná věda odhaduje teoretickou délku lidského života asi na 120 let. Přitom podle názoru amerického gerontologa Comphorta, byla biologická hranice u člověka doby kamenné stejná, jako u dnešního. Skutečná délka života je dána každému prakticky už při narození. Jenom si ji pak člověk zkracuje nebo prodlužuje tím, jak žije. Dodnes se vedou spory o tom, zda dlouhověkost dědíme po mateřské či otcovské linii. Určitá vlastnost –řekněme schopnost slinivky břišní vyrábět hormon inzulín dobré kvality a schopnost tkání jej využít – je naprogramována třeba na 40 let. Po uplynutí této doby můžeme například zjistit ve 40 letech cukrovku.



Je však jisté, že život nám prodlouží a docela jistě zkvalitní kaloricky omezená, ale hodnotná strava, sestavená podle doporučených zásad. U pokusných zvířat činí takové prodloužení života 30 až 40 procent! Navíc záleží na tom, jak život prožijeme. Dlouhý život bez duševních a tělesných schopností je pouhým živořením. Při minimální péči o svůj organizmus (moje doporučení od vás nežadají žádné „nadstandardní“ úkony) si můžete uchovat ve své profesi plnou akceschopnost až do stáří 65 let. Tak to alespoň tvrdí práva Světové zdravotnické organizace (WHO).

Správnou potravou, bohatou na ovoce a zeleninu, podpoříte zejména činnost mozku, který spotřebovává nejvíce energie z potravin ve formě glukózy. Naši předkové se živili převážně ovocem, energeticky nejvýhodnější stravou, a díky tomu jsme se z opic polidštili právě my. (I když poslední teorie tvrdí, že Darwin se spletl, stejně jako Engels, a člověk z opice nepochází.)

Na procesu stárnutí mají velký podíl také buňky a tkáň našeho obranného (imunitního) systému. K němu patří brzlík, mícha, slezina, lymfatické žlázy, ale hlavně zaživací trakt. Ústředními prvky imunity, obrany organismu před nemocemi, jsou lymfocyty, bílé krvinky, neustále cirkulující v našem těle. Pokud budete mít čistý žaludek a střevo, pokud se nebudete přecpávat nevyváženou potravou, máte zajištěno zdraví a dožijete se v plné svěžesti vysokého věku.

Důležité je i správné rozdělení energie. Někteří vědci se domnívají, že veškerá zásoba naší bioenergie je rozdělena do tří vzájemně propojených nádob, ve kterých pulsuje síla fyzická, sexuální a tvůrčí. Přitom ani jednu nádobu nelze zcela naplnit, nestačí na to energie. Dělí se totiž nepravidelně a jedna z oblastí vždy převládá. Pokud všechny síly a myšlenky věnuje člověk tvůrčí práci (umění), často zapomíná na tělesné zdokonalování a jsou mu většinou lhostejné sexuální radovánky. To mohu potvrdit, protože jsem znal ženu jednoho významného vynálezce. Ta prohlašovala, že pokud by někdo před jejího muže položil vedle sebe krásnou mladou dívku a tranzistor, sáhl by po tranzistoru.

Tohle nasměrování energie je důležité i v jednotlivých životních údobích. Každý věk má svůj úkol, svoje poslání. Muži, kteří v

padesáti zakládají rodinu (je to teď zejména mezi umělci velká móda), dostanou sice druhou mízu, ale jen nakrátko. Vím, o čem mluvím, ženíl jsem se v 42 letech. Proto Číňané ještě v dávných dobách rozdělili život na následující období: do 20 let – mládí, od 20 do 30 let – zakládání rodiny, od 30 do 50 – poznávání vlastních omylů, od 50 do 60 let – poslední období tvůrčího života. 60 až 70 let byl pro ně věk, kterého se chtěli dožít.

Chcete-li se tedy dožít vysokého věku, musíte s energií šetřit a neustále ji doplňovat i netradičními způsoby. Při pobytu v přírodě vám dodá síly obejmutí dubu či jiného stromu (pravá ruka nahoře, levá dole), napití pramenité vody z lesní studánky, ale i pohled na fotografii této studánky nebo rybníka obklopeného břízami vám poskytne teplou pozitivní energii a utiší bolest. Je třeba se obklopovat vším dobrým, co poskytuje příroda, a vyhledávat známosti s lidmi, zejména mladými, kteří kolem sebe šíří kladnou energii.

## **CHOLESTEROL A VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK**

Zatímco v USA za posledních 20 let zaznamenali pokles kardiovaskulárních onemocnění o 40 %, u nás, v Česku, došlo ke dvacetiprocentnímu nárůstu, a nedokrevnost srdce (ischemie), infarkt srdečního svalu (myokardu) a cévní onemocnění mozku jsou na prvních místech mezi příčinami smrti a plné invalidity.

Vědci určili čtyři minová pole, která zkracují a ničí naše životy: nadměrné kouření (přes 10 cigaret denně), vysoký krevní tlak, nadváhu a vysokou koncentraci cholesterolu v krvi. Zdá se, že naše republika je řádně zaminována. Tady už nepomůže ani způsob, jaký se dnes užívá v Afghánistánu. Tam dříve chodil první muž, za ním

osel s nákladem a daleko vzadu žena. Dnes je pořádek opačný právě kvůli minovým polím.

Ale dosti legráček a zpátky k tvrdé realitě, kterou je hromadění cholesterolu v krvi. Polovina naší populace má koncentraci cholesterolu v krvi nad horní hranici 6,5 mmol/l (250 mg). Za bezpečnou hodnotu je považováno množství pod 5,2 mmol/l (asi 140 – 200 mg podle věku) a každá setina navíc je krokem k infarktu. To je také jeden z důsledků bolševické koncepce spokojenosti lidu (plný talíř, prázdná hlava), kdy stát dotoval ceny masa, másla, sýrů, mléka, uzenin, sádla, vajec a dalších „zdravých“ potravin, a mandarinky nám dopřával dvakrát za rok – na vánoce a k výročí Vítězného února.

Cholesterol, který se stává dalším civilizačním strašákem, je tuk, který získáváme převážně z masité stravy nebo jako produkt vnitřní syntézy (z jater). Dělí se na „dobrý“ a „špatný“ a tím značně mate pány doktory; ti dodnes nevědí který je který. Navíc tuky a tedy i cholesterol jsou vedle uhlovodanů (cukrů a škrobů) a bílkovin jednou ze tří základních živin. Jsou hlavními nositeli energie a podporují biochemické pochody probíhající v našem těle. Cholesterol je např. důležitý pro funkci buněčných membrán. Je však třeba konzumovat převážně rostlinné tuky obsahující nenasycené mastné kyseliny. Ty mají ve svých molekulách několik volných nenasycených atomových vazeb a snadno se slučují s jinými nenasycenými látkami. Mění tak krevní tuky, zodpovědné za vznik aterosklerózy a vysokého krevního tlaku, na neškodné sloučeniny.

Cholesterol, který ze žaludku putuje do tenkého střeva a v emulzi se žlučí a šťávami slinivky břišní prostupuje střevní stěnou do krve, má hlavní úkol předávat energii celému tělu. Jakmile energii předá, vrací se tuk zpět do jater, kde je dále přeměňován. Část ho jde zpátky do krevního oběhu a část je z těla vylučována. A právě v krevním oběhu se cholesterol chová dvojím způsobem, který z něj dělá dobrý a zlý. Jednou vytváří (s pomocí příslušných bílkovin) velké pěnové bubliny s lehkým jádrem, které jsou schopny poškozovat vnitřek tepen a způsobují jejich kornatění. Podruhé tvoří malá tuková tělíska s těžkým jádrem, která naopak chrání naše cévy před aterosklerózou.

Jak jsem již řekl, tento mechanismus není ještě přesně určen a ani zde neplatí nic absolutně, protože organizmy některých lidí

zpracovávají tuky dobře, zatímco jiné z nich onemocní. Zůstává faktem, že 10 až 15 procent lidí i při „rozkošnickém“ způsobu života a bohaté stravě si udržují cholesterol na normálu, zatímco 4 procenta, i při dodržování přísné, diety mají cholesterol vysoký. Z toho někteří lidé vyvozují tzv. Churchillův syndrom. Slavný anglický politik si hojně dopřával dobrou stravu, kouřil jeden doutník za druhým, denně vypil lahvinku skotské nebo arménského koňaku a přesto se dožil vysokého věku. Avšak statistika neúprosně dokazuje, že 80 procent vysokého cholesterolu a vysokého krevního tlaku pochází právě z jídla.

Vím z vlastní zkušenosti, že při dostatečném pohybu můžete i při značné konzumaci tuků udržet cholesterol na nízké úrovni. Pokud ovšem aktivně nesportujete a omezujete svůj pohyb na dvě tři procházky v týdnu, musíte podstatně snížit konzumaci tuků, zejména živočišných. Mezi ně patří sádlo, margarín a máslo, obsahující převážně nasycené mastné kyseliny, které mají každou vazbu v molekule obsazenou atomem (nasycenou) a bouřlivě reagují se svým okolím.

Takže především nevhodná strava s vysokým obsahem živočišných tuků ovlivňuje tvorbu fibrinu (bílkovina nerozpustná ve vodě), shlukování krevních destiček, vznik krevních sraženin (trombů) a ukládání různých tuků v cévách.

Tuky naše tělo potřebuje, ale měli bychom používat především oleje s vysokým podílem nenasycených kyselin, které snižují hladinu cholesterolu v krvi. Nejlepší je olivový olej, který obsahuje až 80 % nenasycených mastných kyselin a slunečnicový olej s obsahem 65 % těchto kyselin. Stejný chemický účinek na snižování cholestrolu mají ryby. Vaječný žloutek obsahuje velké množství cholesterolu, ale také lecitin, který na sebe váže hodně „škodlivého“ cholesterolu. A právě lecitin rozptyluje cholesterol v krvi na drobné částičky s pevným jádrem, které snadno pronikají do tkání a nemohou se usazovat v cévách. Takže při dostatečném pohybu a oddělené a střídané stravě si klidně můžete dopřát tři až pět vajec týdně, pokud jsou čerstvá.

Jinak se dá cholesterol snižovat až o 10 % jablky (alespoň dvě denně). Obsahují pektiny a další substance, které zabraňují tvorbě cholesterolu. Výborné jsou i luštěniny, které nejen snižují úroveň

cholesterolu (až o 19 %), ale jsou také bohatým zdrojem velice hodnotného druhu vlákniny. I ovesné vločky a ovesné otruby snižují hladinu cholesterolu asi o 13 %. Účinek bude jistě vyšší, pokud si sami semelete oves v kávomlýnku. Vůbec všechny otruby a všechna vlákna jsou dobré na snižování cholesterolu.

Doporučuje se také jíst lněné semínko (dozlatova opražené na suché pánvi), protože ze všech potravin obsahuje nejvíce lecitinu. Jedním z neúčinnějších prostředků, který zdolává srdeční záchvaty a cévní choroby, je lisované pekařské droždí a pivovarské kvasinky ve formě pangaminu. Ty jsou údajně novým vítězem nad cholesterolem. Nejlépe je občas si udělat z droždí docela chutný falešný mozeček: na troše tuku zpěníme nakrájenou cibulku, necháme rozpustit asi 5 dkg pekařského droždí, přidáme jeden až dva vaječné bílky, necháme zhoustnout a podáváme posypané sekanou pažitkou nebo petrželkou, popřípadě lžičkou vegety.

Stejně jako droždí i pangamin obsahuje všechny vitamíny řady B a to v nejlepším, přirozeném složení, velice vhodném pro lidský organizmus. Nejenže účinně snižuje hladinu škodlivého cholesterolu, ale je přímo zázračným lékem na řadu dalších nemocí; chrání například alkoholiky před cirhózou a má protirakovinné účinky. Navíc pangamin nelze předávkovat, což se může stát při užívání syntetických preparátů.

Nejdůležitější pro udržování úrovně cholesterolu v krvi je tedy správně sestavená a střídavá strava, která dokonce pomáhá částečně vrátit do původního stavu skleroticky zúžené cévy. Musíme si hlavně dávat pozor na konzumaci tuků. Zdravý dospělý člověk by měl denně sníst asi 50 g čistého tuku/asi tak dvě lžíce/, z toho 1/3 jako tuk na vaření, 1/3 na pomazánky a 1/3 pro přípravu salátů, majonéz apod. Je třeba sledovat i „utajené“ tuky z ořechů, sýrů a pečiva. Díky jim bývá denní norma až třikrát překračována!

Máslo v malém množství je užitečné. Ideální je máslo vyrobené s pomocí speciálních mléčných bakterií. Obsahuje až 30 % nenasycených mastných kyselin a je pro lidský organizmus velice prospěšné. Dbejte však na to, aby bylo čerstvé a neleželo dlouho v lednici. Špatným skladováním si uměle přidáváte do organismu

kyselinu izomáselnou. To se projeví únavou, malou soustředěností a neklidným spánkem.

Zvýšený obsah tuků a hlavně cholesterolu v krvi má vedle dalších rizikových faktorů (stálý psychický stres, nadváha, nedostatek pohybu a nadměrné kouření) bezprostřední vliv na vznik vysokého krevního tlaku neboli hypertenze. „Zlý“ cholesterol, vlastně jeho estery a mastné kyseliny, se ukládají na stěnách cév a postupně je prostupují. Vznikají tak nánosy, které zužují a zdrsňují jejich povrch. To zas podporuje shlukování a ukládání krevních destiček. Z kdysi pružných cév se stávají tuhé, málo průchodné trubice. Přitom srdce musí i za těchto ztížených podmínek dotlačit krev i do těch nejvzdálenějších jemných cévek nazývaných vlasečnice. Přiměřené prokrvení celého organismu vyžaduje, aby srdce a cévy zaručily normální krevní tlak i při značných změnách jak minutového srdečního výdeje, tak i celkovému odporu cév. Přitom minutový výdej může z normálních klidových 5 l/min, stoupnout až na 20 l/min, při maximální fyzické námaze, ale i při náhlém úleku, vzteku, strachu, vzrušení, silném stresu apod.

Lidský organismus si v takových situacích pomáhá zvýšením krevního tlaku. Pokud se tak děje opakovaně, tyto reakce se zafixují a vzniká hypertenze, nemoc velice zákeřná tím, že většinou o ní člověk dlouho neví. Vyvíjí se nepozorovaně a často celá léta nemusí působit žádné potíže. Člověk se dále přecpává a choroba plíživě postupuje dál. Bývá objevena náhodně při příležitostném měření tlaku. Pak už bývá většinou pozdě. Proto je třeba stále znát svůj krevní tlak! V Česku trpí hypertenzí celá jedna pětina obyvatelstva a nemoc figuruje na předním místě v příčinách smrti. Po určité době poškozuje hlavně mozkové, srdeční a ledvinové cévy, je nejčastějším důvodem mozkových cévních příhod, způsobuje angínu pectoris a bez účinné léčby vede k urémii neboli úplnému selhání ledvin.

Všem těmto „lahůdkám“ se dá zabránit dodržováním uvedeného čistného programu a režimu střídání a oddělené stravy. Zvláště důslední musejí být potomci rodičů s hypertenzní chorobou, protože i zde se bezesporu uplatňuje dědičnost.

Lidé by se také měli přestat chlácholit zakořeněnou legendou, že krevní tlak stoupá s věkem. Lékaři shodně konstatují, že výška

krvního tlaku u dospělých osob by se měla pohybovat kolem 140/90 nezávisle na věku. Světová zdravotnická organizace považuje za hypertenzi tlak nad 160/96 mmHg (milimetrů rtuťového sloupce). Hypertenze přibývá se stářím: u sedmdesátiletých a starších lidí dosahuje počet nemocných více než 30 %. Zajímavé je, že častěji touto nemocí trpí ženy. Ale i ve starším věku se lze bránit zejména změnou životosprávy. Nikdy se však nesnažte o prudký pokles krevního tlaku, protože by se zároveň s ním snížil i průtok krve řečištěm věnčitých a mozkových cév. Mozková příhoda a srdeční infarkt přitom nejsou vzácností. Přírozená očista tělesných orgánů a postupná změna stravy jsou nejlepší cestou k nápravě. Hlavně je třeba snížit váhu a odbourat nasycené mastné kyseliny a cholesterol. Někdy také stačí snížit příjem soli na polovinu, omezit kouření a nadměrné užívání alkoholu. Hlavně se musíte udržovat v dobré psychické kondici, protože nemoci napadají převážně organismus oslabený stresem.

## POHYB A CVIČENÍ

O nutnosti pohybu a tělesných cvičení byly napsány tony knih, podle mne většinou zbytečně. Buď má člověk k pohybu vztah (nejspíš zakódovaný v genech) a sám si najde nějaký sport, nebo nemá, a pak je zbytečné ho do něčeho nutit. To také není mým cílem. Vím podle sebe a podle statistik, že člověk je ve své většině tvor pohodlný (Homo flakaticus): podle statistik se pouze 10 procent českého obyvatelstva o posledních, ale jistě i o předchozích vánocích, věnovalo pohybu, ostatní seděli u televize a baštili vánoční dobroty.

Ale přesto bych vám chtěl alespoň trochu pomoci při přesvědčování vašeho lepšího já k půlhodinové procházce jednou denně, což podle posledních zdravotních norem v USA postačí k udržení zdraví. Příliš energie vám neubere, tak asi 500 až 600 kJ, podle rychlosti chůze. Přibližně stejně spálíte tuku při půl hodině kondičního běhu, jízdě na kole, rekreačním tenisu nebo plavání. Zato

odstraní napětí a zlepši náladu. Pravidelnou denní chůzí můžete za rok snížit váhu o 6 až 10 kg.

Na podporu vašeho boje s pohodlím jen uvedu několik příkladů příznivého vlivu pravidelného pohybu a cvičení na lidský organizmus:

1) Zlepšuje se činnost srdce hlavně při vytrvalostních cvičeních (klus, rychlá chůze, cyklistika, plavání, lyžování, tenis). V závislosti na zdravotním stavu a trénovanosti člověka je dobré zařazovat alespoň dvakrát týdně tzv. aerobní cvičení, např. půlhodinovou chůzi prokládanou úseky běhu. Tato cvičení velice příznivě ovlivňují krevní oběh, zlepšují prokrvení orgánů, takže jejich buňky mohou lépe a účinněji odebírat z krve kyslík a živiny a rychleji odstraňovat z těla škodliviny a jedy.

Při delším aerobním pohybu (nad 10 minut) se vylučují do krve endorfiny (látky hormonální povahy příbuzné morfiu), které jsou schopny udržet i několik dnů dobrou náladu, snižují stres, zahání smutek a úzkost. Ani tady se však nesmí nic přehánět. Pohyb se díky těmto „vnitřním opiátům“ stává pro některé lidi drogou. Znal jsem jednoho „závislého“ na běhu, který si speciálně našel takové povolání, aby mohl denně běhat do práce a zpět po okraji Prahy 30 km. V sobotu a v neděli přidával maratóny. Žena se s ním rozvedla, protože si brala svalovce s obvodem hrudníku 110 cm a nakonec měla v posteli vychrtlého impotenta, který si kupoval sáčka v chlapeckých velikostech a myslel jenom na běh. To je ovšem extrémní případ, ke kterému se většina z vás nedopracuje, ale je třeba mít na paměti, že sporty, vyžadující velkou námahu a zabírající většinu vaší energie, jsou pro zdraví stejně škodlivé jako nicnedělání.

Zejména škodlivé jsou silové sporty pro ženy. Vrcholový sport neprospívá ženským orgánům. Při vysoké tělesné námaze dochází k poruchám menstruace a plodnosti. Ženský organizmus je velice citlivý na ztrátu tuku a brání se otěhotnění; zásoby energie by nestačily na těhotenství a kojení. Žena je navíc při velké fyzické zátěži a velmi malém množství tělesného tuku ohrožena řídnutím kostí (osteoporózou) a zlomeninami.

Četl jsem nedávno rozhovor s bývalou světovou běžkyní Táňou Kocembovou, kterou socialistické pojetí vrcholového sportu a honba



za medailemi za každou cenu uštvalo a poničilo. Stěžuje si na bolesti kloubů a další zdravotní problémy. Z krásné dívky je ve třiceti letech nemocná žena zralá na invalidní důchod. Plně se zde prokazuje heslo: Sportem k trvalé invaliditě.

2) Pohyb působí kladně i na klouby, na jejich kosti, chrupavky a šlachy a zamezuje vzniku ztuhlosti. Právě podle „ztuhlosti“ po probuzení nejlépe poznáte svou tělesnou kondici. Pokud jste schopni čile vyskočit, je to s vámi dobré. Pokud máte nějaké kloubní potíže a nechcete skončit o berlích nebo na vozíčku, pohyb potřebujete. Musíte upevňovat svaly v okolí kloubů. Klid má význam u akutních zánětů nebo úrazů, ale většina dlouhodobých kloubních potíží chce vhodná cvičení nejlépe v leže nebo v sedě, případně ve vodě. Plavání je ideální. Vhodné cviky najdete v čínském systému tao pro zdraví nebo v józe.

Bez posílení zádových svalů se také nezbavíte bolestí v páteři. Páteř je dnes nejvíce zanášena různými odpady a škodlivinami z nevhodné potravy, znečištěného vzduchu a vody. Stává se smetištěm, popelnicí našeho těla. O to důležitější jsou různá cvičení na posílení zad a očistné procedury, například pravidelné pití odvaru z bobkového listu a pravidelné čištění střev a cév.

Bolesti zad jsou po onemocnění dýchací soustavy nejčastější příčinou pracovní neschopnosti a invalidity. Přitom názory odborníků, jak je léčit se často diametrálně rozcházejí. Lidé polykají kvanta prášků, které léčí příznaky a utišují bolest, ale nejdou na kořen věci. Také výsledky operací nejsou uspokojivé; k operačnímu zákroku se hodí pouze 2 procenta poruch páteře. Právě zde musí nastoupit celostní medicína, která bude léčit nejen klouby, ploténky nebo vazy, ale především svaly a nervový systém, řídicí pohyb.

Často při práci setrváváme v tzv. vynucených polohách, kdy dochází k jednostrannému přetěžování určitých partií zad. Svalový systém je pak jedinou strukturou, který ochrání naši páteř a naše klouby. Společně s očistnými kroky a vyplavováním nečistot musíme pravidelně cvičit podle některého ze speciálních programů. Soustředíme se ani ne tak na posilování, ale na dosažení svalové rovnováhy, aby nedocházelo k oslabení a nakonec degeneraci některých svalových skupin.

3) Rozumný pohyb prospívá také trávení. Mnoho lidí se jím zbaví zácpy a nadváhy. Pohyb vyplavuje z těla „zlý“ cholesterol. Lidé, kteří se pohybují, vypadají dobře, mají dostatek sebejistoty, lépe se prosadí v soutěži. Při socialismu se uplatnili v hojné míře i lidé se zrcadlovým komplexem (svého pind'oura si mohli prohlédnout jedině v zrcadle). Proto jsme měli tolik tlustých generálů a odborových předáků, jejichž jedinou kvalifikací byla příslušnost k vládnoucí straně. Kapitalismus vyžaduje lidi štíhlé, zdravé a přiměřeně dravé. Ne náhodou má žralok kromě dravosti další významnou vlastnost: je absolutně nejzdravějším živočichem na Zemi s imunitní soustavou, která zabráňuje proniknutí jakékoliv infekce do jeho organismu.

Protože jsem přesvědčen, že člověk, který se začne vážně zabývat svým zdravím, dojde k čínskému taoismu, chtěl bych se alespoň krátce zmínit o významu, jenž je touto filozofií přikládán pohybu. Člověk musí během svého života uspokojovat dvě základní potřeby, jimiž obnovuje svou energii a prodlužuje si život. Je to výživa (jídlo, pití apod.) a pohyb. Taoismus dělí pohyb na

- a) pohyb ducha (myšlení)
- b) pohyb těla (dýchání a další funkce orgánů a končetin) a
- c) pohlavní život (velice důležitý a stavěný na roveň ostatnímu pohybu).

Taoistické cviky se zcela liší od běžných „západních“ cvičení (joggingu, aerobiku, strečingu apod.) či sportů, jejichž cílem je dosažení tělesné krásy často na úkor energetických rezerv vnitřních orgánů, což vede k nejrůznějším chorobám a předčasnému stárnutí. Podívejte se na vrcholové sportovce: ve třiceti letech strhaný obličej, zničené klouby a vazy, ve čtyřiceti nezbytná tloušťka po ukončení závodní činnosti, v padesáti většinou konec. Pokud přeženou anabolika nebo jsou postiženi „skandinávským“ únavovým syndromem, tak umírají dříve.

Únava, stres, vysílení, bolest a nezvyklé pohyby, jež jsou součástí běžných fyzických cvičení, narušují jemnou práci vnitřních orgánů a žláz, které odpovídají za regeneraci a ochranu organismu proti nemocem. S taoistickými cviky je přitom možné začít v každém

věku. Moje matka je začala cvičit v sedmdesáti. Říká, že jsou méně náročné než jógový pozdrav slunci, který cvičila před tím.

Blahodárné účinky systému tao pro zdraví jsou známé už šest tisíc let (!) jako nejlepší způsob potírání chorob a prodlužování života. Velmi populární je tao dnes v Japonsku; praktikují se tam zejména dýchací cviky a cviky dodávající energii. S jejich pomocí lze vyléčit rakovinu v terminálním stadiu.

Stejně jako účelem našeho sedmibodového programu očisty těla je prevence, tak i cviky tao pro zdraví jsou určeny především pro posílení imunitního systému člověka a zachování životní energie. Nejde při nich o žádné sportovní výkony, neztrácí se jimi energie, nevyžadují napětí ani vyčerpávající pohyby.

Kladou důraz především na vnitřní pohyb.

Taoismus nezavrhuje pěstování rekreačních sportů pro radost, jako je tenis, golf nebo turistika, ale je nutno je doplnit soustavou vnitřních cviků, které energii zachovávají a hromadí. Vnitřní taoistické cviky pro zdraví zajišťují nejen příliv energie, ale posilují i vnitřní orgány a tkáně, navozují dobrý spánek, přinášejí klid a jistotu. Nemoc se nemůže zmocnit bytostně zdravého těla a ducha. Navíc cviky jsou velice jednoduché a lze je provádět prakticky všude. Dokonce i při řízení auta lze praktikovat Jelení cvik tak, že prostě zapnete řitní svaly. Mimochodem tento cvik velice pomáhá při různých pohlavních problémech (prostatě a ženských nemocech) a posiluje libido, stejně jako velice užitečný cvik pro posílení ledvin. Taoismus klade velký důraz na dechová cvičení (Jeřábí cvik) a povzbuzování svalstva a ostatní tkáně bez toho, aniž by přitom rostla chuť k jídlu. Želví cvik například výrazně tlumí chuťová centra.

Věřím, že po absolvování očištných procedur se tao pro zdraví stane základem vaší pohybové aktivity, která energii neubírá, ale naopak dodává. Začnete méně používat automobil a více využívat vlastní nohy. Bude to vaše odpověď na zoufalý výkřik, který je velkými písmeny napsán v Praze na Letné: Automobilový puch už se skutečně nedá vydržet. Lidé, choďte pěšky nebo jezděte na kole!

Na závěr bych chtěl ještě jednou obrátit vaši pozornost k nejdůležitějšímu rozvaděči energie ve vašem těle – k páteři. Všechny její nemoci a problémy pramení z napětí ve skupinách zádových

svalů, zejména dlouhých. Tady nepomůže žádná masáž ani elektro léčba. Zachránit vás může jedině správné držení těla, kterého docílíte několika jednoduchými cviky. Např. při sedavém zaměstnání je nutno jednou za hodinu se napřímít a procvičit šíjové svalstvo a krční obratle podle návodu korejské léčitelky Ludmily Kimové.

*Cvik č. 1:* Nejdříve protáhnete páteř vyhrbením, pak se napřímíte, nadechnete a při výdechu pomalu otáčíte hlavou vpravo, vlevo. Cítíte, jak se roztahují svaly. Při maximálním pootočení trhnete hlavou nahoru. V krční páteři by to mělo chrupnout. To se lámou solné nánosy na šíjových obratlích a jejich ostnatých výrůstcích.

*Cvik č. 2:* Představte si, že je vaše hlava nasunuta na osu, která prochází vodorovně nosem (kolmo na osu hlavy). Podél této osy kýváte hlavou jako kyvadlem. Nos se ale nesmí pohnout, na jeho špičce je pomyslné kyvadlo zavěšeno. Pro kontrolu si na něm držte ukazovák. Všechny pohyby jsou pomalé. I při tomto cviku se odlamují solné nánosy na paravertebrálních výrůstcích obratlů.

Hlavně je třeba dbát na pomalost pohybu. Nekruzte zběsile hlavou, páteř to nemá ráda! Vůbec se snažte vyřadit z vaší rozcvičky prudké švihové pohyby hlavou nebo rychlé otáčení v pase nebo kroužení rukama v ramenních kloubech. Většinou tyto nešvary vidíme v posilovnách.

A nakonec jednu velice užitečnou zásadu: cvičení vám nesmí škodit a ubírat mnoho energie. Nikdy se nesmíte zbytečně unavovat.

## **SEXUALITA A LÉČENÍ POHLAVNÍ SLABOSTI**

Před mnoha lety, ještě v dobách, kdy kilo masa bylo za dvacku a lidé si byli rovni (někteří si byli ovšem rovnější) jsem byl pozván na zahájení výstavy na Újezdě „Žena v keramice“ kde jako hlavní host měl promluvit známý český sexuolog dr. Plzák. Ten také začal stylem sobě vlastním hovořit o tom, že žena i keramika jsou křehké výtvoři a mluvíme-li o ženě, musíme současně hovořit i o muži, který v dnešní emancipované době má své problémy, zejména pokud se mu blíží padesátka. Potom pan doktor asi 15 minut citoval z

různých dopisů sexuálně frustrovaných mužů. Uvedl případ nešťastníka, kterému žena řekla, že ho má jako pouťovou ozdobu, s ním by se nejlépe vyjímal na Matějské pouti před střelnicí. Zhrzený muž proto odhalil své rozmnožovací ústrojí starší sestřenici, která mu písemně stvrdila, že je normálně vyvinutý, byť v dolní části normy.

Podobných příkladů měl pan doktor mnoho a dámy keramičky, většinou také kolem padesátky, nestačily měnit barvu. Tím chci jen naznačit, že tato kapitolka není určena zdravím překypujícím mladíkům, jejichž jedinou starostí v oblasti sexu, je jak se zbavit uhrů, ani nadšencům typu pana Damiráda, který nás přijel poučit až z daleké Austrálie, jak za život otrkat deset tisíc žen. Není určena ani vymydleným, vyšampónovaným, vyfitnesovaným narcisům, kteří pečlivě odstraňují z povrchu těla poslední zbytky pachových feromonů a stávají se dokonale sterilní a asexuální.

Mé rady jsou směřovány především mužům, kterým každodenní stres v práci i v rodině ubírá poslední zbytky energie, na které civilizační změny působí mnohem zlobněji než na přizpůsobivý ženský organizmus. Zejména mezi podnikateli se dnes stále více rozmáhá tzv. byznys-syndrom, kdy přetížení muži nejenže nejsou schopni „výkonu“, ale sám pojem sexuality se jim začíná vytrácet z vědomí a z podvědomí. Neboli dnes už se nejedná ani tak o únavu těla, jako o psychologické civilizační změny, které se bohužel přenesou na další pokolení. Podle amerického psychiatra Randolpha může být kolem roku 2050 dobrá polovina mužů neschopna pohlavního styku.

Vědci varují před škodlivými důsledky zanechání sexuálního života nebo jeho podceňování. Sexu se musíte věnovat co možná nejčastěji a bez ohledu na věk. Jen tak se můžete zbavit nejrůznějších stresů, depresí, fobií a jiných psychických neduhů. Těmito chorobami bývají právě postižení lidé, kteří se podceňují. Pokud neradi běháte nebo cvičíte, měli byste více souložit. I průměrná soulož je ve všech směrech rovnocenná dobrému sportovnímu výkonu. Také během ní se vylučují endorfiny (vnitřní opiáty), které způsobují naši blaženost a dobrou náladu. Pohlavní žlázy vylučují hormony, jejichž název je odvozen od řeckého slova podněcovat, povzbuzovat. U zamilovaných vylučuje hypofýza – podvěsek

mozkový – látku zvanou fenyletylamin, která působí jako droga. Člověk se po ní cítí skvěle, svět se mu jeví v růžových barvách. Proto je třeba se častěji zamilovávat.

Hypofýza se aktivuje i během orgasmu a vylučuje i další hormon zvaný oxytocin – hormon lásky. Také ten má příznivé účinky na lidský, zejména ženský organizmus, a navíc vyvolává pocit blaha. Endorfiny a podobné hormony se ale uvolňují i při jídle a vyvolávají příjemný pocit uklidnění. Proto lidé často jídlem kompenzují nedostatek pohlavního života, což je velice nebezpečné a nezdravé. Stejně nezdravé je používání jakýchkoliv syntetických povzbuzovacích preparátů, zejména hormonálních. Hladina hormonů se mění každou hodinu a udržovat ji uměle není možné. Každý hormon podávaný jako „lék“ způsobí dříve nebo později zdravotní potíže. Přírozenou hladinu hormonů pomůže mužům i ženám udržet Jelení cvik z taoistického systému cviků pro zdraví. U žen např. podporuje přírozenou tvorbu estrogenů a jejich šíření po celé vagíně, děloze, do prsou a vaječníků. Zvýšení hladiny estrogenů může silně omezit příznaky přechodu a zabraňuje stárnutí. Doporučuje se také cvičení Pozdrav slunci, které posiluje oblast genitálií a rekta. Při těchto cvicích, stejně jako při orgasmu, stoupá z bederní oblasti sexuální energie vzhůru soustavou našich žláz až do šišinky mozkové (epifýzy), jež se nachází v horní části hlavy.

Proto se pohlavní orgány v orientální medicíně přirovnávají často k peci, protože produkují „oheň“ neboli energii, která aktivizuje ostatní žlázy. Právě mezi konečníkem a pohlavními orgány je uloženo nejdůležitější energetické centrum člověka, tzv. čakra, v němž sídlí mohutná síla, které se v Indii říká hadí síla neboli kundalini. Kdo dokáže aktivizovat tuto sílu a donutit ji stoupat do dalších energetických bodů a žláz, ten je schopen neobyčejných výkonů.

Podle amerického sexuologa Reicha je pánev nejčastějším nositelem zdravotních problémů a poruch, zejména u žen, které nemají pravidelný orgasmus. Proto je nutno provádět pánevní cviky (např. již zmíněný Jelení cvik), které mohou nahradit nebo dokonce vyvolat orgasmus. Při nich se energie jako elektrický výboj šíří do celého těla. A hlavně je nutno věnovat potřebnou pozornost častému

a zdravému sexuálnímu ukojení. Jak říká moje známá gynekoložka: „Ženám bolí v podbřišku ze dvou důvodů: buď toho mají moc nebo málo“.

Všeho tedy s mírou. Hlavně musejí být ženy mnohem razantnější při vyhledávání partnera. Dnešní pokolení mužů už dávno není generací dobyvatelů, ale načinčaných, dlouhovlasých a onáušnickovaných individuí nebo sexuálních lenochů. Jaro už se mužům nevráží do poklopce (jak poznamenal pan Hrabal), ale spíše zvyšuje jejich agresivitu. Ne náhodou centra pro lidskou agresivitu a lidskou sexualitu leží vedle sebe. Ne náhodou většina válek vzniká na jaře nebo počátkem léta. Proto tzv. silní muži vraždí v Jugoslávii, Gruzii, Arménii nebo v Palestině. Tohle šílenství nemůže mít dlouhého trvání, žena jako nositelka zachování rodu musí vzít moc a pořádek do svých rukou. Už proto, že muži jsou z hlediska chromozonálního přírodní odchylka, i když častá. Já předpokládám, že počátkem příštího tisíciletí budou místo domýšlivých, arogantních a většinou jednostranně zaměřených mužů vládnout osvícené režimy v čele s ženami (jako je tomu již v některých zemích Skandinávie) a nastoupí matriarchát.

Ale než tato doba přijde, chtěl bych dát přece jen mužům několik rad, jak se zbavit pohlavní slabosti a udělat sobě i ženám trochu radosti.

Především je nutno přejít na dietu ze syrové zeleniny a ovoce a pítí velkého množství ovocných šťáv. První dva měsíce léčby by muži měli vyloučit z jídelníčku maso. Hlavní příčinou pohlavní slabosti je nedostatek vitamínů ve stravě. Jasně to ukázaly pokusy s krysami, jejichž organizmus je mimochodem velice podobný lidskému. Ty, které dostávaly stravu bez vitamínů, se rychle stávaly impotentními. Když vědci obnovili přísun plnohodnotné stravy, krysám se opět vrátila pohlavní síla.

V době rekonvalescence je třeba hodně spát – 9 až 10 hodin denně, navštěvovat parní lázně nebo saunu, často se slunit (do 10 hodin a po 15 hodině). Nepoužívat v tomto čase léky, zejména ne afrodisiaka. Ty působí na zesláblý organizmus jako bič na ubohou herku, která stěží stojí na nohou. Také je nutno si čistit střevo pomocí klystýru a připravit se na dvě kratší (3 – 6 dnů) a jedno delší

hladovění (21 dnů pod dozorem lékaře). Půsty vám pomohou nejvíce. Musíte také přestat pít kávu, čaj a alkoholické nápoje. Občas bych doporučoval zásadité pivo (plzeňské) před jídlem a kvalitní červené víno, ne však víc jak 4 dcl denně. Dvakrát denně jíte zeleninové saláty nebo zeleninu vcelku, zejména mrkev, kedlubny, ředkvičku apod. Navrhuji vám velice chutný a rychlý „salát za groš“, který má skutečně zázračné vlastnosti: na porci pro tři osoby nastrouhat jednu mrkev, dvě jablka, kousek červené řepy a celeru, kousek zelí; hrst kopřiv, listí pampelišky, kadeřábku či jiné natě spařit a jemně nasekat, nakrájet jednu cibuli a stroužek česneku (též spařit), vše zalít dvěma lžicemi oleje, šťávou z jednoho citrónu oslazenou umělým sladidlem, lžící sojové omáčky a lžící kremžské hořčice. Ihned jíst, nedělat zásoby.

Neměl by chybět denně tmavý pšeničný chléb s otrubami. Jinak je možno používat různá přírodní afrodisiaka: česnek, celer, petržel, různé bylinky (anýz, kmín, fenykl, rozmarýn, kopřiva). Na počátku knihy píši o zázračném vedlejším účinku vývaru z bobkového listu. Na základě menšího průzkum jsem zjistil stejný účinek vavřínu i u žen. Při ceně 5 korun za balíček sušeného bobkového listu se jedná o nejlevnější afrodisiakum. Výborným budičem je i víno a dobrá domácí slivovička; ta dělá v lásce skutečné divy. Mohu potvrdit z osobní zkušenosti, stejně jako účinky pistácií či granátového jablka.

Vzpomínám na „piknik“ v Tádžikistánu ještě v dobách míru, přímo na afghánské hranici, kde jsme pod plátěným přístřeškem, při pohledu na nádhernou krajinu, konzumovali ruskou vodku a pečeného berana. Předseda kolchozu nám představil místní raritu: pasáka stád, hrdinu Sovětského svazu. Asi šedesátiletý vysoký muž byl výjimečný i tím, že měl asi 20 synů /dcery se zde nepočítají/ a několik žen, z nich nejmladší bylo 26 let. Na dotaz, jak si udržuje takovou svěžest a sílu, odpověděl, že celý den jezdí na koni, louská pistáciové oříšky a pije šťávu z granátových jablek.

Výborné na potenci jsou prý i bezinky. Z květů si udělejte lahodné šumivé víno, plody si nasušte do zásoby a přidávejte je do všeho. Nejlepším afrodisiakem je ovšem dobrá pohoda doplněná vhodnou a lehkou stravou. Určitě i vám pomůže vyzkoušený recept: kuřecí či krutí řízky jemně naklepat, osolit, obalit v těstíčku z



vajíčka, mouky a rozetřeného česneku. Prudce opéct a zalít smaženými žampiony se šunkou, případně jenom pokapat citrónem.

V boji s impotencí je také dobré omezit kouření. Dlouhodobé výzkumy ukazují, že kouření tabáku je jednou z příčin mužské sexuální nemožnosti. Až 81 procent impotentních mužů se rekrutuje z kuřáků.

Mužům i ženám doporučuji zejména Jelení cvik. Před několika tisíci lety si moudří taoističtí mniši povšimli tři druhů zvířat známých svou dlouhověkostí: jelena, jeřába a želvy. Jelen byl krom toho znám i svou sexuální výkonností a plodností. Snažili se vypořádat, co vlastně jelenovi umožňuje dosahovat takového výkonu. Zjistili, že si jelen neustálými pohyby ocasu masíruje řitní krajinu. Jelení tělocvik přizpůsobil člověku a tak vznikl Jelení cvik.

Jelení cvik posiluje tkáň pohlavních orgánů a tělo při něm čerpá energii ze šesti žláz a vede ji k šišince mozkové. Tím nejen posiluje duševní kapacitu, ale vyvolává i pocit blízký orgasmu. Jelením cvikem dochází k akumulaci pohlavní energie, snadnější erekcii a prodloužení pohlavního aktu. Jelení cvik působí blahodárně zejména na muže po čtyřicítce, protože jim pomáhá vyřešit mnohé zdravotní problémy spojené s únavou a dysfunkcí prostaty. Nejdůležitější u Jeleního cviku, stejně jako u dalších cvičení taoizmu, je získání pocitu vnitřního klidu, který je základem kvalitního sexu.

## VÍNEČKO BÍLÉ, JSI OD MĚ MILÉ ...

... vínečko rudé, jsi od té druhé; budu ťa pít, co budu žít, vínečko rudé! Ne že by takový tramínek nebo rulandské bílé nebyly stejně lahodné, ale pánům staršího věku přece jen víc „sluší“ to od tej druhéj. Hlavně pokud jde o překyselení žaludku a pálení žáhy. I když mnohé záleží na kvalitě vína a na momentální náladě. Tento drobný traktát by měl být oslavou zejména červeného vína, které bývá nazýváno mlékem starců. Co si budeme povídat: Nejsme sice ctihodní kmeti, jak byl Vrchlický oslovován v padesáti, ale tytam jsou doby, kdy jsme mohli vypít pár sklenic vodky bez „zákusky“ jako Bondarčuk ve filmu Osud člověka.

Může nás jen uklidňovat, že nejsme první ani poslední, kteří propadli tomuto nápoji. Víno znali staří Egypťané před 5000 lety a již z Babylonu se zachoval zákaz podávat ho opilým hostům. V Římě byl bohem vína Bakchus a bylo zde zvykem pít ho jako střík. U nás se začala vinná réva pěstovat s příchodem Římanů pod velením Marca Aurelia na západní Slovensko a Jižní Moravu někdy ve 2. století n.l. Nejvíce se vinohradnictví soustřeďovalo kolem klášterů a proto mniši prosluli jako největší násoskové.

Víno je živá potrava a pokud se pije v rozumné míře (u zdravého člověka dodržujícího zásady této knihy, je to asi sedmička), má prospěšný vliv. Obsahuje totiž kromě vitamínů a fermentů (enzymů) řadu aminokyselin a minerálních látek, zejména draslík, fosfor, železo, vápník, chrom a další. Podle pátera Ferdy, který měl v oblibě červená vína, např. Gamza působí podpůrně při rakovině plic a tenkého střeva. Bikaver při rakovině žaludku a jater, Mavrud při rakovině tlustého střeva, konečníku a dělohy. Léčitel byl přesvědčen, že každé z nich má specifický účinek na toxiny plísní ve zmíněných orgánech.

Je zajímavé, že před několika léty proběhla ve Francii vědecká onkologická konference zaměřená na význam přírodních červených barviv pro pozitivní průběh rakovinných onemocnění. Mimochodem největší spotřeba červeného vína na Ukrajině byla právě po výbuchu v Černobylu a údajně veškerou úrodu Bikaveru v Bulharsku skupoval po několik let Pentagon, který jím zásoboval americké ponorky na atomový pohon. Bikaver prý nejvíce urychluje vylučování radioaktivního cesia z lidského těla.

Ať je to jak chce, každopádně víno zvyšuje aktivitu slinných žláz a zlepšuje trávení, ničí ve střevním traktu škodlivé mikroorganismy, zvyšuje sekreci žluči a žaludečních šťáv, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, urychluje vyměšování moči a činnost ledvin, povzbuzuje dýchání a činnost žláz s vnitřní sekrecí, poněkud zvyšuje krevní tlak.

Zde bych se chtěl zmínit zvláště o tokajských vínech, která dokonce obsahují stopy antibiotik, botryticínu a penicilínu, a jsou považována za lék při léčení srdečních chorob. Tokajský výběr Imperiál Tokay neboli Tokay Aszú Essencia, nápoj opředený legendami, byl ruskými cary oceňován jako elixír mládí po tři sta let,

až do VŘSR. Tokajské je také jedno z mála vín, které čím je starší, tím je lepší. Ostatní vína, zejména suchá, by začala po pěti letech, kdy se tokajský výběr minimálně nechává zrát, octovatět. Nejlepší je tokajské po třicítce (jako žena), kdy je skutečně elegantní, nádherně vyvážené a voní „jarem, růžemi a čerstvě natrhanými fialkami“, jak řekl starý vinař v jednom z tokajských sklepů.

Tento dojem mohu potvrdit, i když ne tak krásnými přirovnáními, protože jsem ve sklepech poblíž Trebišova (vedou katakombami až na maďarskou stranu) vypil ne jeden džbánek lahodného moku a ze sklepa jsem vynesl ne jednu celebritu, kterou jsem jako tlumočnick doprovázel.

Tokajské víno, a dobré víno vůbec, má tu nejdůležitější vlastnost – působí antidepresivně, vzpružuje oslabený organizmus při přepracovanosti a uklidňuje, což je v dnešní době neustálých stresů vlastnost k nezaplacení. Je však nutno vyvrátit fámu, že červené víno je na krvinky. Tvorbu krvinek v organizmu nepodporuje, ba naopak snižuje a brzdí. Je také škodlivé pro lidi, kteří jsou na ně alergičtí (alergii mohli zdědit po předcích třeba až z osmého kolena a nadměrným pitím červeného vína ji mohou předat svým potomkům daleko do třetího tisíciletí). Nakonec vaše tělo, pokud mu občas nasloucháte, by vám mělo nejlíp napovědět, co je pro vás zdravé.

Já mám tu smůlu (nebo štěstí), že vlastním krevní skupinu 0, která je podle tchajwanských vědců charakteristická pro silné individualisty, požitkáře a záletníky. Navíc jsem po předcích nezdědil žádnou alergii; všichni byli až do pátého kolena kováři nebo rolníci a jen stěží holdovali červenému vínu. Takže dobré červené vínko je pro mne jednou z největších životních radostí a slabostí (vedle šňupacího tabáku). Snažím se mu bránit tím, že ho nekupuji nikdy víc než sedmičku (v očekávání dámské návštěvy jeden litr) a na chalupě, kam jezdím pravidelně na víkendy, jsem si dobrovolně stanovil suchý zákon. Samozřejmě nepiji, pokud provádím očistné procedury podle sedmibodového programu a při hladovkách.

Pokud večer piji víno, snažím se přitom nic nejíst. Víno totiž stejně jako jiný alkohol zpomalí činnost mozku i trávení. Je předkvašeno a tím se změní každá potravina, která s ním přijde do styku. Jako každý druh alkoholu zatěžuje ledviny a játra. Je třeba ho

tedy pít nalačno v přiměřeném množství. Rychle vás uvolní a neovlivní žádné jídlo.

Na tomto principu byla mimochodem založena Schrotova redukční dieta v lázních Lipová, která se ojediněle v některých zahraničních penziónech dosud používá. Člověk se při ní živí obilninovou, ovocnou nebo vinnou polévkou a obilninovými kašemi a pije během odpoledne a večera až 1 litr svařeného vína (vařením se snižuje obsah alkoholu). Ráno začíná čtvrt litrem projímavé slané vody, což činím též, pokud zahajuji detoxikační kúru.

Že je víno lék, jsem se znovu přesvědčil při tlumočení jakéhosi lékařského kongresu o využívání antibiotik. O přestávce jsem zadal jednomu z významných českých lékařů otázku, jak nejrychleji vyléčit chřipku. Přiznal se, že to neví, ale on sám používá vlastní metodu: ihned v počátečním stadiu nemoci zalehne do postele a silnou česnečku střídá se svařeným vínem. Za dva dny je jako rybička. Samozřejmě neužívá žádná antibiotika ani jiné léky. Zkusil jsem to a funguje to výborně. Při svařeném víně se velmi příjemně marodí.

U vína a alkoholu vůbec, si však zejména obézní lidé musejí dávat pozor na jeho energetickou hodnotu. Jeden litr čistého lihu vydá 24.200 kJ energie, takže např. láhev tvrdého alkoholu je energetický příděl pro středně těžce pracujícího člověka na den. Sedmička vína představuje asi 2400 kJ (570 kcal), což spálíte hodinovou svižnou procházkou nebo aktivní milostnou hrou. Proto je dobré pít víno pouze s milovanou osobou.

Člověk by se měl vyhýbat pití tvrdého alkoholu (běžné pálenky obsahují 40 až 50 % lihu, zatímco suchá vína kolem 10 – 12 %). Protože vím o své slabosti pro dobrou slivovička, koňak nebo whisky, snažím se nic z toho nemít doma. Jen při velkých svátcích si dopřeji lahvinku. Jak jsem slyšel, neomezený přísun alkoholu se dnes stává problémem zejména u žen podnikatelů, které nevědí, co s časem, a osamoceně nebo v domácích partách stejně postižených dam pomalu, ale jistě propadají alkoholizmu.

Stále rostoucí napětí ve světě i doma nutí zase muže pít na pracovišti. Např. každý pátý Němec v zaměstnání pije a opilství se skrývá za každou šestou oficiální výpovědí z práce. V roce 1983

označil Spolkový pracovní soud v Německu alkoholizmus za nemoc a pojišťovny za šestitýdenní protialkoholické léčení, které má údajně 80 % účinnost (silně pochybuji – u nás je to tak 20%, trvale 5%), zaplatí v průměru 25 tisíc DM.

Pracoviště se pro mnohé stává pastí. Pokud se pije na horním ředitelském poschodí, pak i na těch nižších patrech nezůstávají pozadu. Na prvních místech jsou v tabulce pijáckých cechů vrchní manažeři, žurnalisté, politici a herci (jsou nejvíce vystaveni stresu). „Spolkový sněm je neuvěřitelné shromáždění pijanů, ze kterých to někdy zcela ordinérně táhne“, říká Jožka Fisher, hesenský ministr pro životní prostředí. V bonnských kruzích je dvakrát více alkoholiků, než v jakékoliv instituci či podniku. Myslím, že kolem pražského Hradu nebo ve Sněmovní ulici to nebude lepší.

Ještě pár slov k pivu. Pivo je nebeský dar, zpívá se v jedné písničce. Již zmiňovaný léčitel páter Ferda byl po osmi letech válení sudů v Plzeňském pivovaru určitě odborníkem na pivo. Doporučoval jen malou sklenku před obědem pro chuť k jídlu. Pokud si ho občas dáte ke knedlo–zelo–vepřu nebo kachničce, nic se neděje. Jinak byste ho měli pít s mírou (maximálně dvě sklenice denně) a spíše mezi jídly. Rozhodně je lepší než voda z pražského vodovodu nebo pepsi či kola, které obsahují v jedné láhvi až dvacet kostek cukru a za tři dny se v nich rozpustí žiletka. Nejlepší jsou piva zásaditá (plzeňská) a hlavně ta, která čerpají vodu z kvalitních podzemních pramenů, a ne z Vltavy. Jedním ze základů jakosti plzeňského piva je voda z artézských studní v Plzni na Homolce. Naopak kvalita mnou kdysi oblíbeného Popovického kozlíka myslím značně klesla poté, co strhli pramen.

Pivo je nutno pít s mírou i z toho důvodu, že podle pátera Ferdy se do něho dostává plíseň, která vzniká v mnoha pivních sklepích. Ta pak alkohol v pivu rozkládá na aceton a metylalkohol, což není dobré na ledviny. Jejich proplachování pivem není zase tak zdravé, jak tvrdí mnozí příznivci pěnivého moku. Navíc metylalkohol z piva nám otravuje malý mozek. Pak se dostáváme do stavu, kdy sice všechno víme, ale na nic si nemůžeme vzpomenout. Také lidé, kteří mají sklon k obezitě, by neměli moc věřit heslu visícímu téměř v každé hospodě: Pijme pivo, dělá hezká těla!

Nakonec jsem vám spíše pro pobavení, ale možná i k zamyšlení, přeložil pár poznámek a rad, které sepsala ještě „za cara“ Olga Morozovová, bývala milosrdná sestra Ruského červeného kříže:

„Hlavní příčinou sklonu k pití je dědičnost (až v 80 %). Děti počaté v opilosti se většinou stávají alkoholiky a často i epileptiky a idioty, trpí nemocí zvanou tanec sv. Víta, a jsou tělesnými mrzáky“.

