



# Zdraví na dlani

## aneb Vše pro zdraví

[www.zdravinadlani.zde.cz](http://www.zdravinadlani.zde.cz)

Internetová adresa: [www.knihykestazeni.zde.cz](http://www.knihykestazeni.zde.cz)

### Dr. Norman W. Walker: Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy

Překlad: MUDr. Božena Žižková

## 1. Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy

Teprve v posledních dvou stoletích vzali lidé na vědomí, že stav lidského těla je bezprostředně spjat s kvalitou potravy, a začali si všímat, jestli potrava vůbec odpovídá potřebám lidského těla. Pozvolna se stále více soustřeďuje pozornost na funkce lidského těla a na způsob, jakým využívá vitální látky, jako minerální a vitamíny, ze kterých se potrava skládá.

Na celém světě se dosahuje fenomenálních úspěchů při pomáhání tělu zbavovat se nemocí a potíží, především však na úseku léčby šťávami. Avšak stále ještě nejsou lidé dostatečně informováni o výživné hodnotě a léčebné síle čerstvých ovocných a zeleninových šťáv.

Čerstvé šťávy ukázaly již na rozhraní dvacátého století, co v nich vězí. Jejich hodnota je dnes uznávána mnoha lékaři, léčiteli, stejně jako dietetology. Účinnost šťáv se odůvodňuje tím, že se tekutá potrava, získaná oddělením vitálních látek a vody od vlákniny, obzvláště rychle stráví. Zaživací pochody, nutné k oddělení vitálních látek od vlákniny, vyžadují práci zaživacích orgánů a čas. Strávení celých ovocných plodů a celé zeleniny potřebuje energii a zdroj této energie je v potravě. Část "hutné" stravy, kterou sníme, se použije jako "pohonná hmota" k získání této energie.

Toto je odpověď na často kladenou otázku: **Proč se místo přípravy šťáv nemají jíst ovocné plody, saláty a zelenina vcelku?** Vláknina nemá žádnou výživnou cenu, ale působí jako "metla" v zaživacím ústrojí a podporuje trávicí pochod. Když projde vláknina žaludkem, dvanácterníkem a konečně asi sedm a půl metru dlouhým tenkým střevem, dosáhne tlustého střeva jako mikroskopicky malé části celulózy, které jsou pro něj i v této formě balastem a jako takové jsou použity. **Bez vlákniny jako balastu se nemůže udržet tlusté střevo - a tělo jako celek - zdravé.**

Je proto nevyhnutelné, aby dobře vyvážená výživa vždycky také obsahovala celé čerstvé ovocné plody a saláty z různých druhů syrové zeleniny. Blížší informace a více než sto receptů o volbě a přípravě salátů, najdete v mé knize "Zdraví & salát."

K novému vydání této knihy jsem připojil dodatek o obsahu minerálií v nejdůležitějších potravinách. Je prakticky nemožné, i organickým pěstováním, získat z některého semene plnohodnotný produkt, protože při pěstování rostlin hraje důležitou roli mnoho faktorů, které se mohou místy podstatně lišit.

V dnešní době má skoro každá potravina více druhů. Různé druhy karotky se například liší svým obsahem minerálií a toto platí i o jiných rostlinných potravinách.

Pokládejte moje informace o účinných látkách v potravinách jen za všeobecná doporučení, protože půda, klima, území, stejně jako způsob pěstování, mohou být rozdílné.

**Pokud bereme při sestavování naší stravy zřetel na rozmanitost plodů, salátů a zeleniny, nemusíme si dělat starosti o minerální a vitamíny, které naše tělo potřebuje.**

Máme štěstí, jestliže můžeme mít potraviny organicky vypěstované, než když musíme vzít ty, které jsou k dispozici, bez ohledu na kvalitu. Je ale chyba, být fanatickým nebo přehnaně puntičkářským při výběru potravin, které musíme koupit v samoobsluze nebo v obchodě se zeleninou. Jestli však je ve vás vaše osobní mínění o správném pěstování potravin hluboce zakořeněno, pak je, podle mého názoru, nejlepší odstěhovat se na venkov a pěstovat si vlastní potravu.

Doporučuji, abyste si přečetli mou knihu **Zpět na venkov**.

Jestliže nedostanete vždycky koupit přesně ty potraviny, které byste si přáli, kupujte alespoň zboží nejlepší kvality.

**Dávejte pozor na to, abyste koupili to nejčerstvější a nej kvalitnější, co můžete najít.** Je jedno, jestli se jedná o ovoce a zeleninu na váš salát nebo na šťávu.

## CO CHYBÍ VAŠEMU TĚLU?

Jestliže nepijí dostatečné množství čerstvých syrových šťáv, pak vím, že moje tělo nemůže plně pokrýt svoji potřebu enzymů.

Jak je to s vámi?

Jste sami zodpovědní za to, jak svoje tělo vyživujete. To, co platí, je život ve vaší potravě.

Vaše tělo je složeno z miliard mikroskopických buněk. Na nich závisí vaše existence. Buňky potřebují potravu, živou potravu. **Záleží zcela na vás, jestli to, co jíte, vede k výživě, nebo k podvýživě!**<sup>2</sup>

## 2. Enzymy

Život v naší potravě a účinných látkách se nazývá **enzymy**. Jsou klíčovou funkcí účinku potravy na naše tělo.

Je to ta účinná látka, která tělo vyživuje a udržuje při životě, účinná látka, která je ukryta v semenech rostlin, v klíčení a růstu rostlin. Tento princip života je známý jako enzym.

Enzymy jsou popisovány jako komplexní substance, které nám umožní potravu strávit a přijmout do krve. Enzymy však nejsou žádnou hmotnou "substancí", ale nehmátatelnou, magnetickou, kosmickou energií principu života, která je úzce spojena se všemi akcemi a činnostmi každé molekuly lidského těla, rostliny a každé formy života.

Jestliže jsme si tohoto jasně vědomi, pak také víme, proč si máme naši potravu vybírat s rozumem a šikovností a proč má být syrová, nevařená a nezpracovaná.

**Nemůžeme mít současně život a smrt, ať už se to týká našeho těla nebo plodů, salátů, zeleniny, ořechů či semen. Tam, kde je život, jsou i enzymy.**

Enzymy jsou citlivé na teplotu vyšší než 45 °C. Při teplotě vyšší než 50 °C začnou být těžkopádné stejně jako lidské tělo v horké lázni. Při teplotě 54 °C vyhasne většina enzymů život.

V semenech enzymy dřímají. Za odpovídajících podmínek zůstávají stovky, ba tisíce roků v polospánku. Příkladem toho jsou pšeničná zrna v pyramidách, která neztratila svou klíčivost.

Také v mrtvých tělech prehistorických zvířat, která byla nalezena v severních oblastech země, jako na Sibiři a v jiných zledovatělých krajinách, byla zjištěna spousta enzymů. Tato zvířata rychle zamrzla asi před 50 000 lety během neočekávaného zledovatění a jejich enzymy se staly ihned aktivními, jakmile svaly roztály na tělesnou teplotu. **Enzymy mohou být beze ztrát konzervovány při nízkých teplotách.**

Život jako takový nemůžeme vysvětlit, proto popisují enzymy jako princip kosmické energie nebo jako vibraci (chvění), které vyvolají v molekulách chemické pochody, změny a reakce, aniž by se samy během tohoto procesu změnily, zničily nebo spotřebovaly. Jinými slovy řečeno, enzymy jsou katalyzátory a jako takové podporují pochody a změny, aniž by samy změnily svou podstatu.

Po tomto krátkém vysvětlení jste jistě schopni zhodnotit, jaký význam má rozum, logika a inteligence při volbě potravin, kterými živíte své tělo. Má to být potrava nejen syrová, ale také potrava, která má být. Jedena a připravována tak, aby rychlým a účinným způsobem vyživovala buňky a tkáně vašeho těla.

Obnovování (regenerace) je zákonem života.

**Jestliže nejíme, zemřeme. Nejíme-li stravu, která naše tělo správně vyživuje, zemřeme nejen předčasně, ale na cestě ke smrti ještě trpíme.**

Jestliže denně opatříme našemu tělu elementy, ze kterých je samo složeno, můžeme se těšit dobrému zdraví za předpokladu, že věnujeme přiměřenou pozornost a ohled druhé části našeho bytí, naší duši a duševnu.

Ani ta nejlepší strava na světě nezabrání chátrání našeho těla, jestliže jsme ustavičně vystaveni zlobě, strachu, starostem, zklamání a negativním stavům naší mysli.

### 3. Zdraví je předpoklad spokojeného života

Každá radost a každý úspěch v povolání je založen na dobrém zdravotním stavu a vitalitě těla.

Strava musí být živá (organická). Soli a minerálie musí být živé, to znamená organická, aby je lidské tělo mohlo přijmout a použít k regeneraci svých buněk a tkání.

Sluneční paprsky přenášejí energii do rostlinného života a přitom aktivují enzymy. Za pomoci této síly se přeměňují vhodné elementy v potravě z anorganických na organické neboli život obsahující.

Díky vědeckým výzkumům jsme dnes schopni analyzovat a přesně určit prvky obsažené v potravinách a tyto potom přivést do harmonické rovnováhy, odpovídající potřebám těla.

Naše tělo sestává z mnoha prvků. Ty nejdůležitější jsou:

kyslík	vápník	sodík	chlor
uhlík	fosfor	hořčík	fluor
vodík	draslík	železo	křemík
dusík	síra	jod	mangan

Mimo úrazů musí každá oprava a každá regenerace našeho těla přicházet zevnitř. Když nejsou tyto prvky obsaženy v krvi, buňkách, tkáních, orgánech, žlázách a zbývajícím těle ve správném poměru, nebo když je jednoho prvku nedostatek, tělo ztratí rovnováhu a vznikne stav, který je známý jako toxémie. A toxémie je, jednoduše řečeno otrava.

Abychom získali správnou zdravotní rovnováhu, musí být **většina potravy**, kterou jíme, živá, vitální obsahující organické prvky. Tyto prvky jsou obsaženy v čerstvých, syrových plodech, salátech, zelenině, ořechách a semenech. Podrobnosti najdete v mé knize "Zdraví & salát".

Kyslík je jedním z nejdůležitějších prvků. Vařením však potrava kyslík ztrácí. Většina enzymů se při 54°C rozruší, a ztrácí se převážná část živé síly, které je k výživě třeba.

