

## 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 splodiny.

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 vyvažujeme 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 lžice 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 zabije 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 zaživacího 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 přikusovat chléb k čemukoliv 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.