„Odvyknout pití je velice těžké, člověk musí mít pevnou vůli a přání se uzdravit. A opilství vůli silně narušuje. Když ale opilce silně proštípají včely, často se svého neduhu zbaví. Odpor k pití také posiluje neustálé požívání kyselých jablek. Zcela se dá alkoholismus vyléčit hypnózou. Nemocni však nepijí jen do té doby, pokud je živa osoba, která je zhypnotizovala“. (Hypnóza je dnes ve značné míře a velice úspěšně používána při léčení alkoholizmu v Rusku.)

„Při menší opilosti pomůže sklenice sodovky se dvěma kapkami čpavku a také čaj nebo káva s plátkem citrónu, který „zabíjí“ alkohol.“ (Páter Ferda doporučuje proti kocovině, která má původ především v překyselení žaludku, čaj z pelyňku nebo řebříčku; případně lze kyselost zmírnit citrónovou šťávou.

Mně se osvědčuje káva s citrónem, neslazená, kterou piji už dvacet let jako nejlepší životabudič!)

„Také je dobré se napít černé kávy se solí. Člověk si rychle vyčistí žaludek.“

„Nejtěžší opilost přináší směs vodky s několika různými druhy vín. Přiopilý člověk při východu na čerstvý vzduch upadá ihned do totální opilosti a někdy ztrácí vědomí“ (což se stalo jednomu sovětskému odborníkovi na ateismus, když se vypotácel z trebišovských sklepů).

„Po silné opilosti je třeba druhý den ráno vypít sklenici piva“ (předvídavý muž má stále v lednici jedno, dvě „záchranná“ piva)“ a usilovně si potírat čelo, prsa a záda ledem. Nebo jít do sauny a po studené koupeli vypít sklenici láku z okurek. Celý den je nejlépe nic nejíst, kromě ovoce, a ležet s ohřívací lahví na břicho.“ Tolik Olga Morozovová.

Já jsem v Bělorusku zažil inženýra–alkoholika, který každé ráno pil sklenici piva, do kterého si rozmíchal žlutek nebo lžiči kyselé smetany. Vydržel s tím většinou celý den aktivně pracovat. Večer co

večer pak vypil dvě láhve vodky nebo samohonky. Myslím, že už nežije. Běloruská samohonka z brambor je strašná věc. Ještě horší je však tzv. brága, která vzniká kvašením zbytků chleba v lavoru. Ale k těmto nápojům se doufám nedostanete a tak ani rady vrchní carské sestry vám nebudou zapotřebí.

## VESELÁ MYSL – PŮL ZDRAVÍ

Zdraví je stavem ducha, říká východní moudrost. Ale stejnou měrou platí sokolské heslo: Ve zdravém těle zdravý duch. Pokud se jako národ špatně stravujeme, přecpáváme své žaludky a střeva vším, na co máme právě chuť, své mozky denně otravujeme jedy z hniјící potraviny, tabáku, alkoholu, plísni a léků, můžeme si jen stěží zachovat jasnou a zdravou mysl.

V Česku je dnes asi 30 % lidí s různými duševními poruchami. Sledování značně velké skupiny léčených neurotiků ukázalo, že 85 % z nich se stravuje nesprávně, jí hodně bílého pečiva, knedlíků, zákusků a pije mnoho alkoholu. Dává přednost masu a uzeninám a jen málo konzumuje zeleninu, ovoce, ovesné vločky či tmavý chléb. Všichni mají stejné potíže: nespavost, agresivitu, nesnášenlivost a citlivost na hluk.

Neuróza se většinou spojuje s dnešní hektickou dobou. Stres, česky zátěž, napětí, tlak, je jistě jednou z příčin jejího vzniku, ale ne hlavní. Největším nepřítelem našich nervových buněk jsou jedy a mikroby ze špatně strávené, kvasící a hniјící potraviny v žaludku a ve střevě. A jsme zase zpátky u očistného programu, který ani na cestě k duševnímu zdraví nemůžeme obejít. Navíc jej musíme doplnit o dostatek spánku (sedm, osm hodin) a pohybu na čerstvém vzduchu. Podle výzkumu amerických vědců i čtvrt hodina klidné chůze denně odstraňuje stres.

Malá pozornost se věnuje hluku a přitom je to jedna z hlavních příčin předčasného stárnutí. I díky jemu je život lidí ve městech o 10 let kratší než na venkově. Protože jsem precitlivělý na hluk, už dvacet let používám voskové chrániče sluchu (ušní zátky) prakticky

všude: ve vlaku, autobusu, v jakémkoliv hlučnějším prostředí, při spaní. Jsem na ně tak navyklý, že bez nich prostě neusnu. Působí jako uspávací. Díky jim jsem si určitě prodloužil, ale i zkvalitnil život. Klidný spánek, kdy máte jistotu, že vás nad ráno neprobudí hřmot popelnic nebo chrápání souseda v hotelovém pokoji, je pro duševní zdraví obrovská věc. Pokud spánek posílíte koupelí z borovicových větviček a čajem z meduňky nebo třezalky, můžete zapomenout na rohypnol.

To, že silný stres oslabuje odolnost lidského organismu vůči nákaze, je vědecky dokázáno. Lidé vystavení stále zátěži jsou dvakrát náchylnější ke chřipce a chorobám horních cest dýchacích. Silné a dlouhotrvající napětí a emoce mohou být spouštěcím mechanismem při vzniku rakoviny, cukrovky, lupénky apod.. Určitá míra stresu však do života patří a občasné zvýšení hladiny adrenalinu je dokonce užitečné.

Stres se nejlépe zahání smíchem. Výzkumy ve Švédsku ukázaly, že stav nemocných se rychle zlepšuje při léčení humorem. Poslechem anekdot a veselých příběhů z magnetofonového pásku a sledováním komedií se např. zdárně léčí křečové bolesti míchy a nervové poruchy a zlepšuje se celkový duševní stav. U lidí, kteří se hodně smějí, se zvyšuje množství aktivovaných lymfocytů T, k nimž patří tzv. přirození zabijáci ničící choroboplodné zárodky. Takže nezapomínejte, že smích je lék a neštěstí, zklamání a smutek zkracují život.

Proto i já, přímo programově, s pomocí walkmanu, poslouchám oblíbené humoristy, náladové písně a veselé programy. Zásadně se vyhýbám „těžkým“ filmům, i kdyby dostaly 10 Oskarů. Sbíráám a překládám anekdoty, vystřihuji si kreslené vtipy. Nejraději mám humor pánů Urbana, Lichého a Renčina.

Naopak lidé, kteří si pěstují smutek (často také téměř programově) upadají do depresivních stavů, mají stísněnou náladu, málo si věří, bojí se mezi lidmi, obávají se budoucnosti, jsou nesoustředění, často je těžké odlišit, zda jsou líní nebo pouze utlumení, nerozhodní. Mezi leností a depresí existuje poměrně plynulý přechod. Pokud na sobě pozorujete některé z výše popsaných symptomů, případně vás trápí migréna či nespavost, snažte se



realizovat očistný program doplněný např. koupelemi nohou v heřmánkovém odvaru na noc, nebo třicetiminutovou koupelí celého těla, kdy do lázně přidáte odvar z dubové kůry, přesličky, pokrájené cibule, pokrájeného česneku, fenyklu a větviček černého bezu. Vše je lehce dosažitelné a tak s koupelemi můžete začít ihned po prvním klystýru. Užívat léky je sice pohodlnější, ale tímto způsobem si chráníte játra, která ještě budete potřebovat.

Doby, kdy nás otcovský stát a mateřská strana kojily ze svých prsů a ostatních údů, jsou dávno tatam. Každý se dnes musí o své zdraví starat sám, jinak nevyjde s penězi ani s nadřizenými. Např. posilovat imunitu a odolnost pomocí autosugesce. Občas si během dne zacvičit, uvolnit svaly a nervy. Já zavírám oči a představuji si zasněžené vrcholky hor v Tádžikistánu, na které jsem se rok díval z okna hotelového pokoje, v duchu běhám po písčité pláži a brouzdám nohy v moři. Při cvičení Pozdrav slunci si představuji jeho nádherné východy na Pamíru nebo v Jugoslávii.

Člověk si musí na stáří udělat zásobu podobných zážitků, aby z nich pak mohl čerpat energii. Ti, co celý život jen shromažďovali majetek a tituly, utápěli se v závisti a zlobě, jsou většinou chudí duchem, nedokáží se uvolnit a dříve umírají.

Dnes je již dokázáno, že všechno zlo, pomluvy, nenávisť, lakota či závist, které vypustí člověk do světa, se mu docela určitě vrátí. Všechny naše myšlenky se jako rádiové vlny vyslané do éteru zesilují a vracejí zpět s mnohonásobnou intenzitou. Vyšlete lásku, vrátí se vám láska, vyšlete závist, vrátí se vám závist mnohem nepřejícnější. Proto např. Arabové rozlišují i druh závisti a mají pro ni dvě slova: závidět a nepřát a závidět a přát.

Nezávidíte a snažte se získat žádanou věc nebo postavení vlastním úsilím, nečekejte na zázrak ani na výhru v tutovce. Statistiky dokazují, že 90 % lidí, kteří vyhráli v loterii, byli za pět let nešťastní a výhra zruinovala jejich životy. Stejně tak dokazují, že největší počet infarktů je v pondělí ráno, protože lidé nemilují svou práci ani své spolupracovníky. Je třeba se programově snažit dělat dobré skutky nejen ve vlastní rodině. Jen tak budete zdraví na těle i na duchu.

Průměrný člověk využívá jen 3 % své energie ke kladnému myšlení (o lásce, přátelství, dobročinnosti, přírodě, ekologii, kráse a duchovních hodnotách), 27 % k záporným myšlenkám a zbývajících 70 % k neutrálním, těkavým myšlenkám. Snažte se změnit tento poměr, protože záporné myšlenky a pocity (zejména nenávisť a lakota) objektivně zhoršují váš zdravotní stav (klesá počet obranných leukocytů v krvi, mohou být „nastartovány“ vážné choroby). Naopak kladné myšlení, kdy se stále častěji dokážete povznést nad materiální a přízemní starosti, vás postupně přivede na cestu z vašeho vědomí do nedozírné a dosud neprobádané říše podvědomí.

Často je toto podvědomí, kde se skrývá asi 90 % našich nevyužitých možností, srovnáváno s ledovcem. Ten malý kousek, který vyčnívá nad hladinu, je naše vědomí, a ta obrovská neviditelná hora pod hladinou je naše podvědomí. Lidé povrchní a soustředění pouze na svůj majetek a své ego, proniknou hlouběji pod hladinu jednou, dvakrát za život. Lidé velkého ducha a velkého srdce sem sestupují běžně a bez problémů. Je to místo skrytých sil, schopností, duševních hnutí, zřídlo myšlenek, místo vzniku vynálezů, mimořádných uměleckých děl a citů.

Pamatujte si, že vrozená inteligence vašeho těla je nepoměrně větší než váš myslící rozum. Přistupujte proto k němu s náležitou úctou a pokorou a neničte tak barbarsky zázrak, který vám byl dán obrovskou náhodou na vteřinu věčnosti.

Lidé, kteří pronikají do svého podvědomí, jsou v pravém slova smyslu bohatí, protože jeho prostřednictvím mají navíc možnost čerpat z nepřehledného zdroje informací uložených v informačním poli soustřeďujícím všechny zkušenosti lidského rodu, i z genetické paměti lidstva.

Nejsem věřící, ale souhlasím s názorem šumavského léčitele a jasnovidce pátera Ferdy, že jednou z největších záhad lidstva je vztah mezi hmotou a duší. Jeden z nejvýznamnějších českých hypnologů první poloviny tohoto století, Břetislav Kafka, hovoří o tělesném magnetizmu a tzv. fluidu o duší, velejemné látce hmotné povahy, vznikající z buněčných jader. Tato zářivá energie je člověku dána na 100 – 120 let a zprostředkovává kontakt mezi tělem a duší. Spravedlivý člověk si jednou provždy zachovává možnost být ve

spojení s hmotou, protože ji nezneužíval a duše s ní muže komunikovat. Jen spravedliví lidé mají možnost čerpat z věčného archivu lidstva, kde je uchováno každé slůvko, nezrocená vášeň i zlá mysl (lépe než v registrech StB).

Tuto možnost navždy ztrácí zlý a nespravedlivý člověk, který hmotu zneužíval. Ten vlastně vůbec není hoden být člověkem. Pokud vůbec reinkarnuje do jiné lidské bytosti, bývá nějak poznamenán.

Bezohledný technický rozvoj ničí životní prostředí a některé škody už jsou nezvratné, alespoň pro několik příštích generací: ztenčená ozónová vrstva, skleníkový efekt, zvýšená radiace, celkové oslabení imunity lidského rodu. Rozumní lidé musí nyní nejen posilovat své tělo očistnými kroky a kvalitní stravou, ale především duchovně, jinak začnou propadat zoufalství a stanou se snadnými oběťmi masových epidemií. Jedna z nich, AIDS, už začíná kosit celé kontinenty. Země se brání. Už dnes v New Yorku patří AIDS (syndrom získaného selhání imunity) mezi nejčastější příčiny smrti – vedle onemocnění srdce a cév, nádorů, sebevražd a následků havárií. V Africe žije asi 1/2 všech lidí infikovaných HIV, prakticky bez pomoci. Za poslední dva roky vymřely v některých státech černé Afriky celé oblasti. V prázdných vesnicích nezůstal nikdo, aby mrtvé pochoval.

Po takovém doteku apokalypsy, bych se chtěl zmínit o tom, jak kladný vliv má na naše duševní zdraví příjemné prostředí a umění všeho druhu. Velice důležité je obklopit se krásnými věcmi. První, co spatřím po probuzení, je velké barevné plátno zobrazující tádžickou náves s čajchanou (čajovnou), plné slunce, lidí, života a veselí. Hned mám dobrou náladu. Každý obraz nebo ikona mají v sobě energii, kterou vám neustále předávají. Záleží na tom, jaký člověk je maloval a v jakém prostředí. Dnešní abstrakce, tvořené v nervozitě velkoměsta, vám klid a kladnou energii nepřinesou.

Pokud hovoříme o duševním zdraví, chtěl bych znovu opakovat, že kromě nadměrného kouření, pití alkoholu a užívání drog, ničí náš organizmus, naši nervovou soustavu, hlavně dysmikrobie (mikroby a jedy z nečistého střeva) a dyslióza (jedy z plísní). Ty nejvíce mění vaši povahu, vedou k neklidu, únavě a depresím.

Nakonec si přečtete Deset rad pro duši a pokuste se jimi občas řídit.

1. Smějte se co nejčastěji, programově vyhledávejte veselí. Aktivují se přitom „hormony štěstí“ (endorfiny) a tím se posiluje váš imunitní systém; v krvi narůstá počet ochranných lymfocytů.
2. Berte se takoví, jací jste. Dobrý vzhled není jen otázkou oblečení, nalíčení či účesu (i když je to velice důležité), ale i osobního „naladění“ a sebejistoty. Nic si nedělejte ani z občasné nejistoty, ta bývá příznakem skutečné inteligence.
3. Nenechávejte si své mínění pro sebe. Když vás něco rozzlobí, řekněte ostatním, co si myslíte. Cvičte si asertivní jednání.
4. Stejně jako smích, patří k nejdůležitějším ulehčujícím pocitům i pláč. Když se vám chce brečet, nepotlačujte slzy.
5. Splnit všechny úkoly, které na vás klade všední den, je mnohdy nemožné. Touha být ve všem perfektní vede ke stresu. Maximalisté a pedanti si zkracují život.
6. Zjistěte, jak dlouhý spánek vám nejvíce vyhovuje (někomu sedm, někomu devět hodin) a tuto dobu se snažte dodržet. Chod'te spát před 22 hodinou. Dnes je v USA móda chodit spát se slepicemi. Zdravá móda.
7. I přesto, že vám všichni říkají něco jiného, gestikulujte. Řeč těla rozvíjí temperament a osobnost, uvolňuje napětí a zátěž.
8. Když vás něco rozčílí, praštěte s telefonním sluchátkem, křičte, kopněte do skříně (nezlomte si přitom palec) nebo hlasitě zpívejte. Dobré je rozbít talíř. Kdo se umí správně rozzlobit, rychle se pak uklidní. Takový způsob „vypouštění páry“ je však velice osobní záležitostí. Proto byste u toho měli být raději úplně sami.
9. Mnozí lidé v duchu žijí budoucností, plánují na zítřek či na příští rok. Všeho moc škodí. Naučte se raději prožívat každý den. Těšte se například na večerní posezení s přáteli nebo hezké milování.
10. Člověk potřebuje komunikovat s ostatními. Ti, kdo žijí osamoceně, trpí stresem častěji než lidé, kteří se o své starosti i radosti dělí s ostatními. Snažte se dostat často mezi lidi, do kina,

sauny (nejlépe společné), na různé akce, kde je veselo. Často telefonujte známým. Není to ztráta času – výborně se tím uvolní nervová soustava – vaše i jejich.

A závěrečná univerzální rada, kterou nám dal Jan Werich před svým odchodem do jiného života: Pokud nejde o život, jde o hovno.

## LÉKAŘ KONTRA LÉČITEL

Úvodem chci předeslat, že příští řádky se netýkají skutečně dobrých a zodpovědných lékařů a léčitelů. Bohužel není jich mnoho. 90 procent osob, které o sobě prohlašují, že mají léčitelské vlohy, patří do kategorie podvodníků, či psychicky narušených osob. Nejenže odmítají tradiční lékařství jako celek, ale přesvědčení o své výlučnosti a mesiášství páchají nedozírné škody na zdraví svých bližních. Navíc jim tahají z kapes značné sumy peněz bez řádného zdanění. Uvedu dva příklady. Jakou hodnotu může mít „léčitel“ (bývalý elektrikář bez vzdělání), který mladé ženě, psychicky labilní, předepíše na bolesti žaludku jakýsi vyčichlý čaj a „uklidní“ ji sdělením, že jde o předrakovinný stav. Slíbí, že v léčení budou pokračovat, a ozve se za dva roky, nejspíš s jediným záměrem: vytáhnout z nešťastného člověka další peníze.

Druhý případ mi vyprávěl můj známý, sinolog, kterého tchýně s celou rodinou a příbuzenstvem zatáhla k „zázračnému“ léčiteli. Zázračná byla pouze drzost, s jakou byla seance vedena. Na špinavém divanu seděl tlust'och a střídavě se drbal v podpaží a na bříše, jako by měl blechy. Stanovení diagnózy čtyř lidí mu zabralo pět minut. Jedna měla něco se střevem (to má dnes každý), druhá se slezinou (tady se také většinou člověk nemůže splést), třetí neurastenii (má ji u nás každý třetí) atd. Všem podal jakési kapky a vyinkasoval 4 tisíce korun! Čistá ruka, bez daní.

Vzpomněl jsem si přitom na jiného tlust'ocha, sovětského experta z kyjevského ústavu gerontologie, který k nám přijel přednášet o vlivu stravy a životního stylu na stárnutí a dlouhověkost. Už při vstupu na pódium vyvolával úsměv v sále, protože byl spíše širší než delší a jeho „zdravě“ brunátná tvář jasně hovořila o průměrné

spotřebě vodky v SSSR na hlavu. Většinou po ránu zaháněl kocovinu koňakem, takže tlumočit jeho učený blábol bylo často nad mé síly.

Podobně na mne dnes svými radami působí obtlouští bosové kosmetických salónů, které na Kanárských ostrovech vynášejí z letadla v deliriu tremens. Vadí mi také, když léčitel–dobrodíneček prodává lahvičku se 130 ml olejíčku na ekzémy za 1250 korun českých a prohlašuje, že jde o rodinný recept, který si hodlá dát patentovat. Nejspíše některý z jeho dědů byl v ruském zajetí, protože tenhle extrakt z vaječných žloutků se získává na Sibiři už 200 let.

Na druhé straně si vážím léčitelů, kteří s charismatickými schopnostmi a často bezplatně vyléčili tisíce lidí. Mezi ně patří jasnovidce a léčitel páter Ferda (narodil se jen pár kilometrů od mé rodné vesnice na Plzeňsku), Radnická bába dr. Kamenická (je jí 98 let a dodnes podle moči bezchybně určí diagnózu nemocného i způsob léčení), Ludmila Kimová. Korejská léčitelka a psychotronička, slepá Vanga, věštkyň a léčitelka z Bulharska, která v dobách plné síly přijala a většinou vyléčila až 120 tisíc lidí ročně! Vírou a bylinkami.

V poslední době se o lidové medicíně hovoří jako o netradiční, alternativní, která je jakoby v rozporu s oficiálním lékařstvím. Přitom není nic tradičnějšího, než lidové metody léčení, vyvěrající z hlubin věků. Na východě se už používají 50 tisíc let, zatímco západní medicína existuje pár století. Tibetští léčitelé znají přes 1 tisíc léčivých bylin, 114 minerálů a 150 léčivých látek zvířecího původu. K operacím přistupují východní lékaři jen v nejkrajnějších případech a léky připravují těsně před použitím, individuálně pro každého nemocného! Východní medicína není jen soubor léčiv, ale i zdravý způsob života a myšlení, celá filozofie. Žádná homeopatie či bioenergetika nemůže být úspěšná, pokud není k nemocnému přistupováno s vnímavostí, citlivostí a dobrotou. Dobro je vždy prvotní!

A zde je asi největší rozdíl mezi východními léčiteli a dnešními „západními“ doktory s nepatrným zájmem o pacienta a minimálním časem určeným na vyšetření a skutečné léčení. Dnešní lékaři jsou spíše úředníky, vyplňujícími hory zbytečných formulářů. Jediná

naděje je dnes na soukromé lékaře. Pacient si bude moci vybrat jen ty skutečně dobré. Ti špatní zůstanou bez práce a to je dobře.

Ale ani na Západě není situace o moc lepší. Výdaje na zdravotnictví rostou astronomicky a přitom lidé jsou rok od roku víc nemocní. V USA podle statistiky pitevních nálezů umírá každý čtvrtý (!) člověk na jinou nemoc, než stanovil lékař, při nejmodernější diagnostické technice. Naše statistiky v tomto směru mlčí. Asi je lepší je vůbec neznat. Jeden český patolog se mi svěřil, že u nás umírá až 70 % lidí na jinou nemoc, než byli léčeni.

Slavný ruský lékař Bechtěrev napsal ještě na začátku tohoto století: „Pokud se nemocnému po setkání s lékařem neulevilo, není to lékař.“ Já dodávám: ani léčitel!

V této souvislosti bych se chtěl zmínit o fenoménu dr. Anatolije Kašpirovského, který po Rusku a USA začíná cílevědomě pronikat i k nám, prostřednictvím nové české ženy a Rudého práva, což není jistě náhodné.

Prvně jsem se s Kašpirovským „setkal“ v roce 1988 v Tádžikistánu, tehdy ještě součástí „něrušimovo“ Sovětského svazu. První kanál sovětské televize vysílal Kašpirovského seance dvakrát týdně večer s dopoledním opakováním. Sledovanost pořadu byla téměř stoprocentní. Už to, že Kašpirovští, jako jediný z mnoha sovětských léčitelů doslal takovou publicitu a volnou ruku ve vládní televizi, bylo zarážející. Dokonce se šířily „sluchy“, že jeho vystoupení schvaluje samotný Gorbačov a mají za úkol uklidnit hladový a nespokojený lid. Asi na tom bylo něco pravdy. Kašpirovskij kromě léčebných formulek sugeroval celému národu pocit uklidnění a snažil se jej přesvědčit, že těžkosti jsou dočasné.

Měl jsem možnost sledovat Kašpirovského asi při deseti jeho seancích a jsem přesvědčen, že se jedná o velkého mystifikátora, proti kterému byl Ostap Bender pouhý břídil. Jde o člověka s nesporně silnou vůlí, kterou dokáže vnutit jiným lidem, zejména těm hloupějším. A těch je všude dost. Jeho uhrančivé oči, vemlouvavý a přitom tvrdý hlas skutečně mohou zapůsobit tak, že se lidem sníží hladina cukru v krvi, zacelí šrámy a rozplynou bradavice.

Kašpirovského seance jsou především velká show, perfektně propracovaná do posledního detailu. Čtení děkovných telegramů a

předvádění zázračně uzdravených lidí přímo na scéně je přípravou k velké hypnotické mystifikaci. Viděl jsem např. jak „mistr“ razantně tahal za vlasy známou německou zpěvačku černé pleti, které jí údajně po jeho vnuknutích vyrostly na holé lebce (udivenému publiku předvedena fotografie). Moje doktorka tvrdí, že to není nic neobvyklého, když po chemoterapii či ozařování narostou nové vlasy. Také lidé odhazující na pódiu berle nejsou nic mimořádného. Většinou se po operaci berle nechávají déle než je zapotřebí pro posílení končetin. Údajná čtyřprocentní úspěšnost při masových léčebných seancích není také žádný zázrak. Lidé, kteří např. podstoupili operaci rakoviny nohou s metastázami a zachovali si pevnou vůli v uzdravení, mohou být vyléčeni až v deseti procentech i bez pomoci velkého mága.

Kašpirovskij se snažil dokazovat svou sílu i tím, že na dálku prováděl znecitlivění částí těla při chirurgických zákrocích. To také není nic nového: hypnóza se používala při operacích již v roce 1830. Pověst Kašpirovského poněkud pošramotilo vystoupení ženy, která v Tbilisi byla pod jeho telefonickou „narkózou“ operována. Ta pak před milióny televizních diváků prohlásila, že byla Kašpirovským podplacena a že bolesti byly nesnesitelné.

O poctivosti Kašpirovského léčebných metod pochybují i seriózní korejská léčitelka Ludmila Kimová a bulharská jasnovidka Vanga. Obě navíc varují, že při masových seancích se může lehce způsobit mnoho zla a ve vzrušené atmosféře se na vás mohou „nalepit“ nemoci druhých. Člověk je jedinečný a lze jej léčit jen individuálním kontaktem. Na dálku je možno pouze dávat rady a určovat diagnózu.

Díval jsem se Kašpirovskému při jeho vystoupeních do očí celé hodiny a snažil se pochopit jeho zázračné schopnosti. Úlevu mi rozhodně nepřinesl, naopak, špatně jsem spal, ačkoliv mám docela zdravý spánek. Nakonec zkuste to sami: Rudé právo pravidelně publikovalo velkou fotografii Kašpirovského a jeho „léčebné“ texty. Jeho pohled nevyzařuje nic příjemného a já jsem si jen připomněl další velkou pravdu, že žádné slepé víře nekouká z očí nic dobrého.

O skutečně léčebném působení Anatolije Kašpirovského silně pochybuji. Spíše se mi zdá, že chce i u nás tahat z kapes důvěřivých nemocných lidí další peníze.



Abych nekončil tuto kapitolu tak pesimisticky, nabízím vám několik rad dr. Nohy, jak postupovat ve styku s lékaři:

1. Voláte-li pohotovost v sobotu ve čtyři hodiny ráno, nezdůrazňujte příliš, že vás potíže trápí již celý týden.

2. Znáte-li svou diagnózu, neinzerujte ji předem, ale v klidu vyčkejte, jestli napadne i vašeho lékaře.

3. Předepíše-li vám lékař více než pět druhů léků najednou, neostýchejte se poradit ještě s jiným lékařem.

4. Řiďte se radou Jaroslava Štercla: „U lidí, co užívají smích, neví doktor, do čeho by pich“.

5. O svém sexuálním životě mluvte s natolik uvážlivou střídmostí, aby vám lékař nezáviděl.

6. Nenabízejte sestřičce schůzku, dokud si neověříte, nemá-li něco s panem doktorem.

Nesudte o svém lékaři příliš přísně; ani lékařům není nic lidského cizí.

## ZOOTERAPIE

Nedávno jsem četl, že hippoterapie neboli léčba jízdou na koni, pomáhá vracet tělesné a duševní zdraví zejména dětem. Nevím, kolik rodin si bude moci takové léčení dovolit, ale je jisté, že styk se zvířaty pomáhá mladým i starým. Pan Cimrman – Smoljak hovořil nedávno v televizi právě u koníčků o tom, že vztah ke zvířatům prohlubuje celkový vztah člověka k přírodě. A bez tohoto vztahu se lidský rod nedožije ani konce příštího století. Ale to už je otázka spíše filozofická a já bych se chtěl věnovat praktické stránce věci.

Když můj otec umíral na cukrovku a postupně mu odřezávali nohu kus po kuse a máti byla na pokraji zhroucení, s náběhem na infarkt, přinesl jsem domů dva jezevčíky. V rodině jako by se objevila dvě sluníčka. Otcí pomohla dožít v relativně dobrém

duševním stavu a máti překonat krizi i srdeční problémy. Dnes obě jezevčice pomáhají hlavně mně, každý den mne nutí k dlouhým procházkám v lese i v nečase „kdy by ani psa nevyhnal“ a mne by v životě nikdo ven nedostal. Vřele doporučuji každému, kdo má vztah ke zvířatům. Pes vám zlepší náladu, odstraní stres, zvýší fyzickou kondici a sníží nadváhu. Díky jemu si prodloužíte život nejméně o 5 let. Lékařské výzkumy potvrzují, že jedním z nejučinnějších profylaktických prostředků k překonání stavu osamělosti, izolace, odcizení, provázených depresiemi a strachem, je právě přítomnost psa.

Pokud nemůžete mít psa nebo kočku, pořídte si nějaké méně náročné zvíře: rybičky (jejich pozorování průkazně snižuje vysoký tlak), želvu nebo fretku. Já už tři roky žiji v pražském bytě s fretákem jménem Plyšák, který je mou velkou radostí. Nejvíce se nasměji jeho alotriím, které provádí s mimořádnou živostí a vynalézavostí. Je velice učenlivý a jistě by nás brali i ve varieté. Navíc hlazení jeho nádherné kožešiny nejen snižuje napětí, ale je skutečným hmatovým požitekem.

Zvířata ve své čistotě a bezelstnosti mají obrovský energetický náboj, z kterého můžete čerpat. Fretka chce ovšem specifické zacházení a hlavně mládě musíte odebrat do pěti týdnů věku. Starší se už začíná prát se sourozenci a neodnaučíte ho kousat. Jinak je to zvíře, které nikdy není nemocné (i když očkování je nutné jako u psa), nikdy nemá špatnou náladu a žije 10 let. Je poměrně čistotné a po vykastrování není téměř cítit. Výhodou je i to, že ho s příslušnou zásobou jídla a pití můžete opustit na týden, deset dnů, aniž by nějak trpělo. Naopak hladovění šelmám (stejně jako lidem) může jen prospět. Hodlám brzy napsat knihu Můj život s fretkou, kde o těchto nádherných zvířatech napíši více.

Na závěr se vracím k hippoterapii. Nejvíce ji doporučuji psychiatři mladým lidem, kteří trpí pocitem méněcennosti a jsou nesmělí při navazování marností. To ovšem platí všeobecně: kontakt se zvířetem pomáhá překonávat ostych i ve vztahu k lidem.

# HYGIENA ÚST, NOSU, UŠÍ A OČÍ

## Péče o zuby

se často podceňuje, přitom zkažený zub, kořen s váčkem nebo jiná ústní infekce mohou být zdrojem mnoha vážných nemocí jako jsou artritida, endokarditida, funkční potíže očí, uší, nosu, vysoký krevní tlak, otravy krve, vážné poruchy jater, žaludku či střev.

Důležitý je správný výběr zubního kartáčku, který by se měl měnit alespoň po dvou měsících, jinak se stává zdrojem infekce. Také správný způsob čištění (vertikální a krouživé pohyby) je neméně důležitý. Pokud přidáme žvýkání stroužku česneku ráno nalačno a večer před spaním, pak by neměla přežít žádná nákaza.

Čerstvá slina je v ústech nejlepší desinfekce. Obsahuje fermenty, které rozkládají škrob na povrchu zubů. Má také dostatečně silnou zásaditou reakci, aby neutralizovala ústní kyseliny škodící zubní sklovině. Proto zuby nejlépe proplachujeme pitnou vodou 3 až 4 krát denně vždy po jídle nebo po čištění jazyka.

## Jazyk

je často příčinou zápachu z úst. Způsobuje ho nános u kořene jazyka, který je tvořen zbytky částečně porušeného povlaku epitelární tkáně neboli výstelky. Tento povlak se postupně šíří na celý jazyk. Při určování diagnózy je stav jazyka ukazatelem zdraví. Je objektivnější než příznaky jiných orgánů, pokud hodnotíme stav zažívacího traktu.

Chuťové buňky jazyka mají nejkratší životnost – 3 hodiny až 10 dnů. Stále něco ochutnávají a musejí se rychle obnovovat. Proto ho čistíme stejně pečlivě jako zuby a ústní dutinu. Podle jógy zbavujeme jazyk sliznatého povlaku s pomocí tří prstů spojených do špetky. Čistíme horní i spodní část jazyka i jeho kořen jednou až dvakrát denně, nejlépe ráno a večer před spaním. Po dvouminutovém čištění si jazyk potřeme olivovým nebo jiným rostlinným olejem. K oškrabání horní plochy jazyka můžeme použít kávovou lžičku. Je to rychlejší.

## Hygiena nosu

Nos je velice důležitý orgán a vyžaduje každodenní péči stejně jako zuby, ústní dutina či jazyk. Řadě nemocí jako jsou tonzilitida (zánět mandlí), sinusitida, záškrt, dětská obrna, spalničky, spála, revmatismus, by se dalo předejít správnou péčí o nos. Zejména dnes, kdy dýcháme to, co dýcháme, jeho význam roste. Jemné chloupky v něm zachytí prachové částice a mikroby, navíc nosní sliz má antiseptické vlastnosti a zabíjí většinu bakterií. Při dnešním náporu prachu a mikrobů by nos bez naší pomoci své úkoly těžko zvládal. Zejména spíme-li na boku a sliz a prach se nám ukládají v jedné nosní dírce. Dýchání jednou dírkou pak vede ke zhoršení jakosti a složení krve, k poruchám krevního oběhu, trávení, nervového systému, zažívání, vylučování a podobným obtížím. Tím se snižuje životní tonus a organizmus předčasně stárne.

Promývání nosu čistí vzduchové kanály, posiluje mozek, a tonus (stav vnitřního napětí) zrakových nervů a tím zlepšuje vidění. Podle jógové metody něti rozpustíte ve sklenici vody asi polovinu lžičky soli, nejlépe mořské. Postupně nasáváte roztok každou dírkou zvlášť každé ráno, dvakrát, třikrát. Přitom si jednu díрку zakrýváte prstem. Při nachlazení, rhinitidě, sinusitidě nebo jiných nosních potížích promýváte nos třikrát denně. Totéž se vyplatí dělat např. při chřipkové epidemii po každém příchodu z ulice. Je také dobré proplachovat nos nálevy z aromatických a antiseptických trav (máty, třezalky, dobromysli, heřmánku a dalších). Z praxe tibetské medicíny, jógy nebo lidového léčení Orientu je známo promývání nosu vlastní čerstvou močí.

Promývání nosu stimuluje nervová zakončení a citlivou sliznici nosních přepážek. Filtrace vzduchu v čistém nose se zlepšuje, dech je snazší, rytmický a ozdravující. Osvěžuje mozek a uklidňuje nervy. Jógové tvrdí, že s pomocí očisty nosu se zlepšuje i zrak a léčí se nemoci v nosní oblasti. I v dnešní době mnohé kapacity z oborů přírodní terapie řadí promývání nosu nade všechny preventivní hygienické metody. Je to nejlepší prostředek při léčení katarů a

výborný stimulátor membrán a nervových zakončení v nosních průchodech. Dosahuje se jím i tonizace mozku a nervového systému.

Touto terapií se naše nosní průchody stanou odolnými proti nachlazení, což je vedle tělesného otužování nejlepší prostředek proti chřipkám a jiným nemocem z nachlazení.

## Uši

Hygiena ucha není složitá. Příroda zařídila jeho očistu pohybem mazu, který z něj odstraňuje všechny zbytky. Stav ucha se odráží na celkovém zdraví. Zvýšený tlak mazu na bubínek může vést k závratím. Procvičováním boltce vytlačujeme maz s nečistotami ven. Jednu denně stačí provádět následující cvičení.:

- 1) třít prostředníkem hrbolek za uchem asi osmkrát,
- 2) ohýbat boltce dopředu, dozadu, taktéž osmkrát,
- 3) tahat za ušní lalůček osmkrát.

Stejnou pozornost věnujeme i zvukovodu a střednímu uchu. Ve zdravém uchu se maz nehromadí. Bolest, hučení v uchu, podráždění či zánět lze lehce jednou pro vždy odstranit každodenní péčí o tento orgán. Ušní kapky nepřinášejí většinou užitek. Rozpouštějí maz a tím se zvětšuje jeho hmota, která tlačí na bubínek. Lépe je každý den si omýt ucho vodou a ukazovákem, pomalým pohybem do stran a mírným tlakem na stěny zvukovodu odstranit maz, prach či odumřelé buňky, které se tam za den nahromadily. Čištění středního ucha se provádí pouze s pomocí metody néti – promývání sluchových kanálů nosem.

## Péče o oči

Oči jsou velice citlivý a jemný orgán. Díky jemu člověk získává asi 90 % všech informací o světě. Spotřebují také 50 % veškeré energie z biochemických procesů našeho těla vynaložených na fyziologické funkce. Proto máme odpočívat mlčky se zavřenýma očima. Cviky hatha jógy provádíme proto se zavřenýma očima, abychom ušetřili energii.

Základem dobrého zraku je celková životospráva a výživa, svalový tonus (dostatek pohybu) a dobré nervy. Současně s celkovým ozdravením organismu začíná i oční hygiena a

gymnastika. Jde o řadu cviků, slunečních koupelí, masáží, omývání, uvolňování a podobně.

V běžném životě se většinou nesprávně díváme. Dlouze se například soustředíme na předměty v blízké vzdálenosti (největší metlou jsou v poslední době kromě televize počítače). Proto hlavně duševně pracující lidé by měli alespoň 3–4 krát denně zaměřit svůj zrak na horizont po dobu pěti až deseti minut a občas dát očím odpočinout tím, že je na minutu, na dvě zavřou. To uvolní oční svaly a je dobrou prevencí proti vnitroočnímu tlaku.

Pro posílení zraku používá lidová medicína zejména jógu, pozorování slunce a měsíce, které je účinnější než pouhé zaostřování na horizont.

Oči jsou těsně propojeny se všemi orgány a malá změna uvnitř orgánů se projeví na oční duhovce. Na tomto principu funguje iris diagnostika. Naopak celkové zdraví je závislé na poruchách zraku. Hygienou a posílením očí můžete tedy vyvolat kladné změny v organizmu.

Je známo, že sluneční paprsky stimulují a léčí a jejich působení na oči je velice užitečné. Oživují zrak, urychlují krevní oběh, neutralizují infekce a ničí mikroby.

Do slunce se musíte dívat ráno široce otevřenýma, ale uvolněnýma očima, dokud nezačnete slzet. Lidé s nemocnýma očima se zpočátku budou dívat pouze ve směru slunce. Nikdy však v poledne. Nejlépe je začít prodlužovat dobu od jedné, dvou minut až do deseti minut, Tyto sluneční koupele mohou značně zlepšit váš zrak. Léčí se jimi mnohdy i záněty spojivek, trachom, astigmatismus, krátkozrakost i dalekozrakost, hypermelropie.

Večerní únavu očí odstraní pozorování měsíce a hvězd pod úhlem menším než 45 stupňů. Tato procedura je zcela bez rizika. Důležité je oči uvolnit a zbavit záporných informací. Měsíc na ně bude působit jako večerní balzám.

### **Oční cvičení**

Běžné používání zraku vede k tomu, že jedna skupina svalů je neustále přetížena a druhá uvolněna. Nesprávné zaostřování oka vede

k různým poruchám. To se dá napravit pravidelným cvičením koordinace a posilováním svalů zaostřujících oko.

1) Centrální fixace je cvik, který spočívá v zaostření oka na vzdálený či blízký předmět asi minutu normálně otevřenýma očima bez mrknutí, dokud nezačnou slzet. Vzdálenost předmětu musí být alespoň 48 cm, pohodlně přitom sedíme, jsme uvolněni. Můžeme se soustředit na plamen svíčky či malý černý terčík na zdi. Čím menší, tím lepší.

Po několika měsících cvičení s plamenem či kroužkem přejdeme ke sledování vodní hladiny. Vodu nalijeme do nějaké hezké vázy či jiné nádoby a asi 10 minut pozorujeme střed odrazu běžného osvětlení ve vodě. Nádobu umístíme tak, aby odraz byl v jejím středu. Všechna tato cvičení podle zásad jógové hygieny zraku mají uklidňující efekt.

2) Sledování nosu. Sedíme uvolněně, hlavu držíme vzpříma a očima se soustředíme na konec nosu po dobu jedné, dvou minut. Pak oči zavřeme. Opakujeme 2–3 krát.

3) Sledování obočí. Po minutovém odpočinku se zavřenýma očima se soustředíme na bod mezi obočím asi na jednu, dvě minuty. Pak oči znovu zavřeme.

4) Sledování pravého ramene. Tělo i hlava jsou vzpřímeny. Po jedné, dvou minutách zavřeme oči. Stejně tak sledujeme levé rameno. Kombinace všech čtyř cviků posiluje svaly oční bulvy a přirozenou fixaci a akomodaci.

### **Masáž očí**

Tonizující vliv na oběh krve, na nervy a nervová zakončení mohou mít další prosté cviky: hlazení zavřených očí, vibrace očí lehce přitlačenou dlaní, která masíruje oko a rozechvívá ho. Nejúčinnější je masáž dvěma prsty –ukazovákem a prostředníkem – ve tvaru osmičky. Začínáme tah pod okem směrem k nosu a dále ve tvaru osmičky nad okem a zpět k nosu nad obočím. Opakujeme 8 až 16 krát.

### **Promývání očí**

Studená voda výborně stimuluje zrakové orgány. Po svalovém cvičení ponoříme tvář do studené vody asi třikrát po dobu tří vteřin

nebo nabereme vodu do dlaní a několikrát si ji stříkneme do očí. Během dovolené či víkendu vyhledáváme kontakt s čistou studenou vodou – u potůčku, studánky, horské říčky. Využijeme možnosti dívat se na klidnou vodní hladinu, v níž se zrcadlí měsíc. Tím zapojujeme zpětnou vazbu působení prvků přírody na nervový systém přes oči, které mají rozvětvenou síť inervace prakticky ve všech orgánech těla.

Oči jsou zrcadlem člověka i odrazem vnitřního stavu jeho organismu. Dosud zůstává záhadou, jak se na tak malé ploše oční duhovky o velikosti 1 cm přesně a detailně odráží celý lidský organizmus. Oči každého člověka jsou natolik individuální a neopakovatelné, že jejich informace je tisíckrát bohatší než u daktyloskopie (otisků prstů).

Věda o informacích, které je možné z oční duhovky vyčíst, se nazývá irisologie. O ni se opírá irisdiagnostika, což je disciplína, která hodnotí stav jednotlivých lidských orgánů podle úkazů na oční duhovce. Existuje také irisoterapie zabývající se léčením člověka působením kladných vjemů na jeho zrak.

Irisdiagnostika je odborně definována jako vyšetřovací metoda, která na základě zrakově odečítaných strukturálních změn duhovkové tkáně (irisu) hodnotí zdravotní stav orgánů a tkání lidského organismu. Není to metoda nová, existovala už ve starém Egyptě. Tamější lékaři museli denně svým pacientům čistit oči, vybírat z nich jemná zrníčka písku a tak se při tom stálém dívání do očí začali všimnout i změn a informací na duhovce.

Z toho plyne poučení, dívejte se lidem častěji do očí, snáze je pochopíte.

## VÝPLACH ŽALUDKU

Provádí se kdykoliv, nejlépe ráno. Vezmete asi 1 litr vlažné vody, pokud možno převařené, a přidáte do ní lžičku soli a sody. Dobře zamícháte a vypijete. Nenechte se odradit prvním neúspěchem. Já



jsem po menším tréninku dokázal vypít až 3 litry vody, ale to není účel. Vodu se snažíte v žaludku udržet co nejdéle. Provádíte přitom dechová cvičení jako při výplachu střev, tzv. při prudkém výdechu přitáhnete žaludek k páteři a bránici co nejvíce vtáhnete do hrudního koše. Dech zadržíte na 10 až 20 vteřin, pomalu se nadechnete a ihned rychle vydechnete. Později při tom uděláte deset dřepů. Pak se nakloníte a strčíte si do krku ukazovák a prostředník (jógové nazývají tyto dva prsty božským zubním kartáčkem). Zvracení ulehčíte tlakem ruky na žaludek.

S vodou odstraníte nejen zbytky jídel, ale i jedovatý sliz, který tvoří přebytečné žaludeční šťávy, sekrety a odumřelé buňky. Zvracíte asi ve dvacetivteřinových intervalech, abyste zabránili zbytečnému vypětí a únavě. Žaludek musí být zcela vyprázdněn.

Výplach žaludku, stejně jako střeva, je výborný prostředek k zhubnutí a odstranění škodlivin z těla. Příjem velkého množství vody pomáhá účinně vyměšování moči a tím reflexivně působí na játra, ledviny a střeva. Dochází k upravení stolice a zředění žlučí, výrazně se zlepšuje činnost ledvin a mírní se jejich potíže. To je způsobeno i tím, že aktivní pohyby bránice zajišťují tolik potřebnou masáž vnitřních orgánů.

Výplach žaludku se provádí v rámci počáteční očištné kúry každý den po dobu 14 dnů a obden po dobu jednoho měsíce. Po několika týdnech se může výplachová voda lehce zbarvit dohněda. To je důkaz, že stěny žaludku jsou náležitě očištěny od škodlivých nánosů a jeho sliznice se plně regenerovala.

Jógové provádějí výplach každý den, ale nám stačí po absolvování počáteční očištné procedury jedenkrát za týden nebo za 14 dnů a v případech nutnosti (přejedení, přepití, pálení žáhy).

Během nemoci musíte být velice opatrní a raději s výplachy přestat. Výplach se provádí na lačný žaludek a je dobré si po něm na chvíli lehnout. Voda se většinou dostane i do střev a je nutno s tím počítat (výplach neděláme těsně před odchodem do práce nebo na důležitou schůzku). Výplachy žaludku a střeva, prováděné pravidelně, by měly vyřešit mnoho vašich zdravotních problémů a snížit nadváhu.

# LÉČENÍ HLADEM

Jedním z nejdůležitějších, ale současně nejméně chápaných způsobů uchování a obnovy zdraví, je dlouhodobé dobrovolné hladovění neboli půst. Historie ukazuje, že půst doporučují a praktikují všechna velká náboženství: křesťanství, islám i buddhismus. Jen západní lékařská věda zatratila půst, protože podle ní sleduje čistě náboženské účely očisty duše, ale nepřináší žádný užitek tělu. Fakta však dokazují opak. Podívejme se na tzv. nevyléčitelné nemoci. Hladovění např. zcela vyléčilo malomocenství za 21 dnů. Nemoci srdce, chudokrevnost, Braitova nemoc, nefritida (zánět ledvin), obrna, žaludeční vředy, piorie, sinusitida (zánět nosních dutin), a katarální stavy se zlepšují nebo zcela léčí půstem. Říká se, že rýma, pokud se léčí, trvá 14 dnů, neléčená dva týdny. To však neplatí při hladovění. Za 1–4 dny půstu lze vyléčit nachlazení, ovšem při dodržení hygieny (očisty) tlustého střeva a dalších ozdravných opatření popsanych v této knize.

Perspektiva hladovění mnohé léká: „Jak budu pracovat? Udržím se na nohou?“ Každý zpočátku pocítí následky hladovění, ale tento stav trvá krátce, maximálně dva dny. Chuť se najíst se někdy objeví pátý den, ale pak už ve vás pouhý pohled na jídlo vyvolává nepříjemný pocit. Někdy až nevolnost. Po několika dnech se hladovka zdá docela příjemná a tento pocit zůstává až do konce, kdy se vrací normální chuť k jídlu.

Někdy je začátek hladovění doprovázen nepříjemnou chutí v ústech, silným povlakem jazyka a zápachem z úst. Tep se zvyšuje na 120 nebo padá na 40. Někdy dochází k nevolnostem až slabostem, závratím, nadbytku slin, škrábání v krku, slabé rýmě a průjmu. Tyto symptomy trvají jen krátce a nejsou nebezpečné. Pouze svědčí o důkladné očistě organismu.

Ztrácíme váhu. Zpočátku rychle, hlavně obézní lidé. V průměru polovinu až jeden kilogram denně.

Během hladovění musíme dbát na dostatečný odpočinek, na hospodaření s energií. Při krátkém půstu (do 10 dnů) pokračujeme v práci, ale bez velké námahy. Hlavně musíme být v teple. Nachlazení

je nebezpečné. Nohy zahříváme termofory, navlékáme teplé ponožky i na spaní.

Lidé se často ptají, kolik vody se má pít během hladovění. Existuje několik názorů. Jedni doporučují nepít vůbec, jiní alespoň čtyři litry vody denně. Praxe ukazuje, že žízeň sama napoví, kolik člověk potřebuje vypít. Proto, jakmile pocítíte žízeň, vypijte sklenici čisté vody. Současně vzniká další otázka: mohou se při hladovce pít ovocné či zeleninové šťávy jako doplněk k vodě? Půstem se zříkáme jídla, ne vody. Ovocné či zeleninové šťávy patří mezi zvláštní dietu, kterou ozdravné hladovění začínáme, pak už pijeme pouze čistou vodu nebo bylinkové čaje. V žádném případě nelze pít mléko.

Dobrá voda je dnes všude v obchodech, ale můžete si ji připravit tím, že do destilované vody přidáte trochu minerálky nebo nať z mrkve, řepy, petržele, celeru a podobně, která obsahuje více minerálií než samotné kořeny či bulvy. Za noc voda pohltí magnetické síly, které rostliny získaly ze slunečního záření. Chuť vody bude osvěžující, protože se v ní rozpustí minerály a částice chemických prvků.

Vzniká také otázka, zda promývat zažívací trakt během půstu. Občasná očista tlustého střeva a žaludku nejenže neškodí, ale může pomoci celkovému procesu ozdravení organismu. Je to užitečné hlavně na počátku půstu. Určitě to neoslabí ani pacienta ani jeho zažívací ústrojí.

Kdy končí půst a začíná skutečný hlad? Když člověk nepřijímá potravu, žije jeho tělo ze zásob. Po vyčerpání těchto zásob zjistíme, že organismus se zbavil jedovatých látek, otravujících naši krev, kterých jsme měli před začátkem hladovění v těle velké množství. V tomto okamžiku končí hladovění a začíná vyčerpávání těla hladem. Organismus je očištěn, omlazen a může začít vytvářet nové zdravé buňky. Jak dlouho má půst trvat? To závisí zcela na zdraví pacienta, na jeho způsobu života, ale především na nemoci, kterou chce vyléčit.

Oslabení a vyčerpání pacienti by neměli hladovět dlouho, i když bez ukončení půstu nelze dosáhnout dobrých výsledků. V případě zastaralé chronické nemoci v těžké formě nepomůže už nic, kromě hladovky dotážené do konce.

Po ukončení půstu se vždy vrací normální chuť k jídlu, nezdravý povlak jazyka mizí společně se zápachem z úst. Moč, která mohla být barevná, se stává čirou, teplota a tep se vracejí do normálního stavu.

Důležitý je přechod od hladovění k běžnému jídlu. Je znám případ, kdy pacient po dvou týdnech hladovění snědl v italské restauraci několik porcí špaget a tato hostina byla jeho poslední.

Často se lidé ptají, proč je hladovění tak důležité pro zdraví. Odpověď je jednoduchá. Hlad je nejradikálnější způsob, jak vrátit nemocnému tělu zdraví. Lidský organizmus lze přirovnat k zařízení na spalování kyslíku. Za 24 hodin se v něm spálí palivo ekvivalentní půl kilogramu tuku. Jakmile zastavíme přísun paliva, tělo ihned mění způsob svého zásobování. Palivo je dodáváno z vnitřních rezerv. Přitom se spotřebovává nejdříve to, co nejméně potřebujeme: zbytečné tkáně, různé výrůstky, strupy, srůsty a další útvary, které jen brání práci organizmu. Proto také v mnoha případech vedlo dlouhodobé hladovění k vyléčení rakovinných nádorů.

Člověk během půstu ztratí v průměru půl kilogramu těchto většinou nepotřebných látek či škodlivin a může se tak jednoduše a rychle zbavit svého neduhu.

Jaký má člověk při hladovění pocit? Často je první a většinou i druhý den doprovázen pocitem hladu a nervozitou. Nejtěžší jsou první dva dny půstu. (Pokud jste prodělali sedm stupňů očisty podle této knihy a přípravu s ovocnými šťávami, pak začátek hladovění ani nepocítíte.) Pak nastupuje období lehkosti bez pocitu hladu. Druhý, třetí den můžete pocítit slabost, slabou závrať či lenost. To však po pátém dnu hladovění mizí a nastupuje období, kdy se pacient cítí silnější a bodřejší, mysl se mu projasňuje. Ztráta váhy (v závislosti na tloušťce) se pohybuje denně od čtvrt do jednoho a půl kilogramu.