Skutečnost, že žily a ještě žijí generace milionů lidí, které nejedly skoro nic jiného než vařenou stravu, není důkazem toho, že existovaly proto, že se žily vařenými potravinami. Ve skutečnosti se nalézají tito lidé ve stavu jakéhosi dekadentního existování, což potvrzují jejich otrávená těla. **Proč by byly jinak nemocnice přeplněné a přetížené? Proč se ročně prodávají vagóny prášků od bolesti? Proč jsou tak časté srdeční choroby, cukrovka, rakovina, plicní nemoci, předčasná senilita a předčasná smrt!**

Náš stvořitel vybavil lidské tělo nesmírnou odolností proti tělesným prohřeškům. Když jíme něco "nevhodného" nebo něco, co se nesnáší s naší potřebou výživných látek nebo jejich rovnováhou, potom trpíme. Jsme varováni například bolestmi, které vedou nakonec k nemocem a konec konců k nespočetným chronickým chorobám, kterými je postižena velká část lidstva.

Příznaky se neprojeví většinou ihned, ale potřebují, vzhledem k enormní odolnosti těla, dny, měsíce nebo roky k propuknutí vážné choroby.

Jakmile se dáme přirozenou cestou, abychom znovu získali a uchovali si zdraví, pocítíme štěstí ze zlepšení, které se dostaví přenesením přirozených zásad do denní praxe. Považujeme za zvláštní a politováníhodné, že tolik lidí o tomto tématu nepřemýšlí, ale úmyslně a zvolna znovu a znovu upadá do toxémie a dekadence.

Malé poučení by jim pomohlo uniknout předčasnému a často bolestivému zhroucení. Přes 170 roků existuje "Učení o přirozeném zdraví", které již mnoha lidem pomohlo, ale ještě se nerozšířilo tak, aby byli informováni všichni a mohli se podle něj řídit. Moje knihy ve Spojených státech jistě již zapůsobily, ale je důležité, aby mnoho dalších lidí tyto informace rozšiřovalo, jako to dělají například **Harvey a Marilyn Diamondovi** svými knihami **Fit pro život I. a II.** a **Sluneční strava - nová kultura jídla** na celém světě.<sup>2</sup>

## 4. Proč nejíst ovoce a zeleninu vcelku?

Bez znalosti zásad, týkajících se konzumace čerstvých syrových ovocných a zeleninových šťáv, byste se pravděpodobně zeptali: **"Proč se má jíst ovoce a zelenina vcelku? Proč se nemá pouze vytlačit šťáva a vláknina vyhodit?"**

Odpověď je jednoduchá: Pevná strava vyžaduje daleko delší trávicí pochody, než jsou její živiny dány k dispozici tělesným buňkám a tkáním. Vláknina nemá v pevné stravě téměř žádnou výživnou hodnotu, ale během střevní peristaltiky (pohybu střev) působí jako metla. Odstranění vlákniny při vytlačování šťáv umožní jejich velmi rychlé, většinou několik minut trvající trávení a vstřebání.

Je dobře známo, že celer vzhledem k vysokému obsahu chloridu sodného, je naší nejlepší potravou za extrémních veder. Sníst celý celer vyžaduje tak mnoho času na strávení, že nás vedro přemůže dříve, než se dostaví jeho blahodárny účinek. Jestliže však vypijeme sklenici nebo půl litru čerstvé, syrové celerové šťávy, dostaví se účinek velmi rychle. Tím se stane např. úmorné vedro na poušti daleko snesitelnějším.

Ovoce, saláty a zelenina obsahují značné množství vlákniny. V této vláknině jsou uzavřeny životně důležité živiny, které potřebujeme. Tyto molekuly v čerstvých syrových šťávách a jejich enzymy přispívají k rychlé výživě buněk a tkání, žláz, orgánů a všech částí těla.

Vláknina ovocných plodů, salátů a zeleniny je stejně hodnotná. Jestliže jíme potravu syrovou, nevařenou a nezpracovanou, podporuje její vláknina práci zažívacího ústrojí. Při vaření potravy zničí horko všechny život. Vláknina, která přehřátím ztratila svůj magnetismus a stala se neživou, působí potom jako špinavý mop, který sice střeva čistí, ale příliš často zanechá na jejich stěně vrstvu hleny (viz také Prof. A. Ehret: Hlenuprostá léčebná strava.) Během času se hlen hromadí, zahnívá a zapříčiňuje toxémii. Tlusté střevo se stává lenivým, což má za následek zácpu, záněty, divertikulózu a jiné poruchy.

Šťávami, které extrahujete z čerstvých syrových plodů a zeleniny, můžete opatřit všechny buňky a tkáně svého těla lehce stravitelnými a vstřebatelnými prvky a enzymy z potravin, které potřebují.

Všimněte si, že říkám enzymy z potravin. Tím jsou míněny enzymy v naší stravě. Buňky a tkáně našeho těla mají své vlastní enzymy, které pomáhají potravu strávit a vstřebat. Mimoto je každá buňka našeho těla enzymy bohatě opatřená.<sup>2</sup>

## 5. Vařená potrava

Zpravidla příliš neškodí sníst příležitostně trochu uvařené potravy (nikdy však upečené) za předpokladu, že jíme i dostatečné množství stravy syrové. Žijeme sice v nebezpečném atomovém věku, ale sami se "dusíme" konzumací velkého množství vařené potravy. Vyvoláváme tím tělesný a duševní konflikt, který působí jako překážka a narušuje naši existenci.

Šťávy z čerstvého syrového ovoce a zeleniny jsou takové "potraviny", které mohou všechny buňky vašeho těla opatřit nutnými prvky, a to lehce vstřebatelnou formou. Musíte myslet na to, že vařené a zpracované potraviny mohou sice zachovat život, ale nemají tu sílu správně obnovovat naše buňky. Při soustavném požívání vařených a zpracovaných potravin dochází postupně k degeneraci a zvrhávání našich buněk a tkání.

Žádný lék na světě nemůže dodat krvi něco, čím by se mohly provést trvalé opravy na našem těle.

I při jedení čtyř nebo pěti velkých porcí denně může být tělo vyhladovělé nedostatkem životně důležitých látek a porušením rovnováhy enzymů.

Ovocné šťávy jsou čističi našeho těla, jestliže jsou plody zralé. **Jedno jablko denně a nepotřebuješ lékaře platí ale jen tenkrát, když mimoto bohatě jíme jinou syrovou stravu.** Ovocné plody - až na tři nebo čtyři výjimky - byste neměli jíst společně se škroby nebo produkty z cukru. Ovoce opatří tělo všemi potřebnými cukry a uhlovodany.

Zeleninové šťávy jsou naproti tomu stavitelé a obnovovatelé našeho těla. Obsahují všechny aminokyseliny, minerální soli, enzymy a vitamíny, které lidské tělo potřebuje za předpokladu, že se pijí čerstvé, syrové, bez konzervačních prostředků, a že jsou správně extrahovány.

**Tak jako všechny drahocenné věci v životě je nejtěžší dosažitelná ta životně důležitá část zeleniny, která má tu největší koncentrovanou hodnotu, protože vězí ve vláknině.**

Proto je nutné syrovou zeleninu a saláty velice dobře pokousat.

Konec konců je syrová potrava tou potravou, která je lidem určená. Ne každý je však schopen svůj dlouholetý zvyk jíst vařenou, denaturovanou stravu ze dne na den změnit a místo toho jíst potravu syrovou. Takové náhlé přeorientování může vést také k poruchám, kterým postižený pravděpodobně nerozumí, které však mohou být velice užitečné. Za takových okolností je rozumné poradit se s někým, kdo má již zkušenosti s reakcemi na změnu způsobu výživy.

V každém případě jsou čerstvé zeleninové šťávy, jako doplněk každé výživy, užitečné, zvláště pak tenkrát, když se nestravujeme příliš zdravě, to znamená, že jíme všechno, co nám chutná.

Jestliže i váš způsob výživy postrádá plánování, mají pro vás šťávy životně důležitý význam, protože zásobují tělo živými elementy a vitamíny, kterých je ve vařených a zpracovaných potravinách nedostatek.

Naproti tomu může být stoprocentní výživa syrovou stravou bez čerstvých šťáv nedostatečná. Toto je zdůvodněno tím, že překvapivě velká část molekul, ze kterých jsou složeny živiny v syrové potravě, je použita zaživačím ústrojím jako pohonná látka pro trávení a vstřebávání potravy, což trvá zpravidla dvě až tři hodiny po každém jídle. Tyto molekuly sice dodávají tělu živiny, ale zčásti jsou použity také jako "palivo", takže jen část zůstává k dispozici pro regeneraci buněk a tkání.

Situace vypadá jinak, jestliže pijete syrové šťávy. Šťávy se během deseti až patnácti minut po vypití stráví a vstřebají a slouží téměř úplně k obnově a výživě buněk, tkání, žláz a orgánů těla. Celý trávicí a vstřebávací pochod proběhne tedy největší možnou rychlostí s minimální námahou ze strany zaživačícího ústrojí.

Důležité je, abyste pili své šťávy denně čerstvé, bez ohledu na to, jakým způsobem byly extrahovány. **Čím lepším způsobem šťávu extrahujete, tím je přirozeně účinnější.**<sup>2</sup>

## 6. Moje první šťáva z karotky

Při mých prvních pokusech jsem nejdříve karotku nastrouhl, tím získal jakousi karotkovou kaši, kterou jsem vymáčkal přes plátno, a tím získal šťávu. Když jsem poznal, jakým požitkem byla pro mne tato jednoduše připravená šťáva, zkoušel jsem karotku zpracovat na kaši jiným způsobem, abych získal více šťávy menší námahou. Zjistil jsem ale, že šťávy kvasily a kazily se, jestliže nebyly ihned vypity. Rozhodující byl časový faktor.

Konečně jsem našel metodu, jak zeleninu a ovocné plody mechanicky postrouhat na kaši, která byla jemná jako povídla. Touto metodou se vnitřek vlákninových buněk otevřel a molekuly se uvolnily. Kaši jsem potom vytlačil v hydraulickém lisu. Šťáva byla téměř úplně extrahována a její kvalita byla nedostižná.

Odšťavňovač, který strouhá a současně hydraulicky lisuje, je relativně drahý přístroj. Nemyslete však na výdaje s tímto spojené. Myslete na investici do vašeho zdraví, která se jistě vyplatí!

Odšťavňovače pracující odstředivou silou, které se převážně prodávají, jsou užitečné. Jsou určeny na cesty a do malých bytů, kde je málo místa. Tyto přístroje k výrobě šťáv používá mnoho lidí, ačkoliv se v nich vysokou rychlostí rozruší část enzymů a vitamínů. Nejvyšší kvalitu šťávy získáte **lisem** na ovoce. Ta je z dlouhodobého hlediska, a co se výživy týká, nejlacinější a nejúčinnější. **Každá čerstvá, syrová šťáva z jakéhokoliv odšťavňovače je lepší, než žádná.**

Šťáva získaná metodou centrifugy by se měla ihned vypít, protože extrakce z vlákniny není většinou tak dokonalá, jak by odpovídalo technickým možnostem. Šťáva se brzy kazí jednak oxidací a jednak teplem, které vzniká při výrobě.