Je zajímavé, že hladovka léčí i nezdravou hubenost. Člověk opět získává svou původní váhu. Příliš tuční lidé se po hladovce už nikdy nevrátí k původní váze a příliš hubení lidé za několik dnů většinou nějaké kilo naberou.

## **Obavy z hladovění a jeho délka**

Léčení hladem doprovází určité obavy. Nikdo by se neměl pouštět do hladovění, pokud není přesvědčen o jeho nezbytnosti. Pacient často doma naráží na odpor rodiny, která tvrdí, že jeho stav to nedovolí a srdce to nepřežije. Jakákoliv pochybnost léčení vadí. Proto nedejte na příbuzné a „přátele“.

A nyní, jak dlouho hladovět? Tři dny, třináct nebo čtyřicet pět dnů? Jak dlouho může člověk nejíst?

Většina lidí nezná rozdíl mezi léčebným půstem a vyčerpáním v důsledku vynuceného hladu. Někteří si myslí, že vynecháním dvou, tří obědů už hladoví. Věc se má poněkud jinak. Člověk může být bez jídla celé měsíce. Vyčerpání hladem začíná v okamžiku, kdy končí léčení půstem, jakmile jsou všechny zbytečné tkáně a zásoby spotřebovány a činnost organismu začíná být zajišťována na úkor potřebných tkání. Naše tělo má však tolik přebytečného tuku, že hladověním náš organizmus nic neztrácí, naopak zbavuje se zbytečné zátěže. Jeho normální činnosti nebrání sebedelší hladovění.

Hlad je jedním z nejstarších praktických jevů v životě člověka a jeho použití jako metody léčení je staré jako lidstvo. Přitom léčení hladem není typické pouze pro člověka. Také zvířata, řízena instinktem, využívají hladu jako léčebného prostředku. Nemocní psi, kočky, koně přestávají žrát. Maximálně žvýkají nějakou trávu jako projímadlo. Nebo vezměme zvířata se zimním spánkem, jako je medvěd či jezevec. V létě a na podzim se zásobí tukem a s příchodem zimy zalezou do svých brlohu, kde prospí celou zimu. Hladovějí měsíce, spalují zásoby tuku, ale nevysilují se. Na jaře vylézají ze svých úkrytů v bezvadném stavu, pohybliví a plní energie.

Hladovění má trvat od 3 do 45 dnů. 3 až 7 dnů se doporučuje u lidí, kteří těžce pracují s opakováním po dvou, třech týdnech, až po dosažení potřebných výsledků. Čím delší půst, tím větší účinek a výsledky. K tomu jsou zapotřebí příhodné podmínky a prostředí, zkušený dozor (pokud překračujeme dobu 10 dnů) a načasování počátku půstu do první či třetí měsíční fáze tak, aby nepřesahoval úplněk či novoluní. Před první hladovkou by se měl také pacient poradit s lékařem.

Hladovění je mikrochirurgie buňky, nemocné buňky. Mladý, zdravý člověk v podstatě nepotřebuje hladovět. Při půstu se rozpadají patologické struktury organismu.

### **Co je to nemoc?**

Existuje pouze jeden druh nemoci: nervové vyčerpání a s ním spojená toxemie neboli otrava organismu škodlivinami. Příčinou je většinou zneužívání narkotik, léků, kávy, čaje, čokolády, sodovky, alkoholu a tabáku. Citová nejistota – strach, nenávisť, žárlivost, závist a honba za majetkem – to vše oslabuje náš nervový systém a vyčerpává zásoby naší nervové energie. Tím také naše žlázy a trávicí šťávy nemohou udržet potřebnou rovnováhu látkové výměny a jako další stadium přichází toxemie – otrava organismu.

Většina z nás se stravuje podle tzv. městského jídelníčku. Nedostatek minerálů v něm nás nutí jíst více, než je nutné. Zbytky potravy se ukládají v našich tkáních ve formě tuku, zatímco část jídla zůstává nestrávena v organismu, rozkládá se ve střevech a vytváří toxiny, jedovaté látky, zdroj našich nemocí.

Jak se zbavit těchto toxinů? Jak očistit tělo? S pomocí léků? Žádný lék nemá schopnost ochránit naše tělo před toxemií. Jedinou cestou, jak se zbavit těchto jedů, jako důsledku nesprávného stravování a přejídání, je půst. Hladovění je nejradikálnější a nejrychlejší způsob, jak překonat nemoc. To ovšem nevylučuje, zejména u dlouhodobě či těžce nemocných lidí, začít s pozvolnou očištěním těla podle sedmibodového programu, nebo tento program sedmi očištěných kroků kombinovat s krátkými půsty, které jsou stejně při něm nezbytné.

Ale vraťme se k mechanismu působení hladu. Krev v našem těle proběhne celou svou trasu jednou za 24 vteřin! To znamená, že naše vylučovací a čistící orgány mají možnost očistit krev mechanicky i chemicky. Počet takových oběhů za 24 hodin lze lehce spočítat. Když se najíme, veškerá tělesná energie se soustřeďuje na očistu krve, která je neustále ve styku s buňkami našeho těla. Všechny cesty se uvolňují a umožňují tak nejvyšší výkon. Náš dech má nepříjemný zápach, protože mnoho odpadních látek se vylučuje plicemi. Sliznice dýchacího traktu se znečišťuje, jazyk se pokrývá hnědavým

povlakem. Moč se zbarvuje a obsahuje usazeniny. Silné vylučování probíhá také v tlustém střevě, proto se v první dny hladovění doporučuje klystýr.

### **Historie léčení hladem**

Půst jako lék předepisovali před tisíciletími v Číně, Indii i Řecku. Plutarchos řekl: Místo léku hladověj den, dva. Ve starém Judsku, na přelomu starého a nového letopočtu, byl půst uzákoněn jako ozdravný prostředek. Mazaný prorok Mohamed zakázal v koránu Arabům nejen nečisté a nezdravé vepřové, ale i alkohol a pokrevní svazky a předepsal jim měsíční půst ramadán. Už v 11. století velký persko-tádžický lékař a myslitel Avicena často předepisoval hladovění svým pacientům, zejména při spále a syfilisu. Také během okupace Egypta Napoleonem bylo zaznamenáno mnoho případů, kdy v arabských špitálech vyléčili syfilis půstem. To bylo v letech 1799 – 1801. Průkopníkem v této oblasti je dr. Edward Hocker, který z hladovění vytvořil novou vědní disciplinu. Dr. Heinrich Tanier dvakrát hladověl 40 dnů, aby dokázal, že člověk může lehce vydržet dlouho bez jídla, aniž by došlo k poškození organismu. Bernard Mac Fedin uvádí zajímavý příklad léčení hladem. Zakladatel řádu cisterciáků Robert Molem se pod vlivem smrti přítele rozhodl skoncovat se životem. Sebevraždu však zavrhl a rozhodl se zemřít hladem. Odešel ke svým známým do hor, přestal jíst a čekal na smrt. Po 70 dnech hladovění dospěl k názoru, že osud nechce jeho smrt. Začal jíst a dožil se vysokého věku plný energie.

### **Působení hladu na organismus**

Je známo, že podle zákonů přírody se organismus zbavuje nejdříve nepotřebných částic. Hadi například svlékají kůži, Při hladovění probíhají procesy očisty mnohem rychleji a životní síla, kterou většinou utrácíme na zpracování potravy, pomáhá vylučovat z těla nežádoucí tkáně a odpadní látky.

Při hladovění každý den spalujeme asi půl kilogramu tkání, tuků, nádorů, hlenů, slizu a jiných zbytečností a kromě toho šetříme

obrovské množství energie nezbytné k trávení, a nejen k trávení. Tělo se musí zbavit i všech odpadních jedovatých látek a zbytků potravy, protlačit devíti metry střev všechny pro zdraví nezbytné, ale i zbytečné látky, prvky a minerály z potravy, které znovu a znovu procházejí všemi cévami i nejmenšími kapilárami. Usilovně pracují nejen srdce, ale i játra, ledviny, slezina, kůže a mnohé žlázy. Všechny tyto orgány se účastní procesu využití potravy. Není pochyb, že milióny životů byly ztraceny díky omylu, že nemocného je třeba hodně krmit, aby získal sílu. Při každém zvýšení teploty si pamatujte: žádné jídlo. Berte si příklad ze zvířat!

### **Krvinky**

Je zajímavé, že při hladovění se zlepšuje jakost krve a roste počet červených krvinek. Je zaznamenán případ, kdy po 12ti–denním hladovění se u nemocného počet červených krvinek zvýšil téměř o 100 %, také množství hemoglobinu vzrostlo a počet bílých krvinek se snížil ze značně vysoké hladiny na normál. Jakost samotné krve se výrazně zlepšila.

### **Svaly – srdce – síla**

Dá se předpokládat, že při dlouhodobém hladovění dojde ke snížení objemu svalů. Ztráta tuku i části svalstva není zdravotně škodlivá. Krátký půst nesnižuje počet svalových buněk. Pouze se zkracují a proto dochází ke snížení objemu. Pokud jde o srdeční svalstvo, snížení jeho objemu nepřevyšuje 3 %, protože výživa organismu probíhá vždy na úkor nejméně důležitých buněk a tkání. Hladovění snižuje namáhání všech orgánů a ty nemusejí překonávat tak velký odpor při promývání celého těla krví. Snížená zátěž umožňuje srdci, aby se dalo do pořádku a zesílilo svou činnost. Proto funkční i organická onemocnění se upravují nebo dokonce vyléčí půstem. Současně se značně zlepšuje i krevní oběh. Při občasném půstu nebo omezení bílkovin totiž donutíme tělo využívat proteiny rozptýlené v tepnách, což má omlazující vliv na organismus a podporuje to odvápnování tepen a zvýšení jejich průchodnosti.

### **Žaludek a střeva během hladovění**



Na těchto orgánech se hladovění projeví nejdříve. Po velké pracovní zátěži odpočívají a obnovují síly. Nastává zvýšené vylučování šťáv a po ukončení půstu se značně zlepšuje jejich trávicí schopnost. Jsou vyléčeny vředy a žaludek se stahuje a zaujímá své původní místo, ztrácí se nenormální chuť k jídlu i nepříjemné pocity. Hlad také nejrychleji a nejpřirozeněji čistí zažívací trakt od hnilobných bakterií. Ten se stává sterilním. Trochu více času potřebuje k dokonalé očištění tlusté střevo, i když i zde dochází k výraznému omezení rozkladných procesů.

Často se setkáváme s obavami, že žaludek se může při hladovění smrštit, atrofovat, že zeslábně a podobně. Lidé si myslí, že žaludek je nutno stále přecpávat, aby pracoval dnem i nocí. Naopak, žaludek, jako každý jiný sval, potřebuje odpočinek. A tím je zastavení příjmu potravy, kdy i tento sval začíná ihned s opravou svých buněk a poškození způsobených nadměrným zatěžováním žaludečními šťávami, které se při půstu nevylučují. V normálních podmínkách jsou zde tyto šťávy, většinou kyseliny chlóru, v množství úměrném objemu potravy a potřebám organismu v látkách příslušného chemického složení. Např. při příjmu proteinů, vajec, masa a podobně žaludek vylučuje více kyselin chlóru, než při trávení uhlovodanů, jako jsou chléb či těstoviny. Během hladovění se vylučování šťáv zcela zastavuje a není tedy nebezpečí, že žaludeční stěnu naleptá přebytek kyseliny a povede to ke vzniku žaludečních vředů.

Naopak z lékařské praxe je známo mnoho případů, kdy vředy byly vyléčeny právě hladověním. Jakmile žaludek stráví poslední zbytek potravy, plně se uvolní a začíná proces regenerace.

Důležité je, abychom si nepletli dietu z ovocných šťáv s půstem. Diety jsou užitečné v boji s mnohými nemocemi, ale v případě žaludečních potíží musíme být velice opatrní a pitím ovocných šťáv nesmíme vyvolávat tvorbu kyselin chlóru. Hladovění je dobrovolné odmítnutí veškeré potravy, tedy i ovocných šťáv, s výjimkou vody (mineralizované). Mnozí si pletou hladovění s monodietou spočívající v pití ovocných šťáv a trvající pouze několik dnů. Během hladovění a pití čisté vody žaludek rychle přestane vylučovat

kyseliny. Během dvou, čtyř dnů mizí jakékoliv podráždění žaludku, který přechází k regeneraci.

Půstem omlazený žaludek lépe tráví a spotřeba jídla se snižuje až o polovinu hlavně v důsledku jeho stažení. Hlad vlastně vrací tomuto vakovitému svalu počáteční pružnost, velikost a polohu.

Také játra a ledviny se při hladovění čistí, i když zpočátku vykonávají dvojí práci. Rozšířená slezina nabývá původního rozměru. Záněty a otoky jater nejednou vyléčilo právě hladovění. To se dá pochopit, protože během něj tyto orgány, na nichž leží hlavní práce při čištění organismu, odpočívají. Také plíce se radikálně uzdravují, protože při hladovění mají největší podíl na čištění krve. Z plic mizí veškeré usazeniny hned na začátku půstu a vzduch volně proniká až k vlásečnicím. Při bronchitidě, zápalu plic, nachlazení a chřipce dokonce krátký půst, dva, tři dny, přináší vynikající výsledky.

Během půstu se výrazně mění k lepšímu mozkový a nervový systém, dochází k vynikajícím výsledkům při léčení mentálních a nervových nemocí, paralýza či psychóza sedá vyléčit hladem. U většiny pacientů se projasňuje myšlení. To lze vysvětlit vyplavováním „cementujících“ částic z nervových tkání. Stále větší množství mozkových buněk se tak dostává do styku s očištěnou krví a vytváří více mozkové energie. Myšlení se bystří a objevuje se sklon k optimizmu. Sílí paměť, schopnost syntézy a intuice. To je snad největší přínos půstu.

Hlad působí blahodárně na všech pět smyslů. Zrak se zostřuje. Byly pozorovány případy katarakty (šedý oční zákal), který se během hladovění doslova rozplynul, stejně jako zmizely mnohé případy hluchoty. Snad je to tím, že Eustachova trubice, spojující vnitřní ucho s nosní oblastí, se zbavuje nečistot a katarálních usazenin. Mnozí pacienti hovoří o značně citlivějším čichu a chuti.

V čem spočívá mechanismus těchto procesů, které jsou výsledkem hladovění? Náš krevní oběh je složitým způsobem propojen se všemi orgány několikakilometrovým systémem tepen, žil, lymfatických cév. Mikroskopickými kapilárami proniká až k nejjemnější síti nervů, které zpětně kontrolují tyto nejmenší cévky. Nesmíme zapomínat, že proud krve roznáší výživu celému tělu.

Během hladovění se toto vyživování zastavuje. Krev a plazma instinktivně reorganizují proces zásobování živinami. Tento podvědomý instinkt je naší záchranou, protože ihned nutí buňky změnit způsob výživy pro zachování života.

Krev musí najít jiný zdroj paliva pro oksyličování. Začíná využívat zásoby cementujících látek z vnitřních stěn krevních arterií. U některých případů vysokého tlaku lze už za týden pozorovat normální arteriální tlak. Krev odstraňuje z cév částice tvrdých usazenin, které se spalují jako palivo nebo se vyplavují. Proces očisty se neomezuje jen na krevní oběh, i když řidká plazma proniká ke všem buňkám našeho těla. Proto oteklé klouby u revmatiků se při hladovění zmenšují a opuchlé žlázy získávají zpět svou původní pružnost poté, co se zbavily cementujících a tukových nánosů.

V důsledku vyplavování nečistot se očním svalům i zrakovým nervům vrací normální funkce. Je zaznamenáno mnoho případů, kdy po desetidenním půstu pacient odložil brýle, které před tím používal léta. Zrakové vjemy se přijímají ve velkém mozku, v jeho týlové části. Znečištění mozkových tkání probíhá stejně jako u cév. Půst má proto na mozkové buňky stejnou očištnou sílu, jejímž výsledkem je zlepšení zraku.

My už víme, že v otráveném organismu slouží nosní dutiny k vylučování škodlivin. Hladovění očistí také tkáň nosní sliznice a čichových vlasečnic a tak velice účinně posiluje náš čich. Totéž probíhá s orgány chuti.

Jeden z možných způsobů ozdravného hladovění: 3 dny hladovíme o vodě a 3 dny jíme pouze ovoce a zeleninu, opět 5 dnů o vodě a 5 dnů o ovoci a zelenině. Při sinusitidě (zánětu čelních dutin) může být první hladovění osmidenní a vodu je lépe pít s citrónem. Třetí, čtvrtý den se začne vylučovat hnis.

Podobné děje probíhají i v lidském uchu. Zvuk je snímán bubínkem a předáván dále vibracemi třem malým kůstkám za ním. Vápenaté usazeniny v nemocném orgánu cementují tento jemný aparát a zpomalují součinnost bubínku a kůstek – třmenu, kladívka a kovádlíky – které ztrácejí jednotu. Ještě více trpí znečištěním vnitřní ucho a člověk přestává slyšet. Hladovění vrací sluchovému

ústrojí původní stav. Vyčistí se zatvrdlé usazeniny z okrouhlých kanálků vnitřního ucha a zmizí i pocitý ztráty rovnováhy.

A konečně hladovění je nezbytné i pro naše duševní zdraví. Například v Indii kandidáti na nejvyšší stupeň učitele Východu (guru) hladovějí až 50 dnů. To znovu dokazuje, že půst je nejlepší cesta k vládě nad tělem i duchem.

Snad proto jsou lidé z kmene Hundsů v severním Pákistánu známí svou duševní rovnováhou a klidem. Hladovějí několik týdnů v červenci přede žněmi. Žijí v souladu s vibracemi přírody a neznají strach ani nemoci. Nejsou nikdy duševně choří. Překypují optimizmem a přívětivostí.

Ničivé vlastnosti „civilizovaného“ člověka – hrabivost, nenávisť, závist, zloba – se jeví zcela v jiném světle člověku, který se osvěžil nebo uzdravil půstem. Tento dar je dostupný každému.

### **Obecná klinická pozorování při hladovění**

Za všechno v životě se platí, nikdo nám nedá nic zadarmo, to je také jeden ze zákonů přírody. Bez rozhodnosti a úsilí nemůžeme čekat velké výsledky. Abychom jich dosáhli, musíme překonat (alespoň občas) své návyky obžerství a pohodlí.

V Bibli se praví, že člověk je stvořen k obrazu Božímu a hladovění je nejlepší způsob, jak v této nedokonalé bytosti probudit alespoň „boží jiskru“. Podle názoru slavného naturopata dr. Ledermana hladovění nelze pokládat pouze za období fyzického vyčištění. Může představovat mezník ve vašem postoji k hodnotám; poznáte a napравíte svůj sklon k přejídání, spoléhání se na alkohol, kouření a pití kávy. Může to pro vás být období, kdy přijmete zodpovědnost za svoje zdraví.

Zkušenosti ukázaly, že lékař poměrně snadno přesvědčí pacienta o nutnosti hladovění. Ten však musí dobře chápat celý ozdravný proces a silně věřit, že pouze půst mu pomůže zbavit se nemoci a navrátit zdraví. Pacient si musí stále opakovat, že spolu s tělesným zdravím se mu navrátí i duševní rovnováha.

Nejdříve je nutno se k hladovění připravit. Pokud je pacient příliš tlustý a má neurastenii (nervovou slabost) žaludku, je třeba začít z tří denní diety složené pouze z ovocných nebo zeleninových šťáv

(např. každý den na lačno pul sklenice šťávy z brambor). Je třeba vyčistit střeva. Každý den ráno je nutný klystýr nebo projímadlo. Při slabším zánětu střev se doporučují pouze zeleninové šťávy. Po třech dnech tekuté diety lze přejít k hladovění, kdy je dovoleno pít pouze čistou vodu, měkkou, bez chlóru. Nejlepší je dobrá voda v lahvích. Může to také být destilovaná voda, 7 až 8 sklenic denně, podle žízně.

Takový půst se drží od tří do patnácti dnů podle zdravotního stavu pacienta, nemoci a prostředí (životních a pracovních podmínek, možnosti dovolené, odpočinku). Zde je nutno upozornit na to, že půst delší jak 10 dnů by měl probíhat pod lékařským dozorem, případně v sanatoriu. Hladovějící se nesmí namáhat, musí často odpočívat a musí mít nohy v teple. Doporučují se sluneční koupele, které pomáhají očistě těla póry kůže.

Při vážných srdečních a ledvinových nemocech se voda stahuje do nohou, které otékají zejména v kotnících. V takových případech je dobré pít rozpuštěný (nahřátý) med s vodou, který účinně pomáhá srdci i ledvinám překonat těžkosti. Med je v těchto výjimečných případech jediná povolená strava (kromě vody) v množství od dvou do deseti lžic denně.

Většinou takové hromadění vody v nohou pozorujeme u lidí, kteří užívali moc léků a narkotik. Praxe ukázala, že při hladovění velice pomáhají masáže a procvičování kloubů chiropraktickými cviky.

## Několik příkladů z praxe

### Lupénka

Jednou přivedla k lékaři matka své dvě děti ve věku dvou a pěti let trpící tzv. krokodýlí kůží (lupénkou). Žádala pro děti nějaký lék na tuto kožní nemoc. Po běžné masáži jí lékař dal vitaminy a doporučil dva dny děti nekrmit. Matka snad nepochopila nebo se přeslechla a asi za týden přišla s prosbou dovolit dětem jíst. Prý hlady sbírají drobty z podlahy. Nedorozumění se vysvětlilo a lékař při pohledu na děti uviděl zázrak: jejich lupénková „krokodýlí kůže“ zmizela beze stopy. Matka děkovala lékaři za zázračné léky (byly to obyčejné vitamíny), které vedly k rychlému uzdravení.

### **Cukrovka**

Pacient (48 let) trpící 12 let cukrovkou, přijímal stále větší dávku inzulínu. Při prohlídce se ukázalo, že má zesláblá střeva a zbytnělou prostatu. Jeho vylučovací orgány byly staženy a přepásány srůsty. To se stává často lidem se sedavým zaměstnáním a tohle byl hodinář.

Pacient si přál rychle se uzdravit a bez velkých nákladů. Protože neměl těžkou práci, mohl si dovolit hladovět mnoho dní. Pro přípravnou třídní dietu si vybral grapefruitovou šťávu a ráno projímadlo. Tak začal 26-ti denní hladovku. I když první dny pociťoval slabost, chodil do práce. Po pátém dnu hladovění slabost přešla. Hodinář se divil, jak lehce se mu chodí do schodů a dokonce každý víkend si vyšel do hor na několikakilometrovou procházku, aniž by se unavil.

Za 26 dnů ztratil hodinář asi 15 kilogramů váhy. 27. den začal opět jíst. Během hladovky si pravidelně sledoval krev a moč. Výsledky byly uspokojivé. Při návratu k běžné stravě musel opět užívat trochu inzulínu. Dózy se však postupně snižovaly a po třech měsících se pacient bez inzulínu obešel zcela. Jeho moč i krev byly bez cukru.

### **Kloubový revmatismus**

Nemocniční sestra (50 let) si stěžovala na nesnesitelné bolesti v kloubech. Lékaři určili jako diagnózu kloubový revmatismus. Sestra měla také bolesti v podbříšku a chronickou zácpu. Protože svůj

kloubový revmatizmus považovala za nevléčiteľný, žiadala od lekárov pouze prášky na spaní a sedatíva, která musela užívat ve stále větších dávkách.

Po konzultacích jí bylo doporučeno, aby šla do nemocnice a podstoupila dvoměsíční půst. Sestra byla tak utrápena nemocí, že ihned souhlasila. Protože byla příliš tlustá a její krev silně znečištěna, začalo se z třídeního pití ovocných šťáv a projímadla. Dvoměsíční půst proběhl ve velmi příznivých podmínkách. Zde je nutno zdůraznit důležitost psychoterapie při dlouhých půstech. Pacient musí mít silnou víru v očistu hladem i přes počáteční těžkosti. Zvláště, pokud se léčí otrava léky nebo narkotiky. Zastavit příjem navyklé dávky léku nebo drog znamená pro nemocného několik těžkých dnů a je nutno ho posílit zejména duševně.

V případě nemocniční sestry šlo vše hladce. Denní ztráta váhy činila přes půl kilogramu a pacientka hladověla 44 dnů. Otoky kotníků po 10 dnech pomohl odstranit med – třikrát denně polévková lžíce. Po desátém dnu hladovění nemocná necítila žádnou bolest, spala bez prášků už druhý den půstu. Určitá počáteční období neklidu zcela zmizela. Pomohly také masáže a chiropraktická cvičení během půstu.

Je třeba říci, že pacientka, mnohá léta pracující v nemocnici, se přiznala, že nikdy nevěřila v možnost vyléčit tak těžkou formu kloubového revmatizmu a výsledek nazvala fantastickým.

### **Srdeční astma – angína pectoris – voda v břišní dutině**

Pacientka (48 let) vážící 140 kilogramů prakticky rok a půl nemohla spát vleže. Dny i noci trávila v křesle a těžce dýchala. Při jedné z návštěv lékaře se zdálo, že nastala její poslední hodinka: zelenožlutá tvář, modré rty, lapání po dechu, křeče od bolesti. Srdce se chvílemi zastavovalo, chvílemi tlouklo jako zběsilé.

Pacientku dlouhou dobu trápili velkými dávkami bromu a dalších léků. Ihned bylo započato s třídení tekutou dietou (ovocné šťávy), ale bez narkotik. Po sedmi dnech půstu zmizely otoky kloubů. Pacientka měla ohromnou radost. Po mnoha měsících si opět mohla about boty. Astmatické záchvaty řídly a slably, po dvou týdnech ustaly docela. Po 24 dnech půstu trvala pacientka na ukončení

hladovky. Začala jíst ovoce, zeleninu, tvaroh, avokádo, vitaminy a minerály. Po pěti dnech jí však znovu otekly kotníky a otok se postupně rozšířil až na břicho do původního stavu. Lehce se jí však dýchalo.

Bylo zřejmé, že srdce, ledviny i játra byly zvyklé na podporu léků a bez nich odmítaly pracovat. Pacientka se musela vrátit k chemoterapii, i když v nepatrných dávkách. I ty se snad podaří vyloučit. Zkušenosti ukázaly, že velké dávky medu pomohly srdci, trávení a ledvinám nemocné víc než léky. Je naděje, že kurs léčení bude zdárně ukončen.

### **Fibrózní nádor**

Pacientka (38 let), s břichem, jako by měla porodit dvojčata, měla v sobě nádor velikosti melounu, vážící 10 kilogramů. Bylo jí navrženo následující léčení: tři dny pít ovocné šťávy a šest týdnů se postit. Druhý týden jí otekly nohy, ale trochu aminokyseliny a medu ve vodě jí během měsíce otok odstranilo. Příliš časté menstruace se téměř ustálily na normálu. Zmizel výtok z pochvy. K promývání se používala pouze voda s trochou jablečného octa. Nádor se zmenšoval s každým dnem a koncem půstu měl velikost citrónu. Tento zbytek nádoru lze odstranit jedinež operativně. Pacientka je pod stálou kontrolou a nádor se nezvětšuje.

### **Žaludek a vředy tlustého střeva**

Pacient (52 let) zcela vyhublý a vyčerpaný stálým krvavým zvracením a krvavou stolicí. Tmavohnědá krev, připomínající kávovou sedlinu, svědčila o krvácení vředu v tlustém střevě. Tady bylo možné začít s hladověním až po zastavení krvácení a obnově krve. Pacient začal pít čerstvou šťávu z mrkve a navíc pil oleje ze syrových indických ořechů kešu, ze slunečnic a sezamového semínka společně s medem. Krev přestala jít hned druhý den diety a po 10 dnech ustaly bolesti. Pak následovala speciální dieta, kdy kromě mrkvové šťávy pacient jedl i tvrdou stravu – mrkev, ořechy, cibuli, vejce a mandle. Sezamová semínka, mandle, mrkev a vlašské ořechy se nastrouhaly a stejným dílem smíchaly se syrovými vejci až



vytvořily stejnorodou hmotu, která se zapekla v troubě. Tato dieta trvala 1 měsíc a pacient se zcela uzdravil a přibral 8 kilogramů.

## Mé zkušenosti z hladovění

Většinu procedur a receptů popsanych v této knize jsem se snažil vyzkoušet na sobě. Jak jsem již předeslal, vzhledem k mému věku (53 let) jsem přiměřeně zdravý, přiměřeně pohodlný a přiměřeně odvážný. Proto jsem si půst nejdříve ověřil při krátké očištné kůře, kdy je nutno nejdříve vyčistit střeva. Hladovět tři, čtyři dny o vodě nebo ovocných šťávách by neměl být problém pro nikoho.

K devítidennímu půstu, který jsem absolvoval, a který se mi zdá nejvhodnější, je nutno trochu se připravit. Měla by mu předcházet alespoň částečná očista těla. Rozhodně musíte mít čistá střeva. I když tento půst neznamena žádná větší vypětí, je dobré, alespoň napoprvé, mít týden volna (začínat v pátek večer a končit v neděli večer). Potřebujete také určitou duševní pohodu, abyste se mohli soustředit na reakce vašeho těla, pocity, meditace. Půst můžete absolvovat v rodinném kruhu (psychická podpora) nebo někde na chatě, kde je čerstvý vzduch (většinu škodlivin vyloučíte plicemi a kůží).

Devítidenní hladovění jsem tedy začal na chalupě v pátek večer klystýrem a bez večere. Tři dny jsem pil pouze ovocné šťávy (směs mrkve, jablek, hrušek, brambor, petržele a červené řepy). Bramborovou šťávu, která je výborná na žaludek, je lépe pít zvlášť, asi půl sklenice nalačno. Jinak vám pokazí lahodnou chuť ostatní směsi. Také petržel je nutno dávkovat s mírou. Kromě šťáv jsem denně užíval 2 lžičky protichřipkové směsi (v Praze právě propukla epidemie) z česneku, citrónu a medu a večer jsem popíjel domácí šípkové víno pro zvýšení nálady, která první dva dny nestála za moc.

Menší krize nastala druhý den, ale rychle přešla. Pouze mne trochu bolela hlava a měl jsem pocit spáleného patra. Necítil jsem hlad, ale jen chuť na něco dobrého. „Mlsná“ mě honila ještě třetí den, ale pak jsem až do konce půstu na jídlo nepomyslel. Ani silná vůně z kuchyně mne nevyvedla z míry. Měl jsem pouze nutkání napít se červeného vína, které jsem zvyklý pít prakticky denně. Asi čtvrtý den (kdy jsem přešel na pití dobré vody) jsem si při návštěvě Prahy dal v bufetu 2 del vavřince. Nic to se mnou neudělalo, necítil jsem

nejmenší opilost. Dokonce mne napadla myšlenka postit se ne o vodě, ale při dobrém červeném vínku. Dopřál jsem si také jeden den šňupací tabák, po kterém mne bolela hlava.

Měl jsem sice týden dovolené, ale každý den jsem se svými dvěma jezevčicemi podnikal delší procházky (5 km) se střídavým poklusem. Pět hodin denně jsem také intenzivně pracoval (překládal knihu). Asi pátý den se mi mírně zatočila hlava (při předklonu), ale jinak jsem neměl žádné problémy. Naopak dostal jsem nebývalou chuť do práce, zvedla se mi nálada a libido (to jsem neměl možnost vyzkoušet).

Během tohoto kombinovaného neboli alternativního půstu jsem přísně dodržoval hygienu (časté čištění zubů, jazyka, proplachování nosu slaným roztokem). Obden jsem si dopřával teplou koupel s výtažkem z borových větviček (viz recept na str. 145), po které se mi nádherně spalo (až 10 hodin denně).

Půst jsem ukončil devátý den večer (v neděli) vývarem z ovesných vloček a růžičkové kapusty mírně osoleným. Desátý den jsem ráno nasadil elixír mládí – směs šťáv z různého ovoce (hlavně mrkve) s medem (podporuje krevní oběh), k obědu jsem si dopřál boršč z kysané červené řepy a slepičího vývaru s jogurtem. Ráno klystýr. Ten pokud možno aplikujte každý den půstu, protože dochází k intenzivnímu vylučování jedů a odpadních látek z organismu. Celý týden po půstu si musíte dát pozor na stravu. Měla by být převážně rostlinná a v malém množství, do oběda pouze ovoce či šťávy. Rozhodně se nesmíte přejíst. Ohrozili byste nejen účinek hladovění, ale i vaše zdraví.

Kromě zlepšení fyzické kondice a zdraví přináší půst zejména nečekaný růst životní energie a optimismu. Rodinné či pracovní problémy se vám budou zdát nicotné ve srovnání s plány, které se vám začnou rojit v hlavě. Život pro vás dostane nový smysl a začnete si představovat země, které jste dosud nenavštívili(y) a ženy (muže), které jste dosud nezískali(y). Každopádně to stojí za pokus.

## URINOTERAPIE

Léčení s pomocí moči udivuje svou účinností a všestranností. Hovoří se o něm už v indické knize Damar Tantra staré 5 tisíc let. Moč je v ní nazývána božským nektarem, který zahání nemoc i stáří. Podle ní pití moči během jediného měsíce vyléčí všechny nemoci a očistí tělo.

Velkým přívržencem a propagátorem močové terapie byl indický lékař a biolog Šastrí, který se v 75 letech stal premiérem Indie. Celý život věnoval studiu a odkrývání kastovních tajemství používání moči pro udržení zdraví. Šastrí prohlašoval, že díky urinoterapii jí 10 krát méně než ostatní, ale pracuje 10 krát více. Také duchovní vůdce íránských fundamentalistů Ajatolláh Chomejní pil každé ráno sklenici vlastní moči. Na dotaz, proč vlastní a ne kravské, řekl, že již 20 let žije životem čistého vegetariána a má lepší stravu než leckterá kráva.

Největším propagátorem močové terapie moderní doby je anglický lékař J. W. Armstrong, který ve své knize „Živá voda“ popisuje úspěšné léčení i tak těžkých nemocí jakými jsou gangrény, tuberkulóza či rakovina. S pomocí moči Armstrong údajně léčil 40 tisíc nemocných a většinu z nich úspěšně.

Když Armstrong v mládí onemocněl tuberkulózou, začal na doporučení lékařů hodně jíst. Přibral 15 kg a dostal navíc cukrovku. Začaly ho bolet zuby a otékal mu jazyk. Nemohl spát a byl nervózní. Tehdy si Armstrong vzpomněl na slova z Bible, kde se praví: „Pouze ten žije dlouho, bez nemocí, kdo se naučil pít vláhu z vlastní nádoby. Jen ten je schopen přejít poušť“. Vzpomněl si také na otce, který na anglickém venkově léčil zvířata tím, že jim dával pít jejich vlastní moč. Tímto způsobem vyléčil i vlastní dceru, která onemocněla záškrtem, za pouhé tři dny.

Armstrong, zesláblý nemocí, se rozhodl využít otcovy metody. Hladověl 45 dnů a pil pouze vlastní moč a čistou vodu. Současně si močí natíral celé tělo. Po půstu se Armstrong stal docela jiným člověkem. Vážil 70 kg, byl plný energie, vypadal o 10 let mladší a kůži měl hladkou jako dítě.

Urinoterapie je především vynikající prostředek k udržení optimálního hormonálního obrazu. Žlázy s vnitřní sekrecí produkují hormony a protilátky a vylučují svůj výměšek (sekret) přímo do krve.

Účinek je tak rychlý a silný, že v přírodě nenajdeme nic podobného. Jde o vysoce účinné katalyzátory a inhibitory (urychlovače a zpomalovače), s jejichž pomocí probíhají v našem těle bouřlivé procesy, např. jaderné štěpení, při teplotě 36 – 37°C, k němuž by v umělých podmínkách byly zapotřebí mohutné urychlovače a teploty přes tisíc stupňů. Oficiální medicína tvrdí, že v lidském těle je 40 endokrinních žláz, starověcí anatomové uvádějí číslo mnohem vyšší.

Při nesprávném složení jídla, jeho špatném trávení, porušování rovnováhy mezi kyselinami a zásadami, odchylkách od parametru homeostáze, se stěny našich cév pokrývají vrstvou cholesterolu a dalších chemických látek, které tvoří ztvrdlou vnitřní výstelku. Díky jí je vylučování hormonu a protilátek ze žláz vnitřní sekrece přímo do krve prakticky zastaveno. Přitom endokrinní žlázy jsou naši laboratoři, která musí rychle odpovídat na vnější i vnitřní podněty. Jakmile v těle vzniká ohnisko nákazy, žlázy ihned určí stupeň a příčinu nemoci a vyloučí sekret a protilátky přesně odpovídající povaze napadení. Tak se v krvi najednou objeví např. látky proti rakovině přesně odpovídající charakteru nádoru příslušného jedince. A protože rakovina je trestem přírody za nesprávnou stravu, pak i zhoubný nádor odpovídá svým chemickým složením oblíbeným jídlům a stupni žravosti daného jedince. Žlázy s vnitřní sekrecí, lépe než dogmatická diagnóza věhlasného doktora, určí charakter nádoru a vyberou s absolutní přesností účinné protilátky. Avšak výstupy ze žláz u člověka žijícího ve stálém stresu a lenivě bezmyšlenkovitým stavu jsou komatózně uzavřeny nánosy v cévách.

Co dělat? Pokud by výměšek složený z biologicky vysoce aktivních látek zůstal ve žlázách, ty by prostě přestaly existovat. Příroda umožňuje člověku žít, i když těžko, se záněty a chronickými nemocemi, s nádory a alergiemi, s enterologickými (střevními) nemocemi, křečovými žilami a hypertonickými krizemi. Lidské tělo vykonává sisyfovskou práci, i když by stačilo rozumně využívat jeho výkonné laboratoře a udržovat cévy a klouby v čistotě. Společnost vynakládá obrovské prostředky na odborné kliniky, výzkumné ústavy a farmakologii. Do krve nám zatím proudí společně s tabletkami a injekcemi čistá chemie, která ničí obranný a adaptační

režim našeho organismu a vyřazuje z činnosti dokonalý a zázračný systém žláz.

Abychom vůbec zůstali na živu, krev odebírá ze žláz přebytečné hormony a protilátky a žilami je smývá do ledvin. Tak se tyto vysoce výkonné a užitečné látky místo ochránců našeho zdraví stávají součástí chemického útoku na nefrony našich ledvin. Lidské ledviny mají obrovské kapacitní rezervy. Podle matematického modelu se jedná o unikátní biologický filtr vypočtený na bezporuchovou službu po dobu 800 – 1200 let. My jsme však schopni jim dát na frak za 30 až 50 let. V Rusku, kde je obliba konzervovat ovoce a zeleninu kyselinou acetylsalicylovou /aspirinem/, mají některé děti zničeny ledviny už ve 12–15 letech.

Stavební jednotka ledvin – nefron – je biologický filtr, který několikrát přefiltrovává krev a vrací do ní zpět část důležitých látek. Při této mnohonásobné difúzi a dokonalé filtraci krve projde ledvinami za 24 hodin až 131 litrů krve. Z ní je odděleno pouze 1,3 – 1,5 litru moči. Je to všechno nepotřebný odpad? V žádném případě! S močí vylučujeme i vlastní léčivé látky, které jí dodávají hořkost, nepříjemnou chuť, zápach a barvu. S močí se nenávratně zbavujeme látek, které naše tělo tak potřebuje. Lidská hloupost vytvořila k moči pokrytecký vztah odporu a nechuti.

Jakmile člověk vypije vlastní moč, hormony a protilátky se přes sliznici žaludku a střev rychle dostávají do krve (někdy pocítíme už za pár minut úder do hlavy, jako po sklence silného alkoholu či pořádném šnupnutí tabáku) a dále vrátí do jater, do srdce, plic a arteriálního koryta, kde tylo chemické reagenty, pemoksoly, odstraňují vrstvy cholesterolové výstelky v cévách. Žlázy mají otevřený přístup do krve, obnovuje se původní záchranný kruh hormonálního obrazu. Nyní nastupují protilátky přímo proti konkrétním nemocem. Moč rychle ztrácí svou chuť, zápach i barvu, stejně jako pot. Nejsou zapotřebí žádné dezodoranty, dlouho se uchovává vůně mýdla a parfémů. Nemoci, které nás trápily desetiletí, ustupují, naše vědomí se projasňuje a paměť zlepšuje. Stáváme se odolnými vůči infekcím a nachlazením právě v důsledku posílení přirozené biologické ochrany. Užíváme přírodní léky a tím se čistí

mikroflóra v žaludku a ve střevě. Vrací se nám původní imunita daná přírodou.

Biologická továrna tlustého střeva opět zajišťuje optimální teplotní režim a peristaltiku. Lidé, kteří dvacet, třicet let trpěli zácpou, se rychle zbavují kalových kamenů o váze pěti, deseti i více kilogramů. Vyměšování probíhá dvakrát či třikrát denně. V plicích se zapojuje mechanismus rezervních drenáží vylučujících husté hleny. V uších často svědí a vydělují se z nich kousky ušního mazu, z nosu odcházejí hleny. Někdy dojde ke zhoršení haimoritu (zánětu čelních dutin), pokud se jedná o chronické onemocnění. Organismus se rychle očisťuje. Moč se stává světlejší, čistší, chutí a zápachem se blíží vodě.

Moč je produkt našeho vyměšování a její chemická a biologická skladba je složitá. Hlavním „výrobcem“ moči jsou ledviny. Ale mnoho chemických látek v ní pochází z různých částí těla. Podle biochemiků obsahuje moč normálního zdravého člověka následující složky v miligramech:

1. Močovina	N (dusík) 682,00
2. Močovina	1459,00
3. Kreatin	N 36,00
4. Kreatin	97,20
5. Kyselina močová	N 12,00
6. Kyselina močová	36,00
7. Amino	N 9,70
8. Ammiak	M 57,00
9. Sodík	212,00
10. Draslík	137,00
11. Vápník	19,50
12. Mangan	11,30
13. Chloridy	334,00
14. Sulfáty (obecně)	91,00
15. Anorganické sulfáty	83,00
16. Kyselina	N/10 27,89
17. pH moči	6,40

Toto je pouze krátký výčet z asi 200 komponentů tvořících moč. Nejdůležitější jsou pro nás zejména aminokyseliny, hormony a

enzymy (člověk je zdrav do té míry, do jaké jsou aktivní jeho enzymy). Základem moči jsou sloučeniny, které přináší do ledvin krev. Moč se tvoří prakticky z krevní plasmy a má podobné složení jako ona. Pouze při zpracování v ledvinách se jednotlivé složky poněkud mění. Protože tedy moč vzniká z krve, nemůže být jedovatá a v žádném případě škodlivá pro náš organismus. Kdyby byla skutečně jedovatá, pak by nás otráвила už při tom, jak se vylučuje v ledvinách a shromažďuje v močovém měchýři. I když je třeba připustit, že existují určité stavy organismu, kdy se v moči hromadí mnoho škodlivých látek, které při zpětném zavedení do těla mohou mít nepříznivé účinky, jako jsou vyrážky nebo průjemy. To jsou však reakce signalizující ne otravu, ale očištný proces těla zaneseného jedy a škodlivinami.

Pokud je člověk nemocný a bere léky, složení moči se mění. To pomáhá lékařům při diagnostice nemocí. Při užívání polyvitamínů je moč červená. Také roční období má vliv na barvu a množství moči. V létě je jí méně a je tmavší. Složení závisí na mnoha vnitřních faktorech. Pokud se např. vzrušíme, v moči se objeví hodně adrenalinu a hormonu štítné žlázy. Dost bude záležet na stravě. Při urinoterapii se snažíme jíst převážně vegetariánskou stravu. První moč pijeme až po důkladné očištění střev a přechodu na oddělenou stravu s vyloučením mléčných výrobků kromě malého množství másla, bílého jogurtu, podmáslí a kysané smetany. Musíme se zříci masových vývarů, sladkostí, omezit příjem masa na minimum.

Je třeba zdůraznit, že urinoterapie znamená vždy užití vlastní moči. Pouze v případech, kdy pacient moč nemá, můžeme použít moč jiného člověka (např. dítěte do 10 let, těhotné ženy).

Použití lze rozdělit do dvou základních kategorií:

- 1) Vnitřní použití od 1 sklenice (2 dcl) denně až po veškerou moč vyloučenou během ozdravného hladovění.
- 2) Vnější použití pro vtírání čerstvé moči do ran až po masáže a obklady ze speciálně upravené moči. Tyto základní praktické programy můžeme měnit podle požadavků organismu, který vy byste měli znát nejlépe.

Hlavní pravidla urinoterapie:

- 1) Užíváme „střední část“ moči s výjimkou pústu, kdy k močení dochází každých 10 – 15 minut. V počátečním praménku je přebytek žluči, v posledním už nejsou léčivé substance.
- 2) Moč musíme pít najednou nebo v lichých doušcích (zpočátku se to nedaří).
- 3) První ranní moč je nejhodnotnější a nejlépe je jí přijímat od 3 do 4 hodin ráno. To dělají jógové, ale v našich pracovních podmínkách je to nereálné.
- 4) Denně pijeme alespoň 1 litr vody.
- 5) Vyhýbáme se kořeněné a slané stravě a také nadbytku bílkovin. O množství použité moči rozhoduje každý sám (nejmenší dávkou je však 1 sklenice = 2 dcl).

### **Počáteční fáze přivykání**

Musíte překonat několik překážek. Rozhodní lidé bez předsudků udělají první krok rychle, jiní, i když se snahou uvěřit v léčebnou hodnotu moči (bez víry to nejde), budou potřebovat více času. V každém případě tato fáze přivykání je nezbytná.

Je nutno se připravit především morálně. Neustále si musíte uvědomovat, o jak vzácnou tekutinu se jedná, jak je nasycena hormony, enzymy a ochrannými látkami, které nám v tomto ideálním složení, „šitém na tělo“, neprodá žádná lékárna. Navíc hormonální a enzymické preparáty jsou dnes ukrutně drahé (jedno větší balení stojí 2.700 korun) a mohou často způsobit více škody než užítku.

Prostě to musíte alespoň zkusit, vyzkoušet své pocity a reakce. Člověk má nakonec vyzkoušet všechno, zvláště, když mu to má pomoci ke zdraví! Až budete přesvědčeni, že jste připraveni k praktické zkoušce, vezměte menší množství moči a natírejte si jí nějakou dobu ruce. Pocítíte její texturu, vůni, uvidíte skutečně zázračné účinky na kvalitu kůže. Po pěti minutách si moč smyjte vodou. Nepoužívejte mýdlo.

V další fázi si dáte kapku moči na jazyk. Chut' a vůně má velký význam pro postižení její podstaty. Dál zvyšujete množství vypité moči až po 1 sklenici tak, aby přitom ve vašem těle i myslí nevznikaly negativní pocity. Teprve potom můžete přistoupit k programům uvedeným dále.



## **Praxe vnitřního použití**

Můžeme ji rozdělit na tři základní programy využití moči:

- 1) 1 krát denně,
- 2) 3 krát denně,
- 3) během půstu.

Můžeme pít třeba 4 sklenice denně, ale toto je základ vycházející z dlouholeté zkušenosti. Můžeme pít moč 1 – 2 týdny při léčení určité nemoci nebo neustále, každé ráno, jako součást celkového ozdravného programu. Moč je velice výživná (údajně výživnější než mléko) a klidně s ní vystačíme do oběda. V poledne či večer ji užíváme 1 hodinu po jídle. Urinoterapie je velice účinný prostředek, ale vyžaduje převážně rostlinnou stravu, málo bílkovin a soli. Moč získaná hodinu před jídlem prý obsahuje více enzymů (fermentů) a jiných cenných látek (hormonů a protilátek). Příjem moči vám pomůže aktivizovat všechny žlázy s vnitřní sekrecí a najednou se vypořádat s mnohými nemocemi. O některých možná ani nevíte, protože přístrojová diagnostika není zatím schopna odlišit slabou symptomatiku od rodící se nemoci.

Během půstu o vodě a moči je lépe nepracovat (i když lehčí práce je docela zvládnutelná). V první fázi půstu pijete po 3 dny pouze ovocné či zeleninové šťávy s 1 sklenicí ranní moči. Střeva se vám dočišťují.

Pak následuje skutečná hladovka o vodě a moči, kdy lze pít veškerou moč. Pouze večerní moč vylijete, abyste dobře spali a posílili očistné procesy probíhající ve vašem těle. Pokud se objeví nevolnost, udělejte si přestávku v příjmu moči, ne v hladovění. Moč vás zbavuje pocitu hladu, což je připisováno zásadité reakci organismu. Ale spíše má vliv na mozková centra hladu a nasycení.

Je lepší několik krátkých půstů (nejlépe 4 až 9 dnů) než jeden dlouhý, který si vyžádá značné nervové vypětí. Mnozí autoři doporučují během půstu masáž odstátou nebo svařenou močí. Nejlepší závěr půstu je ukončení příjmu vody i moči před večerí. Pak vypijete sklenici čerstvé ovocné šťávy nebo vývar z fazolí mírně osolený. Druhý den v poledne pouze sklenici čerstvé ovocné šťávy a zeleninový vývar. Večer nějaké šťavnaté ovoce. Třetí den už můžete

sníst čočkovou polévku a večer vařenou zeleninu s rýží. Tak si obnovíte příjem stravy a současně se budete snažit odstranit staré návyky.

### **Alternativní půst**

Pokud je pro vás hladovění o vodě a moči obtížné, vyzkoušejte alternativní půst s jedním denním jídlem. Pravidla jsou stejná jako u celkového půstu s následujícími odlišnostmi:

- 1) Denně jíte jedno lehké jídlo (asi mezi 17 a 18 hodinou) složené například z rýže s vařenou zeleninou, čerstvého ovoce a zeleniny nebo nějakého pečiva bez droždí.
- 2) Hodinu před jídlem i po něm nepijete vodu ani moč a nejíte tvrdou stravu. Takový režim je možné dodržovat velmi dlouhou dobu, zejména při léčení chronických nemocí.

### **Praxe vnějšího použití**

Moč používáme takřka na všechny vnější rány, modřiny, kousnutí hmyzu, otoky, nádory, spáleniny, infekce, plísňe atd. Léčení těchto neduhů provádíme mazáním nebo vtíráním odstáté moči. Indové doporučují moč starou 36 hodin, dr. Armstrong radí používat moč odstátou asi 5 až 7 dnů. Druhá rada je asi vhodnější, protože čím starší moč, tím více se z ní uvolní amoniaku a moč se lépe vstřebává do kůže. Středně velký člověk potřebuje k natírání denně asi čtvrt litru moči, kterou je třeba schraňovat v uzavřených nádobách tak, aby se do ní nedostal hmyz. Díky baktericidním vlastnostem moči se v ní mikroby nemnoží. Láhve si očíslováme. Polovinou dávky, určené k proceduře, natíráme horní část těla. Stékající moč setřeme, protože je znečištěná. Druhou polovinu použijeme na dolní část těla. Dobré je, pokud nás natírá někdo jiný a přitom lehce masíruje. Je to příjemnější a mnohem účinnější. Pokud vtírání moči provádíme 1 krát denně, pak optimální délka procedury činí asi 2 hodiny, pokud dvakrát denně, musíme každému mazání věnovat alespoň 75 minut. Největší pozornost udělujeme hlavě (i vlasům –výborně rostou a sílí), šiji, obličejí a chodidlům.

Pokud léčení nemoci začneme urinoterapií, naše uzdravení je podle názoru dr. Armstronga zaručeno. Po 4 až 5 dnech se mohou na

kůži objevit pupínky. To vycházejí škodliviny z těla a není třeba se znepokojovat. V žádném případě nesahat po léčích. Lupénka, lišej a různé ekzémy mizí během deseti, patnácti dnů. Jiné vytrvalé a chronické nemoci však vyžadují hladovění o vodě a moči. Zejména pokud je pacient otráven předávkováním léků.

Po vtírání moči se osprchujeme teplou vodou bez mýdla. Dr. Armstrong příkládal mazání těla močí velký význam. Podle něj nemá půst kladný efekt, pokud se současně nenatíráme močí. Při léčbě půstem o vodě a moči jsou ledviny více zatíženy a srdeční puls se zrychluje (proto nemohou hladovět lidé s onemocněním ledvin). Pokud tělo mažeme současně močí, zlepšuje se krevní oběh a puls se normalizuje. Také kůže bude měkká a lesklá. Mnozí z vás asi vědí, že nejznámější kosmetické firmy skupují moč v cisternách od různých ústavů a nemocnic a z jejich složek vyrábějí ta nejdražší luxusní mýdla a kosmetické přípravky.

### **Léčení vlašnými močovými obklady**

Na různé rány, vředy, boláky a puchýře příkládáme obklady s močí. Obklad musí být stále vlhký a lze jej použít i při chronických kožních nemocech a při očních infekcích a alergiích. Upozornění:

- 1) Při natírání močí vás po 5 – 6 dnech začne svědit pokožka. Svědění přejde samo při dalším mazání.
- 2) Někdy mohou na kůži vyskočit drobné puchýřky s bílým středem. To je příznak intenzivní očisty těla. Pokračujeme dále v důkladném natírání, aby puchýřky popraskaly a dostala se do nich moč. Dvě hodiny po proceduře se vykoupeme nebo osprchujeme teplou vodou bez mýdla. Puchýřky zmizí za jeden až dva dny.
- 3) Pokud je organizmus příliš zanesen jedy (z rozkládající se potravy ve střevech, ze znečištěného ovzduší či léků), mohou někdy tyto škodliviny vycházející z těla způsobit zvracení, řídkou stolicí, vyrážky. Nutno zachovat chladnou hlavu a dát přírodě možnost dokončit svou očistnou práci.
- 4) Při vylučování moči se u nemocných lidí tvoří otoky. Obklad s močí na kříž je odstraní.

- 5) Člověk provádějící močovou terapii se musí stále sledovat, zkoumat své reakce a návyky, pečlivě hodnotit své možnosti a nepřeceňovat se. Zde musí být skutečně sám sobě doktorem.
- 6) Veškeré léky a procedury je nutno přestat přijímat nejméně čtyři dny před začátkem urinoterapie.
- 7) Pokud má pacient nízký tlak a slabé srdce, měl by použít metody alternativního půstu s jedním lehkým jídlem denně.
- 8) Po vyléčení by se měl již zdravý člověk snažit o přirozený a umírněný způsob života a nikdy nezapomínat, že přírodní zákony platí pro všechny a nejlepší je se jim podřídit.
- 9) Neposlouchat ty, kteří se vás snaží odradit od močové terapie. Ať vám uvedou jediný důvod proti. Sami to vyzkoušeli?

Pokud ne, neposlouchejte je!

Dr. Armstrong ve své knize „Živá voda“ vypočítává nemoci, které on osobně vyléčil urinoterapií: rakovina, leukémie, tuberkulóza, nemoci srdce a plic, mozkové nemoci, vznikající v důsledku trombózy či embolie, gangréna, zimnice, rýma, kašel, nadváha, hluboké nehojící se rány, katarakty, spáleniny, astma, nefritida, glaukom, žaludeční vředy, koliky, ekzémy, psoriáza, nákazy.

Uvedme několik příkladů léčení nejrozšířenějších nemocí s pomocí urinoterapie:

### **Astma**

1) Abyste předešli astmatickému záchvatu v zimě, na jaře, v chladném deštivém období nebo jako reakce na pyl, měli byste využít urinoterapie dříve, než vám nastanou vážné problémy. Nejlépe je vybrat si slunečné podzimní dny. Během 2 až 7 dnů dodržujete půst o vodě a moči. Pak se můžete vrátit k normální stravě, ale pokračujete v příjmu jedné sklenice ranní moči denně. Pravidelně proplachujete nos močí.

2) Také při samotném záchvatu musíte rychle využít popsanou proceduru. Přestanete jíst a zahájíte hladovění o vodě a moči. Máte přitom povolenou horkou černou kávu bez cukru. Masáž močí pomůže odstranit napětí na prsou a v zádech.

### **Ateroskleróza**

Tento neduh vyžaduje dlouhodobé užívání moči tak, aby došlo k obratu v probíhajícím degenerativním procesu. Hladovění a každodenní příjem moči v souladu s dietou by měly roztrhnout uzavírající se kruh rozpadu tkání. Při ateroskleróze je nutné především očistit krev a odstranit různé sraženiny a nánosy z krevního řečiště. Před očistou krve je nutno nejdříve promýt tlusté střevo a k dosažení volného oběhu krve je nutno také odstranit tzv. portální hypertonií, neboli očistit játra. Látky obsažené v urině udělají vše ostatní: pomohou srdečnímu svalu a povzbudí jej a rozpustí tromby. Zde se doporučuje pít denně 2–3krát po 50–100 gramech uriny lichý počet doušků. Očistu tlustého střeva je nutno začínat vždy s použitím prosté čerstvé moči a až při dalším cyklu lze aplikovat moč odpařenou.

### **Cukrovka**

Urina se úspěšně vypořádává i s tímto neduhem. Doporučuje se přitom pít moč 2–3 denně po 50–100 gramech, očistit střevo a játra, dělat si obklady na oblast slinivky břišní nejvhodnějším druhem uriny. V počátečních stadiích cukrovky můžete aplikovat klystýr Šankprokšalanou s přidáním odpařené nebo aktivované uriny do mírně slané vody. Tento klystýr se doporučuje dělat jednou za tři dny až do úplného uzdravení. Celkové množství tekutiny činí od 3 do 4 litrů. Poměr mezi slanou vodou a urinou je asi 6:1. Přitom je nutno pokračovat v sedmibodovém programu očisty organismu, jíst pouze přírodní produkty a vařit jen s pomocí roztáté vody.

Zajímavý případ vyléčení cukrovky popisuje A. Maslenikov: Žena si během jednoho roku vyléčila „úděsnou“ cukrovku tím, že každé ráno pila moč vlastního děčka a hned na to čerstvě nadojené mléko. Mimochodem o takovém komplexním léčení cukrovky močí a mlékem hovoří už Avicena ve svém Kánonu lékařské vědy z 11. století: „Moč člověka a moč velbloudice, zvláště pak přijímaná společně s jejím čerstvě nadojeným mlékem, pomáhá při vodnatelnosti a tvrdnutí sleziny.“ Takové léčení je vhodné pouze pro lidi, kteří dobře snášejí mléko. Urina pomáhá stimulovat funkce slinivky břišní, aktivuje její enzymy. Čerstvě nadojené mléko v malém množství je ideální strava, která je zpracována vlastními

enzymy. Navíc má toto mléko zvláštní energii, která také napomáhá obnově struktury buněk a tím i lepšímu fungování slinivky břišní.

### **Ekzémy**

Užíváme moč vnitřně i vnějšně:

a) ranní moč pijeme na lačno,

b) odstátou nebo svařenou močí natíráme nemocná místa 2 krát denně, po sprše, bez mýdla.

Také zde je nutno nejdříve očistit tlusté střevo a játra. Až pak si můžete urinou mazat a obkládat zasažená místa. Měly byste také změnit způsob života a hlavně stravu. Musíte si vyjasnit, u čeho nemoc vznikla a jaké jsou její příčiny.

Jak už bylo řečeno, nejlépe se urinoterapii léčí ekzémy a lupénka, ovšem pokud nejsou příliš zastaralé. Léčí se jí i lupus (kožní tuberkulóza). To je však mnohem těžší nemoc a vyžaduje proto delší léčení.

Zde je možno uvést ze starých dob slova slavného ruského léčitele Panfelie Engaličeva: „Zastaralé boláky a vředy se hojí obklady z moči. Také se jimi léčí různé skvrny lišejové, strupovité a lupénkové se svrběním a bezbolestně se jimi vyháňají a vypaluje veškerá nečistota, zpevňuje se kůže.“

### **Gynekologické potíže**

„Ženské nemoci“ jsou většinou výsledkem nedodržování elementárních pravidel při včasné vyprazdňování. Zácpy, nepravidelná stolice jsou bičem pro dnešní ženy, výsledkem nepravidelné stravy, rafinovaných jídel, nedodržování zásad oddělené stravy atd. V tlustém střevě dochází k hromadění kalů, které se zde štosují, zahnívají a otravují okolní orgány a krev. Zejména dochází k zánětům orgánů kolem střeva a vznikají nejrůznější ženské potíže.

Za prvé je nutno očistit tlusté střevo a hned nato játra. Potom začít pít jednou denně naráz 50–100 gramů vlastní moči, kterou si také vstříkujete na nemocná místa nebo v ní máčíte tampony. Zpočátku užíváte vlastní čerstvou či dětskou moč, později odpařenou na 1/4. Účinné jsou horké polokoupele s přidáním až 1 litru

čtvrtinové moči. Na noc je možné přikládat tampony s různými variantami moči. Pokud došlo k porušení menstruačního cyklu a jiným hormonálním potížím /např. růstu ochlupení na obličeji/, pak je třeba pít 3–4krát denně po 100–150 gramech uriny a mazat si tělo čerstvou nebo odpařenou urinou. V těžších případech lze pít ráno na lačno 50 gramů čtvrtinové moči. Všechna tato opatření vám umožní srovnat hormonální výkyvy a zbavit se nepříjemností.

Již zmiňovaný lékař středověku Avicena radil ženám následující: „Lidská moč svařená s pórkem pomáhá od bolestí v děloze, pokud si do ní žena sedá alespoň jednou denně po dobu pěti dnů.“

Urina pomáhá také při neplodnosti. Díky zpětným vazbám upravuje hormonální regulaci a umožňuje normální průběh těhotenství. V těžkých případech je nutno k povzbuzení rodící funkce hladovět o moči a vodě až čtyři týdny. Zejména se to týká žen, které mají jedno dítě a druhé za žádnou cenu nemůžou porodit. Některé ženy sice počnou, ale nemohou dítě donosit. Co pak. Nejdříve je nutno provést celkovou očistu těla podle sedmibodového programu, přinejmenším si promýt tlusté střevo, játra a ledviny. Dále je nutno několikrát denně masírovat tělo aktivovanými druhy moči /nejlépe čtvrtinovou či dětskou/ a pravidelně jíst nalačno naklíčenou pšenici nebo chléb z naklíčeného zrní. Před početím je zapotřebí aktivní pohyb, gymnastika, běh, dále kontrastní sprchy. V průběhu těhotenství pije žena každé ráno na lačno 50–100 gramů vlastní moči.

## **Hemeroidy**

Příjem moči (1 až 3 sklenice denně) a hladovění pomáhá při bolestech, zánětech a silném krvácení. Moč je výborným „mazáním“, kterým potíráme hemeroidní boule.

## **Nádorová onemocnění**

Léčení močí je neuvěřitelně účinné při různých nádorech, včetně rakovinných. V jednoduchých případech stačí pít moč a přikládat obklady na postiženou oblast, případně se močí mazat. V zastaralých případech je nutno kombinovat hladovění s urinoterapií a hliněnými obklady se svařenou /odpařenou/ urinou. Předtím je ovšem nutno

projít celý kurz ozdravných kroků: pročistit střevo, játra, cévy a tkáně, častěji pobývat v páře nebo sauně. Spojení dvou silně okyselujících faktorů, jakými jsou hladovění a urinoterapie, dělá zázraky.

### **Nadváha**

Pravidelný příjem moči snižuje chuť k jídlu. Zpočátku se doporučuje pít na lačný žaludek 1 sklenici moči (a nejíst do oběda) a pak dávku zvyšovat na 3 sklenice denně s omezením v jídlu (dvě hodiny před příjmem moči a dvě hodiny po něm nic nejíst). Jeden den v týdnu dodržovat půst o vodě a moči (příjem vody podle žízně). Obvykle se stravujeme dvoufázově: po 12 hodině a mezi 17 a 19 hodinou jíme lehká jídla.

### **Revmatismus**

Pacient cítí ulehčení už po rostlinné stravě, která močovou terapii doprovází. Jinak se doporučuje hladovění o vodě a moči (1 až 3 sklenice denně).

Uvedl jsem několik terapeutických procedur s využitím moči, ale vy, sami sobě léčitelé, jistě přijdete na další. Sledujte pozorně reakce vašeho těla a postupujte beze spěchu a přepínání svých sil. Zjistíte, co vám pomáhá a co ne. Při takovém přístupu nemůžete nic pokazit, jenom získat.

Pro vaši inspiraci, a k posílení víry v zázračné účinky močové terapie, uvedu ještě několik příkladů, které jsem opsal od známé ruské léčitelky Semjonovové:

Pacient – 60 let – adenoma (zbytnění) prostaty, podezření na rakovinu, těžkosti při močení, impotence. Pil moč a mazal si jí celé tělo. Zbavil se popsanych neduhů a řady dalších doprovodných těžkostí.

Pacient – 25 let – cukrovka provázená gastritidou, nervovými a dalšími nemocemi. Nyní je zdrav a šťasten.



Pacientka – 50 let. Léta nemocná. Za rok pět operací. Po dvou letech urinoterapie dosaženo rovnováhy hormonálního obrazu. Opět zpívá a tancuje ve folklórním kroužku. Běhá a cvičí jógu. Vrátil se jí optimizmus a láska k lidem.

Pacientka – 40 let. Mastitida prsu. Pila moč a přikládala si močové obklady. Již po 3 dnech se otevřely bulky kolem bradavky a vytekl hnis. Po dalších dvou dnech se bulky uzavřely. Pacientka předešla plánované operaci na onkologii.

Pacientka – 40 let. Po operaci rakoviny levého prsu. Po roce začal nádor znovu růst i v pravém prsu. Tři měsíce pila urin, pak jí z prsu vytekl proud hnisu, který byl tlakem na prs zcela odstraněn.

Pacientka – 17 let – cysta na vaječnících. Týden před operací pila 3 dny moč a současně celý den velké množství vody. Operace nebyla nutná.

Pacientka – 38 let. Dvacet let trpěla psoriázou (lupénkou). Společně s celkovou očištěnou organizmu (7 kroků) používá moč vnitřně i vnějšně. Již po 5 dnech se jí praskliny kůže uzavřely, poškozená kůže se loupe. Ruce jsou hladké. Zlepšil se i celkový stav.

Pacientka – 55 let. Třicet let trpěla zácpou a řadou nemocí. Nemohla žít bez projímadel. Z léčení na klinice odešla s otoky, disurií a v celkově zhoršeném zdravotním stavu. Po několika dnech urinoterapie pominula zácpa a nemocná normálně močila. Zmizely otoky, zlepšil se celkový stav. Pacientka započala s důkladnou očištěnou těla.

Pacientka – 16 let. Těžká forma pleuritidy (zánět pohrudnice). Lékaři udělali nad dívkou kříž. Za pomoci urinoterapie se dívka vyléčila. Ošetřující lékař jen prohodil: To se musela stát nějaká chyba v diagnóze.

V příkladech bych mohl pokračovat, ale zmíním se podrobněji pouze o neduhu, který nás, muže středního a staršího věku, trápí nejvíce – o zbytnění neboli adenomu prostaty.

Prostata neboli žláza předstojná, produkuje pohlavní hormony a další výměšky, které jsou nezbytné pro činnost spermií. Žláza obepíná počátek močové trubice pod močovým měchýřem. Při napěchování tlustého střeva kalovými kameny se hladké střevo vytahuje a tlačí prostatu ke kostrči. Žláza si časem vytváří svalový

obal, který svírá oblast produkující hormony. Ta se zmenšuje, snižuje se produkce hormonů i potřeba slizu, semeníky se sesychají. Prostata dále tlačí na močovou a ztěžuje močení.

Při současné očištění střev, přechodu na oddělenou stravu a močové terapii se proces obnovy močových a pohlavních orgánů urychluje. Za 3 až 5 dnů mizí bolesti při močení, postupně se také ztrácí zbytek prostaty. Za 5 až 6 měsíců se vrací normální erekce a pohlavní styk probíhá jako u zdravých lidí. Vrací se pohlavní aktivita.

Podle průzkumu, který byl proveden ve Velké Británii, 37 % dotázaných mužů nevědělo, kde se vůbec prostata nachází a 68 % nedokázalo popsat její funkci.

Nakonec se ještě zmíním o tisíce let starém jógovém způsobu néti, který používá moč při očištění očních kanálků a nosních dutin nasáváním moči nosem. Spočívá v působení moči a jejích par na dutiny a také na nejzazší průchody v klínovité lebeční kosti (oční mezery, slzné vázky a kanálky). Tento způsob je schopen vyléčit zastaralé haimority (záněty nosních dutin). Přitom se mohou střídát období těžkého průběhu nemoci s jejím utišením a vylučováním velkého množství hlenu nosem i ústy. Metoda néti pomáhá snižovat vnitřní tlak, odstraňuje záněty spojivek a alergické reakce.

Někteří lidé se ptají, zda moč, obsahující jedovaté toxiny, neotráví náš organizmus. Dr. Armstrong odpovídá, že toxiny z vlastní moči vyvolávají vznik protilátek a tím zvyšují imunitu člověka. Nic tak rychle neaktivizuje a neposiluje imunitní systém, jako močová terapie. To je zvláště důležité dnes s nástupem AIDS a jiných epidemií.

Odpůrci urinoterapie se také ptají, proč tak dávno známý a výborný lék na mnohé nemoci upadl v zapomnění? Historie zná mnoho případů, kdy vynikající lek či metoda byly vytlačeny závidlivostí, hloupostí a předsudky. Dnes jsme svědky náporu drahých preparátů, které mnohdy nemají hodnotu a účinek jednoduchých prostředků. Reklama a honba za vysokými zisky jsou mocné.

# BIORYTMOLOGIE

je zvláštní věda, která se zabývá rytmicky se opakujícími obdobími aktivity a pasivity našeho těla i mysli. Podle této vědy je většina procesů probíhajících v našem organismu v souladu s periodickými vlivy slunce, měsíce, země, ale i celého kosmu. To není nic divného, neboť každý živý tvor, včetně člověka, si neustále vyměňuje informaci, energii a hmotu s okolním prostředím. Pokud dochází k poruše této výměny, mění se také k horšímu rozvoj a životaschopnost daného organismu.

Zakladatel helio a kosmobiologie Alexandr Čiževskij dokázal na základě obrovského statistického a vědeckého materiálu závislost zdraví a jednání lidí na kosmických vlivech, a ve své knize „Zemská ozvěna slunečních bouří“ přirovnal život a chování jednotlivce k nepatrné třísce ve vodách oceánu.

Pokud nechceme být skutečně jen nicotnou a bezmocnou třískou, musíme poznat biorytmické zákony, rytmy uvnitř vlastního těla, a naučit se je využívat ve svůj prospěch, k orientaci v obrovském kosmickém prostoru. Nebude to jednoduché, protože těch vlivů je nepřehledné množství a ty pro lidské zdraví nejdůležitější působí na úrovni buněk, jednotlivých orgánů i celého organismu; jsou denní, týdenní, měsíční, sezónní ... Těch vlivů je skutečně mnoho a my se v krátké informaci můžeme věnovat jen těm nejdůležitějším. (V nejbližší době bych chtěl přeložit celou knihu o biorytmologii, která by měla podat mnohem širší znalosti o této důležité a dosud opomíjené vědní disciplíně).

Tak například na štěpení buňky a uvolňování velkého množství energie mají největší vliv rytmické změny světla a teploty. Čím silnější jsou tyto dva faktory, tím výraznější je cyklóza (pohyb protoplazmy uvnitř buňky) a tím aktivnější jsou fermenty (enzymy) – biokatalyzátory výrazně ovlivňující veškeré tělesné pochody. Prakticky se u člověka jedná o dobu od 3 do 15 hodin. S tím je také spojen rytmus spánku a bdělosti. Proto noční práce vede k těžkým poruchám zdraví a lidé by se měli vyhýbat nočním směnám a flámovat jen výjimečně.

Příkladem tvůrčích osobností s nočním způsobem života byli Vladimír Vysockij (slavný ruský šansonier) a Valentin Pikul (významný spisovatel) kteří zemřeli v poměrně mladém věku. Takže svatou povinností každého člověka, který chce být jen trochu zdravý, je dbát o dobrý spánek a včas chodit spát (do 22 hodiny) a brzy vstávat. Nejen východní národy, ale i Angličané mají v tomto směru mnohá přísloví. Jedno z nich říká: Early to bed and early to rise, you will be healthy, wealthy a wice (Brzy do postele, brzy vstávat, a budeš zdravý, bohatý a moudrý).

Během dne je nutno regulovat energetiku a celkový náboj těla a to lze jen ve vertikální poloze, vzpřímeně. Denní spánek a horizontální poloha mění rozložení energetického náboje a brání proudům elektřiny, které námi procházejí ze zemského povrchu do stratosféry. Tyto proudy jsou ve dne a v noci zcela odlišné a v noci naopak vyžadují horizontální polohu těla. Ráno a večer bychom si proto měli dělat koupele (nemusí být studené), sprchovat se a polévat vodou. Přispívá to k rovnoměrnému rozdělení energetického náboje po celém těle. Také bychom se měli často snažit o „uzemnění“ – chodit naboso, mazat se čerstvou nebo odpařenou močí (z energetického hlediska je to ta nejúčinnější procedura), koupat si nohy ve slané vodě. V důsledku těchto jednoduchých a přirozených procedur se můžete zbavit mnoha nemocí a dokonce vyléčit i tzv. nevléčitelné.

Lidé se často dívají na organizmus jako na něco odděleného od okolního prostředí vlastní kůží. To je zcela mylný názor. Při velkém zvětšení představuje lidské tělo soubor atomů a molekul, mezi kterými jsou obrovské mezery. A pokud v přírodě dochází k nějakému pohybu, pak to samé přirozeně probíhá i v prostoru našeho těla. Také jím „dují“ větry, usazuje se v něm vláha, vniká suchost, působí chlad a mnoho dalších momentů. Naše kůže nás chrání pouze od hrubých hmotných vlivů, ale pro ty ostatní, jemnější, jsme otevřeni jako rybářská síť ve větru (i když jsme poněkud chráněni polarizovanými magnetickými obaly oválného tvaru). Takže všechno, co probíhá v přírodě – střídání proudů vzdušných mas, sucha, vláhly, chladu, horka – to vše působí i v našem těle. A právě

tato vlastnost sladit procesy probíhající v přírodě s jejich odrazem v nás, je základem staré indické vědy o životě Ajurvedy.

Jak ukázala pozorování, která si můžete provést sami na sobě, největší vliv na člověka má otáčení Měsíce kolem Země jednou za 29,5 dne. Hmotnost Měsíce je sice 27miliónkrát menší než hmotnost Slunce, ale zato je 374krát blíže k zemi než Slunce a má proto mnohem větší vliv na naše životní pochody. Přitažlivá síla Měsíce, díky níž existuje na Zemi gravitace, způsobuje nejen přílivy a odlivy světových moří a oceánů, ale i rozdělení tekutin, zejména krve, v našem těle. Stará čínská medicína říká, že každý z 12 lidských orgánů, spojených s příslušnými energetickými kanály (meridiány), jednou za 24 hodin pocítuje dvouhodinový příliv aktivity a naopak stejně dlouhou odlivovou vlnu, kdy je minimálně zásobován krví a je pasivní.

Druhým účinkem měsíce je změna magnetického pole, což ovlivňuje rychlost biochemických procesů probíhajících v našem organizmu.

Podle biorytmů, ovlivňovaných především působením Měsíce, je např. nejvhodnější a nejzdravější jíst dvakrát denně – po deváté hodině lehkou ovocnou nebo zeleninovou stravu a pak mezi 15. a 17. hodinou, kdy se potrava rychle a lehko tráví (v tu dobu pracují žaludek a tenké střevo). Pokud jíte později, narušíte a utlumíte činnost velice důležitého orgánu – ledvin – který je aktivní od 17. do 19. hodiny. Existuje totiž fyziologický zákon, podle něhož při aktivitě jednoho orgánu jsou ty ostatní v útlumu. To je jedna z hlavních příčin ledvinových potíží, které při „našem“ systému stravování je zbytečné léčit medikamentózně nebo akupunkturou, stejně jako příčina „nevyléčitelné cukrovky a mnoha dalších nemocí.

Sledovat vliv asi 300 (!) rytmicky se měnících funkcí během 24 hodin je prakticky nemožné (snad to jednou bude za nás dělat nějaký počítačový program), ale sledovat základní tělesné funkce v souladu s měsíčními fázemi je pro nás nejen užitečné, ale i nezbytné. Snadno si vysvětlíme naše nálady a tělesné projevy a můžeme se vyhnout mnoha nepříjemnostem.

Náš kalendářní měsíc čítající 30 až 31 dnů neodpovídá žádným přírodním procesům. Naopak lunární měsíc, čítající 29,5 dne, je

přirozené období spojené s cyklickými změnami přírodních pochodů na Zemi. Mění se síla přílivu a odlivu, parametry magnetosféry, množství odraženého slunečního světla vyvolávající změny v organismu rostlin a živočichů. Lunární cyklus např. určuje intenzitu kvašení vína, protože při úplňku a novoluní se zásadně mění fyzikální údaje: vlhkost, atmosférický tlak, teplota, elektrické a magnetické pole. Dokonce i malé změny těchto parametrů mají vliv na lidské tělo a na psychiku.

K obzvláště prudkým změnám dochází, pokud je organismus zanesen škodlivinami a je celkově zesláblý. Člověk pak rychle onemocní. Např. velké změny atmosférického tlaku narušují krevtvorbu a vedou k takovým nemocem jako je vysoký krevní tlak a poruchy srdce a cévního oběhu. Mozek zase velice citlivě reaguje na změny vlhkosti a podle toho se mění jeho aktivita. Ale ještě větší vliv na bioelektrickou aktivitu mozku mají poruchy magnetického pole, které vedou k mnoha psychickým poruchám. V Číně a v Indii lidé dosud žijí podle lunárního kalendáře, který je vnesen do občanského. U nás se o to dnes nikdo nestará, z kalendářů zmizelo označení měsíčních fází, a ani noviny a televize neuvádějí údaje o stavu Měsíce, které jsou často pro člověka důležitější než celé zprávy či předpověď počasí.

Již jsme si řekli, že lunární cyklus trvá 29,5 dne. Za tu dobu se Měsíc ve vztahu ke Slunci dostane do polohy, kterou zaujímá stabilně v kosmickém prostoru. To je tzv. synodický měsíc, a právě ten nás nejvíce zajímá. Synergický neboli hvězdný měsíc trvá 27,3 dne a během této doby udělá zemský souputník jeden obrat kolem Země. Vzhledem k tomu že doba otočky Měsíce kolem Země a kolem své osy je tatáž, je Měsíc obrácen k Zemi stále stejnou polovinou. Tato měsíční strana, v závislosti od pohybu a ozáření Sluncem, mění svůj osvit: buď se zvětšuje pravá polovina, nebo je

Měsíc v úplňku. Pak začíná být osvětlena pouze levá půle a nakonec Měsíc zcela zmizí – je v novoluní. Změny v osvětlení Měsíce určují lunární fáze, které jsou čtyři a trvají každá 7,4 dne.

I. fáze začíná po novoluní, kdy se Slunce, Měsíc a Země nacházejí v jedné přímce, přičemž Slunce a Měsíc jsou na stejné straně ve vztahu k Zemi. Jejich gravitační síly se skládají a působí

jedním směrem. Vzhledem k tomu, že v této fázi je více stimulována horní část těla, dochází k aktivizaci hlavy, horní čelisti a očí, hrdla, šíje, krčních obratlů, ramen, nadloktí, plic a nervového systému. Pokud je v těchto místech ukryta nějaká patologie, pak dochází k těžkostem, k zostření nemoci. V této fázi se organismus rozšiřuje a vzhledem k jeho zanesení škodlivinami a odpady nemůže rychle reagovat na tento proces. Cévy nestačí včas propustit dostatek krve a dochází ke křečím, bolestem, ochrnutí apod.

Vzhledem k tomu, že v této fázi probíhá stažení organismu a pohyb směrem dolů, je nutno zastavit dosavadní proces rozšiřování a pohyb vzhůru kontrastními vodními procedurami (např. teplá sprcha 1 minuta, studená 5–10 vteřin). V této fázi potřebujeme jídlo s energetickým (elektrickým) nábojem, tzn. čerstvé, šťavnaté, studené, tepelně nezpracované (např. šťávu z mrkve či červené řepy s jablky). V této době je účinné čistit kůži a přes ní dodávat tělu minerálie (v teplých koupelích s bylinkami a mazáních s odpařenou urinou). Tekutiny se výborně vstřebávají a pronikají do hloubi těla. Zvláštní doporučení se týká 4. dne lunárního kalendáře. Tento den je pro organismus mimořádně těžký. Tělo je unaveno po namáhavé práci spojené s přestavbou vnitřního proudění do opačného směru. Nejlépe je věnovat tento den odpočinku a meditaci.

První čtvrtina měsíčního cyklu (8. den – začátek II. fáze). Z rostoucího měsíce je vidět pravá polovina. Člověk je v tento moment nejtěžší, jeho tělo je staženo maximálně. Rostoucí přitažlivost Měsíce a Slunce od této chvíle začíná pracovat v opačném směru, na rozšíření. Proto je 8. den lunárního cyklu skutečným stresem pro lidský organismus. Tělesné kapaliny a gravitační centrum se přesunují do hrudní oblasti. Aktivizuje se oblast srdce, břicha, žlučníku, žaludku a střev. V případě patologie dochází právě zde k zesílení potíží.

Vzhledem k postupnému roztahování organismu, kdy proud energie a tekutin směřuje na povrch, je nutno se vyvarovat velkých vydání energie a krve. Operace raději přeneste na konec třetí fáze a také tělesná námaha by neměla být velká. Tato fáze je ideální pro očistné procedury. Sauna či pára budou 9. a 10. den velice účinné. Při polévání studenou vodou na začátku fáze musíte být opatrní.

Naopak na konci období, před samotným úplňkem, kdy přílišné roztažení organismu vede k apatii, používáme studenou vodu co nejvíce. Po 10. dnu přecházíme od potravy jin k potravě jang, což jsou různé kaše a dušená zelenina s máslem, celozrnný chléb. Tato fáze je pro organismus nejlepší a obzvlášť vhodná pro očistné procedury – škodliviny s proudem tekutin se samy derou z těla ven.

Ve druhé třetině této fáze jsou aktivní játra a žlučník, a proto jejich očistu plánujeme právě na tuto dobu. Výsledek bude vynikající. Dobré je také očistit tělo přes kůži v sauně nebo páře, kdy budeme dobře snášet horko a můžeme pocení i několikrát zopakovat. 11. den je vůbec v tomto směru nejsilnější a hladovění se v tento den snáší velice lehce a vydá za několik dnů. 14. den je nazýván „dvě trubice“ a symbolizuje dvě odpadní roury odvádějící z těla odpadní látky. V tento den je nejlepší aplikovat klystýr Šankprokšalany. Tento den můžete také hladovět nasucho, bez pití vody. Vůbec jakékoliv hladovění je nejlepší začínat ve druhé fázi měsíčního cyklu. Bude mít největší očistný a léčebný efekt. Za týden se očistíte tak, jako za několik týdnů v jiném období. Poslední den fáze – úplňk – zcela otevírá tělo, energie prýští mohutným proudem. Člověk by se měl vzdát sexuálních styků, protože velký úbytek energie bude muset dlouho nahrazovat. Centrum gravitační energie se nachází v oblasti pohlavních orgánů a energetická stavidla jsou otevřena naplno. Orgasmus vás bude stát obrovské množství energie, zato bude sladký, zejména pro ženy.

Úplňk (14,8 dne), kdy začíná III. fáze, je pro organismus kolosálním stresem, největším v celém lunárním cyklu. Je to moment tvrdého zápasu od rozšíření ke stažení na nejjemnějších úrovních lidského těla. Energie a tekutiny se koncentrují v hloubi organismu, u člověka se objevují nové síly, má chuť se zabývat sportem, snáší dobře velká tělesná zatížení. Většinou je v této fázi zvýšená pohlavní aktivita, což je fyziologicky odůvodněné, protože u ženy dozrává vajíčko.

V této fázi dochází k aktivizaci ledvin, pohlavních orgánů, prostaty, močového měchýře a hladkého střeva. Pokud existuje v těchto místech nějaká patologie, projeví se právě v tomto období. Většinou jsou tyto nemoci spojeny se znečištěním příslušných



orgánů, jejichž tkáň nejsou schopny propouštět proudy energie a tekutin.

Ve III. fázi člověk dobře snáší velkou fyzickou námahu a náročný trénink. Tělo se stahuje a ztrácí pružnost, některé jógové ásany je lepší přenést na další období, kdy se klouby a vazy zase uvolní. Stejně jako v první fázi si i nyní dopřejeme dostatek vodních procedur, saunu či páru. Zejména starším lidem pomohou udržet pohyblivost a pružnost těla. Vzhledem k aktivní činnosti žaludku a střeva probíhá trávení velice dobře a můžeme si dopřát hrubší, náročnější jídla. V této fázi je účinné podle akademika Bolotova „přikrmovat“ organismus přes kůži různými koupelemi, obklady, nálevy, masážemi. Zejména urinoterapie může přispět k omlazení organismu. Zvláštní doporučení se týká 17. dne lunárního kalendáře, kdy u ženy dochází k přeměně pohlavní energie, která je schopna posílit energii muže. Ten pak může v daný den dosáhnout nových, dosud nepoznaných prožitků. Proto se v tento den ve starém Řecku pořádaly slavnostní bakchanálie a v Indii se s partnerkami prováděly tantrické cviky.

21. den je vhodný pro usilovný trénink. 22. den dochází k energetickému obratu, k transmutaci organismu. Někteří lidé v tento den jsou schopni obnovit informaci za celý rok, objevit, popsat a aplikovat nová témata, přitom tím nejjednodušším způsobem a neúčinnější variantě, promyslet náplň nové knihy. 22. den je nutno strávit lehce, klidně, aby energetická změna proběhla bez větších těžkostí.

IV. fáze Měsíce (začíná 22. dnem) se vyznačuje opět společným působením gravitace Měsíce a Slunce. Proud energie a tekutin směřuje k hlavě, váha těla se zmenšuje, všechno se rozšiřuje. Celé toto období je charakteristické narůstáním pasivity, určité oteklosti, výtokem škodlivin a tekutin z těla. Ženy menstrují. V této fázi se aktivizují kostra, kůže a trávicí systém. U nemocných lidí se zaneseným organismem dochází k mnoha těžkostem: zánětům žil, zostření revmatizmu, vodnatelnosti, porušení krevního oběhu, křečem a bolestem v nohách, kožním nemocem, jako důsledku silné očisty organismu přes kůži.

Stejně jako II. fázi je i toto období příznivé pro různé očistné kroky, např. detoxikační kúry, pití ovocných šťáv ke zvýšení zásadité reakce těla, hladovění, očistné i léčebné klystýry (nejlépe 3–5 hodin poté, co srpek Měsíce zmizí za obzorem). Lidem, kteří trpí odlivem tekutin z oblasti hlavy, se doporučuje provádění „převrácených“ ásan jógy jako je pluh, břízka, stoj na hlavě a další. A zase jsou otevřena stavidla energie a je nutno omezovat fyzickou zátěž až do kliku těsně před novoluním. Je třeba více chodit a méně sedět, využívat opačných (převrácených) ásan jógy.

K normalizaci krevního oběhu je třeba si dělat nožní koupele, nebo si obalit mokré prostěradlo kolem ramen, což urychlí přítok krve do horní části těla. Studenou sprchu vedeme od nohou k hlavě. To se týká hlavně starších lidí. Jídlo jako ve II. fázi: méně masitých a tučných jídel, žádné výstřelky. Potrava musí být dobře stravitelná, protože gravitace se „převaluje“ po těle a narušuje trávení. Dochází k četným poruchám žaludku a střev a k různým vyrážkám, které jsou příznakem nestráveného jídla. Také zde pomůže klystýr.

Účinné budou i další očistné kroky. Dobře se bude tělo zbavovat škodlivin a odpadů přes kůži s pomocí sauny, páry a obkladů. Zejména mikroklyzmata s 1 dcl odpařené („čtvrtinové“) moči vám vyženou všechen neřád z těla. Také půst bude účinný a pomůže vám bez problémů završit lunární cyklus. Nejlepší jsou pro hladovění následující dny: 23, 26 a 29. Ten poslední vám umožní hladce přejít do nového lunárního cyklu. V tento den byste také měli zakončit jakékoliv hladovění; vůbec se snažte půsty plánovat v souladu s měsíčními fázemi. Účinek bude mnohonásobně větší. Nikdy nezačínajte ani nekončete půst v kritické dny, na přechodu jednotlivých fází.

Regeneraci organismu je nejlépe začínat v I. a III fázi, kdy se aktivně zapojují orgány zažívacího traktu, aktivizuje se energetika a obnova tkání probíhá sama sebou, lehce a přirozeně.

Nakonec zvláštní doporučení pro IV. fázi: snažte se vyhnout manželským stykům 23. den (o mimomanželských se nehovoří) a nechte si je na 24. den, který je pro tyto úkony zvlášť vhodný. Vyhybejte se jakýmkoliv energetickým ztrátám 28. a 29. den

měsíčního kalendáře. Šetřte si síly na prudký obrat v pohybu energie a tekutin v organismu.

Neschopnost lidského těla včas se podřídit gravitačním silám, přejít od stažení k rozšíření a naopak přizpůsobit se změně proudů energie a tekutin v těle vede ke značným negativním následkům v přechodné dny: 8. den (konec I. fáze), 15. den (úplněk a konec II. fáze), 22. den (konec III. fáze) a 29. den (novoluní a konec IV. fáze).

Pokud budete znát průběh lunárního cyklu, můžete se vyhnout 90 procentům nejrůznějších chyb a neúspěchů při realizaci očistného a ozdravného programu. Porozumíte také změnám vaší nálady a vašeho zdravotního stavu, naučíte se jim lépe čelit.

## VODA A VODOLÉČBA

Naše tělo, stejné jako celou naši planetu, tvoří ze 70 % voda. Proto vydržíme měsíce bez jídla, ale jen několik dnů bez vody. Vodu tedy nutně potřebujeme, ale nejen v tom klasickém stavu, v jakém vytéká z kohoutku. Tu bychom neměli pít vůbec. Musíme si dát také pozor na vesnické studny, sledovat, zda nejsou blízko hnojiště či žumpy s přepadem. Necháme si udělat rozbor vody. Odborníci odhadují, že jen desetina soukromých studní kvalitou odpovídá požadavkům. Vodní filtry nedokáží udělat z nepitné vody pitnou a v lepším případě nechávají kvalitu vody stejnou. Po čase se totiž ve filtrech mohou rozmnožit mikroby a voda z nich se změní v mikrobiální koktejl.

Často vzniká otázka, kolik denně vypít vody, ovocných šťáv, čaje a dalších tekutin. To je individuální a ne příliš důležité. Mnohem důležitější je příjem vody v ovoci, zelenině a salátech, které jí obsahují vysoké procento a hlavně tato voda je nasycena sluneční energií tolik potřebnou pro naše zdraví. Kromě vody obsahuje zelená živá strava v ideální kombinaci i další látky, které naše tělo potřebuje k přežití: vitaminy, minerálie, bílkoviny, aminokyseliny, enzymy, uhlovodany i mastné kyseliny.

Buňky zeleniny, ovoce, ořechů, bylinek a všech dalších rostlin navíc přesně svým druhem i typem odpovídají buňkám našeho těla, které si tak mohou rychle a snadno vzít ze syrové stravy potřebné

látky a částice. Nejdůležitější z nich jsou enzymy, které představují princip života v každé živé buňce, nejsou chemickými látkami v tom pravém slova smyslu, ale jakousi životní energií, podobnou magnetizmu. A právě tyto enzymy, nositelé života jsou citlivé na teplo. Při teplotě přes 54 °C odumírají, potrava je mrtvá. Taková potrava může sice udržovat tělo při životě, ale s velkými ztrátami energie.

Ale vraťme se k vodě. Je to jediná tekutina na Zemi s tak mimořádnými fyzikálními a chemickými vlastnostmi. Molekuly vody se lehce rozkládají na ionty – kladně nabitý vodík (H<sup>+</sup>) a záporný hydroxyl (OH<sup>-</sup>). Je přirozené, že změny ve fyzikálněchemickém stavu vody vedou ke změnám v látkové výměně, zesilují nebo brzdí biochemické reakce. Takové změny pozorujeme v roztáté vodě z ledu či sněhu, v magnetizované vodě či vodě získané elektrolýzou. Otázka vlivu ionizované vody na organismus se dnes usilovně zkoumá. Jelikož rostlinná strava působí zásaditě na naše tělo a tak velice příznivě ovlivňuje jeho fyziologické funkce, pak je možno očekávat, že i záporně nabitá voda (tzv. živá) se zásaditými vlastnostmi bude na naše tělo působit stejně dobře. Pokusy na zvířatech a pozorování lidí užívajících „živou“ vodu to zatím potvrzují. V další části této knihy se účinkům „živé“ a „mrtvé“ vody věnuji podrobněji.

### **Minerální voda**

Lidé často používají minerální vodu jako vodu pitnou, pro trvalou potřebu. Zapomínají nebo někdy ani nevědí, že každá minerální voda obsahuje neopakovatelný soubor chemických prvků a tím je dána její užitečnost či škodlivost. Je „třeba se rozhodně vyvarovat před jejich nadměrným pitím. Minerální látky v nich obsažené způsobují tvorbu kamenů a různých zatvrdlin v mozku. Spolu s cholesterolem tvoří usazeniny v cévách, zanášejí tělo, ničí cévní systém. Většinou ji lidé pijí kvůli bublinkám a bez výběru, podle toho, jaká voda je v nejbližší prodejně k mání. Přitom minerální voda je určena pouze pro léčebné účely a může při trvalém pití způsobit lidskému organismu značné problémy zejména u dětí.

Minerální vody se zásaditou reakcí normalizují motorickou a endokrinní funkci zažívacího traktu (střeva a žaludek nám lépe pracují a vylučují ze svých žláz dostatek potřebných šťáv), zeslabují dispensické příznaky. Jsou užitečné při nemocech trávicích orgánů, ale i při zánětech močovodu a močového měchýře.

Při zadržování žluči a snížené kyselosti žaludečních šťáv pomáhá minerální voda s obsahem iontů chlóru. Při zácpách se doporučují sulfátové minerální vody dráždiví sliznici střev, které tak posilují peristaltiku. Železité minerální vody stimulují tvorbu krve a jsou dobré při léčení chudokrevnosti. Minerální vody s obsahem jodu se pijí při ateroskleróze. Při neurózách je dobré užívat vody obsahující brom. Minerální voda s kyselinou křemičitou má protizánětlivé a utišující účinky a pomáhá odstraňovat jedy z těla. V poslední době získávají popularitu radonové minerální vody jako pitné, protože se zjistilo, že v malých množstvích jsou účinné při léčení zánětu ledvin a poruchách činnosti zažívacího traktu.

Minerální vody obsahují často kysličník uhličitý (bublínky), který stimuluje pohybovou aktivitu a vylučování sekretu v žaludku a ve střevech, což je důležité při léčení nemocí, pro které je charakteristické nedostatečné vylučování žaludečních šťáv a špatná činnost střev (peristaltika).

Střídmé a promyšlené pití minerálních vod umožňuje zvyšovat nebo snižovat kyselost žaludečních šťáv, zlepšovat krevní oběh v žaludku a játrech (posiluje se přítok arteriální krve a odtok krve tepenné), což velice pomáhá všem orgánům. Tím se také omezuje nebo zcela odstraňuje hypoxie – kyslíkové hladovění tkání, které se tak stávají odolnější vůči nemoci. Pitím minerálních vod se také v játrech zlepšuje výměna krve, žluč pravidelně odtéká a v žaludku se zacelují vředy, obnovuje se funkce žaludečních žláz. Minerální vody blahodárně působí na slinivku břišní (pankreas) a pomáhají léčit pankreatitidu – zánět slinivky.

Velký význam mají minerální vody i jako stimulant vylučování střevních hormonů – gastrinu a sekretinu, nezbytných pro normální trávení. Navíc působí na zažívací ústrojí i reflektorně.

## **Roztátá voda z ledu či ze sněhu**

Podle předběžných zkoumání je roztátá voda vynikajícím prostředkem při léčení srdce, utiňuje srdeční bolesti a dokonce rozpouští tromby v jeho koronárních cévách. Roztátá voda zastavuje silné hemeroidní krvácení, snižuje bolesti v této oblasti, zlepšuje krevní oběh po trombózách dolních končetin, ulehčuje léčení křečových žil, jejich zánětů. Roztátá voda účinně působí proti patologické obezitě (tučnosti). Byl zaznamenán případ, kdy se díky pití roztáté vody snížila váha z 90 kilogramů na 75. Roztátá voda zvyšuje sportovní výkony a urychluje přechod sportovce k vrcholné formě.

Po ochlazování ledem a pití roztáté vody se při pokusech „omladili“ staří samci krys. Byli mnohem odolnější vůči chladu, přehřívání, silnému zvuku, který běžně u krys vyvolává křeče.

Věc je v tom, že i v teplokrevném těle v těsném kontaktu s biologickými molekulami se nachází část vody ve „zmrazeném“ stavu. Tyto „ledové“ struktury jsou jakousi matricí, předobrazem života. Pouze jejich existence v organismu umožňuje, aby v něm probíhaly životně důležité biofyzikální a biochemické reakce, zejména rozvod energie do celého těla. Nedostatek takové „zmrazené“ vody v tkáních vede ke vzniku nemocí. Roztátá nebo ochlazená voda je stimulem, spouštěcím mechanismem pro množení „ledových“ struktur v těle. Ochlazení i přes následující zahřátí zanechává v těle tzv. zbytkové změny, které jsou stálé.

Struktura ledu je důležitá proto, že ideálně odpovídá struktuře biomolekul, neboli velkých molekul bílkovinných látek (koloidů) a nukleonových kyselin, hlavních nositelů životních funkcí a dědičnosti. Živé molekuly lze do ledové mřížky vepsat při zmrazování do absolutní nuly ( $-273^{\circ}\text{C}$ ) bez porušení životních funkcí (po roztátí). V našem těle jsou živé molekuly uloženy v ledové mřížce jako v ideálně tvarovaném pouzdře.

Pokud je ledová struktura porušena, pouzdro už nepasuje a živé molekuly neudrží vodu. Porušuje se tak stabilita koloidů v těle a ty se narušený usazují ve stěnách našich cév a snižují jejich pružnost a kvalitu.

Sněhová voda je dokonce lepší než voda z ledu (nesmíte ovšem sbírat sníh v Praze nebo v Ústí). Obsahuje totiž drobné bublinky plynů a nejsou v ní žádné soli. Proto také sodovka či minerální voda s bublinkami zvyšuje počet center krystalizace v těle, ve kterých vznikají ledové struktury vody.

Pokud chcete vyzkoušet léčebné účinky roztáté vody, měli byste pít dvě až tři sklenice ledové vody (nejlépe s kousky ledu). Pít je třeba naráz, slabší jedinci si musejí na ledovou vodu postupně zvykat. První sklenici pijeme ráno hodinu před jídlem. Další během dne, vždy 1 hodinu před jídlem. V zimě si roztátou vodu připravujeme z pitné vody, kterou necháme zmrznout venku, např. na balkóně ve smaltované nádobě. Částečně roztátou vodu uschováme dole v lednici.

Už 1 sklenice ráno na lačno může mít viditelné účinky. Časem dávku zvyšujeme. Pijeme roztátou vodu, pokud nemoc neustoupí, nebo stále, chceme-li posílit naši životní energii.

K horké vodě člověk přivyká nebo je spíše přivykán od plenek a stává se tak narkomanem čaje, kávy a vroucí vody. Doslova ho to táhne k vařící vodě jako k milovanému jedu. Zejména sladký čaj je velice škodlivý. Vyvolává zpomalené trávení a kvašení v zažívacím traktu.

Místo čaje bychom měli pít studenou pramenitou vodu nebo vodu z ledu či sněhu. Není náhodou, že voda, která si uchovála krystalickou mřížku ledu, působí jako biostimulátor, léčí dokonce aterosklerózu. Struktura protoplazmy v našich buňkách a ledu je organizována podobným způsobem. Pitím destrukturalizované horké vody (převařené) vydáváme energii na její opakovanou strukturalizaci v těle. Lidé na severu (ne Čech) mají pevné zdraví.

### **Vodoléčba**

Odedávna je známé, že kůže je plošně největší orgán pro vylučování škodlivých a jedovatých látek z těla. A ty se z těla nejlépe vylučují vodními procedurami, jako jsou různé obklady, koupele, páry a sauny, zábaly, mokré košile či španělské pláště.

První zprávy o vodoléčbě sahají 1500 let před náš letopočet a jsou popsány v indickém eposu Rikveda. Voda se užívala k léčení i

ve starém Egyptě a Řecku. Také Řím se proslavil množstvím lázeňských domů, které poskytovaly nejen léčení, ale i odpočinek a obveselení, někdy značně rozverně (takové lázně nesly název balnium, odtud balneologie, neboli věda o lázeňství). Také slavný tádžicko–perský lékař Avicena, který žil v 11. století n.l., hovoří o vodě a vodních lázních jako o léčebném prostředku. Protože voda a pára působí velice příznivě i na naše nervy, rozšířila se vodoléčba zejména na počátku našeho století. Vznikaly mnohé lázně, kde se léčilo zábaly, pitím vody, ale i vína. Obojí se přehánělo. Pacientům v Rusku například předepisovali pocení v parní lázni (baně) 15 dnů bez ustání. Nemocní byli nuceni pít minerální vody dnem i nocí až 80 sklenic (16 litrů) denně. Užívali k těmto účelům plovoucí stolky v bazénu, na kterých se i jedlo.

Páter Ferda, známý léčitel a jasnovidce, doporučoval vždy k pití čajů i současné přikládání obkladů na nemocné místo. Podle mnohých léčitelů je působení bylinek přes kůži účinnější než jejich užívání vnitřně. Velice účinný je například mokrý obklad na bolesti v zádech. Dobře vyždímané prostěradlo (podložené igelitem) si rozložíme na postel, lehne si na něj a přikryjeme se vlněnou dekou. Ležíme asi 45 minut. Podobně se můžeme zabalit do mokrého prostěradla celí na dobu 45 až 60 minut i opakovaně. Obklad pomáhá při vysokých horečkách (to mohu potvrdit, protože jsem černoušky s malárií balil do mokrých prostěradel), plynatosti, návalech krve, hypochondrii a dalších nemocech.

Stejně nám poslouží i mokrá košile nebo dlouhý župan – procedura se jmenuje španělský plášť. Trvá asi 1–1,5 hodiny a nejenže výborně rozšíří póry, ale účinně pomáhá při odvádění škodlivin z těla. Ne každý člověk má chuť a čas sedět každý den ve vaně. Ale určitě by si měl najít chvíli na koupel nohou. Studená lázeň osvěžuje nohy, upevňuje zdraví, snižuje krevní tlak a zvyšuje sexuální touhu neboli libido. Před nástupem do postele je jako dělaná.

Teplá nožní koupel po dobu 15 až 30 minut pomáhá při bolestech nohou, otevřených ranách, nádorech, úrazech, podágre neboli dně a podobných neduzích. Do vody přidáme 1 lžici soli na 1 litr vody nebo vývar z různých bylinek. Tzv. polokoupele dělíme na tři druhy:



stojíme ve studené vodě sahající ke kolenům, klečíme na kolenou tak, aby bedra byla ve vodě, sedíme ve vaně a voda nám dosahuje do pasu. Tyto koupele jsou výborné k otužování a jejich délka je půl až tři minuty. Zlepšují také trávení, krevní oběh, pomáhají při gynekologických potížích, nespavosti a nervozitě. Proti uvolněným a vystouplým žilám je vhodná koupel končetin ve vývaru z olšových větviček nebo je účinné nohy zabalit do teplých obkladů z tohoto vývaru.

Velice účinné jsou teplé sedací polokoupele s odvarem přesličky rolní nebo ovesné slámy. Pomáhají při slabém žaludku, zácpách, hemeroidech či kolikách. Délka koupele – 15 minut. Bylinný odvar lze použít několikrát. Koupele opakujeme 2 až 3 krát týdně a střídáme je se studenými. Samotnou teplou koupel můžeme prostřídat sprchou asi třímínutovou: na nohy ledovou vodu, na tělo asi 20 stupňů (abychom organizmus nešokovali). Studená koupel či sprcha by neměla trvat déle než 3 minuty. Hlavní je dělat vše s mírou, sledovat reakce těla, nic nepřehánět, zejména ve starším věku. Umírněný postup je ten nejlepší.

Protože v poslední době si řada mých přátel stěžuje na oči (já se zatím bráním brýlím občasným šňupáním tabáku), uvedu příklad oční koupele.

Studená: obličej ponoříme do vody a otevřeme oči na 15 vteřin, pak zvedneme hlavu a po 15 vteřinách ponoření opakujeme (celkem 4krát).

Teplá: to samé v teplé vodě, do níž můžeme přidat odvar z různých bylinek. Zakončíme studenou koupelí. Velice to posiluje zrak.

Ponoření hlavy do studené (1 minutu) nebo teplé (5–7 minut) vody pomáhá lidem trpícím bolestmi hlavy a revmatizmem. Vlasy pak musíme dobře vysušit.

Do teplé koupele je výborné přidávat různé odvary z bylin, které celkově posilují a uklidňují organizmus a léčí různé nemoci. Nesmíme zapomínat, že kůži se vylučuje třiapůlkrát více nečistot a jedů než dechem!

Dubová kůra je jedním z nejúčinnějších prostředků a přitom je lehce dostupná. Při jejím sběru se hezky projdete, obejmete starý dub

a chvíli v takovém objeti meditujete o věčnosti a lidské nicotnosti. Zatímco čerpáte vesmírnou energii, poproste dub (případně hajného) o trochu kůry, nejlépe z větviček asi tak 1 centimetr silných. Na plnou vanu budete potřebovat asi 1 kilogram kůry, na sedací nebo nožní lázeň čtvrt kilogramu. Kůru si můžete nasušit na zimu. Roztlučte ji v hmoždíři a po několika hodinách máčení ve studené vodě ji na malém ohni povařte půl hodiny. Odvar zcedíte a nalijete do teplé lázně, která by neměla být delší než 20–30 minut; srdce držíte nad hladinou (u starších a nemocných lidí).

Přeslička rolní. Odvar výborně pomáhá léčit rány a boláky, které se špatně hojí. Na rány přikládáme obklady s odvarem.