**Svémi pokusy jsem zjistil, že jedovaté postřiky zůstávají větším dílem ve vláknině ovoce a zeleniny.<sup>2</sup>**



## Přehled odšťavňovačů



Legendární odšťavňovač NORWALK z nerezů se dá koupit za "pouhých" \$ 2100.00.



Na hydraulice založený odšťavňovač CHAMPION (Made in USA) je dnes považován za nejvhodnější. Můžete si s ním vyrobit i ovocnou kaši, ořechové máslo a zmrzlinu.



Nejvíce rozšířené jsou centrifugální odšťavňovače, založené na odstředivé síle. Šťáva takto vyrobená nemá sice kvalitu šťávy vytlačené, ale je pořád lepší než žádná šťáva.



Zde je zobrazen všem známý ruční odšťavňovač.

## 7. Šťávy nejsou koncentrované potraviny

Náš stvořitel nám dal potraviny jednak jako výživu a jednak jako lék. Proto je přirozené dbát při jídle na oboje. **Není správné nazývat šťávy koncentrovanou potravou.** Koncentrovaná potrava je produkt, který byl dehydratován, jeho obsah vody byl redukován. Šťávy jsou tekuté potraviny, které obsahují čistou, organickou vodu nejlepší kvality.

Při extrakci šťáv je důležité vlákninu správně rozmělnit, aby se uvolnily živé, účinné látky.

Moje výzkumy ukázaly, že vláknina musí být nejdříve důkladně rozemleta. Pak musí být šťáva hydraulickým nebo stejně hodnotným lisem vytlačena, jinak nenajdete ve šťávě vitaminy, enzymy a ostatní živé látky.

Jestliže však byly syrové šťávy správně extrahovány, budou lidským tělem lehce a rychle přijaty. A protože jsou organickou, živou potravinou, obnoví překvapivě rychle celé tělo.

**Nevěřte proto, že čerstvé syrové šťávy jsou koncentrované potraviny nebo jen lék. Jsou to jedny z našich nejméně koncentrovaných potravin, a přece jsou nejvýživnější.**

Uvědomte si, o kolik jsou následující potraviny koncentrovanější než šťávy: sojové boby a sojová mouka jsou o 870% koncentrovanější než šťáva z karotky a o 940% koncentrovanější než celerová šťáva. Popcorn (pražená kukuřice) je o 2100% koncentrovanější než karotková a o 2300% než celerová šťáva. Bílý cukr je o 4200% koncentrovanější než šťáva z karotky a o 4600% než šťáva z celeru.

Když si ujasníme, jak velká je koncentrovanost těchto potravin ve srovnání se šťávami, začneme si uvědomovat příčinu překyselení těla. Je následkem konzumace sojových produktů, popcornu, cukru, obilovin a podobných potravin.

Můžete také srovnat mrkvovou šťávu s čerstvým, nezředěným kravským mlékem. Obsah vody je v těchto dvou produktech při jejich přirozeném chemickém složení téměř identický.

Přirozené je paradoxní srovnávat kravské mléko s karotkovou šťávou. Kravské mléko je potrava, která vytváří nejvíce hlenů. Obsah kaseinu v kravském mléce je velice vysoký, asi o 300% vyšší než v mléce mateřském. (Kasein je vedlejší mléčný produkt, který se používá např. k výrobě lepidla na dřevo.) Kasein přispívá mimo jiné k zahlenění u dětí i dospělých, kteří pijí velké množství mléka. **Kravské mléko vede mimoto k chorobám z nachlazení kapáním z nosu, k chorobám krčních a nosních mandlí, stejně jako k průduškovým potížím - zatímco karotková šťáva je jeden z nejlepších prostředků, jak hlenu odstranit!**

Přílišná tvorba hlenů v těle, jako následek konzumace velkého množství kravského mléka, se netýká jen mladých lidí. U dospělých je tento účinek většinou ještě horší. S přibývajícím věkem je tělesná odolnost menší než u mladé generace.

Jestliže chcete pít mléko (což vám nedoporučuji), pak existuje jedno mléko, které je lidským zaživacím ústrojem lépe snášeno než kravské mléko. Je to syrové kozí mléko.

Syrové kozí mléko není skoro vůbec hlenotvorné. Jestliže dojde k zahlenění po kozím mléce, je to obvykle zapříčiněno předešlou konzumací většího množství škrobových a cukrových produktů, ne však kozím mlékem. Toto mléko se musí pít syrové, nesmí se ohřát na vyšší teplotu než 48 °C a nesmí se pasterizovat.

Pro děti neexistuje přirozeně žádně lepší mléko než mléko mateřské. Syrové kozí mléko je jeho nejbližší a nejlepší náhrada. Je dobré k němu přidat trochu čerstvé karotkové šťávy. Syrové kozí mléko můžeme přidat i k jiným syrovým zeleninovým šťávám.

**Při zpracovávání ovocných a zeleninových šťáv myslíte vždycky na to, že jejich kvalita má velký vliv na jejich účinek.**

Jestliže šťáva z ovoce a zeleniny není úplně extrahována, je její účinnost oslabená, protože chybí vitaminy a enzymy, které zůstaly ve vláknině a odpadu. Má samozřejmě vlastnost živé organické vody a jako taková je vždycky užitečná. Všechny části našeho těla a orgánů jsou složeny z mnoha malých buněk, ve kterých jsou obsaženy různé, výše uvedené elementy. Tyto buňky se během lidské existence opotřebovávají, a musí být stále obnovovány. Potrava nutná k tomuto účelu musí být živá, organická a musí bohatě dodávat živé organické minerálie, které jsou potřebné k zachování těla.

Strava, která se skládá převážně z denaturovaných potravin, vede nezadržitelně ke zhroucení těchto buněk, čímž vznikají choroby a chronická onemocnění.

Proto je nutné zásobovat tělo potravou překypující živými, účinnými látkami. Jestliže zanikání buněk již začalo nebo dokonce proběhlo, pak je nejlepší organismus pořádně vyčistit půstem za pomoci syrových šťáv.



Je jasně dokázáno, že doplnění naší stravy syrovými ovocnými a zeleninovými šťávami je tou nejlepší a nejrychlejší metodou, jak dodat tělu účinné látky, kterých se mu nedostává.<sup>2</sup>

## 8. Ochrana před pesticidy a postřikovými látkami

O účinku pesticidů na naše potraviny existuje jedna méně známá skutečnost, které by dnes mělo být věnováno daleko víc veřejné pozornosti. Zjistil jsem, že **kvůli pesticidům a postřikům může být konzumace ovoce a zeleniny škodlivá**. Vláknina těchto potravin tyto jedy ukládá. Enzymy a molekuly na ně reagují alergicky (přecitlivěle).

Je dobře známo, že nedostatek účinných látek v přírodních potravinách, případně jejich nerovnováha, je v přímé souvislosti s nedostatky v půdě, ve které byly tyto produkty vypěstovány.

Jestliže je půda, ve které pěstujeme ovoce, saláty a zeleninu, denaturovaná chybným kompostováním nebo hnojením, resp. jejich neodborným použitím, trpí všechny produkty, na této půdě vypěstované, nedostatkem živých, účinných látek, a to přímo úměrně k nedostatkům živin v této půdě.

I na půdě nejlepší kvality vnikají postřiky a pesticidy do rostlin a jejich kořenů a jsou vlákninou a kořeny absorbovány. Rostliny dále rostou a prospívají. Ne proto, že byly pohnojeny, ale přesto, že byly pohnojeny. Proč? Protože enzymy a molekuly plní dále svoji úlohu, i když je vláknina prosycena jedy.

Ted' vyvstává otázka, **jak dostaneme enzymy a molekuly z našeho ovoce a zeleniny, aniž bychom použili jedy zatíženou vlákninu?** Enzymy a vitaminy jsou konečně ty výživné vitální látky, které bychom chtěli. Vláknina nemá prakticky žádnou výživnou hodnotu.

Odpověď je jednoduchá. Během rozmělnění ovoce a zeleniny se rozruší buňky vlákniny a uvolní se účinné látky. Výsledkem je kaše, která je téměř tak jemná jako povidla. Tyto účinné látky jsou tak citlivé na jedy, jako olej na vodu, proto se nesmíchávají rády s postrouhanou vlákninou.

Jestliže se tato kaše protlačí vhodným sítem, oddělí se zřetelně šťáva, obsahující enzymy a molekuly; od vlákniny prosycené jedy.

**Našel jsem tedy odpověď na otázku, jak zabránit tomu, abychom nebyli poškozeni jedy, kterými jsou naše potraviny zamořeny.**

Jestliže používáte odšťavňovač Champion, neznámá to, že se nemají používat odšťavňovače založené na principu centrifugy. Je sice dokázáno, že odstředivá síla nemůže extrahovat všechny enzymy a molekuly, avšak použitím filtru v přístroji se zabráňuje mísení extrahované šťávy s vlákninou. Můžete si tedy připravit šťávu, která je téměř oprostěná od vlákniny zamořené jedy.

Mixér není vhodný k extrahování šťáv. Pokrájí sice ovoce a zeleninu tak jemně, jak si přejeme, ale v kaši je obsažena celá vláknina. Mixér používáme v kuchyni jen k přípravě omáček, dezertů atd.

Při volbě ovoce, salátů a zeleniny, jakož i ostatních potravin, nakupujeme vždycky tam, kde se nabízí nejčerstvější a nejlepší zboží, nejlépe v obchodech s biologickými potravinami. **Nakupujeme vždycky podle kvality.** Neexistuje náhrada za kvalitu, za žádnou cenu. I když jsou výdaje vyšší s výhledem do budoucna je to nejen jistější, ale i lacinější.<sup>2</sup>

## 9. Kolik šťávy můžeme vypít bez váhání

Přesně tolik, kolik můžeme vypít, aniž bychom se k to mu nutili! Všeobecně se dá říci, že asi půl litru denně je to nejmenší množství, přinášející postřehnutelné výsledky. Lepší je jeden až dva litry denně. Musíme myslet na to, že výsledky se dostaví tím rychleji, čím více šťávy vypijeme.

Když byly šťávy poprvé doporučeny, navrhovalo se také pít je v malých množstvích. To souviselo beze sporu s tím, že nebyl vždycky na trhu přístroj, kterým se mohlo připravit rozumné množství šťávy. Získat šálek šťávy ručním odšťavovačem bylo těžké a pracné. Dnes jsou považovány elektrické odšťavovače, pracující hydraulicky, za nejúčinnější.