Ovesná sláma. Koupel s odvarem ovesné slámy nebo přesličkou je velice účinná při žlučových kamenech. Slámu vaříme půl hodiny. Teplota koupele asi 30°C, délka 30 minut až 1 hodina podle stavu pacienta. Nakonec krátká studená sprcha. Denně lze přijímat až 3 koupele a navíc pít ovesný odvar. Oves vaříme půl hodiny, ne déle. Pijeme 2 sklenice odvaru denně.

Listy vlašského ořechu, čerstvé nebo sušené vaříme asi 3/4 hodiny pod pokličkou. Na plnou vanu potřebujeme asi 1 kg čerstvých listů, na sedací nebo nožní koupel 1/4 kg. Výborný je tento odvar při léčení „krtice“ a onemocnění lymfatických uzlin.

Heřmánek je také výborný a to nejen do koupelí. Hlavně si v létě musíte udělat velké zásoby heřmánku pravého (ne „smradláku“). Rozhlédněte se po okolí, poptejte se starousedlíků, kde mělo kdysi družstvo lán heřmánku a i dnes ho tam najdete víc než dost. Rychle se trhá hřebenem na borůvky. Takže čerstvý (půl kg) nebo sušený (několik hrstí) heřmánek vaříme pod pokličkou 10 minut. Heřmánkové koupele celkově uklidňují, tonizují tělo, odstraňují křeče, snižují nervozitu. Jsou také výborné do klystýru.

Odvar z mladých borových větviček a šišek v koupeli má téměř zázračné účinky na srdce a nervy. Pomáhá při zánětech nervů doprovázených silnými bolestmi (lumbago, ischias), rozjitřených nervech a nespavosti, obrně, svalovém i kloubovém revmatizmu, oteklých a zanícených kloubech, omrzlinách, astmatu, plicních onemocněních. Moje oblíbená koupel. Pomohla mi vyléčit lumbago neboli housera a spím po ní nejméně 10 hodin. Dopřávám si ji

každou sobotu na chalupě. Vycházku se psy spojují se sběrem borových větviček.

Borovicová koupel je dobrá i při rekonvalescenci po těžké nemoci. Celkově posiluje a uklidňuje. Odvar můžete také inhalovat. Páry nasycené éterickými oleji působí blahodárně na sliznice.

Na plnou vanu používám 1 až 1,5 kg mladých větviček (igelitovou tašku), které půl hodiny povařím a nechám do druhého dne louhovat. Pořídte si na to extra asi pětilitrový smaltovaný hrnec, protože smolu jen těžko umyjete. Větvičky stříhejte jen ze spodních a postranních větví, ať neničíte naše lesy (dnes spíše panské či knížecí).

Obyčejné soli můžete přidat do koupele asi tak 2 kg. Dráždí sice kůži, ale tím účinněji odvádí z vašeho těla škodlivé látky. Prokrvuje kůži do hloubky a tak působí na hluboce uložené orgány látkové výměny a léčí například revmatizmus a krtici.

Kůže je někdy nazývána třetí ledvinou a třetí plíci. Je proto nutno ji často omývat. Lepší než sprcha, která nám odebírá energii, je koupel s bylinnými nálevy, která nám energii dodá.

## „ŽIVÁ“ A „MRTVÁ“ VODA

V tisku se dnes objevují různé recepty a procedury s použitím „živé“ a „mrtvé“ vody. Mnozí lidé, řekl bych většina, dodnes neví, co to znamená. Tak tedy není to voda z pohádky o Zlatovlásce, ale běžná pitná voda, která prošla zpracováním elektrickým proudem a získala buď zásaditý charakter (živá) nebo kyselý (mrtvá). Tuto aktivovanou vodu libovolné koncentrace, či chcete-li síly, měřené jednotkami pH, si můžete sami vyrobit na jednoduchém přístroji. Velkou výhodou této vody je i to, že i po dlouhodobém skladování (měsících) se její vlastnosti prakticky nemění ani pod vlivem teplotních změn. Aktivizovaná voda prošla zkouškami v bývalé sovětské akademii věd v 80. letech a byla shledána jako perspektivní prostředek při léčení řady nemocí. Tolik ruská příručka.

Mnohem podrobněji a zasvěceněji hovoří o živé a mrtvé vodě ing. Lubomír Novotný, CSc., s jehož laskavým svolením si dovoluji otisknout následující informaci:

Živá a mrtvá voda (nebo také voda jin a voda jang) jsou výrobky získané elektrolýzou pitné vody. Amatérsky vyráběné vody mají různou jakost, která závisí na původním složení vody před elektrolýzou, na materiálu elektrod a na přítomnosti bakterií a plísní, jež se do výrobků během elektrolytického procesu dostávají. Nejběžnějšími závadami amatérských výrobků jsou tyto: nepřijatelně vysoký obsah těžkých kovů (chrómu, niklu, železa), zejména v mrtvé vodě, nepřijatelný obsah chlóru, kyseliny chlorné, případně i peroxidu vodíku v mrtvé vodě, nepřijatelný obsah bakterií, zejména v živé vodě, příliš vysoká zásaditost živé vody nebo i příliš vysoká kyselost mrtvé vody, velká nestabilita účinnosti, zejména živé vody a v neposlední řadě u nelegálních prodejců i příliš vysoká cena. I když jsou amatérské výrobky v některých směrech účinné a přispívají k odstranění zdravotních potíží, současně také ohrožují, třeba v jiném směru, zdraví pacientů. Proto nelze jejich používání jednoznačně doporučit.

V České republice je zatím oficiálně povolena pouze výroba živé a mrtvé vody zn. Luno. Vody Luno jsou vyráběny podle schválené normy. Mají standardní složení i standardní jakost. Neobsahují žádné škodliviny, mají přesnou kyselost /pH 3/ nebo zásaditost /pH 9/, které zaručují, že vody neleptají pokožku, ani sliznice, jsou stabilizovány, takže jejich minimální trvanlivost je 12 měsíců a jsou také cenově dostupné. Jsou dezinfikovány jódem (podle čs. patentu), který současně zvyšuje jejich léčebnou účinnost a při pitné kůře dodávají tento nedostatkový prvek organismu, a tím mu dále prospívají.

Jak působí živá a mrtvá voda. Tělo člověka se skládá z velkého počtu buněk. Každá buňka má jádro a obal. V jádru buněk se vyskytují aktivní částice se záporným nábojem, v obalu buněk jsou aktivní částice s kladným nábojem. Opačně nabitě částice se přitahují a jejich pohybem vzniká elektrický proud. Nejmenší nabitě částice – ionty se navzájem vyměňují uvnitř buňky a mezi sousedními buňkami.

Koncentrace vysoce pohyblivých kladně nabitých vodíkových iontů se vyjadřuje indexem pH. Vodní roztoky s pH nižším než 7 (při 20 stupních Celsia) jsou kyselé, převládá v nich účinek pohyblivých

vodíkových iontů. Vodné roztoky s pH vyšším než 7 jsou zásadité, převládá v nich účinek pohyblivých záporně nabitých iontů hydroxilových. Správnou hodnotu pH v prostředí různých částí lidského těla včetně krve, slin, moči apod. pomáhá vytvářet elektrolyzou aktivovaná živá a mrtvá voda. Mrtvá voda je kyselá, živá voda je zásaditá. Jejich použitím se v těle zvyšuje účinnost iontové výměny.

Základním příkladem použití živé a mrtvé vody je léčení řezných ran. Buněčné procesy, které se účastní hojení, jsou doprovázeny vznikem stálého elektrického proudu. Zraněné místo elektrický proud nepropouští. Pokud se za pomoci vnějších elektrostimulačních prostředků tento proud posílí (např. elektrolyticky připravenou aktivovanou živou vodou), urychlí se proces obnovy tkání a celková regenerace. Podobná stimulace pomáhá při hojení zlomenin, vředů aj.

Dalším příkladem použití je působení vod na bílé a červené krvinky. Bílé krvinky nesou záporný náboj, červené krvinky zase relativní kladný náboj. Obklad mrtvé vody přiložený na pokožku přitahuje do podkožní tkáně bílé krvinky. Ty pak způsobují rychlejší likvidaci zánětů, vředů apod. Rychlým přesunem bílých krvinek do postiženého místa pokožky se tedy zrychluje protizánětlivý proces. Pokožka se zároveň dezinfikuje, protože nízké pH mrtvé vody brání rozmnožování bakterií. Červené krvinky na sebe vážou molekuly kyslíku a jsou jejich přenašeči do všech částí těla. Tento proces urychluje živá voda, která aktivuje buňky a má proto regenerační a hojivé účinky.

Mrtvá voda má tedy účinky dezinfekční, protizánětlivé, protitokové a sedativní, mírní bolest.

Živá voda má účinky hojivé, vysoušecí, stimulativní. Prokrvuje tkáň a posiluje organizmus.

Živá a mrtvá voda pomáhají léčit např. velice těžko léčitelné záněty okrajů očních víček. Mrtvá voda se osvědčuje při rychlém utišení bolesti při popáleninách nebo při bolestech zubů. Živá voda upravuje při dlouhodobém pití krevní tlak a hladinu cukru v krvi. Pravidelné pití živé vody a přikládání obkladů teplé mrtvé vody na bolestivá místa podstatně omezuje bolesti při artrózách. To jsou

některé příklady použití vod Luno. Další jsou uvedeny v návodě, který se s výrobky dodává.

Při pití živé nebo mrtvé vody se musí dodržovat zásada, že vody se nesmějí nijak upravovat (ředit, kyselit, sladit, ochucovat ovocnými šťávami) a nesmějí se ničím zapíjet, ani zajídat. Aby byly účinné, musí být vypity nejméně 30–60 minut před jídlem (dle návodu).

Při používání vod na potírání pokožky není vhodné smáčet tampóny přímo u hrdel lahví, protože je nebezpečí (zejména u živé vody), že budou do zbytku vody v láhvi zaneseny bakterie. Doporučuje se proto odlít malé množství vody na porcelánovu, plastovu nebo skleněnou misku (ne kovovou) a tam teprve smáčet tampóny. Láhve se zbytkem vod by měly být vždy pečlivě zazátkovány čistou zátkou.

Po potírání pokožky živou vodou se doporučuje použít ještě nějaký mastnější krém, protože živá voda vysušuje. Může to být např. noční krém Perilacin, hojivý heřmánkový krém nebo mast, ale i mírně hojivé masti Infadolan ung., Erevit ung. nebo Calcium pantothenatum ung.

Podle ruského receptáře je účinek „živé“ a „mrtvé“ vody je výrazný u následujících nemocí:

### **1) Adenom (zbytnění) prostaty**

Během pěti dnů je třeba pít 4krát denně půl sklenice (2 dcl) živé vody 30 min. před jídlem.

Účinek: za 3–4 dny se začne vylučovat sliz, snižuje se nutkání k močení, za 8 dnů otok zmizí.

### **2) Angína**

5krát denně 3 dny po jídle kloktat mrtvou vodou (M) a pokaždé pak vypít 1/4 sklenice živé vody (Ž).

Účinek: teplota klesne již první den, třetí den nemoc ustoupí.

### **3) Bolesti v kloubech**

3 krát denně pít před jídlem půl sklenice M během dvou dnů. Účinek: bolest pomine hned první den.

### **4) Zánět jater**

Během 4 dnů pít 4krát denně půl sklenice vody: první den pouze M a další dny pouze Z.

### **5) Zánětlivé procesy, boláky, nežidy, vřidky**

Během 2 dnů přikládat obklady teplé M. Zhojí se během 2 dnů.

#### **6) Hemeroidy**

1 až 2 dny umývat praskliny v konečniku M, pak přikládat tampony se Ž, aby byly stále vlhké.

Účinek: Krvácení se zastaví, praskliny se zahojí během 2–3 dnů.

#### **7) Vysoký krevní tlak**

Pít 2krát denně půl sklenice M

Účinek: Tlak se normalizuje.

#### **8) Nízký krevní tlak**

Pít 2krát denně půl sklenice M.

Účinek: Tlak se normalizuje

#### **9) Špatně se hojící či otevřené rány, bércové vředy, atd.**

Promýt M a po 5 minutách smáčet v Z asi 5 – 6krát denně.  
Účinek: Za 5 – 6 dnů se rány zacelí.“

#### **10) Bolesti hlavy Vypít půl sklenice M.**

Účinek: Bolest přejde během 20 až 30 minut.

#### **11) Chřipka**

Celý den kloktat a promývat nos M a na noc pít půl sklenice Z.  
Účinek: Chřipka ustoupí za 24 hod.

#### **12) Zápach nohou**

Umýt nohy teplou vodou, vytrít do sucha a natírat M, po 10 min. natřít Ž a nechat uschnout.

#### **13) Bolesti zubů**

Vypláchnout ústa M asi 5 –10 minut. Účinek: bolest ustoupí.

#### **14) Pálení žáhy**

Vypít půl sklenice Ž.

#### **15) Kašel**

2 dny pít 4krát denně půl sklenice Ž po jídle.

#### **16) Zánět pochvy**

Teplou M a Ž (37–40 C) vstříkovat do pochvy balónkem (klyzmatem) před spaním. Nejdříve M, po 15–20 minutách Ž. Opakovat 2–3 dny.

#### **17) Hygiena pleti**

Ráno i večer po mytí otřít obličej nejdříve M a pak Ž.

#### **18) Ekzémy a lišeje**

Během 3–5 dnů smáčet postiženou část těla nejdříve M a nechat uschnout (neutírat), poté 5–6 krát denně smáčet Ž. (Ráno M a po 10–15 minutách Ž 5 – 6krát denně.)

Účinek: Vyléčení za 5–6 dnů.

### **19) Mytí vlasů**

Umýt vlasy šampónem, vytrít do sucha a namočit M a po 3 minutách Z.

Účinek: zmizí lupy a vlasy jsou měkčí.

### **20) Popáleniny**

Puchýře propíchat a popáleniny smočit M a po 5 min. Ž. Pak během dne 7– 8krát namočit Ž, asi po dobu 2–3 dnů.

Účinek: Popáleniny zažívají za 2–3 dny.

### **21) Oteklé ruce**

Během 3 dnů pít 4krát denně 30 min. před jídlem.

1. den–1/2 skl. M

2. den–3/4 skl. M

3. den–1/2 skl. Ž

Účinek: Otok zmizí, bolest se utiší.

### **22) Průjem**

Vypít 1/2 skl. M a případně po hodině zopakovat. Bolesti v břiše zmizí během 20–30 minut.

### **23) Řezné a bodné rány**

Ránu omýt M a zavázat.

Účinek: Rána zažívá během 1–2 dnů.

### **24) Bolesti za krkem**

Obklad šíje s teplou M a pít 4krát denně půl skl. M před jídlem  
Účinek: patrný za 1–2 dny.

### **25) Radikul**

1 den vypít při každém jídle 3/4 skl. Ž

Účinek: Bolest ustoupí během 24 hod. ale někdy již po 30–40 minutách.

### **26) Rozšíření žil, krvácení z uzlů křečových žil**

Umýt příslušné partie M a pak přiložit na opuchlé žíly tampony s Ž. Pít současně půl skl. M a po 2–3 hodinách pokračovat v pití, ale po celý den už jenom Ž asi se 4 hodinovou přestávkou. Proceduru opakovat 2–3 dny.



Účinek: Rány se rychle zacelí, žíly se uvolní.

### **27) Sterilizace předmětů, ovoce, zeleniny**

Namáčíme v M anebo utíráme tamponem (hadříkem) namočeným v M.

### **28) Odstraňování odumřelé kůže z chodidel**

Napaříme nohy v mýdlové vodě a umyjeme je v teplé vodě. Pak je bez utírání smočíme ohřátou M. Potíráme jí nárůstky a odstraňujeme odumřelou kůži.

### **29) Zlepšení nálady, normalizace činnosti organismu**

Ráno i večer po jídle propláchneme ústa M a vypijeme půl skl. vody s pH 6 – 7 jednotek.

Poznámka: Při pití pouze Ž je velká žízeň, kterou nejlépe zaženete bylinkovým nebo šípkovým čajem s citronem. Interval mezi příjmem M a Ž musí být nejméně 2 hodiny!

## **MUMIO**

Tento černý lesklý balzám, nazývaný slzami hor, je znám a používán jako významný lék po tisíciletí. O jeho léčebných vlastnostech psal i zmiňovaný tádžicko – perský lékař a filozof Avicena v 11. století n.l. . Mumio se nachází v horách Tianšanu, Altaje a Kavkazu, většinou v jeskyních, ve výšce od dvou do tří tisíc metrů.

Ve střední Asii je mumio široce používáno v lidovém léčitelství i dnes. Při zkouškách na zvířatech i lidech byla dokázána vysoká

účinnost balzámu zejména při hojení zlomenin a zlepšování celkového stavu nemocných.

Dodnes zůstává záhadou původ mumia. Pro jeho vznik existuje několik domněnek: může to být produkt mikroorganismů, něco jako nafta, rozložený med a vosk divokých včel nebo dokonce fermentované výkaly hlodavců, kteří na horských lukách spásají léčivé byliny. Každopádně bylo několika výpravami odborníků zjištěno, že se jedná o hnědou až černou hmotu se specifickou vůní (spíše zápachem), která prosakuje ze skalních puklin a tvoří na stěnách jeskyní krápníky. Mumio je na povrchu lesklé, podobné asfaltu, který bývá na trhu často podsunut místo mumia věci neznalým cizincům.

Uzbecký chirurg Šarikov z Taškentu, který se první začal mumiem vědecky zabývat asi před dvaceti lety, uvádí přes 70 knih východní medicíny, které se o mumiu zmiňují. Podle nich dodává tento balzám sílu celému organismu, ale hlavně srdci. Používalo se ho také při nemocech jater a žaludku, při tuberkulóze, astmatu, zánětech, otravách, bolestech hlavy, migrénách, paralýze, obrně a cukrovce. Údajně léčí i zánět mozkových blan, roztroušenou sklerózu, otřes mozku, hysterii, neurastenii, psychopatii a epilepsii. Mumio normalizuje funkci orgánů, odstraňuje jejich neduhy, má celkově posilující účinek na organismus. Je třikrát účinnější než ženšen, výtažek z eleuterokoku nebo pantokrin (výtažek z mladých jeleních parohů). Nejvýrazněji se projevuje při aktivizaci pohlavní činnosti a rychlém srůstání zlomenin a zažívání ran. Staré východní přísloví praví: Jen mumio zachraňuje před smrtí.

Mumio obsahuje 28 chemických prvků a 30 stopových látek, 10 kyslíčků, 6 aminokyselin, řadu vitamínů, z nichž nejvýznamnější je B<sub>12</sub>, R<sub>617</sub> a B<sub>1</sub>, éterické oleje, včelí jed a vosk, smolnaté látky, které příznivě působí na látkovou výměnu a regenerační procesy v tkáních, obnovují sníženou funkci periferního nervstva a analyzujících center mozku, urychlující dělení buněk tím, že se účastní biosyntézy buněčných kyselin (DNK).

Mumio působí komplexně na celý organismus a léčí současně mnoho nemocí. V běžném léku je maximálně 5 – 6 prvků, uměle, chemicky kombinovaných.

Mumio obsahuje 50 komponentů vybraných přírodou. Důležitá je čistota a jakost mumia: zjistíte ji mnutím mezi prsty. Kvalitní mumio rychle měkne, nekvalitní zůstává tvrdé.

Mumio má baktericidní a bakteriologický účinek. Zvyšuje výměnu minerálií, urychluje srůstání kostí (zejména u starých lidí), kostní svalek se tvoří o 8 až 17 dnů dříve než normálně. Mumio má vysoký léčebný účinek, protože současně ustaluje krevní obraz, zlepšuje celkový stav, spánek, chuť k jídlu, odstraňuje bolest. Léčí infikované zlomeniny, osteomyelity, spáleniny a špatně se hojící jizvy.

Mumio se pije jednou až dvakrát denně na lačno nebo večer před spaním v dávce od 0,2 – 0,5 gramu (velikost jedné až dvou zápalkových hlaviček). Léčebná kúra trvá 10 až 30 dnů. Po přestávce pěti až deseti dnů opakujeme proceduru (podle potřeby třikrát až čtyřikrát). U dětí se dávka snižuje na 1/2 až 1/4. Mumio není toxické, radioaktivní ani karcinogenní (nevyvolává tkáňové bujení). Při užívání mumia se nesmí pít alkohol (pouze červené víno v mírných dávkách zvyšuje účinek mumia v oblasti sexu, alespoň u mne).

Mumio se dobře rozpouští a můžeme ho pít s vodou, ovocnými šťávami, medem, čajem i mlékem. Používáme ho i jako mazání rozpuštěné ve vodě nebo lihu. Jedna dávka mumia se řídí vahou pacienta od 0,2 g (do 70 kg) do 0,5 g (do 90 kg výše).

**Při zlomeninách kostí, kloubů, vykloubeninách, pohmožděninách, natrženém svalu, atrofických kožních jizvách, pištěli, nádorech, popáleninách, řezných ranách, revmatizmu:**

1) přijímat vnitřně 0,2–0,5 g společně s mazáním postiženého místa tinkturou nebo vodním roztokem mumia. Léčebná kúra 25–28 dnů. Opakovat po 10 dnech podle potřeby. Mazání provádět stále, bez přestávky.

2) při pohmoždění hrudníku pít 0,2 g s odvarem kmínu.

**Při krvácení do plic:**

Pít 0,2 g roztoku mumia s ovocnými šťávami v ředění 1:20, dvakrát, třikrát denně, naposledy večer před spaním. Jsou zapotřebí 3–4 léčebné kúry po 25 dnech s 10ti denními přestávkami. Při těžkých formách nemoci v léčení pokračovat. Dobré je i mumio s medem a mlékem (ve stejném poměru).

### **Při cukrovce:**

2krát denně užívat 0,2 g mumia ve vodním roztoku (1 hodinu před jídlem, večer před spánkem). Pít 10 dnů, 5 dnů přestávka. Opakovat podle potřeby. Na 1 léčebnou proceduru je zapotřebí 10 až 12 g mumia.

### **Při chřipce zánětech a alergiích, angíně, rýmě, kataru horních cest dýchacích, kašli:**

„Užívat „denně po 0,2–0,3 g mumia s mlékem a medem (na lačný žaludek a před spaním) a stejným roztokem si na noc propláchnout nos a vykloktat. Kúra trvá 25–28 dnů.

### **Při onemocnění periferního nervstva, pohybového ústrojí (radikulitidy, neurodermitidy, plexitidy, neuralgie):**

Pijeme roztok mumia 0,2 g s mlékem a medem, lehce přitom masírujeme zasažené místo a přitom vtíráme asi 8 až 10 % roztok mumia (nejlépe lihový) pět až šest minut. Procedura trvá 20 dnů a po přestávce ji můžeme zopakovat. U ischiasu přiložíme na noc obklad ze 2 g mumia a 2 g medu, který opakujeme pětkrát až šestkrát.

### **Při alergiích:**

Mumio je jeden z nejsilnějších prostředků při léčení alergií. 1 g rozpustíme v 1 litru teplé vody (dobré mumio se rozpustí rychle a bez zakalení). Roztok užíváme jedenkrát denně ráno na lačno. Děti 1–3 roky – 50 ml, 4–7 let – 70 ml, 8 let a starší – 100 ml. Při silné alergii rozdělíme dávku na dva díly. Samotný ekzém natíráme koncentrovaným roztokem 1 g mumia na 100 ml vody.

### **Při kloubovém revmatizmu:**

Východní léčitelsví doporučuje smíchat mumio s růžovým nebo jiným olejem a pít přitom směs odvaru z bobů a 4 vaječných žloutků. Touto směsí obkládáme i bolavá místa.

### **Při neplodnosti mužů i žen, snížené pohlavní funkci a hypoleperemii (snížené jakosti spermií):**

2 krát denně je nutno užívat ráno a před spaním 0,2–0,3 g mumia se sklenicí čerstvé mrkvové nebo borůvkové šťávy. Kúra trvá 25–28 dnů. Účinek můžete posílit tím, že mumio budete pít společně s vaječnými žloutky a výtažky z některých bylin nebo zeleniny (petržele, brambor, celeru atd.). Avicena doporučoval 20 dnů léčebné kúry na jaře i na podzim pro celkové posílení organismu. Mumio

nelze prakticky předávkovat. Pro jednoduché měření si stačí pamatovat, že jedna dávka je přibližně množství na špičku nože nebo velikosti zápalkové hlavičky. Stejně množství rozpustíme asi v 1 dcl vody nebo lihu (tinktura) a získáme tak mazání na bolavá místa.

Z vlastní, asi desetileté praxe, mohu potvrdit léčebné účinky mumia Moje matka, které je 73 let, už delší dobu praktikuje jarní a podzimní kůry podle Aviceny a značně se jí zlepšilo srdce (arytmie srdeční komory) Také přestala trpět rýmou a chřipkou. Architekt, který se mnou pracoval v Tádžikistánu léčí své dvě děti mumiem při chřipce. Za dva dny jsou zdravé. Účinek je skutečně silný, ale i při náhlém ulehčení je nutno pokračovat v léčebné kůře alespoň 10 dnů jako u antibiotik.

Šestnáctileté dívce léčili zanícený ret antibiotiky. Celé tělo se jí pokrylo boláky jako reakce na lék. Po pití roztoku mumia a mazání mumiovou tinkturou se kůže rychle vyčistila. Po mumiu zmizí i bradavice a výrůstky. Nejsilnější účinky jsou při srůstání kostí, zejména u starých lidí, o čemž jsem se přesvědčil v jedné z nemocnic v Dušanbe. Kdybych znal mumio dříve, nemusela moje babička zemřít na zlomeninu krčku. Mumiem a injekcemi B<sub>12</sub> jsem vyléčil svou milovanou jezevčici Arianu z Tumru, jinak Árinku, po úrazu páteře, kdy půl roku vláčela zadní nohy za sebou a zvěrolékař nabízel milosrdnou smrt. Tímto zázračným lékem prý oživoval dr. Husáka jeho hradní lékař. Mohu potvrdit omlazující účinky mumia i jeho zázračné působení na mužnou sílu. Každý, kdo odjížděl z Tádžikistánu, si ho vezl do zásoby a manželky a milenky se nestačily divit.

## VITAMÍNY, MINERÁLIE, ENZYMY

Původně jsem chtěl toto téma vynechat. Každá kniha o zdraví dnes široce pojednává o těchto látkách, každý týden se v časopisech objevují články o jejich působení a dávkování.

Většinou jsou to informace značně rozdílné, někdy i zcela protichůdné. V jedněch se hovoří o užitečnosti vysokých dávek vitamínu C či E, v jiných o škodlivosti takového přístupu pro některé orgány. Uvádějí se množství nezbytné spotřeby kovů a minerálů a na

druhé straně se přiznává, že otázka těchto dávek je vlastně neustále otevřená a v podstatě velmi málo objasněná. Lidská buňka je tak složitá jako celá zeměkoule a jen stěží si lze představit velikost, hmotnost, teplotu, konzistenci a podobu látek, které se mohou do ní dostat. Navíc každý člověk je individualita, a tak lze jen stěží říct, co mu vlastně škodí a co pomáhá.

Takže já bych své zkušenosti s vitamíny shrnul do několika vět. V podstatě, pokud budete jen trochu dbát o své zdraví v duchu této knihy, jíst pestrou stravu založenou na zelenině, ovoci, černém chlebu, oříšcích, naklíčených semenech a občas pít bylinné čaje a praktikovat bylinné koupele a nálevy, budete mít stále všechny nezbytné látky pro zdravý rozvoj a obranyschopnost vašeho těla. V lékárnách není třeba kupovat vitamínové přípravky či minerální soli s výjimkou tří položek: vitamínu C, vitamínu E a pangaminu BIFI, které budete užívat při občasných léčebných kúrách, v očekávání větší nervové či tělesné zátěže nebo chřipkové epidemie. Jinak vám všechno musí dodat rozmanitá strava. Pokud ji ovšem netvoří převážně maso, mrtvá vařená potrava a alkohol, který vitamíny a enzymy ničí. Jen tak si dovedu vysvětlit skutečnost, že velká část obyvatelstva České republiky trpí avitaminózou a nedostatkem důležitých stopových prvků a minerálů, a že přes polovinu branců přichází k odvodu s absolutním nedostatkem vitamínu C.

Přitom podle nejnovějších průzkumů mají vitamíny pro naše zdraví mnohem větší význam, než se doposud soudilo. Zejména při prevenci chronických a civilizačních chorob. Jedná se především o vitaminy C, E a látky beta karoten, která se v našem těle přetváří na vitamín A. Tyto vitamíny jsou totiž schopny blokovat prchavé molekuly tzv. volných radikálů, které vznikají především působením slunečních paprsků, tabákovým kouřem, automobilovými plyny apod. a přitom ničí buňky a podporují vznik rakoviny.

Vitamín C se v poslední době stále více užívá místo „zaběhnutého“ acylpyrinu, v řadě případů nahrazuje antibiotika. Např. tam, kde už nezabírala, byli pacienti úspěšně léčeni nitrožilními injekcemi vitamínu C. Mnozí je proto nazývají nejdokonalejším penicilínem. Velký důraz se dnes klade na dostatečný přísun vitamínu E, který, jak se ukazuje, zpomaluje

stárnutí, příznivě ovlivňuje mozkovou a nervovou činnost (chrání nás před stresem) a významně posiluje plodnost a potenci. Většina mužů ho má značný nedostatek, takže užívání vyšších dávek (denně asi 500 mg) se projeví nejdříve po deseti dnech.

Záněty průdušek, zápal plic a angíny, to jsou projevy avitaminózy C, což často vede k návyku na alkohol. Zneužívání alkoholu je naopak příčinou nedostatku vitamínu C.

Vitamíny čerpáme převážně z rostlinné stravy a některé si dovedeme vytvořit sami z provitaminů působením střevních bakterií (opět jeden z důvodů, proč udržovat střevo v čistotě). Ty se pak stávají stavebními kameny enzymů (fermentů), jejichž funkce je řízena hormony a jsou základem pro správný průběh látkové výměny a všech dalších pochodů v organismu.

Také u vitaminů existuje mezi lékaři názorový galimatiáš, pokud jde o jejich dávkování a účinky. Naše znalosti o vitamínech (ale i minerálech a enzymech) nejsou zdaleka úplné, neboť jsou objevovány stále nové druhy a nové funkce. Jisté je pouze to, že syntetické vitamíny a minerály jsou tělem využívány asi z poloviny ve srovnání s látkami získanými z plnohodnotné stravy, a že vyšší dávky můžeme podávat jen krátkou dobu. Dlouhodobé užívání vysokých dávek (jaké např. u vitamínu C prosazuje americký lékař Pauling) může být dokonce nebezpečné. Zatěžují se tím ledviny a dochází k návyku na vitamíny a minerálie. Předávkování vitamínu C může např. vést ke zhoršení sluchu, velké množství vitamínu A může poškodit játra a nebezpečné je také mnohonásobné předávkování vitamínu D. Navíc u každého člověka je spotřeba individuální. Podle nových vědeckých výzkumů by např. staří lidé některých vitaminů, zejména B<sub>6</sub>, D, C, E, měli přijímat více než lidé mladí.

Také ve vědeckých kruzích v USA se v poslední době stále častěji píše o tom, že vitamínové preparáty a minerální soli, které dlouho platily za neškodné, mohou způsobovat poškození nervů, žaludeční potíže, až po těžké poškození jater a hlavně ledvin. I zpracováním čistě přírodních látek, např. extrahováním nebo rozmělnováním, ztrácí základní látka své hodnoty a může být pro tělo dokonce toxická. Vše uměle vyrobené je zbytečné a dokonce škodlivé, protože tomu chybí životní síla (pravé organické enzymy,

vitamíny a minerálie). Pokud se předávkujete umělými vitamíny, jejich nadbytek se stane jedovatým odpadem, k jehož vyloučení z těla je zapotřebí velikého množství drahocenné energie. Navíc vitamíny jsou drogy, tělo si zvyká stále na větší dávky.

Téměř 80 procent spotřeby všech vitamínů tvoří céčko. Nejvíce se ho spálí při stresových situacích a vleklých chorobách. Proto v očekávání možných „nerváků“ či chřipkové epidemie nasadíme vyšší dávky vitamínu C. Jeden sovětský gerontolog z Kyjeva mi radil zvyšovat dávky céčka až na 1 tisíc jednotek denně (vyšší dávky proběhnou ledvinami bez užitku), pokud se chystám líbat nachlazenou ženu. Tuto radu už 15 let úspěšně využívám (čím jsem starší, tím jsem úspěšnější). Vitamín C pomáhá při schizofrenii, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, příznivě působí při srdečních nemocech, rakovině žaludku a střeva, podporuje růst kostí. Má mezi ostatními vitamíny výsadní postavení, protože drží pohromadě všechny buňky v těle a dodává tkáním pružnost a sílu, zabraňuje stárnutí, vyhlazuje vrásky a dělá kůži pružnější. Přitom můžeme vitamín C čerpat ze snadno dostupných a laciných zdrojů, jakými jsou šípky, brambory, zelí, mrkev a další čerstvá zelenina či ovoce (vařením se prakticky zničí). Šípek, který roste hojně na každé mezi a v každém úvoze, má desetkrát více vitamínu C než citrón či pomeranč.

Zázračné účinky vitamínu E nejsou dodnes zdaleka prozkoumány ani doceněny. Přitom je pro nás velice důležitý. Zvyšuje využívání kyslíku v tkáních, ovlivňuje kvalitu kůže a sliznic, pomáhá léčit rány. Celkově dodává vitalitu a energii, zlepšuje činnost srdce, chrání před trombózou. Podporuje cirkulaci krve ve vlásečnicích, funkci rozmnožovacích orgánů, štítné žlázy, semenných buněk ve varlatech, zvýšení produkce pohlavních hormonů, červených krvinek. Posiluje naši obranyschopnost zejména při alergiích, pomáhá při revmatizmu, je považován za elixír mládí. Údajně je toxický až při dávkách kolem 1600 mg za den.

Nejvíce je vitamínu E v rostlinných olejích lisovaných za studena (olivovém, sojovém, slunečnicovém), ve vyklíčeném obilí a semenech (klíčky nesmí být starší jak týden), hodně ho obsahují ořechy, zeleninové natě a vejce. Ničí se horkem, mrazem, delším



skladováním. Uchováváme jej proto v temnu a chladu a užíváme před jídlem.

Snad nejvýznamnější postavení mezi vitamíny při obraně našeho zdraví má látka betakaroten (za pomoci tuků se přeměňuje na vitamín A) a najdeme ji v přírodě především v mrkvi, melounech, rajčatech, pomerančích, meruňkách, vaječných žloutcích a másle (ve všem oranžovém nebo žlutém). Nesnáší světlo, proto např. máslo či smetana musí být uchovávány v temnu. Klasickým příkladem nedostatku vitamínu A je šeroslepost a suchá, drsná kůže. Dostatečný příjem betakarotenu současně s tukem snižuje počet srdečních záchvatů o polovinu a chrání proti rakovině. Americké výzkumy prokázaly, že tři až šestiměsíční podávání betakarotenu snížilo předrakovinné nálezy u 70ti procent pacientů.

Tak bychom mohli vyjmenovat nejméně další dvě desítky vitamínů, které jsou pro naše tělo z nějakého důvodu nezbytné. To vše ale prostý smrtelník nemůže sledovat ani postihnout, zejména z časových důvodů. Musí se proto znovu uchýlit k principu, že správně sestavená a dostatečně pestrá strava neporušená tepelnými úpravami, dodá tělu všechny potřebné látky a je tak nejbezpečnějším lékem proti nemocem.

Jen je snad třeba zdůraznit zcela výjimečnou úlohu, kterou by ve vitaminovém příjmu každého z nás měl hrát pangamin BIFI. Tento vysoce kvalitní výrobek branického pivovaru zahrnuje prakticky celou škálu vitamínů řady B a další cenné dusíkaté látky, glycidy, nenasycené kyseliny, fosfatidy a steroly podobné pohlavním hormonům. Navíc tyto pivovarské kvasinky jsou čistým přírodním produktem a můžeme je užívat denně beze strachu z předávkování. Kvasinky působí zázračně prakticky na všechny nemoce. Upravují mikroflóru našeho střeva a už tím vytvářejí podmínky pro odstranění řady neduhů. Jsou nezbytné pro oči, trávicí ústrojí, játra, kůži, nervy a vlasy. Nedostatek se zejména u mládeže projevuje jako akné a chudokrevnost a u lidí v jakémkoliv věku zácpou, potížemi s trávením a zvýšenou hladinou cholesterolu. Rovněž únavou, nespavostí, drsnou kůží, vypadáváním vlasů a předčasným šedivěním vlasů, bolestmi hlavy a stavy podrážděnosti. Naše neurózy jsou v podstatě avitaminózy B. Proto Japonci, které krmili očištěnou rýží,

trpěli často paralýzou a polyartritidou. Přitom stačí dát nemocným naklíčené zrna a pangamin. Takže šest tablet pangaminu denně a „nebudete stonat, nebudete mřít“. Navíc jde o cenově velice dostupný preparát, a proto není třeba dávat přednost drahým polyvitaminovým přípravkům z ciziny, které ty naše předčí pouze barevnější krabičkou. Novým výrobkem branického pivovaru je ALGAMIN, obsahující sladkovodní řasu.

Stejně jako vitamíny se nám vinou špatné skladby potravy a také vařením, smažením, dušením a pečením všeho „živého“, co nám přijde pod ruku, vytrácí z těla i mnohé důležité minerály a stopové prvky. Především nám chybí hořčík (jeho nedostatek způsobuje poruchy soustředění, rychlou psychickou a fyzickou vyčerpanost, zmatené myšlení (záduchu, poruchy srdečního rytmu, angínu pectoris, zácpy, průjmy a křeče), ale máme také málo vápníku, železa, křemíku, jódu, selenu, chromu, kobaltu, lithia, tedy prvků, z nichž každý nějakým velice důležitým způsobem ovlivňuje naše zdraví. Nedostatek železa způsobuje únavu a anémii, postihuje především plíce, málo kobaltu vede k migrénám, deficit hliníku k problémům se soustředěním, zejména u dětí. Mozek potřebuje fosfor a mangan, srdce – draslík, ledviny – chlór, kůže – síru, žaludek – sodík a chlór, střeva – hořčík a selen, kosti – vápník a fosfor.

Fosfor také snižuje bolesti kloubů, zabraňuje paradentóze a údajně posiluje mužskou sílu. Při té příležitosti mne napadá nejméně třicet let starý ruský vtíp. Počátkem 60. let, kdy se ještě Nikita Chruščev opájel myšlenkou, jak dohnat a předejnat USA a jak pěstovat kukuřici na dalekém severu, se v moskevských obchodech kromě levné vodky prodávala mořská ryba natatěníja. Byla všude v neomezeném množství. Zato maso nebylo nikde, takže v restauracích a jídelnách se v úterý dodržoval rybí den, ve čtvrtek zeleninový a v pátek medvědí. To si prostý lid cucal pracku.

Takže ten vtíp: do potravin vchází muž a žádá šunku. Prodavačka popírá existenci šunky a nabízí chutnou rybu natatěníji. Je prý samý fosfor. Muž chce tedy kus uzeného nebo bůčku. Také není, ale je natatěníje plná fosforu. I při dalších žádostech je nabízena oceánská ryba natatěníje. Muž se nakonec naštvě a prohlásí: „Nechte si svou natatěníji i s fosforem. Já nechci, aby mi svítil, ale aby mi stál“.

Takovýto přístup je ovšem poněkud jednostranný, protože jsou objevovány stále nové a nové účinky téměř všech prvků Mendělejevovy tabulky na činnost lidského organismu. Oči a prostata se např. neobejdou bez zinku. Právě zinek, jak se ukazuje, je jedním z nejdůležitějších stopových prvků, neboli oligoelementů, které se v organismu nacházejí ve velmi malém množství. Účastní se více než 200 enzymatických reakcí, působí na kvalitu kůže, funkci slinivky břišní (produkce inzulínu), aktivuje pohlavní žlázy a imunitní systém, je důležitý pro období růstu. Používá se pro léčení akné, oparů, při předávkování léků, alkoholizmu, po operacích.

Bohaté na vápník jsou ryby, zejména ty, které se jedí i s kostičkami, jako například uzené šproty (1003 mg Ca) nebo sardinky v oleji (437 mg Ca ve 100 g), dále žitný chléb a kadeřávek (115 mg Ca), který vám vydrží na záhoně po celou zimu a je výborný do polévek a salátů jenom spařený.

Veledůležitým prvkem pro naše zdraví je např. chróm, což se zjistilo až v poslední době. Je nezbytný pro metabolismus tuků a reguluje hladinu cholesterolu v krvi, pomáhá předcházet vysokému tlaku, léčí cukrovku a stresy, odbourává přebytečné tuky. V přírodním stavu (chromium picolinate) se nedá předávkovat a jeho účinná denní dávka by měla činit 200 až 400 mg. Je obsažen také v pangaminu, celozrnných produktech, naklíčeném obilí.

Naklíčené pšeničné nebo ovesné zrna obsahuje všechny minerály i vitamíny potřebné pro lidské tělo. Zde platí známé pravidlo: dodržujte pestrou stravu, jezte pangamin a občas si nechte naklíčit obilí, a neměli byste mít s minerály a kovy problémy. Při prevenci nemocí. Pokud jste již onemocněli, musíte se soustředit na příjem odpovídajících látek, které vám pomohou neduh vyléčit.

Zde bych doporučoval, abyste si zakoupili velice přehlednou knížku paní Vostatkové Zdraví pro život, která podrobně uvádí každý vitamín, minerál či stopový prvek, jeho výskyt a potřebnou denní dávku, příznaky jeho nedostatku a využití. Ti, kteří se chtějí dozvědět více o působení chemických prvků na naše zdraví, by si měli opatřit knihu ing. Janči: Stopové prvky a kovy života v přírodě. Při troše trpělivosti se dozvíte velice zajímavé věci o testování nemocí z hlediska stopových prvků, o aplikaci léčivých bylin pro

čaje, tinktury, masti, koupele či inhalace při léčení konkrétních nemocí, o homeoterapii, aromaterapii, ale i přípravě zeleninových vývarů, tzv. vývarové terapii, s jejichž pomocí můžete snadno a rychle dostat do těla všech 49 sledovaných prvků.

Nakonec bych se chtěl zmínit o enzýmech, kterým se v poslední době přikládá stále větší význam, dokonce jsou považovány za důležitější než vitaminy a minerály. Jsou podle jedněch nehmotnou, magnetickou substancí, kosmickou energií principu života, podle jiných proteiny, bílkoviny, působícími jako biokatalyzátory, které se při klíčení v semenech rozmnožují obrovskou rychlostí, vyživují a udržují při životě každou molekulu lidského těla. Zabraňují předčasnému stárnutí, zbavují organismus jedů a nemocí, usnadňují příjem vitamínů, minerálních látek a stopových prvků. Jsou však citlivé na teplotu vyšší než 45 °C. Při teplotě 54 °C ztrácejí životaschopnost. Mohou být konzervovány při velice nízkých teplotách (našly se v tělech zvířat zmrzlých na Sibiři před 50 tisíci lety) nebo uchovány v sušené potravě (pšeničná zrna z egyptských pyramid neztratila svou klíčivost).

Enzymy jsou jakýmsi principem kosmické energie či chvění a vyvolávají v molekulách našeho organismu chemické pochody, změny a reakce, aniž by se během nich samy změnily či zničily.

Naše tělo si enzymy, kterých je asi 10 tisíc, částečně vyrábí samo, částečně je přijímá z potravy. Aby docházelo k obnově, regeneraci tkání, musíme jíst co nejvíce syrové stravy. Tepelně zpracované potraviny sice udržují tělo při životě, ale ne při dobrém zdraví. Potrava bez enzymů a vitamínů je mrtvá a dříve či později nás přivede k nemocem ne-li k horším koncům.

## **A LIDEM DAL PAK BŮH VŠELIKOU BYLINU**

Tato kapitola vám nemůže ani nechce nahradit solidní příručku o léčivých rostlinách a jejich účincích na všechny choroby. Má pouze za úkol vytipovat nejdůležitější a pro vás snadno dostupné byliny, plody a další léčivé prostředky, které celkově posílí váš obranný

system, přinesou do vašeho těla dostatek vitamínů, minerálů a stopových prvků, dají vám energii. Při minimálních nákladech, s pomocí uvedených receptů, můžete předejít mnoha nemocem. Základem však zůstává sedm očistných kroků, bez nichž ani sebelepší lék či receptura nebudou účinné. Při zaneseném střevě nebo játrech, vás ani zázračná bylina či olejíček nezbaví ekzému, hemeroidů či vysokého krevního tlaku.

Staří lékaři vycházeli z principu, kterému dnes říkáme celostní medicína, léčení lidského těla jako celku. Předepisovali léky ne na konkrétní nemoci – angínu, vysokou horečku či bolesti v kloubech – ale na pročištění krve, odstranění jedů z těla, odkašlávání hlenů apod. Proto zde uvádím pouze základní byliny, recepty a procedury, které působí většinou komplexně na posílení imunity, čištění organismu, zvýšení životní energie a sexuální síly.

Sami zjistíte, že česnek, kopřiva, třezalka, bříza, šípky, černý bez či hloh jsou téměř univerzální prostředky a léčí vlastně všechno, protože každý lidský orgán, každá žláza jsou nějak propojeny. Chce to jen věnovat svému zdraví trochu času. Skutečně jen nepatrnou trošku ve srovnání s časem, který vám zabere nemoc, a s věcností.

Věhlasná bulharská léčitelka Vanga říká, že svět se ve svých počátcích léčil bylinami a bylinami také skončí. Ale musejí být z místa, kde člověk žije a nasbírány jím samým. Vanga nemá ráda tablety nebo extrakty. Doporučuje přijímat byliny hlavně kůží, při koupelích, obkladech a mazáních.

Ještě chci upozornit, že recepty jsou většinou vybrány z knih starších i současných ruských a východních lékařů a léčitelů, i ze starých bylinářů. Jsou ověřeny mnohaletou praxí celých národů. Na každého však budou působit individuálně. Sám jsem mnoho z nich vyzkoušel s rozdílnými výsledky. Mnohé bude záviset na čistotě vašeho těla, momentální tělesné a duševní kondici, vaší vůli se léčit, na ročním období, sluneční aktivitě měsíční fázi a dalších faktorech. Účinek bude ovlivněn i rozložením geopatogenních zón doma i v práci, pokud se v nich zdržujete delší dobu (ale ne zas moc).

Bylinky si můžete koupit ve specializovaných lékárnách, ale nemáte žádnou záruku, že vám pomohou. Dříve měl každý drogistu své sběratele bylin a dbal na to, aby byly sbírány v nejvhodnějším

období, ať již ročním nebo denním, kdy obsahují nejvíce účinných látek. A také věděl, jak staré byliny má na skladě. Navíc tito sběratelé museli také správně byliny sušit. Bylina, když se hodí do vody a začne se vařit, nesmí se příliš lišit od své původní barvy v době sběru. Jakmile zhnědne, jedná se o spařenou bylinu a ta moc k užítku není.

Dnes se také byliny stále častěji drtí a dodávají v tabletách; přitom datum uvedené na krabičce vůbec nemusí odpovídat době jejich sběru. Byliny asi po půldruhém roce chemizují a stávají se neúčinnými; mohou dokonce působit toxicky. Nejlepší je, pokud si člověk těch několik základních bylin a léčiv nasbírá sám a po roce je obmění. Pochybuji o léčebných účincích šípkového čaje v sáčcích, který má na krabičce uvedenu několikaletou dobu platnosti. Navíc cena 18 Kč není zanedbatelná. Také dubová kůra, která se doposud prodává, není z valné části účinná. Přitom si ji můžete sami velice lehce stáhnout z dubových prutů, ne však silnějších než prst.

Zcela nedávno jsem sháněl několik chybějících ingrediencí do vlastního ledvinového čaje. Paní magistra mi nabídla již hotový ledvinový čaj v sáčcích za 28 Kč. Byl vyroben před dvěma léty, to znamená, že bylinky v něm se sbíraly před třemi léty. Zcela jistě už nemohly mít žádný účinek, pokud již nebyly zchemizované a tím i škodlivé. Navíc čaj obsahoval fazolové lusky, které se zavařují zcela jinak než například kopřiva či šalvěj. Čaje v sáčcích podle mne nemají celkově příliš velkou hodnotu.

Nejlevnější asi pro vás bude, když si koupíte dobrý herbář a bylinář a začnete si léčivky sbírat a sušit sami. Jednak se dostanete častěji na čerstvý vzduch do čisté přírody a hlavně budete vědět, co pijete a jak vám to pomáhá. Musíte si ale dávat pozor na kontraindikace a určitou jedovatost některých bylin a velice opatrně a přesně je dávkovat. Nejlépe po dohodě s ošetřujícím lékařem. Také není lhostejné, jak dlouho budete čaje z bylin užívat. Páter Ferda, velký znalec v tomto oboru, považoval za optimální dobu tři týdny a pak si má člověk nechat zkontrolovat svůj zdravotní stav. Byliny zpočátku působí povzbudivě, ale jakmile se požívají delší dobu, mohou některé vyvolat potíže, dokonce být příčinou cirhózy jater.

Neměli byste se také snažit léčit bylinami akutní případy doprovázené vysokými horečkami. Byliny by vám měly sloužit jako podpůrný a čistící prostředek a hlavně pro posílení celkové obranyschopnosti organismu a jeho energetických zásob.

### **... a před bezinkou klekni!**

Bobule černého bezu obsahují mnoho éterických olejů, tříslovin, pryskyřic, síry, vitamínů A a C, a jsou bohaté na zásady, tolik nezbytné pro náš věčně překyselený organizmus. Z bezinek můžete připravit sirupy, marmeládu, šťávu, víno, likér. Používají se v lidové medicíně při neuralgických bolestech nebo při migréně, mají celkový posilující účinek a jsou proto ideální pro celostní medicínu. List a já věřím, že i plody a květy mají značný účinek protinádorový.

Pro léčebné účely se používají i květy černého bezu. Odvar z nich si připravíte tím, že asi 4 lžice květů zalijete 2 sklenicemi vroucí vody a vaříte na slabém ohni 5 minut. Scedíte a pijete celý den (asi tak 2 – 3 sklenice) při nachlazení a kašli, angíně, ale i artritidě. Odvarem z květů také kloktáte, zejména při zánětech v ústech.

Při výskytu aftů se doporučuje kloktat několikrát za den čajem ze sušených plodů černého bezu nebo z řeбриčku. Bezinky můžete také žvýkat.

Na jeden z druhů chřipky (hongkongský), který vzniká pod vlivem toxinů z plísní, je nutno nejdříve pít čaj z bezinek, plodů nebo květů, alespoň 14 dnů, a pak si na hroty plic přiložit obklad z rozpařené cibule po dobu dvou hodin, po pět dnů opakovat. Rozpařená cibule pomůže lepšímu prokrvení.

Upozornění: Nepřevařená bezová šťáva a bezové víno mohou ve větším množství vyvolat nevolnost.

### **Borůvky**

Obsahem manganu předčí borůvky jahody i všechno ostatní ovoce. Kromě toho obsahují vitamíny C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, karoten, dále sílice, pektiny, fenoly, katechiny a flavonoidy, soli železa, chromu, niklu, mědi, asi 5–6 % cukru, kyselinu jablečnou, chininovou, jantarovou a mléčnou. Hojně se používají při nemocech zažívacího traktu, zejména při zánětech žaludku se sníženou kyselostí, střevních

infekcích, hepatitidě (zánětu jater), při chudokrevnosti, ledvinových kamenech, dně, revmatizmu, kožních nemocech, problémech s játry, se slinivkou břišní. Borůvky zlepšují zrak a měli by je jíst zejména lidé, jejichž profese vyžaduje dobré oči. Snižují také obsah cukru v krvi a léčí zejména počáteční stadia cukrovky. Dlouhodobý příjem borůvek pomáhá při zácpě. Fytoncidy obsažené v jahodách ničí různé bakterie, mikroby a viry.

Z čerstvých nebo sušených plodů se připravuje nálev a odvar. Nálev se užívá na výše uvedené nemoci a také při pálení žáhy, průjmech, zánětu střevní sliznice a nočním pomočováním. Při jeho přípravě se 3–4 lžičky suroviny zalijí 2 sklenicemi vroucí vody a nechají se 4–5 hodin louhovat. Užívá se třetina sklenice 5–6krát denně před jídlem.

Odvar z plodů se používá pro výplach úst a hrdla při angíně a nachlazení pro posílení zraku, zejména nočního vidění. Připravíme jej tak, že 1 lžičku borůvek zalijeme 2 sklenicemi vroucí vody a vaříme, dokud se polovina tekutiny neodpaří. Zcedíme a užíváme čtvrt sklenice teplého nápoje 4krát denně před jídlem.

Velice účinný je také odvar z borůvkových listů: má podobné účinky jako odvar z plodů, navíc se užívá zevně při léčení hnisajících ran, jizev a ekzémů a jako nálev do klystýru při hemeroidech: 1 lžičku zalijeme 1 sklenicí vroucí vody a vaříme 15 minut. Předcedíme a pijeme několik sklenic denně, dokud nezmizí pocit žízně. Jakmile se pocit žízně znovu objeví a často močíme, obnovíme léčebnou proceduru.

### **Hloh a už zase moh**

V Rusku si jím bojaři a jiní iljové muromci zvyšovali svou sílu a proto se mu tam říká bojaryšnik. Český název je sice mnohem nenápadnější, ale síla zůstává. Hloh obsahuje organické kyseliny, fenolové sloučeniny, cholin a acetylcholin, fruktózu, řadu vitamínů, fytosteriny a minerální soli. Lihový extrakt i vodní zápar se používá v lékařství k normalizování rytmu srdečních stahů, zlepšení krevního oběhu v srdečním svalu a zmenšení jeho vzrušivosti. Léky z hlohu posilují také krevní oběh v mozkových cévách a snižují krevní tlak.



Bylo dokázáno také protisklerotické působení plodů hlohu. Stejně účinky mají i listy hlohu.

*Nálev z plodů*, který léčí anginu pectoris (rusky hrudní žábu) připravíte následovně: Do smaltované a hlavně neoprýskané nádoby nasypete 7 vrchovatých lžic hlohu a zalijete 1,5 l vroucí vody. Nádobu zabalíte, postavíte na nevodivou podložku (azbest) a necháte louhovat 24 hodin. Scedíte přes gázu (vymačkáte také plody) a výluh postavíte do ledničky. Pijete 3krát denně po jídle. Výborné je spařit hloh společně se šípky, zvýší se obsah vitamínu C a nápoj bude mít lahodnou chuť. Při prvním příznaku bušení srdce musíte začít s pitím výluhu. „Předcházení nemocem je nejlepší léčení“, říká východní moudrost. Droga skutečně léčí, zatímco nitroglycerin pouze uklidňuje. Po prvním záchvatu přichází rychle druhý, často i třetí... Při včasné užívání přírodních prostředků můžete oddálit záchvat nemoci na mnohá léta. Léčení je účinné i po prvním záchvatu. U nitroglycerinu lékaři zakazují tělesnou činnost; užíváním bylinek může i člověk v letech pracovat osm hodin denně a lehce vyjít schody. Nálev z hlohu pomohl i nemocnému, který byl po záchvatu zcela paralyzován a bál se pohnout. Lékaři tvrdili, že se to nedá léčit. Za půl roku tento těžce nemocný člověk zapomněl, co je to nitroglycerin a zcela se uzdravil.

*Lihový extrakt z květů hlohu*: 10 g květů louhujete 10 dnů ve 100 g lihu (70 %) nebo ve stejném množství vodky. Užíváte 20 – 30 kapek extraktu s vodou 3 krát denně 30 minut před jídlem. Doba jedné léčebné kúry je 20 – 30 dnů.

Extraktem se léčí poruchy srdce, nespavost, počátečné formy vysokého tlaku, arteroskleróza. Posiluje oběh, odstraňuje arytmií, snižuje dusnost.

Stejně můžeme připravit lihový extrakt z květů hlohu a kořene kozlíku lékařského v poměru 1:1. 30 kapek ve vodě před spaním posiluje srdce.

## **Bříza**

Bříza je ruský národní strom nejen pro krásu březových hájů, ale pro sílu, kterou vždy ruskému národu přinášela. V březových pupenech a lístcích jsou oleje mající zázračnou léčebnou moc. Bříza

má obrovskou životnost jako žádný jiný strom. Březové větve vystavili v uzavřené komoře absolutnímu mrazu  $-273^{\circ}\text{C}$  a ty po rozmrazení opět ožily. V půdě v březových hájích je stokrát více stříbra než v půdě ve smíšených lesích. Kolem bříz nejsou žádné mikroby. Ruská parní lázeň, tzv. baňa, je proto tak zdrava, že se při ní lidé šlehají březovými metličkami.

Dnes jsou stále větším problémem ekzémy (které mimochodem svědčí o rychle se zhoršující imunitě celé populace), a proto začnu z jednoduchého, ale velice účinného receptu: mladé březové větve společně s listy zalijete vodou a uvedete do varu. Do horkého odvaru ponoříte bolavé ruce tak dlouho, kolik vydržíte. Proceduru opakujete 2 – 3 krát denně ve stejném odvaru. Účinnému léčení by měla předcházet očistná kúra podle sedmibodového programu.

Při *očistě ledvin* můžete použít kromě již uvedených receptů i následující proceduru: Mladé březové lístky (trhané a sušené první tři dny po ztrátě lepivosti) zalijete 1 sklenicí vroucí vody – na 1 lžici rozmělněných sušených listů). Po půl hodině nálev scedíte a pijete ho 3 krát denně před jídlem. Po měsíční kúře si uděláte stejně dlouhou přestávku. Pomůže i lžička medu, kterou zapijíte březovým čajem. Během léčení se doporučuje nejíst maso a nepít mléko.

Březový čaj na *otoky nohou*: 1 lžici březových pupenů nebo 2 lžice březových listů zalijete půl litrem vroucí vody a louhujete 1 hodinu. Nálev scedíte a pijete půl sklenice 4 krát denně.

Extrakt z březových pupenů: 20 g březových pupenů zalijete 100 g čistého lihu (70 %). Louhujete 3 týdny. Přefiltrovaný výtazek schraňujete v temném chladném místě a užíváte 3 krát denně 15 – 30 kapek s vodou. Extrakt léčí žaludeční vředy, pomáhá při odtoku žluči a moči, při bolestech a špatné činnosti žaludku, při vodě v břišní dutině (v důsledku zánětu ledvin), při ledvinových potížích, urologických potížích, ekzémech, neuralgických bolestech, myositidách (zánětech svalů), nemocech močového měchýře a revmatizmu. Léčíme jím také otoky při srdečních nemocech, potížích jater a dýchacího ústrojí.

Recept na léčení *tromboflebitidy (zánětu žil)*: Láhev naplníte asi do 1/3 březovými pupeny, zalijete vodkou nebo 50 % lihem a uzavřete zátkou. Louhujete 10 dnů, občas zatřepáte. Tímto extraktem

pak můžete bolavá místa. Pomáhá i při únavě nohou (a nejen nohou), při těžko se hojících ranách a bolácích. Březové pupeny, které jsou včas sebrané a dobře usušené, můžete skladovat až 2 roky, aniž by ztratily své léčivé vlastnosti.

Pokud jste nastydlí a bolí vás v kříži, v zádech, v lopatkách, natírejte si březovým extraktem nemocná místa. Výborné jsou také obklady z mladého lisu' na noc, pomáhají i při revmatizmu.

Dodnes se po celém Rusku úspěšně používají k léčení revmatizmu všech forem prostředky z březových pupenů. Nejčastěji lihový extrakt, který se vtírá do bolavých míst nebo se v malých dávkách pije. Březové pupeny se také zalijí vroucí vodou a nemocný pije tento čaj, aby se zpotil.

Upozornění: bříza dráždí nemocné ledviny!

## **Česnek – přírodní antibiotikum**

Říká se, že cibule je lék na 7 neduhů, česnek na 77! Lékaři v antickém Římě popsali jedenašedesát nemocí, které česnek pomáhá léčit. Používali ho i ve starém Egyptě k překonávání tělesné slabosti, bolestí hlavy i léčení nádoru hltanu. Byl nalezen dokonce v hrobce faraóna Tutanchámona. Česnek kromě léčivých silic obsahuje i značné množství vitamínu C a je proto nejlepší ochranou před chřipkovou epidemií. Česnekové silice obsahují látky, které zvyšují ochranu organismu před srdečními chorobami, ale i před mrtvicí, rakovinou a cukrovkou.

Je to prostě univerzální lék s antibiotickým účinkem. Užíváním česnekového oleje byla při lékařských výzkumech snížena hladina cholesterolu o 17 procent a triglyceridu – dalšího nepřítele srdce – dokonce o 20 procent. Česnek totiž podstatně zvyšuje v krvi procento vysokonasycených lipoproteinů (HDL), neboli „hodného“ cholesterolu a snižuje „špatné“, málo nasycené lipoproteiny (LDL). Česnek významně snižuje obsah cukru v krvi a naopak zvyšuje obsah inzulínu. Je proto velice prospěšný pro diabetiky. Obsahuje enzym allinas a stopy germania a selenu. Účinně tak snižuje nebezpečí onemocnění rakovinou, leukémií a srdečními chorobami. Lidé trpící vyšším krevním tlakem a aterosklerózou by měli denně jíst dva až tři stroužky česneku: rozšiřuje cévy, chrání před bolestmi hlavy,

závratěmi a nespavostí. Česnek je podle ruských léčitelů nejlepší prostředek proti skleróze a chudokrevnosti.

Dětem ve věku 2–3 roky můžeme bez obav podávat česnek jako pomazánku s máslem na topinku. Velice chutné a prospěšné. Česnek ničí bakterie v dýchacím a trávicím ústrojí, podporuje trávení. Pokud nechcete polykat celé stroužky, smíchejte na drobno nasekaný česnek s nasekanou petrželovou natí, zakapejte olivovým olejem a nechte asi 12 hodin odležet. Pak si touto pomazánkou můžete natírat topinky nebo chléb s máslem. Vůni česneku zaženete tím, že sníte jablko nebo si vypláchnete ústa vodou s příměsí máty peprné. Údajně pomáhá žvýkání čerstvé petržele nebo rozkousání několika kávových zrnků. Nejlepší je, když váš partner jí česnek společně s vámi. Česnek totiž působí i jako afrodisiakum; obsahuje látky s účinky mužských a ženských hormonů.

Jedno důležité upozornění: Lidé trpící onemocněním ledvin (zejména při zánětu ledvin) nesmějí česnek užívat vůbec! Česnek nesmějí užívat ani těhotné ženy a lidi trpící padoucnicí a návaly krve.

Lepší než všechny injekce proti chřípce působí preventivně výluh z česneku a citrónu, který pijete od jara do podzimu a před nástupem epidemie. Nastrouháte na jemném struhadle dvě hlavičky česneku a dva citróny, z nichž odstraníte jádérka. Kašičku zalijete 1 litrem vařící vody a tři dny necháte louhovat na temném místě při pokojové teplotě. Výluh uložíte do ledničky a užíváte denně 1 lžící na lačno. Účinek je jistý. Při začínající chřípce a rýmě užíváte kromě česneku 1 lžící šťávy z cibule s medem. Přitom si několikrát denně promýváte nos teplou slanou vodou.

*Elixír mládí a současně prostředek proti dušnosti:* Omlazuje krev a pomáhá zejména otlým lidem s opotřebovaným organizmem. Rozemelete 1/2 kg česneku a vymačkáte šťávu z 24 citrónů. Směs necháte louhovat ve sklenici převázané gázou 24 hodin. Před použitím musíte směs důkladně zatřepat. Dávkování: Jednou denně si do půl sklenice vody rozmícháte 1 lžičku směsi a vypijete nejlépe nalačno. Už po 10–14 dnech pocítíte účinky elixíru. Spadne z vás únava a budete dobře spát. Recept se dědí z generace na generaci už 500 let. Je oblíben zejména na Kavkaze a v Kyjevské a Charkovské gubernii.

Velice vzácný a účinný lidový recept na stenokardii doprovázenou dušností. Připravíte si směs z 1 litru medu, 10 citrónů a 10 hlaviček česneku. Nastrouhaný nebo umletý česnek zalejete šťávou z citrónů a medem. Nádobu zakryjete gázou a směs necháte louhovat asi 1 týden v chladnu. Užíváte jednu lžičku denně nalačno. Pomáhá i při *angině pectoris*, kdy užíváte jednu lžičku denně nalačno. Pomalu vychutnáváte jednu lžičku za druhou a sledujete v myšlenkách, jak vám blahodárny lék prostupuje údy, oživuje krev a přináší úlevu. Uvedené množství směsi vám vystačí asi na 2 měsíce.

*Česnekový olej.* Hlavičku česneku rozemelete a zalijete sklenicí slunečnicového nebo olivového oleje (nejlépe lisovaného za studena). Necháte odležet ve spodní části lednice. Užíváte 3 krát denně 1 lžičku česnekového oleje smíchaného s 1 lžičkou čerstvé citrónové šťávy, vždy 30 minut před jídlem. Léčebná kúra trvá 1 až 3 měsíce. Po měsíční přestávce můžete pokračovat. Léč odstraňuje křeče mozkových cév, srdeční stahy, je účinný proti skleróze. Výborně rozšiřuje cévy. Česnek pomáhá při léčení křečových žil, protože posiluje záklopkový systém v cévách důležitý pro pohyb krve. Jedině v česneku je obsaženo rozpustné germanium, které zabezpečuje pevnost a pružnost všech chlopní, záklopek a ventilů v těle.

Při našem způsobu stravování obvykle rychle vyřadíme z provozu velice důležitou žlázu – *slinivku břišní neboli pankreas*. Ta přestává vyrábět inzulín a stále více lidí dnes už v mladém věku trpí cukrovkou. Zde může účinně pomoci následující směs: 1 kg citrónů, 30 dkg petržele a 30 dkg česneku semelete na masovém strojku (citróny musejí být bez jader, ale s kůrou). Směs postavíte na 2 týdny do lednice ve sklenici nebo smaltované nádobě. Užíváte 1 lžičku 3 krát denně čtvrt hodiny před jídlem. Účinnost směsi zesiluje čaj, kterým ji zapijíte. Listí borůvky, brusnice, lesní jahody, fazolové lusky a kukuřičné třásně ve stejném poměru zalijete vařící vodou a necháte přes noc vylouhovat v termosce. Pijete 1 sklenici po každém užití směsi.

Účinné látky obsažené v česneku ničí v *trávicí soustavě* různé kmeny choroboplodných bakterií, rezistentních vůči antibiotikům, a také některé parazitické nižší houby způsobující vážné kožní

choroby. Česnekové silice mají silné baktericidní účinky a nejenže podporují vylučování trávicích šťáv a peristaltiku, ale krví se dostávají do různých orgánů, např. do *ledvin nebo do plic a dále do močových cest*, které dezinfikují.

Česnek i cibule působí povzbudivě na *nervovou soustavu*, ale jejich nadužívání se může nepříznivě projevit na tvorbě bílých a červených krvinek. Takže zase jen s mírou a přesně podle vyzkoušených receptů. Stejně jako u ovoce a zeleniny je nutno dbát, aby česnek byl v bezvadném stavu, bez hnědých teček, které po oloupání můžeme objevit na stroužku. Znamená to, že je zasažen celý stroužek a raději jej vyhodíme. Totéž se týká i cibule.

Česnekem můžeme také léčit *rakovinu žaludku a střev při polypech*. 300 g rozemletého česneku zalijete 300 g čistého lihu a necháme louhovat 5 až 7 dní dole v lednici. Užíváme 1 lžičku výtažku ve sklenici mléka 3 krát denně hodinu před jídlem nebo hodinu po něm.

A nakonec *doporučení pátera Ferdý*: Ti, co pracují s plyny, propany, svítíplyny, fermeží, naftou, benzínem, by měli nosit v kapse stroužky česneku, pomnout je v ruce a čichat k nim; alespoň jednou za týden si uvařit česnekovou polévku a jednou za 14 dnů se vykoupat v odvaru z česneku. 5 stroužků česneku rozkrájet a povařit ve 2 litrech vody a vlít do koupele. Polévka s koupelí pomůže jistě i ostatním lidem.

### **Jablko denně zahání doktora**

Jablka jsou nejdostupnějším prostředkem pro udržení dobrého zdraví a fyzické kondice. Měli bychom je jíst každý den syrová nebo sušená jako křížaly, rozhodně alespoň v takovém množství jako jíme maso. Částečně tím vyrovnáme jeho škodlivé účinky. Jablka bychom měli jíst neloupaná, protože právě pod slupkou je ukryta celá řada vitamínů řady B, vitamínu E, obsahuje i vápník, hořčík, měď, zinek, mangan a řadu dalších minerálů. Je v něm hodně pektinů, které na sebe váží sloučeniny těžkých kovů, pomáhají v žaludku a ve střevě procesy trávení, snižují nervozitu a odstraňují nespavost.

Jablko je hlavně zdrojem dvoumocného či trojmocného železa (to je ta hnědá barva, kterou se na vzduchu rychle zbarví ukousnutá

část), nezbytného pro tvorbu krve a dýchání. Zázračným lékem na mnoho nemocí je jablečný ocet, který dodává zejména jód pro naše žlázy, hlavně pak štítnou. Musí být ovšem vyroben z celých neloupaných jablek. Naopak běžně používaný ocet může vyvolat chudokrevnost (poškozuje červené krvinky), ztěžuje trávení, přispívá ke vzniku cirhózy a žaludečních vředů.

Jablka vracejí žaludku kyselost a chuť k jídlu, čistí jazyk. Zelenými jablky můžete vyléčit i zastaralé katary žaludku. Nastrouháte si dvě jablka na jemném struhadle a ihned je sníte. Při silném či chronickém kataru nesmíte jíst ani pít pět hodin do a 5 hodin po snědení této jablečné kaše. Postupně, jak nemoc ustupuje, zkrátíte tuto dobu na 3,5 hodiny. Jablka jíte brzy ráno, abyste se v poledne mohli naobědvat. Nesmíte je jíst na noc, vedou k nadýmání. Pokud žaludek špatně tráví, pomáháte mu vodním klystýrem, při podráždění střeva olejovým, kdy začínáte s 6 a končíte s 12 lžicemi rostlinného oleje, nejlépe lněného nebo olivového. Olejový klystýr se doporučuje i při silných zácpách. Jablka působí na střevo komplexně, proto vyléčí nejen zácpy, ale i průjmy, udělají v něm pořádek.

Léčení žaludku jablky je velice účinné, ale musíte bezpodmínečně dodržet uvedené časy. Jinak to nebude léčení, ale mučení. První měsíc jíte jablka každý den, druhý měsíc jablkovou kaši třikrát týdně a třetí jednou týdně. Tuto dávku se pak snažíte dodržovat neustále, ovšem za podmínek uvedených výše: jablko musí mít kolem sebe časový prostor alespoň 3,5 hodiny.

Pokud si nemůžete odpustit občas pečenou kachnu, naplníte ji před pečením jablky, která vsáknou přebytečný tuk. Výbornou přílohou k masu v duchu zásad oddělené stravy jsou pečená jablka. Sušené slupky z jablek přidáváme do čajů, které tím získávají lahodnou chuť. Večer u televize za dlouhých zimních večerů žvýkáme křížaly, které jsme si nasušili z padanek. Jsou mnohem zdravější než různé čipsy a mnohem lacinější.

Jablka pomáhají i při léčení dny a chronického revmatizmu, protože brání tvorbě kyseliny močové. I tady je dobré pít čaj z jablečných slupek, které vaříme 10 minut.

## **Jetel luční**

Kvítky jetele obsahují glykosidy (důležité srdeční léky), vitamín C, B, E a K, karoten, kumariny, flavonoidy, éterické oleje, vyšší nenasycené kyseliny a stopové prvky. Působí močopudně a na odkašlávání. Doporučují se k užívání při nemocech plic, ledvin a také při chudokrevnosti. Existují výzkumy potvrzující protirakovinné vlastnosti jetele. Do jídla, zejména polévek, můžete sušený květ jetele přidávat po celý rok. Z čerstvých listů se připravuje salát a z vařených „špenát“.

Odvar, nálev a tinktura /lihový extrakt/ z jetele se užívá při chudokrevnosti, bolestivých menstruacích, zánětu močového měchýře, při silném krvácení z dělohy, zánětu průdušek, astmatu a záduše. Značné množství flavonoidů (látek proti stárnutí), které jetel obsahuje, zabraňuje hromadění cholesterolu v krvi a brání tak rozvoji aterosklerózy.

Zevně se užívá šťáva z jetele k zastavení krvácení, k léčení ran, při popáleninách, abscesech (tělní dutina vyplněná hnisem) a revmatických bolestech, dále při zánětu lůžka nehtu, kožní tuberkulóze, zánětech uší a očí. Jetel je nedílnou součástí všech hradních a žaludečních čajových směsí. Lze jej používat do koupelí, speciálně u dětí trpících křivicí.

Odvar z kořene se používá při zánětu vaječníků i jako protirakovinný prostředek. Užívá se jedna lžice 4–5krát denně před jídlem. Připravuje se tak, že asi 20 g (4 lžice) drceného kořene zalijeme 1 sklenicí vroucí vody a vaříme ve smaltované nádobě pod pokličkou ve vodní lázni 30 minut, scedíme a přefiltrujeme přes několik vrstev gázy. Doplníme vodou do původního objemu.

Z lístků jetele se také připravuje čaj, který léčí chudokrevnost, nedostatek vitamínu C, bolestí hlavy a aterosklerózu. Při jeho přípravě zalijeme 2 lžice rozmělněných lístků 1 sklenicí vroucí vody a necháme asi 40 minut louhovat. Užíváme 2 lžice výluhu 2–3krát denně před jídlem.



## **Jírovec maďál**

Pod tímto názvem se skrývá obyčejný kaštan koňský, kterého je také všude dost a má přitom univerzální léčebné účinky. Když si nasušíte do zásoby kaštany a dubovou kůru, můžete si celou zimu připravovat velice účinné koupele, které vás budou udržovat zdravé a plné energie. Odvar z rozdrcených kaštanů (vaříme je asi půl hodiny a necháme 1 den louhovat) přidaný do koupele nejenže léčí zastresované nervy, ale prospívá i při dně, neuralgiích, „houseru“ apod.

Můžeme si také připravit tinkturu z kaštanů (lihový extrakt). Kaštany jemně nastroháme nebo umeleme a přidáme čistý líh nebo francovku (na 30 g kaštanů asi 1/4 l lihu). Necháme stát na slunci asi týden a pak přecedíme. Tinkturou potíráme bolavá místa a teple ovážeme. Mírní bolesti a pomáhá i při chronickém revmatizmu.

Plody kaštanu, ale i kůra, květy a listy mají obrovské a dosud málo využívané léčivé možnosti. Obsahují tritepenoidy, saponiny, fenoly, fenolkarbonové kyseliny, katechiny, silice, kumariny, flavonoidy, aldehydy, vitamíny C, K, B<sub>1</sub> a B<sub>2</sub>, karotenoidy a oleje. Odvary a výluhy z kůry kaštanu se používají i při varikozním zvětšení žil, hemeroidech a jizvách holeně a také jako prevence proti krevním sraženinám, při porodech a po operacích. Odvary z plodů a kůry kaštanu se doporučují při špatném vylučování žluči, chronických poruchách trávení, kašli a různých nemocech horních cest dýchacích.

V Odvar z listů a plodů získáme tak, že asi 5 g (1 lžice) rozdrcené suroviny zalijeme l sklenicí vroucí vody a necháme vařit ve smaltované nádobě 30 minut pod pokličkou. Přecedíme přes dvě, tři vrstvy gázy a necháme vychladnout. První dva dny užíváme 1 lžici 1 krát denně, další dny (pokud odvar dobře snášíme) 1 lžici 2–3krát denně po jídle. Při zánětu žil dolních končetin trvá léčebná kúra 2–8 týdnů, ale ne víc jak 12 týdnů. Při hemeroidech 1–4 týdny.

### **Kontryhel obecný**

Do polévek či salátů si můžete na jaře přidat také mladé listy kontryhele neboli rosničky. Správně usušené si zachovávají vitamíny a další biologicky aktivní látky jako jsou steroidy, vitamín C, lignin,

silice, flavonoidy kumariny apod. Výluh z listů a odvar z kořene se používá při průjmech, zápalu plic, zánětech střev, ledvin a močového měchýře a nemocech horních cest dýchacích. Výluhem se proplachuje nos při silné rýmě a krvácení. Kontryhel se používá také k léčení ran, furunklů a zánětů kůže Nasekané listí na drobno se povaří v malém množství vody a kašička se nanáší na postižené místo, zakryje plátnem nebo voskovým papírem a převáže. Účinně pomáhá

kontryhel i rodičkám, které by ho měly pít deset dnů před porodem /stahuje totiž děložní svalovinu a připravuje ji k porodu/.

Nálev si připravíme tak, že 1 lžici drogy zalijeme sklenicí vroucí vody a necháme 4 hodiny louhovat. Pijeme asi půl sklenice výluhu 3–4krát denně 10 minut před jídlem.

### **Kopřiva**

Pokud je česnek králem mezi lidovými léčivy, pak kopřiva je docela určitě královnou. Ze dvou důvodů: má univerzální léčivé účinky, je tedy ideální pro celostní medicínu, a je dostupná v čerstvém stavu prakticky po celý rok a v neomezeném množství. Můžeme ji zelenou nebo sušenou používat na čaje, obklady, vlasové vody i léčivé koupele. Obsahuje hodně karotenu a vitamínu C, dostatek vitamínů skupiny B, zvláště vitamín B<sub>2</sub>, vitamín K (podporující tvorbu krve a protikrvácivý), acetylocholin, histamin, serotonin, flavonoidy (proti stárnutí), kyselinu mravenčí a další léčivé látky a hlavně stopové prvky. Léčivé účinky má celá rostlina: nať, kořeny i semena. Obsahuje hodně železa, které je nezbytné pro vznik hemoglobinu a vůbec pro celý organizmus. Kopřiva pomáhá diabetikům v počátečním stadiu cukrovky, doporučuje se při revmatizmu a dně. Francouzi používají kopřivovou šťávu při častém krvácení z nosu, při hemeroidech a střevním kataru. Kopřivová semena (nažky) považují za účinné afrodisiakum a dělají z nich od paměti víno.

*Předpis na „francouzskou“ šťávu:* 250 g čerstvých listů zalijete 1 litrem vařící vody a necháte 12 hodin vyluhovat. Scedíte, přidáte půl kilogramu medu a pijete během dne vždy mezi jídly sklenici této šťávy.

*Na hemoroidy lze připravit i „ruský“ čaj* podle následujícího předpisu: 1 lžíci suchých listů kopřivy zalijete sklenicí horké vody a necháte 10 minut povařit na mírném ohni. Pijete 1 lžíci čaje 4 až 5 krát denně.

Čaj z kopřivových nažek (květenství) si můžete připravit na *odkašlávání*. Hrst květů (nažek) spatříte půl litrem vařící vody a pijete celý den. Čaj z kopřiv a dubové kůry vyplavuje z organismu ty největší nečistoty.

Šťávu z kopřiv lehce získáte na odšťavovači a užíváte ji 3 krát denně 1 lžičku na půl sklenice mléka či teplé vody asi 20 minut před jídlem *Jarní kůra může trvat až 6 týdnů*.

Kopřiva účinně pomáhá i při *lécení cukrovky*. Čaj si připravíte tak, že 50 g listů kopřivy zalijete půl litrem vařící vody a necháte 2 hodiny louhovat.

Před každým jídlem užíváte 1 lžíci. Z mladých kopřiv připravujete pro diabetiky saláty.

Čaj a polévka z mladých kopřiv celkově omlazuje organismus, zlepšuje práci nejdůležitějších orgánů, pomáhá i při diatéze.

Na *upevnění vlasů* si připravíte následující odvar: 30 g listů kopřivy, 30 g listů podbělu (celkem asi 6 lžic obou drog) vaříte 10 minut v 1 litru vody a necháte 1 hodinu louhovat v nádobě zabalené v ručníku. Scedíte a odvarem si myjete vlasy 3 krát týdně. Přestanou vám padat a zmizí lupy. Na *upevnění vlasových kořínků* pomáhá také zápar z listů sušené kopřivy, které zalijete vařící vodou a necháte 1 hodinu louhovat. Scedíte a zápar si 1 až 2 krát týdně vtíráte do kůže. Léčení pomáhá současně pití čaje z kopřiv.

Odvar z kopřiv a přesličky (asi tři hrstě od každého povaříte ve dvou litrech vody) je dobré používat i do koupelí při *odtučňování*. Vyvádí se jimi z ledvin a ostatních částí těla přebytečná sůl, která zadržuje vodu. Po 4 koupelích lze „shodit“ až 1 kg váhy.

*Čaj z kopřivy a přesličky rolní* (obě drogy společně povaříme 12 minut) vám dodá kyselinu křemičitou, která je velice důležitá pro vývin a stav kostí, zubů, chrupavky, vazivové tkáně a zraku.

Listová zelenina totiž obsahuje chlorofyl, který má velký obsah hořčičku a ten při jednostranné stravě, ve snaze dohnat po zimě nedostatek čerstvé zeleniny, začne vypuzovat kyselinu křemičitou.

Takže salátová kampaň na jaře nám může do jisté míry způsobit jakýsi stav malátnosti. Kyselina křemičitá je podkladem pro pevnost svalů, žilních stěn, pro kůži, vlasy a nehty. Měli bychom tedy na jaře čerstvou zeleninu zapíjet občas čajem z kopřiv nebo si udělat z mladých kopřiv, podušených, kopřivový „špenát“. Výborný je také zeleninový vývar, do kterého přidáte hrst spařených kopřiv, nakrájených na jemno.

A nakonec jeden starý ruský recept na Lihové kapky proti *stařecké nemohoucnosti*: 200 g májové kopřivy zalijete půl litrem kořalky (žitné), hrdlo láhve ovážete gázou a 1 den necháte na sluníčku na okně, dalších 8 dnů louhujete v temnu. Scedíte a pijete 1 lžičku na lačný žaludek 30 minut před každým jídlem a před spaním. Po vypití celé láhve se člověk cítí bodře, zdravě, srdce mu lépe pracuje a zlepši se složení krve. Starý, ale i mladší člověk se lépe pohybuje a není tak sklerotický.

Pozor: Kopřiva zahušťuje krev a nesmí ji proto užívat lidé s vysokým krevním tlakem a zvýšenou srážlivostí krve. Také při pokročilé ateroskleróze, krvácení z cysty, polypech či nádorech dělohy je nutno se při jejím použití poradit se s lékařem.

### **Lesní jahody**

Mají vynikající výživné i léčebné vlastnosti, které byly využívány už lidmi v době kamenné. Obsahují až 15% cukru, vitamíny skupiny B a C, foliovou kyselinu, karoten, vlákninu, pektiny, kobalt, železo, vápník, fosfor, mangan, kyselinu citrónovou, jablečnou, salicylovou. Lidové léčitelství je používá při skleróze, vysokém krevním tlaku, zácpě, průjmu a dalších střevních problémech jako velice účinný prostředek. Mnohé druhy starých zanedbaných ekzémů (s hnisem, prasklinami a strupy), na které už nepůsobí ani drahé léky, se úspěšně léčí jahodami (i zahradními). V sezóně bychom je měli jíst dva, tři týdny, dokud se jich vyloženě nepřejíme. Hodně by jich měly jíst zejména děti. Zde není radno šetřit. Nakonec na plantážích u Prahy i jinde si je můžete natrhat za přijatelnou poloviční cenu.

Jahody normalizují narušenou látkovou výměnu, pomáhají při nemocech srdce, cév, zažívacího traktu (žaludečních vředech), zánětu žlučníku a žlučnickových kamenech, střevních infekcích, při

nemocech ledvin, chudokrevnosti, bazedově nemoci (jahody příznivě působí na výměnu jódu ve štítné žláze). Jahody také ničí mikroby ve střevě a různé pneumokoky, stafilokoky, streptokoky a bacily chřipky.

Z listí lesních jahod v kombinaci s listím z maliníku a ostružiníku (asi ve stejném poměru) se dá připravit velice chutný a zdravý čaj. Listí samotné se používá při ateroskleróze, nemocech ledvin, močového měchýře a sleziny, při astmatu, hemeroidním a děložním krvácení, kamenech a písku v ledvinách. Snižuje arteriální tlak, působí močopudně a upravuje režim výměny soli.

Čaj z listí si připravíme tak, že zalijeme 1 lžící rozmělněné drogy 1 sklenicí vroucí vody a necháme asi 2 hodiny louhovat. 3–4 krát denně pijeme půl sklenice před jídlem. Čaj má celkově povzbuzující a posilující účinek.

Jahody nebo jejich šťáva se používají při léčení ekzémů, uhrů, pigmentových skvrn a pih. Čerstvé plody i odvar ze sušených jahod se používá při nemocech žaludku, střeva a žlučníku. Jsou účinné i při léčení chudokrevnosti. Je to prostě univerzální lék, který se používal už několik tisíc let před naším letopočtem. Lidé se zvýšenou citlivostí však musí být opatrní: lesní jahody mohou vyvolat vyrážku, zvracení a dokonce pocit dušení.

Dobře přebrané plody sušíme při teplotě 45 až 65 stupňů a dáváme pozor, % nám nezplesnivěly. Nikdy je nejíme s cukrem. Kvasí!

## **Lípa**

Další ze zdrojů vynikajícího a takřka univerzálního léku, který máte prakticky všude na dosah a bez škody na přírodě si ho můžete doslova napytlovat. Lipový květ se sbírá ze všech druhů líp, i když český lékopis uznává drogu pouze z lípy srdčité a velkolisté. Důležitá je doba sběru, kterou nesmíte propást (to je ostatně důležité u všech léčivek), protože trvá jen deset, patnáct dnů podle počasí. Nesmíte sbírat nerozvitá květenství (poupata obsahují množství slizu a kleje – gumy, jejich odvar je značně slizký), ani když odkvétají a ztrácejí léčivé vlastnosti. Květ trháme jen za suchého počasí a sušíme ve stínu v tenkých vrstvách. Uchováváme jej na vzdušném místě v

plátěných pytlících, nejlépe v uzavřených plechovkách. Droga nesmí zvlhnout. Nemá se uskladňovat déle než do příští sklizně.

Droga obsahuje éterický olej, flavonový glykosid hesperidin, saponiny, sliz, karoten, vitamín C, silice a fytoncidy.

Nálev nebo odvar z květů má uklidňující účinek na nervový systém, umírněně snižuje vazkost krve, zvyšuje vylučování moči, žluči a žaludečních šťáv, napomáhá pocení (díky glykosidu), odkašlávání hlenů a ničí mikroby. Užívá se při rýmě, kašli, při chřipce a zánětech průdušek, při nemocech ledvin a dětských infekcích. Květ lípy se také užívá pro výplach úst a hrdla, při zánětech a angínách, kdy zápar střídáme s antiseptickými prostředky – solí, propolisem, mumiem apod. Necezený zápar společně se spařenou drogou se doporučuje při zánětu hemeroidních uzlin, vředech, revmatizmu, dně, popáleninách. Pro tyto účely můžeme užít i mladé čerstvé lístky nebo pupeny. Záparem lipového květu ve zředění 1:20 se doporučuje umývat obličej – kůže bude měkká a pružná.

Nálev z lipového květu můžeme pít jako běžný čaj, protože má vynikající chuť a vůni, zvláště když se osladí medem. Lipový čaj neboli zápar se připraví tak, že se asi 10 g květu (2 lžice) spaří 1/4 litrem vody a nechá 10 minut ustát.

Ruský bylinář uvádí nálev, který připravíte následovně: 3 lžice drogy zalijete 1 sklenicí vroucí vody a na mírném ohni ohříváte 15 minut (bez vaření). Necháte asi 45 minut louhovat a pijete 1 až 2 sklenice horkého výluhu 2–3 denně po jídle.

## **Lopuch**

Jistě znáte tu vysokou rostlinu z rodu astrovitých, dosahující výšky až 1,5 metru, jejíž kulovité květy se vám zvláštními háčky zachytí na oděvu a kluci je proto rádi po sobě házejí. Nejdůležitější je její silný, masitý kořen, který obsahuje hodně inulinu (látky podobající se inzulínu), dále silice, minerální látky, bílkoviny, éterické oleje a vitamín C. Pomáhá při poruchách trávení, podporuje vyměšování a celkově posiluje odolnost organismu. Extrakt z kořene normalizuje složení krve, snižuje v ní koncentraci cukru; alkaloidy lopuchu zpomalují růst zhoubných nádorů. Kořen se používá čerstvý

do jídel a salátů, dáváme jej do polévek nebo dusíme na másle. Má též léčebné účinky při dně, revmatizmu, zánětu žlučníku a nemocech žaludku. Kořen sbíráme v září a v říjnu, případně brzy na jaře. Omytý ve studené vodě jej na tři minuty ponoříme do vroucí vody, rozkrojíme a sušíme.

Přidává se také do čajové směsi pro muže: tři díly kořene pampelišky, dva díly plodu jeřábu, jeden díl kořene puškvorce, jeden díl natě čekanky a jeden díl kořene lopuchu. Pije se nálev z jedné polévkové lžice směsi dvakrát denně. Je to dost hořké, ale zato léčí přetížená játra a zvyšuje sexuální potenci (ta je vždy spojena s dobrou funkcí jater).

Odvar z kořene se v ruském lidovém léčení doporučuje při dně, zánětech ledvin, kamenech ve žlučníku a v ledvinách, při zánětech žaludku a střeva, při křivici, hemeroidech a revmatizmu. Celkově se zlepšuje krevní obraz, zvyšuje se vylučování moči, kyseliny močové a močoviny, mizí bolest při vyprazdňování. Pro zesílení účinku při léčení cukrovky se lopuch používá ve směsi s fazolovými lusky a listy borůvky. Při léčení vyrážek, ekzémů, furunkulózy a dalších kožních nemocí se odvar používá nejen vnitřně, ale i zevně při obkladech. Rozmělněné listy a mast z kořene lopuchu se předepisují u nehojících se ran a při ekzémech.

Od roku 1968 se v Rusku používá údajně velice účinný recept léčitele A.P.Popova na léčení ekzémů odvarem z lopuchu. Alexandr Pavlovič doporučuje vařit 20 minut 4–5 lžic rozemletého kořene ve vědru vody a v ještě teplém odvaru namočit prostěradlo, které mírně vyždímáme a zabalíme do něj nemocného od hlavy až k patě. Navrch dáme suché prostěradlo a vlněnou pokrývku, kterou zajistíme spínacími špendlíky. Procedura trvá 1–2 hodiny nebo do probuzení nemocného. Provádíme ji jednou denně, nejlépe na noc po dobu 6 dnů. Po jednodenní přestávce v léčení pokračujeme. Na těle, očištěném od ekzému, by se měla objevit lehká vyrážka, která za den, za dva zmizí.

Extrakt kořene lopuchu v olivovém nebo mandlovém oleji se užívá pro upevnění vlasů a při jejich vypadávání. Odvar z kořene se připravuje následovně: 1 lžící drogy zalijeme 1 sklenicí vroucí vody a na mírném ohni vaříme 30 minut, často mícháme. Louhujeme asi

10 minut a scedíme. Užívá se půl sklenice teplého odvaru 2–3krát denně před jídlem. Odvar může být v lednici do zásoby maximálně dva dny.

### **Maliny**

Obsahují asi 10% cukru, železo, měď, sodík, vlákninu, pektiny, organické kyseliny, vitamíny C, E, B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, PP, karoten, foliovou kyselinu, katechiny a flavonoidy.

Jako lék jsou známé už ze starého Řecka a Říma. Užívá se jich zejména při chudokrevnosti a nemocech zažívacího ústrojí, při ateroskleróze, ledvinových nemocech, a vysokém krevním tlaku. Obsahují fytoncidy (přírodní antibiotika), které ničí zlaté streptokoky, spory kvasinek a plísni.

Plody maliníku se v lidové ruské medicíně doporučují proti skleróze, dále při chronickém revmatizmu, ekzémech, cukrovce a pro vystřízlivění z opilosti. Mladé výhonky maliníku se používají k přípravě tzv. malinového čaje při akutních onemocněních horních cest dýchacích a růži. Čerstvé listy hojivě působí na rány a uhry. Kořeny a dřevnaté části rostliny se používají při akutních, chronických a infekčních nemocech, existují zmínky o jejich úspěšném použití při léčení astmatu.

Ze suchých plodů vaříme čaj proti nachlazení: 2 lžice drogy zalijeme 1 sklenicí vroucí vody a necháme 5–6 minut louhovat. Během dvou hodin pijeme 2–3 sklenice čaje. Maliny se nesmí používat při dně a nefritidě (zánětu ledvin).

### **Máta (Melisa)**

Jednou z nejrozšířenějších a v lidovém lékařství nejužívanějších bylin je máta peprná a její druh melisa (máta citrónová). Jde o nenáročnou rostlinu, které lze pěstovat i v květináčích. Používá se jako antiseptický prostředek při nachlazení i jako uklidňující lék při neuralgických bolestech. Zejména starší lidé by měli vědět, že melisa otevírá mozkové ucpávky, čistí cévy, uklidňuje při úzkostech a strachu. Mátu i melisu můžete jíst syrovou až 60 gramů najednou.



Máta tvoří součást validolu, korvalonu, valokradinu, snižuje křeče cév, léčí koliky jater, ledvin a žaludku, zahání nevolnost a mořskou nemoc.

Na všechny uvedené neduhy se používá následující nálev: 1 lžíci máty zalijete 1 sklenicí vroucí vody a louhujete v termosce 1 hodinu. Scezený extrakt užíváte 5 až 6 krát denně po 1 lžíci.

Činnost slinivky břišní (pankreasu) zlepšíte pitím nálevu z máty peprné –400 g; třezalky – 100 g, řepíku – 100 g. Zalijete do termosky 1 lžíci směsi 1 sklenicí vroucí vody a necháte přes noc vylouhovat. Pijete celý den jako čaj.

### **Ostružiny**

V plodech obsahují glukózu, fruktózu, vitamín C a E, karoten, organické kyseliny, tokoferoly. V lidovém léčitelství se užívají při zánětech a jiných nemocech ledvin a močového měchýře, při cukrovce, kolitech (zánětech střeva). Mají celkově povzbuzující a posilňující účinek na organismus. Listy i plody se používají do čaje jako zklidňující prostředek při hysteriích, klimakterických neurózách, léčí se jimi ateroskleróza a vysoký krevní tlak. Zápar z listů ostružiníku (50 g zalijeme 1 litrem vroucí vody a necháme 15–20 minut louhovat) se používá jako kloktadlo při stomatitidách (zánět sliznice ústní dutiny) a angínách.

Lesních plodů se snažíme co nejvíce najíst během sezóny. Různé kompoty nebo džemy se většinou pasterizují při vysokých teplotách a ztrácejí léčebnou hodnotu (ničí se vitaminy a enzymy). Pokud se chcete jahodami zásobit na zimu, je dobré je zmrazit a ještě lepší si je nasušit. Sušené si uchovávají nejvíce cenných látek. Dobře vytríděné a očištěné plody (bez zelených částí) se v tenké vrstvě suší při teplotě do 60 stupňů. Jahody při sušení občas promícháme. Sušené skladujeme v dobře uzavřené nádobě.

Ostružiníku je všude dostatek, takže si uděláme značné zásoby do čajů, ale i koupelí a klystýrů.

Nejaktivnější látkou v ostružinách jsou éterické oleje, které rychle pronikají do ledvin, plic, jater a žlučového měchýře.

Odvar z plodů (i sušených) ostružiníku se používá při otocích, které mají původ od srdce. Z organismu se jím odvádí nejen voda,

ale i soli. Používá se při nemocech plic doprovázených silným vylučováním hlenu a hnisu, dále při slabé funkci zažívacího traktu, plynatosti a žlučových kamenech. Odvar můžeme použít pro výplach úst a jícnu, k inhalaci, při nemocech i jako nálev do koupelí při revmatizmu, dně, kožních nemocech a potížích s periferním vegetativním nervstvem. Při přípravě odvaru zalijeme 10 plodů 1 sklenicí vroucí vody a necháme 45 minut louhovat. Přecedíme přes několik vrstev gázy a doplníme vodou do původního objemu. Užíváme 1 lžici 4krát denně před jídlem. Léčebná kúra by neměla trvat déle jak 2 týdny.

Při začínající cukrovce je dobré pít odvar z mladých výhonků ostružiníku. To doporučuje bulharská léčitelka Vanga a dodává, že cukrovka stejně jako lupénka vznikají většinou po silném stresu, leknutí nebo nepřijemném prožitku.

Odvar do koupele připravíme asi ze 100 g sušených plodů, které vaříme v 1 litru vody 30 minut.

Plody ostružiníku se nesmí používat při akutním zánětu ledvin, žaludečních vředech a ostrých zánětech žaludku a střeva.

## **Podběl**

O síle podbělu svědčí jeho rozmnožovací schopnosti. Semena začínají klíčit několik hodin poté, co se dostala do půdy, z každého kousku kořene vyroste samostatná rostlinka. Květy i listy podbělu se užívají v domácím léčitelství při chorobách dýchacího ústrojí, rýmě, kašli, chrapotu, chřipce i záduše, obvykle ve směsi s heřmánkem. Je to výborný prostředek pro odkšlávání, účinně léčí nemoci žaludku a střeva, záněty močového měchýře, bolesti hlavy, otoky, myózu (zúžení zorničky) a krtici. Sušené listy podbělu se používaly jako fajfkový tabák. Můžete je kouřit i dnes při záduše, těžkostech s dechem a při bolestech zubů.

Užívá se většinou nálev z listů nebo květů, kdy asi 5 gramů drogy (1 lžice) zalijeme 2 sklenicemi vroucí vody a vaříme 5–7 minut. Užíváme půl sklenice výluhu 2–3krát denně 1 hodinu před jídlem. Jinak si můžeme na jaře udělat podbělovou kúru, kdy asi 10 dnů užíváme 3krát denně 1 lžici šťávy. Tu připravíme z mladých lístků, které omyjeme a spaříme, semeleme na masovém strojku a

vymačkáme. Šťávu ředíme vodou 1:1 a vaříme 2–3 minuty. Šťáva také dobře léčí různé rány, jizvy a boláky. Při rýmě si ji kapeme do nosu.

Z jemně nařezaných čerstvých listů a květů si na jaře připravíme čaj (přelijeme je vroucí vodou a necháme 15 minut louhovat), který je výborným prostředkem proti kašli, jarním angínám, zahleněným průduškám, plicním zánětům. Výborný na odkašlávání je i podbělový med, který se neodlišuje od pampeliškového (čtvrt kg čerstvých květů podbělu, litr vody, 1 citrón i s kůrou a jeden kilogram cukru). Květy spolu s citrónem nakrájeným na plátky necháme přejít varem, po vychladnutí tekutinu přecedíme, přidáme cukr a vaříme do okamžiku, kdy směs medově zhoustne.

Ženy mohou využít omytých a rozdrcených lístků podbělu jako plet'ovou masku na mastnou kůži.

Na ošetřování proleženin u starých lidí a pro lepší srůstání stařeckých kostí si můžete připravit lihový extrakt z listů podbělu, smetanky, černého bezu a kořene lopuchu. Směsí drog ve stejném poměru naplníme ze 3/4 sklenici a zalijeme 50% lihem nebo žitnou kořalkou a necháme asi 14 dnů louhovat.

Cmunt neboli obklad z čerstvých listů podbělu se přikládá na bolavá záda klouby či otoky po úrazech.

### **Smetanka lékařská**

tzv. mlíčí nebo pampeliška patří do čeledi čekankovitých a je jí všude dost. Šťáva z celé rostliny se používá na jarní pročišťující kůry, z listů se dělají saláty (mladé lístky zalijeme vroucí slanou vodou, abychom odstranili hořkost). Z vařených listů můžeme připravit „špenát“. Smetanka má léčebné účinky při chronických nemocech jater, kamenech v ledvinách i žlučníku (moje matka každý den ráno pojídá deset pampeliškových stonků i s květy na žlučník), při ateroskleróze a zánětech ledvin. Smetanka obsahuje karoten, vitamín A, C, B<sub>1</sub> a B<sub>2</sub>, cholin, kyselinu nikotinovou, vápník, draslík, mangan, železo a fosfor.

Největší množství těchto látek je v kořeni, který se vykopává na podzim nebo brzy na jaře, máčí ve studené vodě a rozříznutý napůl se nechá několik dnů zavadnout. Pak se suší v dobře větrané

místnosti na sítu nebo v sušičce při teplotě maximálně 50 stupňů. Kořeny určené k vnitřnímu užívání (k polykání, ne do čaje) můžeme rozemlít a ve vrstvě 3–5 cm usušit za stálého míchání, aby se nevytvořily zhustky. Dobře usušený kořen můžeme skladovat až 5 let.

Suší se také listy, které vám v uzavřené skleněné nádobě vydrží až dva roky.

Odvar z kořene smetanky se užívá při furunkulóze, kožních vyrážkách a dalších neduzích spojených s narušením látkové výměny. Při přípravě odvaru 1 lžící rozdrcené nebo umleté drogy zalijete 1 sklenicí vroucí vody, vaříte na mírném ohni 15 minut, necháte 45 minut louhovat a scedíte. Užíváte v teplém stavu 3krát denně čtvrt až půl sklenice 30 minut před jídlem.

Při prevenci aterosklerózy se užívají suché kořeny smetanky umleté na masovém stroju: 3krát denně 1 lžice. Jsou hořké a proto je nežvýkáme, ale pomalu obalujeme slinou a polykáme. Jí se také s medem.

Při využití kořene jako hořčiny, pro povzbuzení chuti k jídlu, při zácpách nebo špatném vylučování žluči si připravíme nálev tak, že 1 lžičku drobně nařezaného kořene zalijeme 1 sklenicí vroucí vody a necháme 20 minut louhovat. Scedíme a pijeme studené čtvrt sklenice 3–4krát denně před jídlem.

Brzy na jaře, ale i později, se s pomocí šťávy ze smetanky provádějí očistné nebo preventivní ozdravné kůry. Lístky dobře promyjeme a necháme asi půl hodiny louhovat v koncentrovaném roztoku kuchyňské soli, znovu je opláchneme studenou vodou a spaříme. Pak je semeleme a vymačkáme přes hustou látku. Šťávu zředíme vodou napolovic a vaříme 2–3 minuty. Scedíme a pijeme čtvrt sklenice 2krát denně 20 minut před jídlem. Šťáva má celkově posilující účinek, působí při zánětech žaludku a snížené kyselosti. Používá se jako lehčí projímadlo při chronických zácpách i jako močopudný prostředek při nemocech jater a žlučníku. Ovlivňuje výměnu elektrolytů a zmírňuje tak bolesti v kloubech při dně. Používá se také jako prostředek na pocení a ke snížení horečky. Šťáva společně s odvarem přispívá u kojících žen k tvorbě mléka.

Důkazem univerzálního využití smetanky je i to, že její lístky můžeme nakládat jako kyselé zelí (mléčným kvašením si zachovávají, ba dokonce rozmnožují léčivé látky) nebo se marinují květní puky (nerozvité květní úbory) a užívají se jako kapary.

## Šípky

Plody šípkové růže jsou polyvitamínovým prostředkem: obsahují karoten, vitamíny K, E, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a také fenolové sloučeniny a četné minerální látky. Mají desetkrát vyšší obsah vitamínu C než citrón a jsou tedy ideální pro celkové posílení organismu a zvýšení odolnosti vůči nemocem. Navíc jsou snadno dostupné a můžete je nejen sušit, ale i zpracovávat jako marmeládu, protlak, víno či likér. Už několik let si připravuji na zimu desítky litrů tohoto lahodného a velice zdravého moku. Jak říká jeden český zpěvák, propiji každé křoví.

Šípky mají univerzální léčivou moc a doporučují se při následujících nemocech: anémii, ateroskleróze, hypertonii, nemocech jater, žlučníku, krvácení (z dělohy, plic a hemeroidů), astmatu, bronchitidě, pneumonii, nemocech žaludku a dvanácterníku, bazedově nemoci.

Ze sušených plodů si můžete celou zimu připravovat vitamínový odvar: 1 lžičci rozmělněných plodů zalijete jednou sklenicí vroucí vody a vaříte maximálně 10 minut, necháte louhovat 12 až 24 hodin, nejlépe v termosce, Scedíte přes gázu a pijete půl sklenice odvaru 2–3 krát denně po jídle. Při vaření nesmíte používat železné ani měděné nádoby. Staré ruské přísloví praví: „Kdo chce být zdrav, pije čaj z šípků“.

Šípky léčí všechno, zejména chudokrevnost a poruchy látkové výměny. Vitamín C preventivně chrání srdce a je potřebný v předinfarktním stavu, zatímco vitamín E je naprosto nezbytný po infarktu. Potíže se srdcem často vyvolávají nevládnutelné pocity úzkosti a vitamín E je zmírňuje, nebo zcela odstraňuje. Vysoký obsah vitamínu C omezuje tvorbu a působení karcinogenních toxinů, nitrosaminů a následky nadměrného užívání léků, urychluje vylučování alkoholu z organismu, takže brání vzniku vředové choroby. Šípky současně obsahují hodně vitamínu P (rutinu), který napomáhá vstřebávání vitamínu C.

Při nedávné kontrole zdravotního stavu branců se ukázalo, že polovina mladých lidí trpí avitaminózou. A právě zde může pomoci šípkový čaj, třikrát denně 1 sklenice před jídlem. Vaříme jej pod pokličkou a na velice mírném ohni.

Známý ruský léčitel Kurennov doporučuje nemocným se srdcem a cévami následující recept: 3 lžice rozdrcených šípků, 5 lžic rozdrcených borovicových jehliček (z mladých výhonků) a 2 lžice na drobno nařezaných cibulových slupek (mimochodem odvar z cibulových slupek léčí i pielonefritidu – hnisavý zánět ledvinové pánvičky ledvin) zalijete třemi sklenicemi vody a vaříte na mírném ohni 10 minut. Nádobu zabalíte a necháte přes noc louhovat. Scedíte a pijete celý den místo vody.