Nezapomínejte ale, prosím, na některé důležité zásady. **Za prvé musí být minerálie a chemické účinné látky, vitaminy a hormony z mikroskopicky malých buněk ovocné a zeleninové vlákniny uvolněny a za druhé musí být společně se šťávou odděleny od vlákniny.**

Nenašli jsme žádný praktický ruční odšťavovač, který by extrahoval z ovocných plodů a zeleniny všechny živé, účinné látky, protože vlákninu vlastně rozmačká, ale nerozmělní. **Toto rozmělnění je důležité, aby se mohly živé látky uvolnit.**

Přístroje založené na odstředivé síle a jim podobné jsou rovněž účinné, jestliže není kvalita šťávy vysoce důležitá. Tyto přístroje jsou také lacinější.

Princip odšťavování metodou odstředivky je založen na rychle rotujícím kotouči s ostrými krájecími ploškami. Protože obrátky jsou neobyčejně vysoké, je kaše, získaná strouháním na rotujícím kotouči, rozmetávána odstředivou silou proti dírkované stěně nádoby přístroje. Tím se oddělí šťáva od kaše.

Fyzikálně ani mechanicky není možné extrahovat odstředivou silou všechnu šťávu. Šťáva, která se takto získá, je vcelku dobrá, nesmí se však před vypitím dlouho uchovávat.

Nehledě k určitým nedostatkům této metody, mohou vám být získané šťávy také užitečné. Konec konců je ve šťávách obsažena přirozená, organická voda, která je velmi cenná. Vitaminy a minerálie, nacházející se v této šťávě, jsou velice prospěšné.

Jestliže mluvíme o vodě, myslíme přirozeně nejdříve na vodu z vodovodního kohoutku nebo z nějakého pramene, popř. na vodu dešťovou. Málo lidí ví, že existuje nejen živá, organická voda, ale i voda anorganická, a jen některým je jasný rozdíl. Příroda nám dala k dispozici laboratoř ve formě rostlin, v jejich molekulách se přeměňuje dešťová a říční voda ve vodu organickou. Voda z potrubí je nejen anorganická, ale pro potřebu lidí a zvířat více než nevhodná, protože skoro všechna města přidávají do pitné vody chlor a jiné chemikálie.

Voda v potocích a řekách, stejně jako voda od pramene a voda dešťová, je anorganická.

**Jediný pramen, který nás zásobuje živoucí, organickou vodou jsou rostliny - naše ovoce a zelenina a z nich připravené šťávy.**

Tyto šťávy musí být ale syrové, aby si zachovaly své živé a organické vlastnosti. **Nesmí se ani vařit ani zpracovávat ani konzervovat nebo pasterizovat.**

Vařením, konzervováním a pasterizováním se rozruší všechny enzymy, a šťávy se stanou anorganickými. To platí pro H<sub>2</sub>O (vodu), stejně jako pro minerálie a chemikálie, z nichž je šťáva složena. Přeměnit ovoce a zeleninu v tekuté a poloteuté kaše, bez odstranění celulózy (vlákniny), nemá, ve srovnání se šťávami, žádnou velkou hodnotu.

**Smysl pít šťáv spočívá vlastně v tom, učinit tělo schopným přijímat všechny živoucí účinné látky z ovoce a zeleniny co nejrychlejším způsobem, bez zatížení zaživacího ústrojí prací, potřebnou k zpracování celulózy.**

Jestliže pijete šťávy správně připravené, je vaše tělo schopné je během deseti až patnácti minut absorbovat. Proti tomu vyžaduje ovocná a zeleninová kaše daleko delší práci zaživacího ústrojí!

**Pít šťáv, ze kterých nebyla odstraněna vláknina, zatěžuje zaživací ústrojí více než jedení ovoce a zeleniny vcelku.**

Důkladné pokousání a promísení se slinami je však pro dokonalé stravení vlákniny nepostradatelné. Toto se ale obvykle neděje, je-li vláknina obsažena v ovocné kaši. Naproti tomu nás zásobují šťávy, ze kterých byla vláknina odstraněna bez problémů, všemi částmi účinných látek, které ovoce a zelenina obsahují, a tělo je přijme rychle a bez prodloužení.

Teprve v poslední době se mezi lidmi rozšířil poznatek, že stav lidského těla je bezprostředně spjat s kvalitou potravy. Dovídáme se stále více o funkcích lidského organismu, o tom, jak používá minerálie a vitaminy, ze kterých je potrava složena.

*Dosažené výsledky při léčbě snad každé poruchy nebo nemoci jsou na celém světě fenomenální především na úseku léčby šťávami. Poznejte proto blíže hodnotu a důležitost čerstvých ovocných a zeleninových šťáv pro výživu a rekonvalescenci.*

*Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy ukázaly, co v nich vězí, a jejich hodnota je nyní uznávaná jak lékaři, tak laiky. Důvod účinnosti šťáv spočívá ve skutečnosti, že se tato tekutá potrava během několika minut stráví, jestliže byly předem odděleny minerály a destilovaná voda od vlákniny. Jinak by potřebovaly zažívací pochody čas a práci zažívacích orgánů, aby oddělily minerály od vlákniny. K trávení ovoce a zeleniny se potřebuje energie, která se odejme stráveným potravinám. Část pevné potravy, kterou sníme, je tedy výživnému účelu odcizena a je použita jako palivo k výrobě této energie.*

*Dbejte prostě na to, abyste použili tu nejčerstvější a nejlepší kvalitu, kterou najdete, nezávisle na tom, jestli vaši zeleninu kupujete k přípravě salátu nebo šťávy. <sup>2</sup>*

## Šťávy - použití a užitek

### 10-01. Alfalfa šťáva

Alfalfa (vojtěška, lucerka) je zvláště hodnotná luštěnina. Není jen bohatá na důležité minerálie a chemické prvky, ale obsahuje mnoho stopových prvků z hlubokých vrstev půdy, neboť její kořeny dosahují devíti až třiceticentimetrové hloubky.

Minerálie, bohatě v lucerce obsažené, jako vápník, hořčík, fosfor, chlor, sodík, draslík a křemík, jsou zvláště hodnotné, protože jsou dobré kvality a ve vyváženém poměru. Všechny tyto prvky jsou nezbytné k bezvadné funkci různých orgánů našeho těla.

I když je alfalfa rozšířená hlavně jako krmivo pro dobytek, přesto je ve formě šťávy velice cenná. Zvláště tehdy, můžeme-li si ji obstarat čerstvou. Používají se jen listy.

Protože se lucerka dovede přizpůsobit nejrozmanitějším půdám a klimatickým podmínkám a prospívá dokonce i na alkalické půdě, je neomluvitelné, jestliže ji nepěstujeme na vlastním pozemku, neboť se obvykle těžko shání, zvláště žijeme-li ve městě.

Jestliže si nemůžeme obstarat čerstvou lucerku, nechte si vyklíčit arfalfa-semena a jezte výhonky. Semena klíčí snadno a výhonky jsou zvláště hodnotné pro ty, kteří se stravují podle zásad přirození výživy.

Pozn. Semena koupíte v obchodech, biologickými potravinami, semena zemědělská jsou nevhodná, protože jsou preparována proti škůdcům.)

Rostliny přemění neživé substance v živoucí buňky a tkáň.

Dobytěk se živí syrovými rostlinami. Přijme něco živého do svého těla a přemění to v něco ještě komplexnějšího, v živý organismus.

Na druhé straně přijímají rostliny, ovocné plody, saláty, zelenina nebo trávy, anorganické prvky ze vzduchu, vody a půdy a přemění je v živé, organické elementy. Vezmou si dusík a kyslík uhlíčitý ze vzduchu, dusík, minerálie a minerální soli z půdy a kyslík s vodíkem z vody.

Nejdůležitější faktory v tomto přeměnném procesu jsou enzymy a život darující účinek slunečního záření, které vyrábí chlorofyl.

Chlorofylová molekula je složena ze sítě tvořené molekulami uhlíku, vodíku, dusíku a kyslíku. Je zajímavé srovnat tento vzorec s hemoglobinem, barvivem našich červených krvinek, který má podobné složení, jen místo atomu hořčíku má atom železa.

V této analogii nalézáme jedno z tajemství užitku chlorofylu pro lidské tělo. Přísní vegetariáni, jejichž strava neobsahuje škroby a zrní, ale hojnost čerstvých šťáv s převahou šťáv zelených, žijí déle a téměř netrpí degenerativními chorobami, na rozdíl od lidí, žijících se hlavně vařenou potravou a málo, nebo vůbec ne, potravou syrovou a šťávami. Zde máme logický důkaz toho, která strava je pro lidi správná a přirozená.

Jedna z živin, která obsahuje nejvíce chlorofylu, je alfalfa. Je to potravina, která napomáhá jak zvířatům, tak lidem k zdravému, vitálnímu a vysokému věku a vytváří fenomenální odolnost proti infekcím.

Šťáva z čerstvé lucerky je příliš silná a vydatná, než aby se mohla pít čistá. Nejlepší je pít ji smíchanou se šťávou z karotky. V tomto složení se její přednosti ještě znásobí. Ukázalo se, že tato šťáva pomáhá při cévních potížích a poruchách, které mají co do činění se srdcem.

Plynatost a střevní potíže vedou u překvapivě velkého počtu pacientů k srdečním potížím, které ovšem nemají původ v organické srdeční vadě, ale v nadměrné tvorbě plynů v tlustém střevě. Rozepnuté střevní stěny tlačí na okolní orgány, které mají spojení se srdcem. Tyto potíže odstraní často nálev nebo výplach střev. Srdeční potíže zmizí až k příštímu nahromadění plynů, které je varovným signálem, že **tlusté střevo, a ne srdce, potřebuje pořádnou "údržbu"**.

Chlorofyl není užitečný jen u krevních a srdečních chorob, ale je účinný i při mírnění dýchacích problémů a potíží, především nosních dutin a plic. Hlavní příčina infekcí a bolestí vedlejších dutin, stejně jako průduškových potíží a astmatu, včetně senné rýmy, je hlen.

Vegetariáni, kteří se vyhýbají kravskému mléku, mouce, obilí a koncentrovaným produktům z cukru, těmito potížemi netrpí, hlavně pak tenkrát, když k tomu byli od dětství vedeni. Toto nemá vůbec nic společného s fanatismem. Je to věc zdravého lidského rozumu, je to úplně přirozené a zkušenostmi dokázané.

Lidé, kteří přijmou vegetariánský způsob života, jsou schopni se zbavit takových potíží bez chirurgie a bez medikamentů.