Šípkový čaj výborně čistí cévy a zlepšuje krevní oběh. Doporučuje se i jako ochrana proti chřipce a nachlazení, kdy jej pijete každé dvě, tři hodiny s medem asi týden. Snažíte se přitom omezit jídlo nebo vůbec nic nejíst. Po šípkovém čaji si musíte vypláchnout ústa teplou vodou, protože kyselina ze šípků ničí zubní sklovinu. 3 – 4krát denně pijí šípkový čaj i diabetici.

Olejový výtažek z dužiny plodů šípku je výborný na různé kožní nemoci (trofické jizvy, ekzémy, dermatitidy, lupénku). 1 až 2 krát denně si přikládáte tampony namočené v oleji. Přitom 3 krát denně pijete šípkový čaj 1 sklenici po jídle.

Lihový extrakt z kořene šípku se používá při léčení revmatizmu. Asi 2 lžice rozdrceného kořene necháte vylouhovat několik týdnů v půl litru 50 % lihu. První tři dny pijete 1 lžici extraktu 3 krát denně, později 50 g také 3 krát denně.

Kromě šípkového vína si můžete připravit i šípkový likér: na jeden litr namrzlých šípků vezmete půl kg cukru, vše dáte do láhve se třemi čtvrtinami litru čistého lihu a postavíte do tepla. Likér je velice lahodný a vyniká znamenitou vůní.

Šípková povidla rozmíchaná ve sklenici vody dávají lahodný nápoj, který působí blahodárně na ledviny a pomáhá při vylučování moči. Šípkový protlak je výborný na játra.

Doba správného sušení šípků: Při teplotě 40°C sušíte plody 45 hodin (uchovává se 58 % vitamínu C), při teplotě 80 až 100°C – 6,5 resp. 4 hodiny (uchovává se 83 % vitamínu C).

## Třezalka – mocná to čarodějka

Třezalku je možné směle zařadit mezi byliny, které léčí prakticky všechno. Ideální pro občasně užívání, pokud si chcete posílit imunitní systém a zamezit řadě nemocí. Její výhodou je i to, že roste prakticky všude a v hojném počtu a ani masový sběr ji neohrozí. Můžete se jí zásobit ve velkém množství k použití do čajů, olejíčků, tinktur, ale hlavně do koupelí. Je to jedna z nejoblíbenějších drog v lidovém léčitelství. Používá se zejména při katarrech žaludku, plynatosti, pálení žáhy, při nervových poruchách (migrény, nespavost, deprese), při zánětech močových cest a menstruačních potížích. Působí protizánětlivě, a proto se přidává do koupelí na *hemeroidy*, k *obkladům na rány*, i jako *kloktadlo*. Při průduškových potížích pomáhá zápar z třezalky jako utišující prostředek. Zápar připravíte zalitím polévkové lžíce drogy 1/4 litru vroucí vody.

Při bolestech hlavy pijete odvar z třezalky 3 krát denně. 1 lžící drogy zalijete 1 sklenicí vroucí vody a vaříte 15 minut.

Starý ruský recept, který vyléčil u tisíců lidí *žaludeční vředy*: Základem je třezalka, sušená nebo čerstvá. Touto zázračnou bylinou naplníte asi litrovou zavařovací láhev a zalijete olivovým olejem (lisovaným za studena) tak, aby zakrýval horní vrstvu drogy. Láhev vložíte do úzkého hrnce na azbestovou podložku. Tento hrnec naplníte vodou a vložíte do třetího širšího hrnce, který též naplníte vodou. Voda v obou hrcích se musí vařit. Vroucí vodu ze třetí nádoby stále doléváte vodou z druhé nádoby tak, aby dosahovala po okraj sklenice. Po šesti hodinách neustálého varu je lék hotový. Olejový výtažek scedíte a umístíte v temném, chladném místě. Užíváte jednu až dvě lžíce půl hodiny před každým jídlem. Přitom dodržujete přísnou dietu. Nejlépe je dva tři dny hladovět a pít jenom dobrou vodu. Při hladovce pijete výtažek 3 – 4krát denně. Čtvrtý den a pak asi týden jíte 1/2 vejce a přidáte řídké ovesné kaše na vodě. Později můžete k dietě přidat slepičí vývar. Po 5 týdnech doplníte trochou bílého masa a tak pokračujete asi 3 měsíce. Je dobré se pojistit kontrolou lékaře a rentgenovými snímky před léčením i po něm. Normální jídlo včetně tmavého masa začnete jíst asi po 10 měsících. Po dobu 18 měsíců je nutno zcela vyloučit i slabý alkohol.

Popsaná dieta je hladová a tvrdá, ale i nemoc je neméně surová a strádá jí stále větší počet lidí v důsledku přejídání, chemizované stravy a stresů.

Nemoci *zažívacího traktu* vám pomůže odstranit i následující recept z třezalky: 1 lžíci sušené drogy zalijete sklenicí vroucí vody, vaříte 15 minut na slabém ohni. Scedíte a pijete čtvrt sklenice odvaru 3 krát denně.

Odvar z třezalky, březového listí, máty a rozmělněných šípků napomůže dobrému *fungování vašeho žlučníku (odtoku žluči)*: 1 lžíci ingrediencí ve stejném poměru zalijete sklenicí vroucí vody a vaříte 5 minut a louhujete 4 hodiny v teple. Nejlepší je zabalit nádobu do ručníku. Odvar užíváte teplý půl sklenice 3 krát denně asi 20 minut před jídlem.

Olej z třezalky na tisíc bolestí (žaludeční vředy, stomatitida, paradentóza, faryngitida (zánět hltanu), při nemocech žlučníku a žlučnickových kamenech apod.): 20 g čerstvých květů (stříháte celá okvěti) zalijete 200 g olivového oleje (nejlépe nerafinovaného) a louhujete 40 dnů. Užíváte 1 až 2 lžičky denně 30 minut před jídlem.

Kromě květů můžete v oleji (i slunečnicovém či lněném) vylouhovat i listy třezalky. Extraktem mažete *spáleniny, řezné rány, kousnutí, puchýře, boláky, záněty v ústech a na rtech*.

Třezalkový liliový extrakt na nemoci úst a hrdla, žaludku a střeva, jater, ledvin, diskinezi žlučových cest, hepatitidu, hromadění žluči, cholecystitidu (zánět žlučníku), žlučové kameny, gastritidu:

20 g květenství zalijete 100 g lihu 70 %: louhujete 2 týdny, Scedíte, přefiltrujete a uschováte v tmavé sklenici v chladu. Užíváte 40 – 50 kapek 3 – 4krát denně s vodou nebo tinkturou kloktáte (30 – 40 kapek na půl sklenice vody). Extrakt také odstraňuje zápach z úst, upevňuje dásně, zvyšuje regenerační schopnosti tkání, pomáhá při trofických jizvách a spáleninách, bolácích a nežitěch.

Třezalka je všemocná, ale jedovatá rostlina (právě jedovaté složky v nepatrných množstvích dělají většinu bylin účinnými). Vyžaduje opatrnost při dávkování. Při dlouhodobém užívání vyvolává zúžení cév a zvyšuje tlak. Jako „večerní“ čaj, likvidující infekční ložiska v těle, se např. doporučuje užívat pouze jednou



týdně. Třezalka, stejně jako kopřiva nebo kukuřičná vlákna, zahušťuje krev.

### **Vlaštovičník – dar nebes**

Vynikající léčivka s latinským názvem Chelidonium, což znamená dar nebes, má jednu mimořádnou vlastnost: rychle vyhledá kořen nemoci a pronikne k němu. Pokud šťávu nebo prášek z vlaštovičníku umístíte na biologicky aktivní bod, upozorujete rychlý postup účinné látky ke zdroji nemoci a okamžitý účinek. Vlaštovičník působí podobně jako ženšen: celkově ozdravuje a omlazuje organismus. Můžete užívat jeho šťávu, odvar, lihový extrakt i výluh.

Mast z prášku sušeného vlaštovičníku, lanolinu a vazelíny (prodáváná někde pod názvem Planlazan B) léčí počáteční stadium tuberkulózy, lupénku, rakovinu a tuberkulózu kůže, mozoly. Předpis na mast: 10 g vlaštovičníku, 10 g lanolinu, 10 g vazelíny, 10 kapek kyseliny karbolové 0,25 %.

Vlaštovičník má i protinádorové účinky. Výtažek z vlaštovičníku ve směsi s kopřivou a měsíčkem zahradním brání šíření rakovinných metastáz. Jednu lžici směsi (rovným dílem od každé byliny) zalijete sklenicí vařící vody a necháte louhovat v termosce přes noc. Scedíte a pijete půl sklenice nálevu ráno na lačný žaludek a druhou polovinu před večeří.

Při polypech hladkého střeva si před spaním uděláte mikroklyzmatem (balónek) s polovinou sklenice teplé vody, do které přidáte 5 až 7 kapek šťávy z vlaštovičníku. Šťávu si můžete připravit do zásoby na zimu. Opatrně ořezáváte stonky i s květenstvím (12–15 cm), semelete je na strojku a vymačkáte z nich šťávu. Můžete to zkusit i na odšťavovači. Na 1 litr šťávy přidáte půl litru žitné kořalky nebo čtvrt litru čistého lihu. Při nemocech žaludku pijete první den 1 lžičku 3krát denně před jídlem, další dny 1 lžici 3 krát denně před jídlem.

Vlaštovičník je jedovatý, zejména jeho kořen. Proto musíte dodržovat velkou opatrnost při jeho dávkování, případně se poradit s lékařem. Předávkování může vyvolat průjemy, zvracení a potíže s dechem.

Odvary a extrakty z vlašovičnicku, stejně jako z dalších „jedovatých“ bylin se užívají maximálně 1 měsíc a vždy po týdenní přestávce můžete opakovat dvě až tři kúry.

Snažil jsem se vám dát zdaleka ne úplný přehled bylinek a plodů s léčivými vlastnostmi, které jsou v hojném počtu a prakticky zadarmo všude kolem vás. Rozumným střídáním těchto léčivек získáte základ pro vaše zdraví. Můžete přibrat i další téměř univerzální byliny: heřmánek, řebříček, přesličku (výluh pomalá při cukrovce), rozrazil (výrazně zlepšuje paměť), dobromysl (normalizuje složení krve a u leukóz je to zcela nepostradatelný prostředek), měsíček zahradní, ale i jiné byliny, které u vás rostou. Moje babička nasušila na zimu vždy celý pytel řepíku a vařila z něj pravidelně čaj. Nikdo z rodiny nebyl nemocný.

Mimochodem řepík lékařský zvyšuje tvorbu žluči, chrání jaterní tkáň a zamezuje jejímu ztučnění. Regeneruje tak játra a brání vzniku cirhózy.

Nezapomínejte také na kukuřici, která je jediným zdrojem organických sloučenin zlata, nezbytných pro práci centrálního nervového systému. Pokud ji člověk nejí delší dobu, tělo si zlato vyrobí samo složitými jadernými pochody z jiných prvků, ale za cenu velkých energetických ztrát.

Inženýr Janča ve své knize Stopové prvky a kovy života v přírodě uvádí pro každou nemoc soubor bylin, koření, zeleniny, salátů, ovoce a koupelí, které by měly dát tělu potřebné minerálie a působit jako homeopatické prostředky. Základ všech směsí však tvoří deset bylin, které mají univerzální působnost a dodávají ve svém komplexu tělu všechny potřebné látky. Jsou to následující léčivky: třezalka tečkovaná, řebříček obecný, měsíček zahradní, heřmánek pravý, Vlaštovičnick větší, květ černého bezu, fazolové lusky, lipový květ, přeslička rolní a smetanka lékařská.

Z těchto základních bylin si můžete připravit směs (stejným dílem od každé) a vývar z ní přidávat do koupelí. Nálev do koupele připravíte tak, že asi půl hrsti čajové směsi přelijete 1 litrem vařící vody a necháte 15 minut louhovat pod pokličkou. Jinak dodržujete již uvedená pravidla pro zdravou koupel: teplota vody 35 až 39 stupňů, délka koupele se postupně zvyšuje z 10 po 30 nebo dokonce

45 minut, po koupeli 30 minut odpočíváte atd. Účinnost koupele si můžete měřit modrým lakmusovým papírkem: po správné provedené koupeli mírně zčervená. Vizuallyně pák zjistíte účinnost podle slabého tmavošedého pásku na bocích vany. Základní směs používáte i na čaje a rozšíříte ji o bylinky, které zesílí její účinnost u konkrétních nemocí.

## KOSMETIKA ZA GROŠ

Nedávno vystoupila v televizi ředitelka agentury, která vyváží české dívky na mezinárodní trh jako manekýnky a modelky. Velice si pochvalovala, jak jsou inteligentní, jaké mají zajímavé a živé tváře a přirozené tvary těla (ani tlusté ani hubené). Jediným jejich nedostatkem je prý poměrně špatná pleť.

České dívky ani nemohou mít dobrou pleť při našem způsobu stravování: přejídání se už od plenek, převaha masitých a mléčných jídel, nedodržování principů oddělené stravy, mnoho cukru a sladkostí, nedostatečný příjem zeleniny a ovoce.

Při té příležitosti jsem si vzpomněl na ruského cara Petra Prvního, který byl nazýván Velikým nejen pro svůj dvoumetrový vzrůst a státnickou moudrost, ale také pro velký smysl pro detaily a krásu. Když chtěl postavit ruské loďstvo, odjel do Holandska, kde se učil dělat lodě jako řadový tesař. Když si chtěl být jist, že manžel krásky, kterou si vybral pro příští noc, nebude doma, tak ho dal pro jistotu popravit. Když pořádal bál, tak si pár dnů předem udělal přehlídku pozvaných dívek, aby mu žádná ošklivka nekazila plesovou náladu. Zejména prý dbal na kvalitu pleti. Ty, které ji měly čistou, posílal napravo, ty s popelavou tváří a různými štyříky posílal nalevo za plentu. Tam čekal dvorní klyzmač s „hruškou“ (klystýrem) a každé

dívce řádně propláchl střeva. Dívky, které tento Petrův zvyk znaly, si raději před každým větším bálem pár klystýrků udělaly samy. A protože se u dvora tančilo stále, měly dvorní dámy i dívky z přilehlého okolí pěknou pleť.

Takže, milé dívky a krásné paní, pokud vám na tvářičce či jinde vyskočí pupínek či větší neřád, vezte, že nečistoty ve vašem těle už nemají jinou cestu ven než přes kůži. Nepomohou žádné zázračné „loušny“ ani krémy, ale pořádný klystýr a důkladná očista těla. Velice účinně zvyšuje kvalitu kůže urinatorapie.

A protože vám chci ušetřit čas, který strávíte v různých salónech krásy, a hlavně nekřesťanské peníze, které zaplatíte za různé oživovače (lify) vašeho těla a vaši pleť (většinou falešné, neúčinné a dokonce zdraví škodlivé), vybral jsem několik receptů na pěknou pleť, prověřených staletými a lidovou moudrostí. Většina z nich je z ruských bylinářů a jsou skutečně za groš.

### **Pleťové vody a masky**

***Lidový prostředek na změknutí kůže.*** Okurku nařežete na plátky, které složíte do láhve s širším hrdlem a zalijete ředěným lihem nebo kvalitní vodkou. Na týden postavíte na slunce a okurková pleťová voda je hotová.

Užívá se neředěná a nanáší se tampónem. Je považována za vynikající lidový prostředek na zvláčnění kůže.

***Pleťová maska á la Rus.*** Smícháte jeden syrový vaječný žloutek, 1 lžíci medu a 1 lžičku glycerínu, na hodinku, na dvě si to napatláte na obličej a polom smyjete. Obličej se tím velice osvěží rozhladí se vrásky. Zbylou směs můžete uchovávat i několik dnů v lednici. Masku opakujete dvakrát, třikrát týdně. Pro osvěžení a výživu pleti je také dobré natřít si tvář vždy na několik minut ovocnými či zeleninovými šťávami, mlékem, smetanou, máslem, vůbec je nutno popřát kůži rozmanitou výživu. Pleť po několika minutách umyjete bez mýdla.

***Maska na suchou kůži.*** Vezmete lipový květ, mátu peprnou, heřmánek, okvětní plátky šípkové růže nebo růže zahradní stejným dílem a rozmělněné je zalijete vroucí vodou v poměru 1:2. Vaříte 1,5 až 2 minuty a ještě teplým odvarem napustíte gázu nebo tampony,

keré si na 15–20 minut přiložíte na očištěnou tvář. Obličej pak umyjete teplou vodou.

**Maska na mastnou pleť.** Okvěti třezalky, listy šalvěže a podbělu, květové kalíšky měsíčku zahradního smícháte stejným dílem, rozmělníte a zalijete vroucí vodou v poměru 1:2. Vaříte 1,5 až 2 minuty a ještě teplým odvarem si uděláte obklad na obličej po dobu 15–20 minut.

**Citrónová maska.** Šťáva z citrónu čistí, zesvětluje a dezinfikuje pokožku. Pokud si chcete připravit stahující a čistící pleťovou masku, vezmete 1 lžici mléka, 1 lžici pšeničné mouky a vyberete dřev z poloviny citrónu. Rozmačkáte, promícháte, nanese na tvář a necháte zaschnout, což trvá asi 20 minut. Masku poté sloupnete a tvář omyjete teplým výluhem z heřmánku (50 g na půl litru vody).

**Výživná maska.** 1 lžici citrónu a 1 lžici stolního oleje smícháte a emulzi si bříšky prstů nanese na dokonale vyčištěný obličej a na půl hodinky ulehnete. Po opláchnutí vlažnou vodou se pokožka krásně vypne a zvláční.

**Medová maska na omlazení obličeje.** 1 lžici rozmělněného lipového květu zalijete sklenicí vroucí vody a do teplého (ne horkého!) výluhu přidáte 1 lžici medu, nejlépe červeného. Obličej a šíji si touto směsí mažete asi 15 minut po několik dnů.

Pět „medových“ receptů lidové léčitelky Kateřiny Kuzminové:

1) 1 syrový žloutek smícháte s 1 lžicí medu nebo glycerínu a takto získanou masku si nanese na obličej a necháte 10–15 minut působit. Smýváte ji vlažnou vodou. Masku lze aplikovat každý den před ranní toaletou.

2) 100 g medu smícháte se šťávou z 1 citrónu. Směs nanášíte v tenké vrstvě na obličej a necháte 5–10 minut působit, smyjete studenou vodou. Doporučuje se pro suchou a normální kůži.

3) 2 lžice mouky smícháte s 1 našlehaným bílkem a 1 lžičkou medu.

Těstíčko si necháte působit na očištěnou pleť 10–15 minut. Maska by měla bránit vzniku vrásek na suché i normální pleti.

4) Smícháte 25 mg lihu a 25 mg vody (2 lžice od každého) a přidáte 100 g mírně rozehrátého medu (pozor při zahřátí nad 50 stupňů ztrácí med své léčivé vlastnosti). Vše řádně promícháte a

získanou masku necháte působit 10–12 minut. Maska čistí kůži, dezinfikuje ji a změkčuje.

5) Velice užitečná je pro pleť i medová voda (1 lžičku medu na 2 sklenice teplé vody). Doporučuje se omývat jí obličej 5–7 minut na noc, s následným opláchnutím tváře teplou vodou bez mýdla. Medová voda vyživuje pleť, činí ji sametovou a do určité míry vyhlazuje vrásky.

**Bramborová maska.** Rozmačkáte téměř rozvařený brambor a smícháte ho se šťávou z poloviny citronu. Směs nanese na gázu, kterou pokryjete celý obličej i krk a v klidu si půl hodiny odpočínáte. Taková maska s relaxací je nejlepší hned po příchodu z práce.

Tvarohová maska je též výborná a získáte ji smícháním obyčejného tvarohu s jemně nastrouhanou mrkví a trochou vody. Dodává pleti vitamín C a barvu.

Na pleť můžete použít i další výživné látky jako je jogurt, kvasnice, cibule, různé odvary z bylin, dokonce rozemleté čerstvé maso. Podle pani Libotovské by se měla vaše pleť výrazně zlepšit, pokud budete po dobu 6 týdnů jíst směs z nastrouhaných mandlí a jednoho jablka a kvůli pročištění pleti pít denně 1 dcl vaječného koňaku. Údajně vám pomůže stoj na hlavě podle jógy. Tady však opatrně: musíte ho umět a měli byste vědět v jaké měsíční fázi se nacházíte. Konkrétně pro stoj na hlavě je vhodná 1. fáze (po novoluní) od 5. dne měsíčního cyklu a 3 fáze (po úplňku), kdy se aktivizují šíjové obratle a organizmus se stahuje a míří dolů. Jinak může dojít k popraskání očních cévek, ke zhmoždění krčních obratlů a dalším komplikacím. To platí i pro další jógové ásany, jejichž soubor se mění od jedné měsíční fáze k druhé s cílem sladit vnější působení s vnitřním uvědoměným úsilím. V tom je rozdíl mezi skutečnými jógy a „milovníky“ ásan.

Na konec této kapitoly o pleťových maskách jsem si pro vás nechal malé překvapení: 8 kosmetických masek Iriny Saveljevové, vynikající ruské biotronicke a osobní masérky Michaila Gorbačova, jeho ženy Raisy. Ševarnadzeho a dalších bývalých a současných politických prominentů. Svěřila mi je při své nedávné návštěvě Prahy s tím, že jsou určeny pouze pro tuto knihu a její čtenáře. Recepty jsou

naděleny zvláštní biotronicou silou a jejich očištný účinek na vaši pleť by měl být mimořádný.

1/ Banánová – 1/2 banánu, 2 lžice teplého mléka nebo šlehačky, 1 žloutek

/maska je určena pro suchou a normální kůži/,

2/ Tvarohová – 2 lžice tvarohu, 10–15 kapek citrónové šťávy, nať petržele

/drobně nasekat a přes gázu vymačkat šťávu/,

3/ Masová – 2 lžice čerstvého, nemraženého masa, mletého, 10–15 kapek citronu,

4/ Zelná, bělicí – 2 lžice čerstvého zelí /rozemletého na masovém strojků/ a kořen petržele nastrouhaný, citrónová šťáva.

5/ Malinová – 2 lžice čerstvých malin rozmačkat, 1 lžice mléka nebo šlehačky, vaječný bílek.

6/ Minerálněbylinková – 1 lžička lipového listí nebo květu, 1 lžička máty, 1 lžička řebříčku. Směs bylinek vařit asi 2 minuty, přidat trochu jakékoliv minerální vody a 1 žloutek.

7/ Drožděová – kousek droždí rozmačkat a smíchat s 1 lžicí mléka a vaječným žloutkem.

8/ Medová – 1 lžice medu nezucernatělého, 1 lžice ovesné mouky, 2 lžice teplého mléka.

Masky necháte působit pouze 15 minut, pak už se prý stejně výživné látky nevstřebávají.

**Furunkly (vředy, nežidy).** Všechno jsou to velice nepříjemné kožní záněty vyvolané stafylokoky (naštěstí ne masožravými). Furunkl je ohraničený hnisavý zánět vlasového míšku a příčiny bývají obvykle vnitřní (poruchy látkové přeměny, cukrovka, celková zeslábnost). Lidové léčitelství, ale i oficiální medicína velmi doporučuje listy aloe. Na vřed nebo drobnější poranění přiložíte rozříznutý list aloe zbavený ostnů, ovážete obvazem nebo upevníte náplastí a jdete spát. Ráno pak často není po vředu ani stopy. S furunkly to trvá déle. Zázračné účinky by měl mít v tomto směru recept slavného lékaře ze středního Uralu, který je stár nejméně 100 let (ten recept) a nazývá se „Nejlepší na světě bílá náplast (mast) pro léčení furunklů, karbunklů, vředů, uhrů a mnoha dalších kožních neduhů“. Příprava je poměrně namáhavá, ale zato léčebná a

vytahující síla je obrovská. Takže si rozmyslete, zda budete číst dál. Pokud jste se rozhodli kladně, vezměte stejným váhovým dílem kalafunu (pryskyřici), bílý včelý vosk a domácí vepřové sádlo. Čím kvalitnější je smola, tím větší bude mít náplast účinek. Pro přípravu bílé náplasti budete potřebovat dvojitou nádobu. V dolní se vaří voda a v horní se rozpouštějí ingredience náplasti (masti). Dále postupujete takto:

1/ Pryskyřici roztlučete na drobný prášek nejlépe v hmoždíři. Větší částice, které zůstanou na síti, tlučete nebo melete dál.

2/ Vepřové sádlo kupujete co nejčerstvější, nejlépe z jatek v den porážky prasete. Sádlo nařežete na malé kousky a

škvaříte či spíše rozpouštíte v horní nádobě, která se ohřívá vařící vodou, za neustálého míchání vařečkou.

3/ Jako první rozpustíte vosk. Do horní nádoby ho házíte malými kousky a neustále mícháte.

4/ Do rozpuštěného vosku sypete postupně kalafunu v prášku a neustále směs energicky mícháte.

5/ Ke dvěma složkám přidáte předem rozpuštěné sádlo.

6/ Jakmile se všechny složky spojí, je nutno ihned odstavit nádoby z ohně a vytrvale míchat chladnoucí masu tak dlouho, dokud nezhoustne. Tato poslední operace míchání směsi je velice důležitá, protože nesmíte dopustit, aby v ní zůstaly oddělené částice jednotlivých složek. Zde je také třeba upozornit, že sádlo prodávané v obchodech, i jako domácí, se nehodí pro kvalitní náplast, protože většinou obsahuje konzervační prostředek.

Doktor z Uralu (jinak děd již zmiňovaného doktora Kurennova) vyléčil touto náplastí desítky tisíc lidí zejména s následujícími nemocemi: lišejem, vředy, lupénkou, furunkly, karbukly a dalšími kožními nemocemi. Na osmkrát složenou gázu kladl osminu palce bílé náplasti (masti) a obvaz nechával dva, tři dny působit. Strupy či zatvrdlá kůže se oddělovala společně s gázou. Pod ní se objevovala nová, růžově namodralá kůže, která za tři týdny nabývala barvy normální zdravé pleti. Každý kožní neduh vyžaduje různou délku obkladu. Lupénku doktor léčil 6 dnů, přičemž každé dva dny měnil náplast.



Pokud se vám předcházející recept až z Uralu zdá příliš náročný, použijte radu od vnuka věhlasného léčitele, doktora Kurennova: Různé uhry a furunkly odstraní s pomocí obyčejné cibule. Upečte ji, rozřízněte napůl a jednu ještě horkou polovinu přiložte na bolavé místo. Přidržujte obvazem nebo náplastí. Obklad měníte každé čtyři hodiny.

***Nečistá pleť, uhry a kožní skvrny.*** Uhry jsou vypuklé černé tečky nebo červené uzlíky, které při zanícení a hnisání přecházejí v puchýřky. Objevují se hlavně na obličeji, méně na zádech. Příčin jejich vzniku je mnoho. U chlapců a dívek v pubertě je to pohlavní dozrávání, takže v manželství většinou zmizí. Důvodem může být i dědičnost (pradědeček mohl mít syfilis),

dále zácpy, zanesení pórů různými kosmetickými přípravky apod. Nikdy nesmíte uhry mačkat, protože namísto jednoho se vám na tváři objeví pět nových. Když už jste uher vymáčkli, potřete ho lihem a přikládejte na něj tampóny s roztokem peroxidu vodíku dvakrát denně 10 minut. Na uhry se prodávají stovky prostředků, většinou jsou však zcela neúčinné, ba dokonce škodlivé. Nejbezpečnější je snad preparát dr. Rabova, který si připravíte smícháním kyseliny borové (15 g), glycerínu (50 g), růžové vody (250 g), vinného lihu (20 g) a 1 kapky růžového oleje. Touto směsí mažete postižené místo 2krát denně.

Uhry z pleti se odstraní, když se na lačný žaludek pije čaj z listí vlašského ořechu.

Mnohem lepší výsledky než kosmetické přípravky (většinou velice drahé) přináší střídavá a oddělená strava, výplachy, koupele a lidové léky. Pokud se budete držet následujících zásad, nebudete mít žádné potíže s pleť:

1/ Nejíst mnoho sladkého a mastného. Pokud se nemůžete vyhnout mastné stravě (např. na návštěvě), pijte hodně čerstvé citrónové šťávy.

2/ Každý den ráno a večer si napařte obličej do červena horkou vodou nebo párou, aby se vám otevřely póry. Do vody přidejte lžičku anglické soli, která vytahuje nečistoty. Můžete si také mýt tvář horkou vodou se salicylovým či ichtyolovým mýdlem (se sírou), protože zásady v nich obsažené rozpouští uhry. Po napaření je nutno

zase póry kůže uzavřít, což učiníte opláchnutím obličeje velice studenou vodou nebo ledovou borovou vodou. 1 lžičku kyseliny borové přidejte do sklenice vody a obklad s tímto roztokem nechte asi 15 minut působit.

3/ Každý den pijte nalačno alespoň sklenici čerstvé mrkvové šťávy, případně odvar z petržele.

4/ Co nejčastěji užívejte při přípravě jídla zázvor a fenykl (i do koupelí), protože výborně čistí krev.

5/ Na lačno pijte také pивní kvasinky rozpuštěné v mléce. V Čechách si pomůžeme pravidelným užíváním pangaminu BIFI.

6/ Na jaře používejte co nejčastěji do jídla, zejména do salátů, čerstvý (maximálně spařený) šťovík, kopřivu, smetanku.

Pokud je příčinou vašich uhrů či jiných boláček podvýživa (hubenost), měl by vám pomoci následující prostředek z česneku, který jemně nařežete nebo semelete a zalijete lihem či vodkou. Láhev postavíte na sluníčko a čekáte až se výluh zbarví do žluta. Potom začnete lihový extrakt užívat s vodou tak, že postupně zvyšujete počet kapek od jedné do dvaceti a zpět. Výsledky by se měly dostavit do 14 dnů, ale i dříve. Přitom z vás nebude cítit česnek.

Když se vám kůže na obličeji z nějakého důvodu zanítí a začala se loupat, připravte si následující mast: 1 lžičku čerstvého mléka rozmícháte a 1 lžičkou glycerínu a přidáte rýžový škrob. Vzniklé těsto si večer nanese na bolavé místo. Ráno si obličej omyjete teplou vodou, nejlépe čajem z lipového květu.

Mastnou kůži můžete vysušit tak, že si ráno na tvář nanese kašičku z čerstvého mléka a pšeničných otrub. Po zaschnutí si omyjete tvář teplou vodou. Kůže na obličeji dostane po čase matový nádech.

Bělорůžové barvy obličeje dosáhnete příkládáním (po dobu jedné, dvou hodin) kašičky z čerstvé nastrohaných brambor bez slupky.

**Akné** je značná vada na kráse a nejčastěji mizí po léčbě zinkem. Američané říkají: „Máš-li potíže s kůží, vzpomeň si na zinek!“. Akné, což je vlastně infekční zánět kožních mazových žláz, vyžaduje denní dávku zinku 30 až 50 mg s přidáním vitamínu B<sub>2</sub> a retinolu. Někomu pomáhá slunce, i horské. Důležitá při léčení akné je stejné jako u uhrů dobrá životospráva. Mezi jednotlivými jídly v duchu

oddělené stravy byste měli pít bylinkové čaje např. ze směsi kontryhele, trošky tymiánu, heřmánku spolu se šťávou z půlky citronu a lžičkou medu. Pomáhá také česnek, který je bohatým zdrojem zinku, vitamínu C a jódu, stejně jako tykvová semínka.

Všeobecné při kožních nemocech pomáhají i následující dvě směsi bylinek:

1/ přeslička rolní – 30 g, heřmánek – 30 g, třezalka – 40 g. Užívá se asi třetina sklenice 3krát denně nebo se připravují obklady při léčení těžko se hojících neduhů.

2/ Kořen lopuchu – 30 g, devětsil vysoký (kořen) – 30 g, třezalka (květenství) – 40 g. Užívají se 2–3 sklenice odvaru denně zejména při léčení uhrů. Kůži pomáhají i čaje z jednotlivých bylin jako je měsíček zahradní, šalvěj, dvouzubec, bříza, černý bez, fenykl, kopřiva, lněné semínko, kořen smetanky a další.

**Ekzém** je kožní onemocnění vyvolané vnějšími nebo vnitřními podněty nejrůznější povahy. Pokožka přitom svědí, pálí, je pokryta četnými puchýřky, neštovičkami a podobně. Bylinkáři se ekzémy snaží léčit různými léčivými rostlinami, které čistí krev. Znovu bych chtěl připomenout, že nejlépe si krev vyčistíte klystýrem a oddělenou stravou, případně dalšími očistnými kroky. Až je absolvujete, můžete zkusit pár receptů z ruských bylinářů:

Mast na ekzémy, vitiligo, lupénku a záněty kůže z listů lopuchu – 20 g, květů heřmánku – 20 g a kořene kopytníku – 20 g. Sušenou směs vaříte asi v 1 litru vody, kam přidáte lžici másla a 2 sklenice silného odvaru ze senné strusky. Znovu uvedete do varu a vaříte do té doby, až se směs začne táhnout. Nejlépe je vařit vše ve vodní lázni. Masu přecedíte a vymačkáte. Směs smícháte napůl s glycerínem.

Dobře působí také odvar z kořene lopuchu, kdy 15 g rozmělněné drogy (3 lžice) zalijete 1 sklenicí vroucí vody a 10 minut vaříte na mírném ohni. Louhujete 2 hodiny v teple. Užíváte 1 lžici výluhu 4krát denně před jídlem. Při ekzémech také pomáhá pití výluhu z květů hluchavky. 1 lžici kvítků zalijete 1 sklenicí vroucí vody a necháte 2 hodiny louhovat v teple. Pijete denně sklenici výluhu 30–40 „minut před jídlem. Pomáhá i při furunklech, krtici a dalších kožních nemocech. Výborné jsou také obklady z rozdrcených plodu borůvky a lesních jahod a horké koupele s odvarem z březového listí

a borovicových větviček. Podle ruského bylináře se ekzém rychle vyléčí výluhem z řeřičku, kdy pijete 1 lžici 3krát denně.

Podle ruského odborníka na urinoterapii Malachova se ekzémy a lupénka léčí velice lehce vlastní močí, pokud nejsou příliš zastaralé. Léčí se jí i kožní tuberkulóza i když za delší dobu. Uvádí se dokonce případ 15ti-leté lupénky, kterou sovětští „odborníci“ léčili hormonálními preparáty tak, že se nemoc podstatně zhoršila. Léčitel Malachov v daném případě doporučuje urinoterapii při dodržení následujících podmínek: provést očistu organismu od odpadních látek (klystýry, očista jater, příjem minimálního množství hormonálních přípravků) a postupně přejít na zásady oddělené a pestré stravy s převahou „živých“ produktů. Po měsíční přípravě přejít na hladovění. Alespoň jednou týdně absolvovat saunu nebo páru, pít roztátou vodu a také ji používat při přípravě jídel. Úspěch prý je zaručený.

Kdo se hned neodvází pít vlastní moč, může se stejným úspěchem používat moč odpařenou na 1/4 (50 až 100 g denně v mikroklyzmě s pomocí balónku) nebo si odpařenou močí několikrát denně natírat bolavá místa. Zde můžete velice efektivně použít moč děcka do 10 let nebo moč těhotné ženy. Posílí vaši imunitu. Urinoterapii se prý rychle vyléčí i pásový opar a afty. Několikrát denně si asi 2 minuty vyplachujete ústa odpařenou „čtvrtinovou“ močí.

**Opar neboli herpes simplex** se projeví nejdříve jako svědění, pak puchýř, mokvající bolák a nakonec strup. Není to nemoc kožní, ale virová, přitom silně infekční: přenáší se přes ručník či skleničku; při polibku je záruka přenosu stoprocentní. Znáte ten vtíp, jak žába, ve kterou je vinou zlé ježibaby zakleta krásná princezna, škemrá o polibek. Moderní princ váhá: „Jo, já tě políbím a dostanu opar jako prase“.

Při orálním sexu ( a nejen při něm) může dokonce váš partner onemocnět oparem genitálií, který je stejně vážným onemocněním, jako opar oční rohovky. Opar vyvolává stres, únava, horečnaté onemocnění, silné sluneční záření. Pokud jím někdo trpí často, má zcela určitě oslabenu obranyschopnost organismu a musí s tím rychle něco dělat. Opar je jen varování před horšími neuhy. Páter Ferda

považoval opar za chorobu příbuznou růži, právě tak jako pásový opar. Proto varoval před tím, aby se zasažená místa potírala vodou v domění, že dojde ke zmírnění bolesti. Dochází pouze ke ztvrdnutí vyrážky a ta se potom úporně brání léčení. Nejprve je nutno místo zasažené herpesem potřít lesním medem a pak se dvakrát nebo třikrát vykoupat v odvaru z jalovce. Podle pátera Ferdy může být příčinou herpesu konzumace hovězího masa nebo i hovězí polévky od dobytka, který ničí již před porážkou rozběhnutý herpes. Každopádně je to příznak snížené imunity a spouštěcím mechanismem mohl být stres. Je proto třeba se přidržovat rad jako u ekzému nebo lupénky. *Všechny kožní nemoci „sedí“ ve střevě. A také v játrech.* Čisté střevo a čistá játra jsou zárukou kvalitní kůže.

Virus herpesu simplex je latentně uložen v mozkomíšních plenách a provokuje se po nějakém insultu – silném stresu nebo infekci. Patří stejně jako hepatitida B nebo AIDS do skupiny retrovirů. V případě jeho výsevu by se správně měla dělat zkouška na HIV.

**Rakovina kůže** je velice aktuální onemocnění a počet případů stoupá přímo geometrickou řadou! Podílí se na tom jednak zhoršené životní podmínky, ozónové díry, snížená imunita, ale také „šílené“ opalování některých milovníků čokoládové kůže. Přitom je to z nádorovitých onemocnění to nejhůře léčitelné.

Člověk by se neměl opalovat déle jak 15–20 minut denně v době do 10. hodiny a po 15. hodině. Při spálení kůže je nutno zvýšit dávky vitamínu C v tabletách i v ovoci. Na spálený obličej si připravte lotion podle vrchní carské sestry Morozové: 1/2 sklenice růžové vody, šťávy z poloviny citrónu a 4 kapek glycerínu. Můžete si také udělat už zmiňovanou masku z 1 žloutku a šťávy ze čtvrtky citrónu. Umýváte se borovou vodou a mažete výživným krémem.

**Pihy a pigmentové skvrny.** Ty první jsou projevem mládí a jen vzácně provázejí člověka po celý život. Naproti tomu pigmentové skvrny se jen málokdy objevují před čtyřicítkou, spíše o hodně později a ne u každého. Rusky tvrdí, že pihy zmizí, když se denně potírají čerstvým rozmačkaným rybízem, po celou dobu jeho zrání, počínaje zeleným. Američanky se zase domnívají, že pihy a pigmentové skvrny na kůži lze odstranit přísunem vitamínů řady B

neboli pangaminu. Skvrny bývají většinou dědičné a ochrana před sluncem zamezuje jejich vzniku jen částečně. Jsou důsledkem nedostatku zinku a vitamínů A, D, E, niacinu a kyseliny paraaminobenzoové. Zejména dlouhodobé užívání vitamínu E dokáže skvrny zesvětlit nebo dokonce odstranit.

Ruský bylinář nabízí na pihy tyto lidové prostředky:

1/ Smetanka. 2 lžíce drogy vaříte v 1,5 sklenice vody asi 15 minut. Scedíte a odvarem si myjete obličej.

2/ Cibule. Tvář si denně natíráte čerstvou cibulí dokud pihy nezmizí.

3/ Okurka. Šťávou si potíráte pigmentové skvrny 2–3krát denně několik týdnů.

4/ Petržel, okurka citrón, cibule. Směs šťáv těchto rostlin doplníte jednoprocenním roztokem octa, který ušleháte napůl s vaječným bílkem.

5/ Křen. Nastrouhaný křen si přikládáte na pihy či skvrny 1–2krát denně.

**Vrásky.** Láska vrásky vždycky nadělá... Takže méně stresů z nešťastných lásek a správnou životosprávu. Jinak vrásky jsou údělem staří. Nevyhnou se žádné tváři, ale doba jejich vzniku se dá podstatně oddálit a jejich množství omezit. Za prvé je třeba vědět, že čím je pohyblivější obličej, tím dříve se vrásky objeví. Lidé s klidnou náturou jich budou mít vždy méně, než lidé nervní, zlí a věčně se rozčilující. Za druhé si nikdy po mytí nesmíte utírat tvář ve směru od očí k podbradku (což dělá většina lidí), protože to urychluje vznik dvou hlubokých rýh, které směřují od nosu k ústním koutkům. Je třeba se utírat od brady k očím.

Snažte se co nejmíň hmouřit oči, protože si tím kolem nich prohlubujete vějířek vrásek. Mnohé ženy chtějí co nejrychleji zhubnout, někdy i zbytečně, dlouhým hladověním. Postavy mohou mít sice pěkné, ale zato se jim na obličejí objeví více vrásek a mnohem dříve. Dodržujte míru a nikdy nepřehánějte hubenost. Nakonec boubelky jdou znovu do módy a jak často opakoval můj strýc kovář: Co s ženskou, na které se není za co chytit.

Pro oddálení vzniku vrásek pomáhá odpovídající masáž obličeje. Nejlépe je obrátit se nejdříve na zkušenou kosmetičku a sledovat, jak

se správná masáž dělá. Na krátkou dobu mohou pomoci i masážní přístroje jako jsou různé myolifly či vakupresy. Zejména když chcete být ten večer obzvlášť krásná (krásný) pro nějakou slavnostní příležitost.

Vzniku vrásek na krku a dvojité brady můžete předejít spaním na nízké podušce tak, aby vaše ramena neležela na kraji polštáře, ale na matraci. Menší vrásky na čele lze vyhladit každodenní 15ti minutovou masáží, vedenou ze středu čela ke spánkům. Po masáži si na čelo přiložte na 5–10 minut horký obklad. Také vějířky kolem očí můžete změkčit horkým obkladem a jemným tepáním konečky prstů.

Můžete také vyzkoušet recepty vrchní sestry Morozovové:

1/ Připravíte si pastu z 50 g strouhaných mandlí, 12,5 g vaječného žloutků, 12,5 g glycerínu, 10 ml lihu, 1 g tymolu a 1,5 g kafru. Vše smícháte s vodou na pastu. Tu necháte působit na vrásky 1–1,5 hodiny. Pak kůži umyjete a vytřete dosucha.

2/ Do hlubší nádoby dáte 30 g heřmánku, 20 g máty, 20 g kyseliny salicylové (prášek), 10 g rozmarýnu a vše zalejete 1 litrem kvalitního vína. Směs louhujete 15 dnů, Scedíte a extraktem si mažete obličej každý večer po dobu 15 dnů. Léčení lze opakovat často, vždy po krátké přestávce.

3/ Zeleninová a bylinná směs. Vezmete 0,5 g salicylové kyseliny (jemný prášek), šťávu z okurky a 200 g lihu (40%) nebo vodky. Touto směsí si každý den večer natíráte tvář. U suché kůže je nutno nahradit líh vínem. Po skončení léčebné kúry se doporučuje nanášet pleťové masky z bylinek, zejména z třezalky, heřmánku a podbělu. Dobrý je také měsíček zahradní a lněné semínko. Děláme si jednu masku týdně po dobu asi 20 minut (delší nemá cenu, naopak zanáší póry).

**Vlasy.** Ruské lidové léčitelství dává na upevnění vlasů a odstranění lupů několik rad a receptů:

1/ Nikdy si nemyjte vlasy horkou vodou, pouze přiměřeně teplou.

2/ Vodu vždy převařte, bude měkčí a přidejte do ní odvar z bylinek.

3/ Chraňte hlavu před chladem, by nenachladly kořínky vlasů, ale i před horkem a sluncem.

4/ Rozmělněné výhonky ostružiníku smícháte stejným dílem s listy břízy. Hrst směsi vaříte 5 minut ve 3 litrech vody a chvíli necháte louhovat v teple. Odvarem si myjete hlavu. Je to výborný prostředek na zpevnění vlasů.

5/ Cibule. Vezmete malou cibuli, očistíte ji a jemně nastrouháte. Kašičku zabalíte do gázy a natíráte si jí kůži hlavy. Po několika hodinách si hlavu umyjete a opláchnete. Dobré je nechat se nakrátko ostříhat. Po několika procedurách zmizí lupy i svědění, vlasy se zpevní, vrátí se jim původní barva, jsou pružnější a měkčí. Také cibulová šťáva s koňakem a zahuštěným (odpařeným) odvarem z kořene lopuchu účinně zpevňuje vlasy. Na 1 část koňaku přidáte 4 části cibulové šťávy a 6 částí lopuchového odvaru.

6/ Výborná je také čerstvá šťáva z lopuchového kořene, která však rychle oxiduje a proto ji smíchejte s lihem 1:1.

7/ Listy kopřivy – 30 g, listy podbělu – 30 g a kořen puškvorce – 20 g. 6 lžic směsi vaříte v jednom litru vody. 1 hodinu necháte v teple louhovat. Scedíte a odvarem si myjete hlavu 3krát týdně při lupech a vypadávání vlasů.

### **Šampón na vlasy:**

1/ Čerstvé vejce našleháte s trochou vody a přidáte špetku boraxu.

2/ Rozpustíte 20 g dobrého toaletního mýdla (nejlépe dětského) ve 160 g kolínské a přidáte 20 ml destilované vody.

Vypadávání vlasů může způsobit také nedostatek křemíku. Je proto nutné jíst hodně syrového ovoce se slupkou (kde je křemíku nejvíc), chléb s otrubami nebo pít odvar z otrub, dopřávat si čerstvé okurky, chřest, salát, petržel, červenou řepu a lesní jahody. Páter Ferda radil jako zdroj kyseliny křemičité čaj z přesličky rolní a kopřiv (vařit 12 minut) a čočku. Dále doporučoval odvar z kaštanových větviček na oplachování vlasů. Můžete také přidat heřmánek ( u světlejších vlasů) či jitrocel (u tmavších).

Vlasy by se neměly stříhat, když ubývá měsíc. To je stará ruská pověra, ale mnohokrát prověřená.

A poslední rady z carských dob: pokud chcete, aby dívky měly husté a zdravé vlasy, nesmíte jim je stříhat, jako se to praktikuje u



muslimek, které mají dlouhé, krásné copy. Přitom je třeba (stejně jako v arabských zemích) mýt od dětství vlasy podmásím.

Pokud šedé vlasy nabývají žluté nepříliš hezké barvy, a chcete si uchovat noblesní šedinu, či spíše bělobu, musíte si je po každém mytí oplachovat vodou, do které přidáte šmolku značné koncentrace. Pokud se ve vlasech objeví koltoun (slepence) je třeba pít odvar z barvínku po několika lžících denně.

A docela nakonec pár slov k problému, který sice nepatří do kosmetiky, ale dokáže značně pokazit image jinak pěstěného člověka. Jedná se o zápach z úst. Zde si dovolím malé intermecco. Když jsem jako tlumočnický elév nastoupil na ministerstvo, s obdivem jsem hleděl na svého vedoucího, kterého prý v OSN posílali vyjednávat ty nejsložitější případy. Byl téměř vždy úspěšný a to v rekordním čase. Brzy jsem zjistil příčinu jeho bleskových jednání. Z úst se mu totiž linul tak nepředstavitelný puch, že s ním nikdo prostě dlouho nevydržel hovořit.

#### **Příčiny zápachu z úst bývají různé:**

1/ Především si nechte prohlédnout zuby. Pokud je máte v pořádku, pak příčina leží v některém z orgánů zažívacího traktu, nejspíše v játrech. Ta musí za 24 hodin vyloučit 750–900 g žluči (!), která brání hnilobným procesům ve střevě. Pokud jíte mnoho nevhodné stravy, žluč se vám zadržuje v játrech a z úst jde odporný zápach. Jestliže cítíte tlak pod místem, které se nazývá solarus plexus nebo svírání žaludku, plynatost, bolesti v zádech, v oblasti ledvin či jinde, měli byste na čas přejít na přísnou dietu a poradit se s lékařem o vašich játrech. Jistě by vám také pomohly očistné kroky.

2/ Silný zápach hniječícího masa vydávají často ti, jejichž žaludek z nějakých příčin nesnáší masitou stravu. Takoví lidé by se měli na čas zřeknout masitých jídel. Pokud zápach zmizí, předpoklad byl správný.

3/ Nepříjemný zápach z úst u žen je někdy spojen s menstruacemi. Tento zápach se dobře tlumí vyplachováním úst mentolovou vodou, žvýkáním máty.

4/ Nepříjemný zápach z úst bývá u pohlavně nemocných lidí, zejména u syfilitiků, protože syfilitické vředy zasahují hrdlo a někdy i ústa.

5/Nepříjemný zápach vychází také z úst opilců, a to i těch, kteří už stačili vystrízlivět, a také od kuřáků laciných druhů cigaret (např. papiros).

6/ Velice protivný zápach se line z úst i nosu lidí s chronickou rýmou. Tady nepomohou žádná kloktadla ani ústní vody, ale jen seriózní léčení a někdy i operace.

Domácí bylináře radí následující prostředky na odstranění či ztlumení zápachu z úst:

1/ Jablka. Měli byste jich jíst co nejvíce. Nejenže odstraní nepříjemnou

vadu na kráse“, ale i jinak si upevníte zdraví.

2/ Kopr. Pokud si budete vyplachovat ústa výluhem z čerstvého kopru, utlumíte zápach docela jistě.

3/ Petržel, cerel. Žvýkáním kořenů těchto dvou zázračných druhů zeleniny téměř odstraníte specifický zápach česneku.

4/ Máta. 1 lžící listů máty zalijete 1/2 litrem vroucí vody a necháte 1 hodinu louhovat. Výluhem si vyplachujete ústa. 5/ Hřebíček. Noste s sebou neustále pár hřebíčků a občas jeden držte v ústech mezi zuby a tváří. 6/ Heřmánek. Používá se jako čerstvě připravený čaj, kdy 2 lžíce drogy vaříte 5 minut v půl litru vody.

Nakonec přeji vám, a hlavně okolí, vonný dech.

## Různé, ale důležité

**AIDS**, syndrom získaného selhání imunity je mor, který se od těch středověkých liší jen délkou průběhu nemoci. Stal se již hlavní příčinou smrti u mužů a žen ve stáří 25 – 44 let v 64 městech USA. V San Francisku je příčinou smrti mužů této věkové kategorie v 61%, v New Yorku v 30%. U žen je situace obdobná. V Africe při současném stavu prevence zemře v r. 2000 asi 20 miliónů lidí. Již

dnes jsou v pásmu tzv. černé Afriky celé oblasti s houfně vymírajícím obyvatelstvem. Ani my nemáme důvod si myslet, že se nám nemoc vyhne. Zejména pokud v Praze dnes bez jakékoliv kontroly působí 15–20 tisíc prostitutek a jedna z tisíce, ale možná že i ze sta je infikována. Lék proti AIDS je v nedohlednu, očkování tím spíše. Lék používaný dnes pod zkratkou AZT není zdaleka tak účinný, jak se tvrdilo. Neodkládá propuknutí příznaků nemoci, jen poněkud zmírňuje její průběh. Každý člověk, u kterého propuknou příznaky onemocnění, zemře. Léčení je velmi drahé (statisíce až milión korun), smrt se jen odloží.

Poslední poznatky Výzkumného centra AIDS Aarona Diamonda v New Yorku a universit v Alabamě a Birminghamu hovoří navíc o tom, že virus AIDS se neustále mění, stejně jako chřipkový virus, a vytváří mírně pozměněné kopie a mutace, které jsou rezistentní ke všem lékům. Každý nový lék tedy může zničit 99 procent virů v těle, ale v několika dnech se objeví rezistentní deformovaný virus, který se rychle rozmnoží. Neustále zde probíhá bitva mezi viry a imunitním systémem.

Z toho je patrná důležitost posilování imunity v duchu této knihy. Člověk v tělesné a duševní pohodě se nenakazí ani při styku s infekcí nebo u něho nepropuknou příznaky nemoci. Je to až směšně jednoduché: dodržovat čistotu zaživačího traktu a vyhýbat se silným stresům (být připraven na to, že mohou nastat). A samozřejmě v rizikových případech používat kondom.

**Alergie.** Značná část alergií má svůj původ v tlustém střevě, kde dochází k dyslióze neboli osídlení střeva plísněmi. Zde mohou pomoci laktobacily (pangamin BIFI) a důkladná očista střeva nálevy. Jen přes ně je možný návrat ke zdraví zejména u chronicky nemocných.

Nejčastějšími původci alergií jsou plísně (30,8%), dále chemické přísady, zejména v uzeninách, konzervách a „šťávách“ (20,6%), léky ve 14%. Prach v domácnosti tvoří pouze 11% všech příčin.

Tvrdí se také, že rostlinné bílkoviny mohou vyvolat alergii. Alergie je zde, stejně jako nachlazení, uvolňujícím faktorem. Pokud je organizmus čistý, rostlinná strava nemůže být příčinou alergie.

Alergii je třeba začít léčit krátkým hladověním, které potlačuje nadbytečnou tvorbu imunních tělísek.