Konec konců je zánět vedlejších nosních dutin dílem našich přátel v boji proti nemocem, dílem bakterií, které se nám snaží pomoci tím, že začnou nahromaděné hleny rozpouštět, čímž podporují jejich odstranění z těla. Místo toho, abychom je podpořili a pomocí střevních výplachů a nálevů osvobodili tělo od odpadových látek, zkoušíme hleny adrenalinem, epinephrinem nebo jinými medikamenty vysušit a sliznice splasknout. Někdy použijeme i sulfonamidy, o kterých dnes víme, že jsou škodlivé, aniž bychom si uvědomili, jaké škody a jaká nebezpečí nám mohou vzniknout jejich použitím.

Ty neškodlivější účinky se dostaví, dovolíme-li odpadovým látkám, které jsou složeny především z těchto medikamentů a výměšků bakterií, zůstat v infikovaných a s nimi sousedících částech těla, místo toho, abychom je pokud možno co nejrychleji odstranili.

Máme v našem těle dokonalé vylučovací systémy, které je třeba přivést do takového stavu, aby účinně pracovaly.

Naše plíce musí být osvobozeny od špatného vzduchu, tabákového kouře atd.; naše kůže musí být aktivní, aby póry mohly vylučovat jedy, které obdrží od lymfy; ledvinám musí být dovoleno nerušeně pracovat, bez zátěže alkoholem a produkty obsahujícími kyselinu močovou; našemu tlustému střevu se musí dát k dispozici všechny možnosti vnitřní očisty, které potřebuje, aby mohlo všechny, za 30, 40, 50 nebo více roků nahromaděné odpadové látky, odstranit.

Toto je jen část programu. Buňky a tkáně v celém těle musí dostat živou, organickou potravu.

**To znamená, že bychom se měli zřící, přinejmenším na určitou dobu, každé potravě, které byla horkem nebo zpracováním zničena životní energie - životní síla.**

Můžete se nechat vést mojí knížkou Zdraví & salát, kde najdete jednoduchá pravidla a recepty, které se dají lehce převést do praxe.

Ke šťávě z karotky a lucerky se může přidat šťáva z hlávkového salátu, čímž se tato směs obohatí o účinné látky, které jsou nutné především pro **kořínky vlasů. Denní pití této směsi (půl litru denně) může pozoruhodně podpořit růst vlasů.**<sup>2</sup>

## 10-02. Mořské řasy

Miliony roků smýval déšť půdu a písek vrstvu po vrstvě z hor, pahorků a zbývajících krajiny. Toto všechno se usazovalo na dně mořském a učinilo ze dna oceánů tu nejurodnější půdu na světě.

Kdybych jedl maso, jedl bych ryby. Protože se ryby živí tím, co je v moři a řekách, má přirozeně jejich maso více elementů, minerálů a stopových prvků než kterýkoli jiný zvířecí produkt.

Co se týče rostlin, **patří mořské řasy k našim nejcennějším přídatným potravinám.** Jejich kořeny se nalézají často 6000 až 9000 metrů pod mořskou hladinou, jejich výhonky jsou hnány k povrchu, kde za pomoci slunečních paprsků vypučí a vytvoří lístečky.

Tyto lístečky jsou známé jako červené řasy a jsou ve Skotsku, Irsku a mnohých jiných zemích důležitou přílohou k jídlům. Ve Spojených státech amerických a v Kanadě jsou sušené listy červených řas zdravým doplňkem potravy.

Řasy s velkými listy se obvykle suší, rozdrtí nebo pomelou a používají se ve formě prášku nebo granulek.

Mořské řasy jsou vynikajícím pramenem organického jódu a stopových prvků, jejichž potřebu nemůžeme pokrýt naší normální zeleninou a saláty.

Uvědomíme-li si, že více než 59 prvků potravy je v rozpuštěné formě obsaženo v mořské vodě, pochopíme, jakou hodnotu mají potraviny z moře.



Je to následujících 59 prvků:

Šestnáct z nich nazýváme "základními" atomovými prvky, zbývající čtyřicet tři jsou prvky stopové, ty jsou skoro nezjistitelné, ale pro zdraví člověka životně důležité. V následujícím seznamu jsou "základní" prvky označeny hvězdičkou (\*).

aktinium	jód*	síra*
argon	kobalt	skandium
arzen	křemík*	sodík*
baryum	kyslík*	stříbro
bór	lanthan	stroncium
bróm	lithium	tantal
cer	mangan*	thallium
ceziium	měď	thorium
cín	neptunium	thullium
dusík*	olovo	uran
draslík*	osmium	uhlík*
erbiium	platina	vápník*
fluor*	plutonium	vodík*
fosfor*	radium	vismut
hliník	rhodium	yttrium
hořčík*	rtuť	zinek
chlór*	rubidium	zirkonium
chrom	ruthenium	zlato
indium	samarium	železo*
iridium	selen	

Jestliže používáte řasy s mírou, můžete si být jisti, že opatříte organismu přinejmenším některé stopové prvky, které jsou pro vaše zdraví důležité, ale nejsou obsaženy ani v zelenině, ani v salátech, ani v ovoci.

U nás na stole stojí obvykle slánka naplněná granulemi z mořských řas a talíř s červenými řasami, které jíme spolu s našimi saláty a šťávami.

Když přidáte k draslíkové šťávové směsi (karotka, petržel, celer a špenát) trochu řas, zvýšíte její účinek a zjistíte, že je pro žlázoý systém, především pak pro štítnou žlázu, velice prospěšná. Řasy koupíte v obchodech s biologickými potravinami.

*Nedávejte do svého jídla žádný jod z lékárny!*<sup>2</sup>

### 10-03. Šťáva z ananasu

**Ananas** obsahuje skoro 90% vody a je bohatý na draslík, vápník a sodík. Protože obsahuje velké množství síry a chloru, **má vynikající čistící schopnost**.

V ananasu je mimoto obsaženo množství kyselin, především kyselina citrónová, maleinová a tartarinová, které pomáhají v této organické formě při zažívání a působí močopudně.

Přestože konzervováním ztrácí organické části svou vitalitu, může nám být pití ananasové šťávy z dózy prospěšné za předpokladu, že do ní nebyl přidán cukr.<sup>2</sup>

### 10-04. Jablečná šťáva

Jablečné šťávy povzbuzují činnost dolních oddílů střeva, jestliže se pijí na lačný žaludek. Jsou bohaté na hořčík, železo a křemík a mají velmi vysoký obsah draslíku. Ve svém přírodním stavu obsahují 85% vody a jsou cennou pomocí pro zažívání jak ve formě plodů, tak ve formě čerstvé šťávy.

Jablka mají čistící schopnost, která se projevuje především při zácpě. V tomto případě mohou některé druhy jablek zavinit při čistícím procesu nevolnost. Jestliže se vám to přihodí, vyzkoušejte jiný druh jablek.

Čerstvá syrová jablečná šťáva je při horečce a zánětech velice užitečná. I jablečné víno má příznivý vliv na tělo a čerstvá jablečná šťáva se často nazývá sladkým jablečným vínem.

**K jablkům se nemá nikdy přidávat cukr. Jestliže si je potřebujete přisladit, použijte med.<sup>2</sup>**

## 10-05. Pomerančová šťáva

Pomeranče obsahují asi 87% vody a jsou bohaté na draslík, vápník a hořčík. Mimoto obsahují křemík. Pro svůj obsah citrónových a jiných ovocných kyselin patří tyto plody k našemu nejcennějšímu ovoci. Mají vysoký obsah vitamínu A, B a C.

**Existuje jen málo ovocných plodů, jejichž alkalický (zásaditý) účinek se při překyselení těla dostaví tak rychle jako u pomerančů. Proto je často pomerančová šťáva tou nejhodnotnější, která se pije při postní kúře. Strava složená z dostatečného množství pomerančů a pomerančové šťávy, po dobu tří až šesti dnů (bez jakýchkoli jiných potravin), se ukázala být nanejvýš prospěšná.**

Neexistují žádné jiné plody, které by měly, od dětství až do vysokého věku, tak dalekosáhlé účinky.

Dokud jsou ke koupí, měly by se jíst denně nebo by se měla pít jejich šťáva, a to k jídlu nebo mezi jednotlivými jídly.

Šťáva se má vypít do patnácti minut po vytlačení, protože rychle oxiduje.

**V žádném případě by se k pomerančům neměl přidávat cukr. Jestliže chcete sladit, vezměte si med.<sup>2</sup>**

## 10-06. Šťáva meruňková

Meruňky patří k našim ovocným delikatesám. Těžko se transportují, protože rychle podléhají zkáze. Tři zralé meruňky jsou nejlepším pramenem železa k tvorbě červených krvinek. Křemík je další drahocenný prvek, který je v meruňkách obsažen.

Obsah vody v meruňkách činí přibližně 85 %, takže se z nich může i dobře připravit šťáva.

Vařením tohoto plodu zničíme jeho životodárnou sílu.

Čerstvé a zralé meruňky jsou znamenitou přílohou k zeleninovým a ovocným salátům.<sup>2</sup>

## 10-07. Šťáva z bobulovin

Bobuloviny, jako ostružiny, angrešty, borůvky, maliny a jahody, stejně jako ostatní druhy jedlých bobulí jsou hodnotné, výživné potraviny s čistícími vlastnostmi. Jejich obsah vody se pohybuje mezi 80 % až 90 %.

Všechny bobuloviny, jsou-li zralé, jsou bohaté na draslík a jiné minerální, obsahují hodnotný přírodní cukr, který pomáhá při detoxikaci těla.

Šťáva z bobulí, je-li čerstvá, je pro tělo zvláště užitečná. Tuto svoji hodnotu však ztrácí konzervováním, její životní síla se zničí a její prvky se stanou anorganickými.<sup>2</sup>

## 10-08. Šťáva hrušková

Hrušky obsahují téměř 85 % vody a jsou bohaté na alkalické (zásadité) substance. Mají silně močopudný účinek a jsou cennými pomocníky při detoxikaci.

Jestliže hrušky vaříte, zavařujete nebo jinak zpracováváte, ztrácí se velká část jejich hodnoty, protože se při tom i přeměňují organické prvky v anorganické.<sup>2</sup>

## 10-09. Šťáva z endivie

Endivie se podobá hlávkovému salátu a je také známá jako eskarol nebo chicoree.

Endivie je blízce příbuzná pampeliškovým rostlinám a její chemické složení se jim víceméně podobá. **Endivie obsahuje výživné látky, které stále potřebují zrakové orgány.**

Jestliže přidáme ke šťávě z endivie šťávu karotkovou, celerovou a petrželovou, dodáme výživné látky nervům a svalům zrakových orgánů, což vede k překvapivým výsledkům při léčbě očních vad. Pití půl až jednoho litru této směsi denně odstraní často oční potíže během několika měsíců tak, že se zraková síla vrátí a brýle se již nepotřebují.

Šťáková směs karotka - celer - endivie pomáhá také při astmatu a senné rýmě za předpokladu, že se příčina této choroby (obyčejně mléko nebo koncentrované škroboviny a produkty z cukru) vyškrtne navždy z jídelníčku.

Kombinace endiviové šťávy s celerem a petrželí pomáhá při chudokrevnosti, funkčních srdečních potížích a působí jako posilující prostředek na srdce. Je také užitečná při onemocněních sleziny.

Skoro každá směs endiviové šťávy povzbuzuje vylučování žluče, a tím je prospěšná při jaterních a žlučnických poruchách.

Zažil jsem jeden pozoruhodný případ. Jedna stará dáma onemocněla šedým zákalem a oslepla. Nejméně tři roky jí nebyla dávana žádná naděje, že by snad mohla ještě někdy vidět.

Dověděla se o účinku čerstvých syrových zeleninových šťáv a rozhodla se tuto léčbu vyzkoušet. Dodržovala striktně nutné čistící procedury, jako výplachy střev a nálevy, aby předešla všem poruchám v těle, které způsobují odpadové látky. Jedla jen syrovou zeleninu, saláty a ovoce, žádné koncentrované škrobové nebo cukrové produkty.

Denně pila

**112 litru šťávy z karotky, celeru, petržele a endivie**

**112 litru karotkové šťávy**

**112 litru šťávy z karotky, celeru, petržele a špenátu**

**1/2 litru šťávy z karotky a špenátu**

Dříve než za rok se jí vrátil zrak v takové míře, že mohla číst lupou noviny a časopisy! Endivie je jeden z nejbohatších pramenů vitamínu A ze zelené zeleniny.<sup>2</sup>

## 10-10. Šťáva ze zelených fazolí

**Šťáva ze zelených fazolí je zvláště užitečná pro diabetiky.** Cukrovka je výživou podmíněná nemoc, jejíž příčinou je nadměrná konzumace koncentrovaných škrobových produktů a produktů z cukru. Jedení masa stav jen zhoršuje. Injekce inzulínu tuto nemoc neléčí. Cukrovka není dědičná choroba. Může však být odůvodněna zděděnými zvyklostmi jíst nadměrné množství uhlovodanů.

**Jestliže dáváme dětem anorganická, vařená jídla z mouky a obilí a pasterizované nebo vařené kravské mléko, pak je to jeden z důvodů vzniku cukrovky u dětí a konečně i u dospělých.**

Inzulín je substance vylučovaná slinivkou břišní aby tělo bylo schopno správně využít přírodní cukry jako palivo, které dodává energii pro tělesnou aktivitu. Jak jsem již poukázal tělo může účelně využít jen přírodní, živé organické cukry, které jsou v nadměrné míře dodávány čerstvou syrovou zeleninou, saláty a ovocnými plody.

Tělo nemůže zužitkovat škroby a tovarní cukr tak, jak jsou, nýbrž je musí rozložit na jednoduché cukry. Škrob je anorganický produkt a druhy cukrů, které se z něj v těle vytvoří, jsou také anorganické. Anorganické látky ale žádné enzymy neobsahují. Proto je slinivka břišní těmito pochody přetížena. Tělo nakonec obdrží jen životaprosté molekuly, které nemají žádné obnovovací (regenerační) nebo užitečné vlastnosti. Toto pak vede k onemocněním cukrovkou.

Skutečnost, že diabetici vytvářejí nadměrně tukovou tkáň je jen následek nesprávné stimulace anorganickým inzulínem, který nejenže žádné odpadové látky nespálí, ale dokonce je pomáhá ukládat. Zjistilo se, že šťávy ze zelených fazolek a růžičkové kapusty obsahují účinné látky, které dodávají základní prvky přirozeného inzulínu, produkovaného slinivkou břišní.

Při diabetu se docílí uspokojivých výsledků tehdy jestliže se nemocný zřekne všech koncentrovaných škrobových a cukrových produktů a pije směs šťávy z karotky, hlávkového salátu, zelených fazolek a růžičkové kapusty (jeden litr denně, jako dodatek k půl litru šťávy z karotky a špenátu).<sup>2</sup>

## 10-11. Šťáva z řeřichy potoční

Tato šťáva je mimořádně bohatá na síru, která tvoří více než jednu třetinu všech minerálů a solí obsažených v řeřiše. Skoro 45% všech prvků v řeřiše potoční je kyselinotvorných, včetně síry, fosforu a chloru. Protože **tato šťáva je velmi silný čistíč střev**, neměla by se pít čistá, ale pouze ve směsi s jinými šťávami, například se šťávou karotkovou a celerovou.

Mezi alkalickými prvky dominuje sodík s více než 20%, vápník s 18%, hořčík s 5% a železo asi s 0,25%.

Směs karotkové a špenátové šťávy s trochou šťávy z hlávkového salátu, tuřínových listů a řeřichy potoční obsahuje základní součásti k regeneraci krve a hlavně součásti, které jsou nepostradatelné pro zvýšený transport kyslíku krví. Tato směs má také vynikající účinek při chudokrevnosti, nízkém krevním tlaku a podvázce.

Směs šťáv z karotky, špenátu, tuřínových listů a řeřichy potoční pomáhá rozpustit krevní sraženiny v hemoroidech a u mnohých druhů nádorů. Zkušenost ukázala, že škrtneme-li moučné a cukrové výrobky a nejlépe i maso z jídelníčku a pijeme-li denně jeden litr této směsi, mohou se tyto nemoci zcela přirozeným způsobem vyléčit za předpokladu, že nebyly operovány.

Šťáva z řeřichy potoční je hodnotným přídavkem ke šťávě z karotky, petržele a bramborů, která pomáhá zejména u pacientů s emphysemem (rozednou plicní). Převeliká nabídka fosforu a chloru se zde ukázala užitečnou.<sup>2</sup>

## 10-12. Šťáva z florentinského fenyklu

Rozeznáváme dva druhy fenyklu, a to normální zahradní či sladký fenykl, který se používá jako koření nebo aroma, a florentinský fenykl, zvaný také finocchio, který ve velkém množství konzumují Italové a některé latinské národy.

Ten první, který se počítá mezi koření, není vhodný k přípravě šťávy.

Zato florentinský druh dává vynikající šťávu. Tato rostlina patří do skupiny celerovitých, ale její šťáva je daleko sladší a aromatictější než celerová. Tato zelenina je často omylem nazývána anýzovým celerem, ale italský název finocchio je nejčastější.

Šťáva z fenyklu je hodnotný prostředek k tvorbě krve, a tím užitečný při menstruačních poruchách. Za tímto účelem se s úspěchem pije buď čistá, nebo v kombinaci s karotkou a červenou řepou.<sup>2</sup>

## 10-13. Šťáva z grapefruitu

**Grapefruity jsou prokazatelně jedny z nejhodnotnějších ovocných plodů při odstraňování nebo rozpouštění anorganického vápníku, který se, jako třeba při artritidě, usadil v chrupavce kloubů jako důsledek nadměrné konzumace výrobků z bílé mouky.**

Účinnou substancí je **organická kyselina salicylová**, která pomáhá rozpustit tento anorganický vápník v těle.

Grapefruity jsou také bohaté na ostatní ovocné kyseliny a cukry. Obsahují 87% vody a mají mnoho draslíku, jakož i jiných alkalických prvků.

**Nikdy nepřidávejte ke grapefruitům cukr, protože kyseliny způsobují v těle jeho kvašení. Tento ovocný plod potom reaguje v těle spíše kysele než zásaditě (alkalicky).**

Jestliže grapefruitovou šťávu konzervujete nebo jiným způsobem zahušťujete, ztrácí se tím hodnota organických prvků a kyseliny se promění v anorganické, které mají pro tělo jen malý význam.<sup>2</sup>

## 10-14. Šťáva z kapusty

Kapusta má v základě stejné chemické složení jako zelí a může být použita za stejným účelem. Přečtěte si kapitulu Šťáva ze zelí.

## 10-15. Šťáva z okurek

Okurka je tím nejlepším přírodním diuretikem, které známe. **Podporuje vylučování moče.** Má však mnoho jiných, cenných vlastností. Podporuje například svým vysokým obsahem křemíku a síry **růst vlasů**. To platí především tehdy, když mísíme okurkovou šťávu s karotkovou, špenátovou a se šťávou z hlávkového salátu. Okurka obsahuje více než 40% draslíku, 10% sodíku, 7,5% vápníku, 20% fosforu a 7% chloru.

Směs okurkové šťávy s karotkovou má příznivý vliv na revmatické potíže, mající původ v nadměrném ukládání kyseliny močové v těle. Jestliže se k této směsi přidá ještě šťáva z červené řepy, pochod se urychlí.

Vysokým obsahem draslíku v okurkách je jejich šťáva velmi hodnotná **při vysokém a nízkém krevním tlaku**. Stejně tak poskytuje pomoc **při zubních potížích a onemocnění dásní**, například **při zánětech**.

Především naše **nehty a vlasy** potřebují právě tu kombinaci prvků, která je obsažena v čerstvé okurkové šťávě. Pomáhá při lomivosti nehtů a vypadávání vlasů.

Všechny druhy nečisté pleti zmizí pitím okurkové šťávy, ke které byla přidána šťáva z karotky a hlávkového salátu.

Přidá-li se ještě trochu alfalfa-šťávy, může se v některých případech účinek ještě zlepšit.<sup>2</sup>

## 10-16. Rybízová šťáva



Červený a bílý rybíz

Nejznámější je červený, bílý a černý rybíz. Všechny druhy obsahují 80% vody a jsou bohaté na draslík.

**Červený rybíz** obsahuje 11% uhlovanů, **bílý** 13% a **černý** skoro 19%.

Červený rybíz má mnohem vyšší obsah kyselin. Všechny druhy jsou však užitečné, protože povzbuzují sekreci různých žláz.

Rybízová šťáva je zvláště hodnotná pro ledviny a proti zánětlivým pochodům v těle. Zmírňuje mimoto zahlenění zažívacího ústrojí.

Jestliže se rybíz vaří a přidává se k němu cukr, ztrácí prospěšný účinek. Používá-li se jako želé nebo marmeláda ve spojení s koncentrovanými uhlovanými nebo škrobovými výrobky, je silně kyselinotvorný.<sup>2</sup>



## 10-17. Šťáva z plodů kaki

Kaki jsou velice sladké ovocné plody, podobné rajským jablíčkům (nazývají se také persimony nebo datlové ryngle).

Obsahují více než 66 % vody a mnoho uhlovodanů. Měli byste je jíst nebo z nich připravovat šťávu, jen když jsou úplně zralé.