*Recept č.1* : Připravíte si směs z následujících sušených bylin: zeměžluč –5 lžic bez horní části, třezalka – 4 lžice, smetanka (kořen) – 3 lžice, přeslička rolní – 2 lžice, kukuřičné třásně – 1 lžice, šípky tlučené – 4 lžice. Šípky a kořen smetanky rozmělníte v hmoždíři nebo semelete. Směs dobře promícháte. Jednu lžici směsi zalijete asi 3 dcl studené vody. Můžete si připravit nálev najednou na tři dny tak, že příslušné množství směsi ve smaltované nádobě zalijete večer studenou vodou a necháte přes noc louhovat. Ráno směs uvedete do varu, ale nevaříte, zabalíte na 4 hodiny a přecedíte. Užíváte třetinu sklenice třikrát denně před jídlem. Výluh uložíte do lednice. Alergie začne mizet. Nejdříve budou ustupovat zatvrdnutí v nose, pak na podbradku, na rukou až dolů k nohám se silným svěděním. Zasažené části mažeme nějakým anestetickým přípravkem (Menozaninem). Za měsíc začne uzdravování. Léčení trvá 6 měsíců. Nesmí se při něm pít alkohol. Tato směs je i pro děti, kdy alergie probíhá vnitřně, a děti jsou značně přecitlivělé a vzrušené. Tato alergie bývá důsledkem nesprávné stravy a špatné látkové výměny. Směs působí i na alergii z prachu, včetně knižního.

*Recept č. 2:* Jednu lžici suchých nebo čerstvých našek (květu) kopřivy zalijete sklenicí vroucí vody. Nádobu asi na 30 minut zabalíte a necháte louhovat. Scedíte a pijete 4–5krát denně půl sklenice nebo 3krát denně sklenici výluhu. Užíváte při alergické vyrážce, kopřivce, furunkulóze, ekzémech i jako výborný prostředek k čištění krve.

**Angína.** *Recept č. 1:* Na jemném nerez struhadle nastroháte červenou řepu a vymačkáte sklenici šťávy (můžete si ji připravit i na odšťavovači). Přidáte 1 lžici octa. Tímto roztokem kloktáte 5–6krát denně. Poslední hlt můžete polknout. Kloktáte tak dlouho, dokud se neuzdravíte.

*Recept č. 2:* 3–4 lžice květů černého bezu zalijete sklenicí vroucí vody, necháte 5 minut vařit na slabém plameni a po vychladnutí přecedíte. Odvar se používá pro kloktání při zánětu v ústech a při angíně.

*Recept č. 3:* Čerstvou šťávu z cibule užíváte při angíně 3–4krát denně po jedné lžičce.

*Recept č. 4:* Hustý odvar ze sušených borůvek se používá pro kloktání při angíně, i jako mazání na popáleniny, různé kopřivky, vyrážky a nekrotické jizvy. 100 g borůvek zalijete 0,5 l vody a vaříte, dokud se asi polovina vody nevyvaří.

*Recept č. 5:* Při začínající angíně pomáhá pomalé žvýkání citrónu, zejména jeho dužiny. Hodinu poté nic nejíst, aby mohly éterické oleje a kyselina citrónová dobře působit na sliznici krku. Proceduru opakujete po třech hodinách.

**Anorexie** neboli chorobné nechutenství, stejně jako další poruchy příjmu potravy, je jen výrazem našeho životního stylu, nedostatku pohybu, pohodlností, stresu a strachu z obezity, ze špatné stravy. V USA tyto poruchy dosahují ve věkové skupině dospívajících dívek 20%. Příčinou je většinou nějaký silný zážitek nebo snaha rychle zhubnout. Toho využívají „obchodníci se zázraky“ typu doktora Čtvrtka či Pátka, kteří přicházejí na trh s dalšími a dalšími „zaručenými“ a „snadnými“ metodami, jak snížit tělesnou hmotnost. Jen v USA bylo podobných metod propagováno více než 30 tisíc a Američané vydávají za tyto prostředky ročně 30 miliard dolarů (kdyby je dali na záchranu tropických pralesů). Přesto nebo spíše proto i zde přibývá obézních. I u nás se stále častěji setkáváme s na kost vychrtlými anorektičkami, jejichž chorobu urychlila některá z komerčně distribuovaných metod na hubnutí.

Stejně tak tyto různé „lajfy“ a reductany pomáhají šíření **bulimie** (záchvatového přejídání). Když dívkám nepomáhají náušnice, pilulky ani žádná z přirozených nebo naopak tajuplných metod, začnou se přejídat a vzápětí ze zoufalství zvracet, tak jako to už řadu let dělá anglická princezna Diana. Příčiny jsou většinou psychické, ale bývají i organického původu.

Pokud si dáte do pořádku střevo a budete jen trochu dodržovat zásady oddělené stravy se zvýšeným příjmem vitamínů C, A, PP a pangaminu, měly by potíže ustoupit.

**Antibiotika.** Narušují prostředí střeva, ničí důležité mikroorganismy, tzv. mikroflóru, která nám pomáhá při trávení, ale i obraně organismu. V jakém stavu máme střevo, taková je i naše

imunita. Ve střevě s poškozenou mikroflórou dochází k množení patogenních kmenů, mikrobů včetně plísni. Plísně produkují tzv. neurotoxiny, nervové jedy, poškozující náš nervový systém. Odtud pramení časté deprese, úzkostné stavy a migrény. Po léčení antibiotiky je nutno podpořit obnovu střevních bakterií (vytvoření zdravé mikroflóry) s pomocí jogurtu, kysaného zelí a pangaminu BIFI, ovšem po důkladné očištění střeva.

Vedle antibiotik se dnes stále více užívají *homeopatické prostředky*, které jsou velice účinné a na rozdíl od antibiotik posilují až 10krát silněji krevní fagocyty, se značnými ochrannými vlastnostmi. Jejich jediným nedostatkem je to, že vyžadují velkou trpělivost při léčení, které bývá zdlouhavé.

Doktor Geesing, autor knihy Imunitní trénink, se zmiňuje o faktorech, které náš imunitní systém narušují (stres, špatný duševní stav, ale i klimatické změny). Antibiotika označuje za „chemické klacky“, protože jsou příliš často a nesmyslně používána. Uvádí případ, kdy mexické prostitutky léta užívaly jako prevenci antibiotika a nakonec se staly mimořádně náchylnými k plísňovým onemocněním a virovým nákazám. Součástí programu imunitního tréninku je imunitní dieta, což není nic jiného než bohatý a pestrý jídelníček, pro který tak horují.

Buňky imunitní soustavy také poškozují látka zvaná akrolein, která vzniká při příliš dlouhém smažení másla, tuků vůbec, uzenin nebo slaniny a která podporuje vznik rakoviny a velmi nepříznivě ovlivňuje imunitní systém. Podobně účinkuje i hydrazin, který vzniká v cigaretovém kouři. Velmi mnoho kožních chorob pramení z porušené imunity.

**Astma.** Záchvat trvá od několika vteřin po několik dnů a vyznačuje se stísněností, ztíženým dýcháním, strachem, často i kašlem s velkým množstvím hlenu, občas i bodavou bolestí vystřelující do ramene. Záchvat se dá léčit inhalací páry z vařených brambor a současným pitím velice horkého čaje z brusnice (listí nebo jahod, čerstvých i suchých). Při slabém záchvatu stačí pít jen čaj. Záchvaty by při takovém léčení měly ustát.

**Astrologie.** Poloha planet nesporně ovlivňuje vlastností, které se formují před i po narození člověka. Ten se tím okamžikem zařazuje

do určité kosmické situace ovlivňující všechno na Zemi. Avšak pro vypracování přesné astrologické předpovědi je nutno znát moment narození na minutu přesně a to většina lidí neví. Horoskop je pak pravdivý pouze pro ty lidi, které se v příslušném znamení Zvěrokruhu narodili v pravé poledne. Pro všechny ostatní je to nesmysl.

**Brambory** mají podobný vliv na sportovní výkony jako doping, ale jsou podstatně zdravější. Mají vysoký obsah uhlohydrátů (škrobů), které dodávají energii pro rychlé a krátké sportovní výkony. A nejen sportovní. Nepředstavují žádnou zátěž pro metabolismus a kromě toho obsahují velké množství vitamínů, minerálů a stopových prvků zlepšujících funkci svalů a nervů. Mají také hodně železa, které dodává buňkám kyslík. Bramborová dieta byla vyzkoušena na špičkových sportovcích s vynikajícími výsledky.

Brambory doporučoval páter Ferda vařit s mrkví, a na jaře, kdy začínají zelenat nebo klíčit, vždy s kmínem. Zelené brambory vyloučíme z jídla v každém případě.

**Cukr** patří mezi tři bílé jedy (společně se solí a bílou moukou). Nejen že kazí dětem zuby (paradentóza), ale přispívá nezávisle na věku ke vzniku duševních chorob, žaludečních vředů, onemocnění jater, srdce a ledvin. Působí neblaze na žlázy s vnitřní sekrecí, mimo jiné na slinivku břišní, což vede nakonec k cukrovce. Děti do sedmi let by měly jíst co nejméně sladkého. Cukrovinky jsou určeny pouze babičkám (a to pouze těm, které nemají sklon k cukrovce). Moje teta se v posledních letech živila pouze cucavými bombóny a čajem a dožila se 96 let. Zůstala navíc až do konce života čilá duševně i fyzicky.

Poslední studie Yaltské university ukazuje, že pokud normální, zdravé dítě sní větší množství sladkostí na lačný žaludek, začne jeho tělo vylučovat velké množství adrenalinu a dítě se začíná třást, je neklidné, přecitlivělé a má problémy s koncentrací.

Jakmile se cukr dostane do úst i v minimálním množství, začne být povlak na zubech osm až dvacet minut kyselý. Tento kyselý povlak rozpouští zubní vápník a způsobuje tzv. minikavitace, nepatrné prohlubně, které se ovšem po několika hodinách zacelí vápníkem ze slin. Nesmíme tedy neustále baštit, protože cukr je

prakticky ve všech jídlech. Proto žádné svačinky mezi hlavními jídly, jen bylinkový čaj neslazený. A pravidelně si po každém jídle čistit zuby.

**Čokoláda** se nedoporučuje. Obsahuje teobromin (látka příbuzná kofeinu) a rafinovaný cukr. Začne v organizmu kvasit a vyvolává tvorbu kyseliny octové, uhličitě a alkoholu, což jsou pro tělo jedy. Navíc často obsahuje plísňe.

Poslední výzkumy dr. Weingartena z USA však ukazují, že ženy, zejména ty mladší, potřebují pro svou hormonální tvorbu a další fyziologické pochody dostatek sladkostí – čokolády, dortů, šlehačky. Tyto sladkosti a tuky obsahují aminokyseliny vytvářející dobrou náladu, aktivují mozkové buňky a zvyšují hladinu hormonů estrogenu, serotoninu a endorfinu, pokud je jejich hladina příliš nízká. Muži pak tíhnou spíše k masu, uzeninám a vejším, které zvyšují hladinu mužského hormonu testosteronu.

Pokud tedy máte výraznou chuť na sladké, vaše tělo tyto látky potřebuje, a není třeba mu je odpírat. Lepší nějaké kilo navíc, než stres či deprese. Ovšem ženy, které se přejídají sladkostmi z nudy a pocitu samoty, nedělají dobře a měly by své choutky omezit. A hladně odstranit příčinu takového stavu.

**Deprese** v lehčí formě (takovou máme v životě občas každý) se dá léčit i bylinkami. Antidepresivně působí meduňkový či anýzový čaj, odvar z kontryhele (listy) a hluchavky (květy). Každou bylinu vaříme zvlášť v půl litru vody od 4 do 10 minut. Čaj pijeme v malých dávkách. Ke zlepšení spánku nám navíc přispěje koupel nohou v heřmánkovém odvaru na noc. Celkově psychicky i fyzicky nás posílí koupel celého těla (30 minut), do které přidáme odvar z dubové kůry, přesličky, pokrájené cibule, pokrájeného česneku, fenyklu a větviček černého bezu. Deprese se dá v některých případech léčit hypnózou, akupunkturou nebo akupresurou.

Podle anglického časopisu pro psychiatry platí při léčení depresí pravidlo třetiny. Z každé stovky depresivních pacientů je pouze u třiceti správně stanovena diagnóza, z nich opět jen třetině jsou předepsány odpovídající antidepresiva. Jen ze třetiny užívají pacienti léky podle předpisu a tak se nakonec jen 5% z oné původní stovky nemocných léčí správně.



Pro léčení depresí je mimořádně důležité čisté střevo. To potvrzuje i skutečnost, že se v něm tvoří tkáňový hormon serotonin, velice silný neuromediátor, který zabraňuje prudkým přílivům látek schopným otřást srdcem v době, kdy člověk podléhá hrůze, silnému stresu, rozčilení. Hladina serotoninu rychle klesá právě v obdobích deprese a při nadměrném použití alkoholu, což může přivést k náhlému srdečnímu kolapsu. Serotonin je produkován z aminokyseliny zvané triptofan, jejíž množství se zvyšuje po požití jater či vaječného žloutků. Takže pokud si občas dáte dobrou játrovou paštiku nebo žloutek smícháte s čerstvou ovocnou šťávou a medem, prospějete nejen svému duševnímu stavu, ale i srdci.

**Drogy.** Návyk na ně je nejčastěji tělesný – zborťí se při něm vnitřní morfinový systém a musíme ho nahradit cizorodými látkami, jako jsou měkké a tvrdé drogy, alkohol a cigarety. Proto by neměla být v žádném případě dopuštěna legalizace drog.

To je také názor Hamida Ggodse, ředitele Centra pro studium závislostí Londýnské university. Podle něj neustále roste spotřeba heroinu, kokainu a marihuany. Značně také vzrostl prodej anfetaminů a suroviny pro jejich výrobu – efedrinu. Nebezpečí tzv. měkké drogy – marihuany – je v tom, že procento psychoaktivní látky THC

(tetrahydrocannabinolu) se u nových výpěstků nebezpečně zvýšilo z 1 – 2 procent na 20 procent. Marihuanu už tedy nelze považovat za měkkou drogu. V USA byl v roce 1994 dokonce schválen zákon, který za pěstování marihuany v počtu více než 60 tisíc sazenic postihuje pěstitele nejvyšším trestem – smrtí.

Cestovatel Miroslav Zikmund na otázku, kde je hranice měkkých drog říká, že se před 35 lety setkal v libanonském údolí Bakaa s troskami lidí, jaké z nich udělalo konopí, měkká droga. Říká se jim tam haššáši. Zásluhou křižáků se prý tento název dostal i do evropských slovníků – assassin – úkladný vrah. Lidé zfetovaní hašíšem neznali slitování s nepřitelem, ale ani se sebou.

Propagování měkkých drog je nebezpečný trik, jak otupit vědomí veřejnosti a zdvihnout stavidla, jimiž by mohly proplout tvrdé drogy. Je proto s podivem, že dokonce Česká televize nechává ve svých publicistických programech volně vystupovat různá individua se

zřejmou mentální poruchou, která beztrestně propagují legalizaci měkkých drog.

Největší rozmach na západě prožívá nyní droga zvaná extáze. U nás je zatím třetí nejrozšířenější drogou po marihuaně, hašiši a LSD. Prý je neškodná, až na to, že v USA na ni od roku 1988 zemřelo kolem 800 lidí. Podle vědců v lidském těle existuje enzym, který extázi odbourává, ale u každého dvanáctého člověka tento enzym chybí. V mozku zvířat způsobuje extáze velké škody, říkají angličtí biochemici. Na lidech se klinické studie s enzymem, který extázi odbourává, v podstatě nedají provádět. Nejsou povoleny.

**Dýchání.** Podle tisícileté zkušenosti jógu je evropské „hrudní“ dýchání zcela špatné. Dobré zdraví si lze uchovat pouze dýcháním břišním (bránicí) a pouze nosem. Hlavní zásadou musí být dvakrát delší výdech než vdech. Při plném dýchání v dobře provětrané místnosti nebo na čerstvém vzduchu nejdříve dlouze vydechneme nosem, pak opět nosem dlouhý vdech. Snažte se pocítit, jak vzduch plní vaše břicho, naplňuje plíce a dokonce krk, je ho tak mnoho, je lahodný a potřebný pro vaše tělo. Také výdech provádíte nosem, pomalu zvedáte břicho, vytlačujete vzduch z plic a cítíte, jak se vaše tělo plní životodárnou silou. Abyste vytlačili z plic „starý“ vzduch, pomalu se zhluboka nadechněte a silnými krátkými výdechy přes sevřené rty a přes zuby několikrát vydechněte, aniž byste nadouvali tváře. Ostré dýchání provádíte několikrát za sebou. Kdo si myslí, že dýchání je snadná věc, ať zkusí jeden ze základních jógových cvičení: 12 vteřin vdech, pak 48 vteřin zadržet dech a 24 vteřin výdech, dvakrát, třikrát za sebou.

V Orientu byl všeobecně dech považován za významný prostředek k očištění a oživení těla. Nejdůležitějším dýchacím svalem je bránice, přitom asi 60% lidí ji má natolik ztuhlou, že nedokáží dýchat břichem. Většina lidí, především ženy dýchají převážně hrudníkem. Tato okolnost má na svědomí mnoho nemocí. Hluboký dech zvyšuje množství okysličené krve, podporuje vylučování odpadových látek, ale hlavně dobíjí energii do všech orgánů těla. Důkladně se pohybující bránice při dýchání (a také při klystýru) provádí masáž břišních orgánů.

**Dusičnany** jsou přirozenou složkou každé zeleniny a existují na zemi odjakživa. Není se jich třeba bát, pokud nepřesáhnou určitou koncentraci a ta se většinou překračuje ne nadměrnou spotřebou rychlené či uměle přihnojované zeleniny, ale holdováním uzeninám, kouření a lékům s mnoha vedlejšími účinky. Pak se teprve dusičnany začínají měnit na dusitany, které váží aminy a výsledkem jsou nitrosaminy, řazené mezi látky způsobující rakovinné bujení tkání. Moudrá příroda však pamatovala na všechno: pokud budete mít v těle neustále dostatek pektinů (vláknina z ovoce), tokoferolů, fenolických látek a hlavně vitamínu C, které brzdí nitrosační reakce, nemůže se vám nic stát. 60–70% dusičnanů získáváme ze zeleniny a brambor, 25% z pitné vody. Přitom organická hnojiva dodávají zelenině stejně dusičnanů jako minerálií. Rychlená zelenina obsahuje ovšem více dusičnanů než ta, která vyrostla v přirozeném vegetačním období. Vegetariáni a vegani (konzumují převážně zeleninu a v ní obsažený vitamín C a vlákninu) prakticky nejsou postihováni nádory. Naopak průzkum ukázal, že lidé s rakovinou jedli jen málo ovoce a zeleniny nebo je dokonce nejedli vůbec. Proto není třeba mít strach ze zeleniny, dostatečné množství vitamínu C eliminuje nebezpečí z dusičnanů (jedna z mála zásad, kterou musíte mít stále na paměti). Jenom je třeba si dát pozor u kojenců do čtyř měsíců na mrkev. Zvýšená dávka dusičnanů z mrkvového odvaru způsobí dýchací potíže, které se projevují zmodráním úst a lapáním po dechu. Naprosto nevhodná je pro malé děti rychlená mrkev!

**Flečrizm** se nazývá návyk dlouho a pečlivě žvýkat stravu. Američan Fletcher ve svých 60 letech měl tak poničený zažívací trakt, že ho lékaři odmítali léčit. Proto se rozhodl vyléčit sám velice pečlivým a dlouhým přežvýkáním stravy.

Největší tragédií pro lidské zdraví je podle doktora Kurenova fakt, že lidé hltají jídlo prakticky bez rozžvýkání a rozkousání (žaludek nemá zuby) při maximálně 5 až 8 pohybech čelistí, přitom vědci odhadují nezbytnost nejméně 15 až 30 pohybů čelistí podle druhu a tvrdosti potravy. A co je nejhorší, 99% lidí nepřezvýkuje tekutou stravu vůbec, ta se dostává do zažívacího traktu bez trávicích slin a způsobuje většinu zdravotních problémů. Některé americké lékárny připravují až 95% léků na nemoci zažívání a jen 5% léků na

ostatní nemoci. Vedle špatného žvýkání je druhou příčinou těchto zažívacích potíží směšování bílkovinné a uhlovodanové stravy.

**Holotropní dýchání** je zvláštní technika dýchání vyvinutá profesorem Stanislavem Grófem, Čechem působícím v USA, která umožňuje navodit změnu vědomí, pro něž neexistují hranice, čas ani prostor. Můžeme prožívat minulost i budoucnost najednou, být a nebýt v současnosti. Můžeme znovu prožít vlastní porod či jiné zážitky, které se odehrály v dávné minulosti, s níž jsme ve spojení. Do tohoto stavu se lze dostat i za pomoci meditace při vhodně zvolené hudbě nebo tanci (což je nejpomalejší metoda) nebo téměř okamžitě s pomocí drog (pro velké nebezpečí nelze doporučit).

Jak jsem se již zmínil, do oblasti podvědomí, světového archivu či historie se nemohou dostat lidé bezohlední, sobečtí, materialističtí, kteří již ztratili schopnost pokračovat v duchovní existenci, naladit se na tok životní energie. Jejich setrvávání na tomto světě končí jejich anatomickou smrtí.

**Homeopatie** je způsob léčení, který je založen na zásadě, že „podobné se léčí podobným“. V klasické podobě se používají velmi zředěná léčiva (často 1:10 –6 nebo 10 –12, ale i 1:10 –30), která by v nezředěném množství vyvolala takové příznaky, proti nimž jsou použita. Princip, který zavedl německý lékař Samuel Hahneman /1755–1843/, je založen na principu, že velmi malé dávky léčiva povzbuzují životní sílu k větší aktivitě, zatímco větší ji ochromují nebo ničí.

Výběr homeopatického prostředku však není jednoduchý. Za prvé, je nutno najít látku, která vyvolává právě tu příslušnou nemoc. Pokud dojde k chybě, pak místo potlačení nemoci „naroubujeme“ nemoc jinou; za druhé, správně vybranou látku musíme sladit s energetikou nemoci, neboli energie homeopatického léku musí odpovídat přesně energii nemoci. Jedině tak, působením efektu interference, dojde k vzájemnému potlačení nemoci. Pokud energie látky bude vyšší nebo nižší, k úplnému potlačení nemoci nedojde. V našem těle zůstane přesně tolik patologie, o kolik bylo méně či více energie u látky určené k potlačení daného neduhu.

A právě zde může být ideálním homeopatickým prostředkem urina – lék všech léků, která zakódovává různé patologické stavy a

jejich informačně energetickou podstatu, a sama si najde ohnisko, odkud patologie vzešla a

díky efektu interference ji likviduje. V tomto směru je vlastní urina nenahraditelnou tekutinou, přirozeně nabitou veškerou informací o organizmu, schopnou ničit různá ohniska nemoci.

Unikátní urina se vytváří během hladovění, neboť dochází k mohutnému vylučování zplodin a urina je jímý přesycena. Pití takové uriny (pouze denní) nebo nálevy z ní napomáhají silnému rozpouštění usazenin a odpadních látek a tak dochází k léčení skrytých ohnisek infekcí v souladu s homeopatickým principem – podobné působí na podobné.

Místo drahých a často pochybných homeopatických léků, které se navíc působením vzduchu velice rychle ničí, můžete jako homeopaticky prostředek vyzkoušet vlastní moč, kterou aktivujete homeopatickou metodu zvanou potenciace. Podstata této metody spočívá v tom, že postupným ředěním látky prakticky zmizí látka samotná a zůstává pouze její princip na polární úrovni. Tak například léky rozpuštěné v destilované vodě 1:1000 nebo 1:100 000 si zachovávají své léčebné vlastnosti. Dokonce se ukázalo, že zvýšením stupně ředění se účinek léku začal zvyšovat, potenciovat. Po zředění na 10 – 23 nezůstává v látce ani jedna původní molekula. Přitom léčebný účinek stále roste.

Takže u moči bude váš pokus s homeopatií vypadat následovně: do 100 gramů destilované vody přidáte 1 kapku čtvrtinové moči. To je jedno zředění. Potom baňku s tekutinou 10 krát protřepete. Dále jednu kapku z této baňky přidáte do dalších 100 gramů destilované vody jako při prvním ředění. Desetkrát zatřepete. Ředění opakujete ještě několikrát. Máme-li věřit homeopatii, výsledkem bude tekutina shodná svými vlastnostmi s biologickým stimulatorem, který současně působí na všechny orgány a to velice účinně. Je třeba začínat z malých ředění a postupně dosahovat vysokých násobků. Přitom musíte neustále naslouchat svému organizmu a sledovat změny, které v něm díky urinoterapii probíhají.

Podle mne nejjednodušší metodou aplikace „urinové homeopatie“ je teplá koupel, do které přidáte pár kapek moči, čerstvé nebo odpařené. Chce to jen vyzkoušet. Stejně si myslím, že největší účinek

bude mít na vás v daném případě, stejně jako v celé homeopatii, tzv. efekt placebo, neboli víra tvá tě uzdraví.

**Chřipka.** Spolehlivě se proti ní, stejně jako proti viru HIV, nedá očkovat. Mnohé viry se dnes neustále proměňují a matou náš imunitní systém. Ve zdevastované přírodě jsou mikroby jedinými organizmy, kterým se vede dobře. Někteří vědci soudí, že doba mikrobů teprve přijde a to velmi brzy. Likvidace člověka je podle některých katastrofistů jedinou možností, jak by se příroda mohla zachránit (v Africe už to začíná fungovat). Epidemie neznámého viru bude tím nejlepším způsobem. Jak přežít? Pravidelně provádět očistu těla i ducha, zdravě jíst, nehonit se za majetkem, nepoddávat se každé hloupé reklamě, zejména té, která vám vnucuje nějaké „stoprocentně účinné“ odtučňovací kůry.

**Implikátor Kuzněcova** léčí mnohé nemoci. Kuzněcov sám si jím vyléčil těžkou jaterní chorobu, kterou trpěl 20 let. Dnes existuje soubor různých implikátorů, dokonce jako šátek na hlavu nebo fakýrovo lóže. Účinné jsou pouze ty s kovovými hroty. Umělohmotné bývají jen špatnou napodobeninou bez opravdového efektu.

**Ischias** (zánět sedacího nervu) trápí mnoho lidí často celá desetiletí. Ruští vesničtí léčitelé používají odedávna výborný prostředek – parafin, který se horký nanáší širokou malířskou štětkou na bolavá místa asi ve 40 vrstvách. Hodně to pálí, ale kůži nespaluje. Nejdříve je nutno udělat zkoušku, co pacient vydrží.

**Kašel** se zažene směsí šťávy z ředkve nebo mrkve s mlékem a medem. Užívá se 1 lžice směsi 6krát denně.

Zpěváci a nejen oni vyléčí bolesti v krku následující směsí: půl sklenice anýzu se vaří v 1 sklenici vody po dobu 15 minut. Scezený odvar se vaří dál asi se čtvrtinou sklenice medu, nejlépe lipového, nakonec se přilije půl lžice koňaku. Užívá se 1 čajová lžička každou půlhodinu.

**Katecholaminy** jsou hormony, které se vyplavují z nadledvinek při silném stresu (adrenalin a noradrenalin). Zrychlují tep, zvyšují tlak a jsou příčinou tzv. náhlých smrtí při záchvatu hněvu, rodinné hádce, nepříjemnostech v práci apod.

**Klouby.** Pokud máte problémy s klouby, snažte se vyřadit z jídelníčku rajská jablíčka, brambory a baklažány. Tyto plody k nám přišly poměrně nedávno z Ameriky a naše trávicí ústrojí k nim nepřivyklo. Právě ony napomáhají vylučování solí a škrobových sloučenin, které se ukládají v kloubních vacích. Tato směs zraňuje citlivý povrch kloubů s množstvím nervových zakončení a způsobuje bolesti, které vám nedají ani žít ani spát.

**Křeče v nohou.** Velice prostý a účinný recept nám radí, abychom si ráno a večer natírali chodidla čerstvou citrónovou šťávou. Dokud šťáva nezaschne, nechodíme ani si nebereme ponožky. Za dva týdny by mělo být po starostech.

**Makrobiotika** vyšla z čínské filozofie a lidového léčitelství někdy před 5 tisíci lety. Protože nevěřím, že se mnoho z vás stane jejími přívrženci, omezím se pouze obecnou informací. Jedná se o dosti komplikovaný způsob stravování, kde základem jsou obilná zrna (až 60% stravy), dále luštěniny, asi 20% zeleniny, polévky. Určuje přesně poměr jednotlivých živin v jídle, jejich původ a technologii zpracování. Každé sousto doporučuje nejméně 50krát až 150krát přežvýkat. Striktně zakazuje cukr, med a mléko. Povoluje pouze některé druhy ovoce a zeleniny. Nic se nejí syrové (ničí se tím enzymy a vitamíny). Mnoho odborníků pokládá podávání striktně makrobiotické stravy dětem do tří let za nebezpečné. Pouze u některých závažných onemocněních se doporučuje vyvážená makrobiotická dieta. Makrobiotika zakazuje pít tekutiny při jídle. Sliny jsou totiž podle ní tím nejlepším lékem na zažívací potíže. Což má pravdu.

**Med.** Měl by se používat místo cukru. Dá se jím sladit i káva (zejména s citrónem), jde jen o zvyk. Med obsahuje mnoho enzymů, minerálních látek, vitamínů a bílkovin, ale nesmíte jej zahřát nad 50 stupňů, pak své léčebné vlastnosti ztrácí. Ani se nesmí přehánět jeho konzumace. 2 Lžice denně plně postačí, spíše však dvě čajové lžičky.

Pokud je med pravý, a nejlépe přímo od včelaře, usnadňuje zažívání a vyměšování látek z těla, uvolňuje dýchání. Je lehce stravitelný, přechází ihned do krve, čistí ji a obnovuje, uklidňuje nervy, mírní bolesti hlavy, zbavuje plíce hlenů a je výborným uspávacím prostředkem.

Med a ořechy nejdou dohromady. Nejlépe jíst ořechy samotné nebo v krajním případě s kyselým ovocem. Také med je nejlepší užívat samotný mezi jídly.

**Migréna.** Káva, čaj a maso napomáhají k hromadění kyseliny močové, což se projevuje migrénami, parodontózou, polyartritidou. Kyselina močová narušuje cytoplazmu buněk a vyvolává cukrovku, nemoci štítné žlázy apod. Migréna často předznamenává cukrovku a dnu. Každopádně si nechte udělat rozbor moči. Reakce moči u zdravého člověka má být slabě kyselá. To je příznak přirozeného rozpadu vlastních bílkovin organismu. Zásaditá reakce moči svědčí o zánětlivých procesech.

Migrénu údajně pomáhá zmírnit šťáva z citrónu.

**Mléko.** V kravském mléce u nás (pokud ho nemáte přímo od kraviček, které se pasou na horských stráních) je obsaženo 64 chemických škodlivin a člověk po třetím roce věku by ho neměl pít vůbec. Maximálně se dá pít mléko od koz z domácích chovů. Koza je nejčistší a nejzdravější domácí zvíře. Mléčný tuk (máslo, smetana, šlehačka) se jeví jako zdravotně škodlivější než tuk z masa (sádlo, špek, škvarky) zejména obsahem cholesterolu. Toho je málo jen v podmáslí, netučném tvarohu a jogurtu. Vůbec kysané výrobky jsou zdravější než nekysané. Kravské mléko je určeno pouze pro výživu telete. Dospělá kráva, ba ani vůl, mléko nepotřebují. Stejně tak dospělý člověk.

Důležité pro zdraví jsou mléčné bakterie. Vyskytují se po celé délce střevního traktu i v pochvě a chrání organismus před škodlivými bakteriemi a choroboplodnými zárodky, udržují střevní hygienu a podporují vylučování toxických a rakovinotvorných látek z těla, produkují přirozená antibiotika, ale hlavně snižují hladinu cholesterolu v krvi a zabraňují ateroskleróze. Celkově zvyšují imunitu. Mléčné bakterie typu *Acidophilus* jsou obsaženy v mléce, mléčných výrobcích, jogurtech. Než se k vám ale takový jogurt dostane od výrobce, moc bakterií už neobsahuje a nemá téměř žádný preventivní či léčebný účinek. Zde je opět nejlepší denní užívání pangaminu BIFI, který kromě celé řady vitamínů B obsahuje potřebnou dávku mléčných bakterií a je několikrát levnější než nabízené přípravky s laktobacily.



Mnohá stáda dojníc v bývalých družstevních stájích připomínají spíš pochodující skládku chemického odpadu včetně polychlorovaných bifenyliů. Potravní řetězec je nemilosrdný – chemikálie, odpady a zplodiny, které putují nenápadně, ale často i velice nápadně ovzduším, vodou a půdou – se postupně v některých organizmech zhušťují do hrozivých dávek. Příroda nám naše zázračné chemické výtvary začíná servírovat na talíř.

Mléko a mléčné výrobky (kromě smetany a másla) se příliš nedoporučují, i z toho důvodu, že kravské mléko obsahuje 3000 krát více kaseinu než mléko lidské. Kasein (klíh na lepení nábytku) se v žaludku sráží a tvoří velké, tuhé a kompaktní těžce stravitelné hrudky. Proto mezi mléčnými produkty a srdečními nemocemi, artritidou, alergiemi a migrénou existuje jistá souvislost.

Mléko není nápoj, ale samostatné jídlo. Patří mezi bílkoviny a lze ho pít jen v malém množství. Nesnáší se s ničím. Jahody se smetanou, nebo chléb s mlékem jsou tím nejhorším, co si můžete dát k jídlu. Zelenina se snáší s kysanými mléčnými produkty, proto si můžete do salátu přidat lžící jogurtu či kyselé smetany (rozhodně lepší než majonéza) nebo připravit kyselé zelí či okurky mléčným kvašením za pomoci kyselého mléka.

**Minerálie** jsou minerální látky a stopové prvky, kovy v malých, prakticky neměřitelných množstvích. Anorganické a teplem rozložené minerální látky nemohou být organizmem využity a ukládají se jako škodlivý odpad.

**Očkování brání** pouze vzniku těžkých forem nemocí. Nejlépe je chránit se před chřipkou nebo i tuberkulózou kvalitní stravou a dostatkem vitamínů. Při předcházení mnoha nemocem, zejména z nachlazení, pomůže preventivní systém léčebných kúr „česnek – kopřiva – šípky“, který by vám měl dodat dostatek minerálií, vitamínů i enzymů.

**Ořechy** jako zdroj bílkovin se mnohem hůře odbourávají než ovoce či zelenina. Jsou vlastně vysoce koncentrovanou potravou. Nesmíte jich sníst mnoho najednou a vůbec ne opražených, protože v této úpravě jsou silně kyselinotvorné. Naopak syrové ořechy jsou vynikajícím zdrojem přírodních olejů. Jíme je pokud možno samotné.

Zejména vlašské a lískové ořechy musíme jíst jen v malých množstvích, jinak vyvolávají bolesti v čelní části hlavy. Způsobují totiž křeče mozkových cév v této oblasti. Mezi ořechy nepatří arašidy, které navíc obsahují mnoho jedovatých látek, zejména nezdravé jsou ty pražené a většinou přesolené.

**Otoky nohou.** Lidový prostředek si připravíte svařením 4 lžiček lněného semene v 1 litru vody. Vaříte 10–15 minut a postavíte do tepla 1 hodinu louhovat. Scedíte a pro chuť přidáte citrón nebo jinou šťávu. Pijete asi 1 dcl po dvou hodinách (6krát až 8krát denně). Výsledek se dostaví po dvou, třech týdnech. Vývar pijeme teplý.

**Pálení žáhy.** Může se projevit nejen palčivostí či hořkostí v krku, ale i tlakem za hrudní kostí. To není blížící se srdeční záchvat, ale pálení žáhy, kdy do jícnu vtéká trocha žaludečních šťáv. Není to tedy otázka žaludku, i když nejlepší obranou je i zde změna způsobu stravování. Především je nutno radikálně snížit množství konzumovaných tuků (i těch skrytých v mase, sýrech či moučnicích), nepřejídat se a nepřepřlňovat žaludek, nejíst smažená jídla, sladkosti, kyselé ovoce, čerstvé pečivo, nepít moc kávy a nápojů s bublinkami a alkohol. Kromě sody pomohou mandle, zeměžluč, kukuřice, rýže, kefír, jogurt a všechna lehká jídla.

Žáha se často považuje za projev překyselení žaludku, ale je to ve skutečnosti podráždění jícnu žaludeční kyselinou solnou, alkoholem nebo žlučí. Natrávený obsah žaludku vtéká do jícnu přes nedomykavý svěrač (česno). Obrana: jíst menší porce, poslední jídlo tři hodiny před spaním, spát na vysokém polštáři. Pálení žáhy se také léčí špenátem, šťávou z celere, mrkve, červené řepy a šťovíkem.

**Plísně.** Je jich známo na 200 druhů. Mnohé z nich se často objevují v kuchyních, spížích a ledničkách (pokud je včas nečistíme). Plísně jsou velice nebezpečné, protože otravné látky v nich obsažené se varem neničí. Nahnilou zeleninu či ovoce raději vyhodíme celé, stejně jako kompoty, krémové či smetanové výrobky, sýry a jogurty byť jen s nepatrným náznakem plísně. Nebezpečná je i plíseň na chlebu a čokoládě.

**Rakovina.** Produkce karcinogenních látek se každých 7 let zdvojnásobuje a většina z nich se kumuluje ve střevě. Proto je tak důležité jíst potravu s vysokým obsahem vlákniny, která střevo

„vymetá“, a často aplikovat klystýry. Špatná výživa a zanesené střevo spolu s kouřením zaujímají mezi příčinami vzniku rakoviny první místo.

Nejvíce karcinogenních látek vzniká tepelnou úpravou potravin s vysokým obsahem bílkovin, tedy především masa. Jejich množství roste s teplotou a délkou úpravy. Jen občas bychom si proto měli dopřát jídla smažená, pečená, grilovaná či pražená a vůbec se vyvarovat různých uzenin opékaných na otevřeném ohni. Opečete-li dětem občas u táboráku pár špekáčků, nic se neděje, ale pokud často doma udíte nebo douzujete koupené klobásy (kde se správná technologie prakticky nedá dodržet) a nebo často smažíte na přepalovaném tuku, může dojít ve vašem metabolismu ke změnám vedoucím k nádorovým onemocněním.

Zejména u rakoviny je třeba si dát pozor na doporučení různých pseudoléčitelů. Nemocného poškozují ten, kdo mu zakazuje, nebo rozmlouvá, aby podstoupil léčbu zářením či cytostatiky. Znáám případ, kdy rodiče chlapce s rakovinou nohy dali přednost léčiteli a pak už bylo pozdě. Přitom měl asi 80-ti procentní naději na vyléčení (stejnou šanci má dnes převážná většina dětí). Při předcházení rakovině a nemocem vůbec je nejlepší kombinovat vařenou stravu se syrovou (alespoň půl na půl). Ve vařené stravě chybí enzymy, nositelé života, které právě naše střevo potřebuje. U některých druhů rakoviny pomohlo dlouhodobé hladovění (podle metody doktora Breusse), kdy se střeva proplachují teplou vodou, hořkými bylinnými nálevy, takže v nich nezůstávají žádné toxiny, žádné škodlivé látky.

O tom, že rakovina i v pokročilém stadiu je vyléčitelná, svědčí dva případy, které se nedávno objevily v našem tisku. Pan Wolf se dal na léčení výživou, pohybem a bylinkami. Základ jeho jídelníčku tvoří strava, která není upravena chemicky ani tepelně. Je to především mnoho ovoce a zeleniny plus obiloviny a luštěniny v naklíčeném stavu, ořechy kromě arašídů. Občas očistný jablečný den a jednou týdně půst, kdy pije jen zeleninové šťávy. Tělo se rychle zbavuje přebytečných jedů.

Pan Stančík v těžkém stadiu leukémie se začal léčit podle metody známého švýcarského lékaře Rudolfa Breusse, která spočívá v hladovění po dobu 42 dnů. Denně přitom pil půl litru zeleninové

šťávy a dva litry čaje – šalvějového a ledvinového, po doušcích. Nemoc ustoupila, počet bílých krvinek se nezvyšuje, i když ke stoprocentnímu stavu je ještě daleko.

Ludmila Kimová radí u rakoviny hladkého střeva a u polypů aplikovat ráno a večer klystýr s roztokem modré skalice (3 lžičky skalice na 3 litry studené vody). Tento roztok smíchat se 2 litry teplé vody. 5 minut po očistě střev následuje miniklyzma (balónek) a 1 dcl vyčichlé nebo odpařené („čtvrtinové“) moči. Po dvou týdnech by mělo dojít k výraznému ulehčení.

Lidé s dědičnou predispozicí k rakovině by měli omezit kouření. Riziko rakoviny plic je u kuřáků dýmky 3,7 krát vyšší, u kuřáků cigaret, kouří-li 1–10 cigaret denně 4,6krát a při 20–30 cigaretách 31,6krát vyšší. Nadměrná spotřeba alkoholu zvyšuje riziko vzniku nádorů v ústech, jícnu a játrech. Účinek karcinogenů (látek vyvolávajících rakovinu) ruší vedle vlákniny i vitamíny A, C, a E a dostatečná konzumace ryb (alespoň dvakrát týdně, stačí i olejovky).

Rakovina není dědičná, existují však rodiny se zvýšeným nádorovým rizikem. Lidé z takových rodin by se měli vyhýbat různým vlivům, které toto riziko zvyšují, zejména extrémním stresům a citovým zážitkům, které se mohou stát spouštěcím mechanismem nemoci. Je třeba mít stále na paměti, že nic v životě není důležitější než zdraví!

**Polypy.** Jistě jste si všimli, že někteří lidé mají na očních víčkách, na prsou či na krku malé papilomy (bradavky). Takže podobné výrůstky často v mnohem větším měřítku (velikosti pětikoruny), mají i ve střevech. Postupně se lze zbavit polypů očistou střeva a urinoterapií.

**Revmatismus.** Dosud bylo zjištěno 80 forem této nemoci a zatím medicína pořádně nezná příčinu onemocnění ani lék proti nim. Předpokládá se, že člověk má geneticky daný sklon k této chorobě. Jediný univerzální lék je pestrá strava a stálý přísun vitamínů a minerálních látek. Zejména vitamínu C společně s rutinem (pohanková kaše), dále vitamínů A, D, K a pangaminu (řada vitamínů B) a vápníku. Existuje i mnoho čajů na revmatismus (nejlepší je šípkový), ale nic vám nepomůže, pokud si neuděláte

očistu těla podle sedmibodového programu a neabsolvujete pár krátkodobých hladovek s přechodem na oddělenou stravu.

Problém je také v tom, že revmatici nemají speciální ferment – urekázu – který vylučuje tenké střevo a nedokáže štěpit dokonalé bílkoviny, nestráví mléko a mléčné výrobky, které jim doslova „prošpikují“ všechny klouby, obratle, celé tělo kyselinou močovou a jejími usazeninami. Revmatizmus znamená usazování nestrávených nebo částečně strávených bílkovin. Pokud ráno potřebujete 10 minut na rozhybání a z postele pomalu spouštíte nohy vězte, že máte organizmus zaneřáděný kyselinou močovou a dalšími škodlivinami z mléka a masa. Je nejvyšší čas začít s očistným programem a oddělenou stravou.

**Rýma** ustoupí, pokud se několikrát nadechnete šňupacího tabáku tak, aby prošel až do úst. Měníte také často kapesníky, nejlépe je přejít na papírové. Nos promýváte mírně slanou vodou nebo močí. Můj známý léčí úspěšně rýmu šňupacím tabákem („devadesát devítkou“ s mentolem) i u svých dětí. Zde je však nezbytná opatrnost a tabáku musí být skutečně jen trochu.

**Slinivka břišní.** Velice důležitá žláza s vnější i vnitřní sekrecí, uložená na zadní stěně dutiny břišní, vlevo pod žaludkem. Produkuje jednak enzymy důležité pro trávení, jednak inzulin, nezbytný při přeměně sacharidů. Potíže se slinivkou bývají spojeny s cukrovkou, která vzniká z nedostatku hormonu inzulinu nebo nadbytku glykogenu. Slinivka potřebuje hlavně chrom, který se podílí na vstřebávání glukózy a společně s inzulinem reguluje hladinu cukru v krvi. Nejvíce chromu je v pangaminu, pekařském droždí (asi 1 lžičku denně) a v játrech. Dobrým zdrojem jsou také brambory, vařené nebo pečené ve slupce, celozrnný chléb, pšeničné klíčky, mrkev, odvar z fazolových lusků, čaj z mladých kopřiv a kukuřičných blizen (třásní), česnek apod. Každý cukrovkář však musí přísně dodržovat dietu a při akutním zánětu slinivky držet zpočátku hladovku, po níž se přechází na šlemové polévky z obilovin a jen postupně se přidávají bílkoviny.

**Solamin.** Jed z nazelenalých a naklíčených brambor, ovlivňuje činnost srdce a ledvin, proto bychom měli takovéto brambory vyhazovat (nahnilé nevykrajovat). Jen stěží si lze představit, že se tak děje v restauracích a veřejném stravování. Proto se snažíme jíst

brambory jen doma a vaříme je s kmínem, jehož silice zlepšují zažívání, brání tvorbě plynů a vylučují solamin z brambor. Od února bychom brambory, většinou naklíčené a nazelenalé, neměli jíst vůbec. Nahradit je můžeme pohankou nebo rýží.

**Stres.** Správná strava, koupele, hluboké dýchání a pohyb vás nedovedou ke zdraví, pokud se váš organismus bude nacházet ve stavu dlouhodobého stresu. Na jednom z ostrovů na severu Ruska se přemnožili jeleni. Stálý stres u nich vyvolal zakrnění nadledvinek a jeleni pomřeli. Dlouhodobý stres může vést ke vzniku zhoubných nádorů. Aby se organismus dostal zpět do normy, je zapotřebí fyziologický, psychologický i psychický klid.

**Střevo.** Počátek každé choroby, zejména u starších lidí, lze vystopovat v zažívacím ústrojí. Asi do 40 let propouští střevní stěna jen málo toxinů, které vznikají kvašením, hnitím a dalšími procesy. Po čtyřicítce dochází často k prudkým změnám, střevo je již značně natrávené, stěna ochablá a nepravidelná stolice způsobuje různé zdravotní problémy.

Hlavní příčinou aterosklerózy je právě zahnívání bílkovin ve střevě. Proto je např. třený tvaroh jedním z původců této nemoci. Ruský vědec Mečnikov ještě počátkem tohoto století přenášel mikroflóru z tlustého střeva nemocných zvířat do tlustého střeva zdravých jedinců a vyvolával u nich aterosklerózu. Pokud nedochází k zahnívání a kvašení v žaludku a ve střevě, nevzniká nemoc ani při styku s infekcí!

I bolesti hlavy bývají většinou důsledkem nesprávné výživy a znečištěného střeva. Pomůže třídní hladovka a dva klystýry s teplou vodou a šťávou z 1 citronu. Také silná kmínová polévka dá do pořádku žaludek i střeva.

Pokud jsou ucpaný nebo slepeny střevní klky, které výživné látky nasávají, můžete jíst kolik chcete, a tělo není vyživováno. Klky se zpravidla ucpanou odpadovými látkami z potravin, které jsou nesprávně vybraný nebo kombinovány.

Při plynatosti a jiných příznacích špatného trávení je užitečné hladovět každý měsíc tři dny (k čemuž vás v podstatě donutí dodržování sedmibodového očištného programu). Hladovění začínáte

tzv. vstřícným klystýrem večer před dnem zahájení půstu a v souladu s měsíčními fázemi.

Ruský lékař Kurennov, žijící v USA, píše, že délka života závisí na stupni deformace tlustého střeva. Při krajní deformaci hrozí člověku smrt. Proto také mnoho starších lidí ve východních zemích, jako je Afgánistán, Irák, Irán a dalších, umírá na záchodě. Příčinou je neprůchodnost tlustého střeva. Zde může pomoci jen automatický irigátor, který jednou trubicí vháší do střeva vodu a druhou odvádí kaly. Tlak přístroje musí odpovídat tlaku střevní peristaltiky, což je 275 g na 1 cm<sup>2</sup>.

**Sůl** má mnoho významných funkcí v organismu, ale musíme ji konzumovat v rozumném množství (pod šest gramů denně asi 1 lžičku). Zejména je nutno dávat pozor na skryté zdroje soli, jako jsou uzeniny, smažené brambůrky, burské oříšky, konzervy a různé pokrmy v prášku. Mimochodem všechny tyto uvedené zdroje nadbytečné soli jsou nezdravé i jinak, a měli byste je vyřadit ze svého jídelníčku. Poškozují vám ledviny, zvyšují hladinu tuků v krvi a krevní tlak, jsou zdrojem toxinů apod.

Sůl je také jednou z hlavních příčin, proč stále více přibývá lidí se značnou nadváhou. Aby totiž mohla být sůl neutralizována, musí tělo zadržovat vodu v tkáních.

**Syndrom náhlé dětské smrti** ( angl. SEDS – sudden infant death syndrom) je v současné době široce diskutovanou otázkou ve vyspělých zemích Západu. Americká akademie dětského lékařství ve svém doporučení radí rodičům, aby nekladli kojence na břicho a na příliš měkkou matraci. Toto jednoduché opatření údajně sníží počet případů tzv. „smrti v postýlce“, kterých je jen v USA ročně registrováno na 6 tisíc. 75 procent matek dosud ukládá dítě na břicho z obavy, aby se nezadusilo zvratkou. Přitom zkušenosti zejména z Anglie a Austrálie, ukazují, že změna polohy prudce snižuje nejen možnost náhlé smrti kojenců, ale i to, že děti spící na zádech jsou mnohem zdravější, trpí méně nemocemi z nachlazení a nezvracejí po jídle.

**Tabák** není přímou příčinou koronárních nemocí: nadměrně se kouří v Japonsku, kde je nízké procento koronárních nemocí, stejně jako v USA, kde je toto procento vysoké. A co je ještě zajímavější:

při pitvách alkoholiků se většinou nenajdou v jejich cévách žádné stopy kornatění. To se vysvětluje jejich „dietou“: hodně pijí, málo jedí. Takže kompromis pro ty, kteří si rádi přihnou: červené víno na lačno.

**Vegani** se živí pouze výrobky rostlinného původu a nemají tedy ve své stravě žádné živočišné bílkoviny, pouze rostlinné. Vegetariáni se rovněž živí potravou převážně rostlinného původu a odmítají maso. Konzumují však živočišné bílkoviny, jako je mléko, vejce a výjimečně i ryby. Z hlediska správné výživy je způsob stravování vegetariánů pro organizmus vhodnější než stravování veganů, ovšem vegani jsou opačného názoru.

Vegetariánská strava (bez masa) vytváří v těle vegetariánek dvakrát až třikrát tolik estrogenů (ženských pohlavních hormonů) než v organizmu žen, které dávají přednost masu. Konzumentky masité stravy mívají mnohem častěji rakovinu prsu. Muži vegetariáni jedí hodně vlákniny se značným procentem zinku, který naopak podporuje vznik mužských hormonů nezbytných pro správnou funkci prostaty a zamezujících vznik rakoviny této velice zranitelné mužské žlázy.

Jinak hodně zinku obsahují dýňová a slunečnicová semínka a ústřice. Místo ústřic si dopřejte mušle, které lze dostat v různých nálevech a jsou vynikající. Ovšem super jsou v hořčicovém nálevu tzv. see food. Levnějšími zdroji zinku jsou veškerá kořenová a košťálová zelenina a koření.

**Vředy v zažívacím traktu** jsou považovány za ředitelskou nemoc, jejímž hlavním původcem jsou časté a dlouhotrvající stresy. Někteří vědci však považují za prvotní příčinu vředové choroby nedostatek vlákniny. Pravda bude nejspíš někde uprostřed. Výborným lékem proti vředům je pangamin.

**Zácpa.** Prostředků proti zácpě jsou tisíce. Nejlepším a jediným je pestrá strava a pohyb. Jinak může pomoci vývar ze švestek či ova, šťáva ze zelí či červené řepy, čaj ze sušených jablek, který pijeme 4–5krát denně. Pomáhá i klystýr, kdy 1 lžící lněného semene, ova či ječmene povaříme asi v 1 litru vody, přidáme 1 lžici soli a 2 lžičky lněného nebo konopného oleje. Nálev musí být dost teplý.



Zácpa vzniká tím, že nestrávený tuk se slučuje s minerálními látkami v tuhou mýdlovitou hmotu, která navíc podporuje vznik četných výchlípek a polypů (zárodku rakoviny).

**Ženšen (ginzeng)** je neúčinnějším lékem v čínské a tibetské medicíně, který působí komplexně a nejvíce je znám jako omlazovací prostředek a afrodiziakum. Prodává se v mnoha přípravcích, i když Číňané tvrdí, že člověk nemá pít nikdy cizí ženšen, ale má si připravit z kořene svůj vlastní extrakt a pít ho podle přísných pravidel.

Ženšen se má podle ruského bylináře užívat pouze v chladném počasí (nikdy ne pozdě na jaře a v létě). Dlouhodobé užívání drogy ve velkých dávkách má opačný účinek: nespavost, bušení srdce, bolesti hlavy a snížení pohlavní potence.