Jenom tehdy je cukr plnohodnotně vytvořen. Jsou bohaté na draslík a hořčík a obsahují jisté množství fosforu (jestliže ještě nejsou zcela zralé). Plody kaki a jejich šťáva mají projímavý účinek.<sup>2</sup>

## 10-18. Draslíková směs - karotka, celer, petržel, špenát

Existuje mnoho druhů zeleniny, které jsou bohaté na draslík (kalium). Na předních místech stojí karotka, celer, petržel a špenát. Jestliže chcete využít plně hodnotu draslíku ve šťávách, musíte je pít čerstvé, nezředěné, aby tělo mohlo tento prvek dokonale přijmout v jeho přirozené formě.

Organické minerální a soli v této draslíkové směsi (karotka, celer, petržel, špenát) zaujímají prakticky celou škálu minerálií a solí, které tělo potřebuje. **Tato směs redukuje s pozoruhodným účinkem nadměrnou tvorbu žaludeční kyseliny.** Pro lidský organismus pravděpodobně neexistuje žádná dokonalejší potravina.

Ukázalo se, že syrová draslíková směs pomohla i těm pacientům, kteří již nebyli s to přijímat pevnou potravu. Pro rekonvalescenty má draslíková směs neocenitelnou hodnotu a je s podivem, že jen některé kliniky a sanatoria zařadily tuto živinu jako pravidelnou součást denního jídelníčku.

Pro některé lidi není tato směs tak chutná jako třeba čistá karotková šťáva nebo jiné šťávové směsi. Musíme však myslet na to, že když tělo hladoví po živých molekulách ve stravě, které jsou tak důležité pro regeneraci tělních buněk a tkání, nemůže otázka chuti při volbě nutných šťáv hrát nějakou roli.

Zjistili jsme, že žádný lék nemůže dodat tělu organické molekuly, vitamíny a hormony, nevyhnutelně nutné k regeneraci opotřebovaných buněk. Potravu takového druhu dostane tělo nejrychleji jen vypitím čerstvé syrové šťávy.

Molekuly, ze kterých jsou buňky a tkáně našeho těla složeny, vytvářejí minerální a chemické prvky. Žlázy, orgány a všechny části těla představují spojení těchto molekul do určitých vzorců. Na základě toho tvrdím, že určitá spojení živoucích chemických a minerálních prvků v naší potravě a zvláště ve šťávách mohou příslušné části našeho těla přímo vyživovat.<sup>2</sup>

## 10-19. Šťáva z karotky



Odšťavňujeme karotku přístrojem Champion.  
Do první nádoby (nahore) teče čerstvá karotková šťáva  
a do druhé nádoby (dole) padá téměř suchá vláknina.

Karotková šťáva se může v každém rozumném množství pít neomezeně - od půl litru až po dva litry denně i více - podle založení každého jednotlivého člověka. Přispívá k normalizaci všech tělesných funkcí. Je nejlepším zdrojem vitamínu A, který může tělo rychle přijmout. Bohatě obsahuje také vitaminy B, C, D a K. Povzbuzuje chuť k jídlu a napomáhá trávení.

Karotková šťáva **pomáhá zachovat zuby a strukturu kostí**. Kojící matky by měly pít mnoho správně vytlačené karotkové šťávy, aby si zlepšily kvalitu mléka, protože mateřské mléko za jistých okolností nemusí obsahovat dostatek živých, účinných látek. Karotková šťáva může snížit nebezpečí horečky omladnic po porodu, jestliže se pije v posledních měsících těhotenství. Půl litru této šťávy denně má pro tělo větší cenu než 15 kg kalciových (vápníkových) tabletek.

**Karotková šťáva je přirozeným prostředkem proti tvorbě vředů a otoků a velmi zvyšuje odolnost proti infekcím. Zabraňuje onemocnění očí, zánětu krčních mandlí, vedlejších nosních dutin a všeobecně dýchacích orgánů. Chrání nervový systém a je nedostižným, posilujícím a vitalizujícím prostředkem.**

Střevní a jaterní choroby jsou často důsledkem nedostatku jistých minerálů, které karotková šťáva obsahuje. Může dojít k pozoruhodné "očistě" jater a rozpuštění substancí, kterými byla játra zanesena. Tyto látky se často uvolní ve velké míře, takže střeva a močové cesty toto vyloučené množství nemohou zvládnout. Proto přestoupí do lymfy, aby se vyloučilo z těla kožními póry. Tyto usazené substance mají oranžovou nebo žlutou barvu.

Během jejich vylučování z těla se někdy může zbarvit kůže. Vždy, když se po pití karotkové nebo jiné šťávy toto zbarvení

objeví, znamená to, že játra prodělala nutně potřebnou očistu. Kůži neprostupuje karotková šťáva sama ani karoten (žluté barvivo). Toto zbarvení kůže se objeví i tehdy, jestliže šťáva byla dlouho filtrovaná, a neobsahovala již žádné barvivo. Ani barvivo karotky, ani červené barvivo červené řepy, nemůže vniknout do kůže a zbarvit ji do červena. I chlorofyl zelené zeleniny a salátů nemůže nikdy zbarvit kůži zevnitř do zelena.

V každém případě je lepší mít zdravou sametovou pokožku, i když má lehký karotkový tón, než bledý obličej, který spolu s uhy a jinými vadami kůže ukazuje na špatný zdravotní stav těla.

Neznepokojte se proto tímto zbarvením kůže, zcela určitě zmizí. Buďte vděční za to, že pitím karotkové šťávy byla jistá nedostatečnost jater objevena a bylo zabráněno dalšímu poškození jater.

Zbarvení kůže zmírníte tím, že očistný proces zpomalíte pitím i jiných šťáv nebo přidáním jiných šťáv ke šťávě karotkové.

Nedostatek potřebného klidu a spánku, stejně jako přepracování, může vést i k jisté změně barvy kůže.

Žlázy s vnitřní sekrecí; především nadledvinky a zárodečné žlázy, potřebují výživné látky, které najdeme ve šťávě z karotky. Někdy pomůže karotková šťáva i **při neplodnosti**. Příčinou neplodnosti je, mezi jiným, i soustavná konzumace potravin, ve kterých byly vitální látky, především enzymy, zničeny vařením nebo pasterizováním.

Suchá kůže, dermatitidy a jiné kožní nemoci jsou zaviněny nedostatkem výživných látek, které jsou například obsaženy v karotkové šťávě. Tento nedostatek hraje roli i při očních problémech, například zánětech.

Správně vytlačená šťáva z čerstvé, kvalitní karotky je bohatá na sodík a draslík. Dále obsahuje vápník, hořčík a železo, zatím co fosfor, síra, křemík a chlor, které jsou také ve šťávě obsaženy, zdokonalují ideálně účinek na lidské tělo. Jako pravý zázrak účinkuje

karotková šťáva při **autolyse vředů** a ukázala se jako výborný pomocník dokonce i při **rakovině**. Je ovšem nevyhnutelné, aby šťáva byla správně vytlačena a aby ze stravy byly odstraněny všechny koncentrované škrobové, moučné a cukr obsahující výrobky.

Za zvláště záladnou příčinu vředů a rakoviny se považuje delší dobu trvající nenávist, strach, hněv a stres. Jestliže se nepodaří tyto negativní pocity zcela odstranit, pomohou jinak účinná snažení jen málo.

Vypijete-li větší množství karotkové šťávy, může se stát, že vaše tělo nějakým způsobem zareaguje, možná i nevolností. Je to zcela přirozený důsledek a znamení toho, že vaše tělo začalo s velkým úklidem a použilo k tomu šťávu jako naléhavě nutný prostředek.

Byla by chyba, kdybyste dospěli k názoru, že šťávu nesnášíte. Šťáva z karotky je ta nejlepší organická voda a nejlepší druh potravy, kterou vaše tělo potřebuje. Jestliže je šťáva čerstvá a správným způsobem připravená, neexistuje nic lepšího, co by dodalo nutné vitamíny a životně důležitou organickou vodu pro vaše buňky a tkáně.

**Vítanou změnou pro někoho může být přidání malého množství syrového koziho mléka nebo čisté smetany ze syrového mléka, čímž získá šťáva exotickou příchut'**

Při této příležitosti bych chtěl říci, že smetana je tuk, zatímco mléko je koncentrovaná bílkovina. Smetana je naším tělem úplně jinak zpracovávána než mléko. Přestože je smetana až k určitému stupni hlenotvorná, nepatří do stejné skupiny škodlivých potravin jako mléko od zvířat.

**Jste-li unavení, žijete ve stresu anebo vaše výkonnost ochabuje, pak byste měli myslet na své tlusté střevo, které může být zodpovědné za problémy s škody vašem těle. Podle mých zkušeností je zcela nemožné, aby tlusté střevo zůstalo zdravé a správně pracovalo, jestliže se živíte převážně nebo úplně vařenými nebo zpracovanými potravinami.**

Prvním opatřením při sanování střeva, při stresu nebo ochabování výkonnosti, je řada střevních výplachů nebo přinejmenším větší počet nálevů. Nejlepší potravou pro tlusté střevo je směs karotkové a špenátové šťávy.

Pamatujte si, že množství šťávy, které tělo potřebuje, je závislé na její kvalitě. Obvykle potřebuje tělo daleko větší množství šťávy, jestliže byla připravena centrifugálním odšťavovačem. Lepší jsou odšťavovače, které nejdříve vlákna rozruší a pak pracují jako hydraulický lis, jako například odšťavňovač Champion.

Vždycky si uvědomujte tuto skutečnost: **šťávy jsou tou nejlepší potravou, kterou můžete mít**. Pijete-li je tak dlouho, jak žijete, máte dobré vyhlídky na zdravější a delší život, než jaký byste měli bez šťáv.

Karotková šťáva se skládá ze směsi vitamínů, které tělo posilují a přitom mu pomáhají udržet jak váhu, tak rovnováhu. Je také dobrou výživou pro zrakové ústrojí. Při vyšetřování zraku u budoucích námořníků a letců bylo zjištěno, že uchazeči s nedostatečnou zrakovou silou dosáhli denním pitím většího množství čerstvé karotkové šťávy **zrakovou ostrost**. Kdyby se toto přihodilo jen ojediněle, označili bychom to, bez pochyby, jako fenomén nebo náhodu. Jestliže však k tomu dochází opakovaně, musíme uznat, že jsou věci mezi nebem a zemí, které si i ten nejvzdělanější lékař těžko dovede představit.

Čerstvá karotková šťáva je neméně účinná také při léčbě vředů a rakoviny. Tkáně, vysílené tímto záladným, ničivým procesem, se mohou hojným pitím karotkové šťávy, jako doplňkem k pečlivě vybrané a připravené syrové stravě, zlepšit.

Laika přepadne obvykle jen při pomýšlení na tuto nemoc strach a stojí před velkou záhadou. Její příčiny a vývoj jsou ve skutečnosti však snadno pochopitelné. Nesmíme si představovat, že vředy a rakovina spočívají jen v tělesných nedostatcích. Jak jsem již ukázal, mohou být tyto a mnohé jiné choroby také zapříčiněny celoživotním negativním postojem, stresem, jako důsledkem žárlivosti, strachu, nenávisti, starostí, zklamání a jiných nedefinovatelných špatných nálad. Tyto stavy by se měly vyřešit a zaniknout. Přesto ale je zcela určitě spolupříčinou i špatná výživa.

Při nedostatku živé potravy se dostane tělo z rovnováhy. Dále musí být z těla odstraňovány odpadové látky, aby vznikající jedy nerušily léčivé procesy.

Aby naše tělo mohlo obnovovat buňky, musíme ho hojně zásobit důležitými vitamíny a látkami, které najdeme jen v živé potravě.

Čím dříve poznáme, že žádný orgán lidského těla nepracuje bez vztahu k tělu jako celku, tím dříve budeme schopni porozumět funkcím našeho organismu. Nevíme, jaký druh inteligence vlastní různé části lidského organismu nebo jakým způsobem pracují. Víme ale, že se nějaká vnitřní inteligence neustále snaží každou žlázu, každou kost, každý nerv a každý sval našeho organismu chránit, přestože se člověk, na základě nesprávných vědomostí, sám ničí tím, co podniká a co jí.

Hledání příčiny skoro každé choroby vede nejdříve do potravinářských obchodů, k regálům s potravou v plechovkách, k mlýnům, cukrovarům a továrnám na bonbony a limonády. Zde jsou ty výrobky, které obsahují neživé vitamíny, ze kterých je složena moderní, civilizační strava. Každý upečený chléb nebo zpracované obilí prošlo horkem pekařské pece, kde byly zničeny všechny živoucí elementy. Jestliže průmysl tento chléb "obohatí" vitamíny, mineráliemi nebo něčím podobným, přidá jenom více neživých prvků.

Když analyzujeme výživu s ohledem na tyto aspekty, je zcela zřejmé, že jíst ovoce, saláty a zeleninu, nebo pít jejich šťávy má základní význam. Myslete na to, že **zeleninové šťávy jsou stavitelé a ovocné šťávy ideální čistící prostředek** pro vaše tělo. První obsahují více bílkovin, zatímco ty druhé velké množství sacharidů

Pro laiky je zajímavé vědět, že **lidé, kteří se žijí čerstvými syrovými potravinami a doplňují svoji stravu čerstvými zeleninovými a ovocnými šťávami, ne onemocní rakovinou**. Toto ukazuje na zcela neortodoxní, ale velice mnoho slibující, málo nákladný směr výzkumu. Výzkum tímto směrem může být pro mnoho vědeckých pracovníků nanejvýš znepokojující, ale pro nemocné velmi užitečný.

Zjistil jsem, že očista těla střevními výplachy a nálevy, konzumace dostatečného množství syrové stravy a pití rozmanitých čerstvých šťáv nám drží nemoci od těla.<sup>2</sup>

## 10-20. Šťáva z karotky, červené řepy a okurek

Žlučnickové kameny, ledvinové kameny a písek ve žlučníku a ledvinách jsou následky nedokonalého vylučování anorganických vápníkových usazenin, které se tvoří po jídle koncentrovaných škrobů a výrobků z cukru.

Žlučník je cévami a žlučovodem přímo spojen s játry a krevním oběhem. Všechna strava, kterou sníme, se v zažívacím ústrojí "rozloží" a její živiny jsou krví dopraveny k dalšímu zpracování a analýze do jater. Koncentrované obilné a moučné výrobky nemohou být správně použity k regeneraci buněk a tkání, především tehdy ne, jestliže byly denaturovány horkem. Minerální však musí játry projít. Mezi nimi je také vápník. Molekuly škrobu jsou ve vodě nerozpustné.

Tělo potřebuje vápník sice naléhavě, ale organický, ve vodě rozpustný, který dostane jen konzumací salátů, zeleniny, ovoce a jejich syrových šťáv. V této formě je vápník tělem beze zbytku přijat a použit ke stavbě buněk a tkání.

Ve všech koncentrovaných škrobových a cukrových výrobcích, které byly zpracovány vysokou teplotou, se stane vápník anorganickým a ztratí rozpustnost ve vodě. Je to cizí těleso v organismu, a jako takové je krví a lymfatickým systémem při nejbližší příležitosti transportováno k vylučovacím orgánům. První **odkládací plocha** je žlučovod a ten dopraví vápník do žlučníku. Dalším vhodným místem, které můžeme označit jako "slepu uličku" krevního řečiště, je buď podbřišek, což může vést k nádorům, nebo konečník, což může vést k tvorbě hemoroidů. Vápníkové molekuly, které tomuto uniknou, končí obyčejně v ledvinách.

Několik vápníkových anorganických molekul ve žlučníku nebo v ledvinách by jistě nezpůsobilo mnoho škody. Jestliže však jíme dál chleba, obiloviny, zákusky a jiné moučné výrobky, hromadí se usazeniny stále více a vedou k tvorbě kamenů v těchto orgánech.

Moje dlouhodobé zkušenosti ukázaly, že odstranění těchto usazenin chirurgicky, s výjimkou zvláště extrémních případů, není nutné a je nesprávné. I v těch extrémních případech jsme pak na pochybách, jestli bychom nebyli dosáhli lepších výsledků velkou léčitelkou, přírodou, použitím přirozených prostředků.

**Šťáva z jednoho citronu (ve sklenici teplé vody vícekrát denně), doplněná sklenicí šťávy směsí z karotky, červené řepy a okurek (třikrát až čtyřikrát denně), osvobodila již velmi mnoho trpících od písků a kamenů během několika dnů nebo týdnů.**

Jako příklad bych chtěl uvést zkušenosti jednoho muže ze čtyřicátých let, který byl v obchodním světě velice uznáván. Na své cestě za bohatstvím založil více velkých obchodů s filiálkami po celé zemi a jednou nebo dvěma ve Velké Británii. Více než dvacet let trpěl akutními bolestmi, které byly lékaři a klinikami diagnostikovány jako žlučnickové kameny a rentgenologicky potvrzeny. Jeho strach a odpor k operaci pomohly jeho žlučníku zůstat tam, kam patří.

Protože slyšel o léčbě šťávami a četl jedno z dřívějších vydání této knihy, svěřil se někomu, kdo mu na základě svých zkušeností, mohl pomoci. Bylo mu vysvětleno, že může během této léčby dojít k horším bolestem, než kdy před tím. Tyto bolesti by však měly trvat jen několik minut nebo snad hodinu a přestat současně s odchodem rozpuštěného vápníku. Pil během dne více než deset nebo dvanáct sklenic horké vody se šťávou z jednoho citronu a asi půl druhého litru šťávy z karotky, červené řepy a okurek. Na druhý den měl několik pět až deset minut trvajících bolestivých záchvatů. Koncem týdne došlo ke krizi, válel se asi půl hodiny v bolestech po zemi. Najednou bolesti přestaly a za chvíli kameny odešly. Jeho moč se podobala blátu. Toho dne se stal novým člověkem. Příštího dne podnikl se mnou mým autem dlouhou cestu do New Yorku, Washingtonu a Kanady. Cítil se o dvacet roků mladší a žasl, jak jednoduché mohou být zázraky přírody.

Toto není žádný ojedinělý případ. Tisíce lidí na celém světě dosvědčily, jaké výhody nám poskytují čerstvé syrové zeleninové šťávy.

**Směs šťáv z karotky, červené řepy a okurek se osvědčila jako nejlepší čistící prostředek žlučníku, jater, ledvin a prostaty, stejně jako pohlavních žláz.**

Něco jiného, na co musíte myslet, jestliže jíte maso, je **tvorba nadměrného množství kyseliny močové v těle**, které zřejmě ledviny vždy beze zbytku nemohou vyloučit a která pro ně znamená zátěž. Tím trpí celý organismus. Protože šťávová směs pomáhá organismus



čistit, má neocenitelnou hodnotu. Současně by bylo rozumné vzdát se úplně, aspoň na nějakou dobu, koncentrovaných škrobových a cukrových produktů, stejně jako výrobků z masa, a dát tělu příležitost k normalizaci. Jakmile se zdraví těla vrátí, měli byste vědět, že přejete-li si zase onemocnět, stačí začít znovu jíst denaturované potraviny. Vyplatí se ponechat si zdraví, sílu, energii a vitalitu a zřici se potravin, které jsou sice chutné, ale ne výživné.

Výživné potraviny jsou také chutné a mohou se ještě chutnější udělat, jestliže víme jak. Přečtěte si k tomu moji knihu **Zdraví & salát**.<sup>2</sup>

## 10-21. Šťáva z karotky, červené řepy a kokosového ořechu

Přidáme-li trochu čistého kokosového mléka ke šťávě z karotky a červené řepy, získáme směs, která má pro tělo posilující vlastnosti a současně čistí ledviny a žlučník.<sup>2</sup>

Jestliže je tato směs správně připravená, zůstávají alkalické prvky (draslík, sodík, vápník, hořčík a železo) zachovány a jsou spolu s fosforem, sírou, křemíkem a chlorem ve vyváženém vztahu.

## 10-22. Bramborová šťáva

Syrové brambory obsahují lehce stravitelné přírodní cukry, které se vařením změní ve škrob. Brambory by se měly škrtnout z jídelníčku všem lidem nemocným pohlavními chorobami nebo těm, u nichž je pohlavní pud příliš silný.

Kombinace vařeného masa a brambor zesiluje účinek jedovatého solaminu v bramborách (alkaloid, který je zvláště v nazelenalých bramborách bohatě obsažen), který ovlivňuje nervy, kontrolující pohlavní orgány. Spolu s krystalky kyseliny močové ze snědeného masa může tyto orgány nadměrně dráždit.

Šťáva ze syrových bramborů se však ukázala být užitečnou při nečisté pleti. Její čistící účinek je podmíněn vysokým obsahem sodíku, síry, fosforu a chloru. Tyto prvky jsou však plnohodnotné jen u syrových brambor. Vařením se promění v anorganické částice a jako takové jsou nepoužitelné.

Čerstvé syrové organicky vypěstované brambory jsou velice chutné. Jsou beze sporu dobrou potravinou a mnoho lidí je má rádo.

Syrová bramborová šťáva smíchaná se šťávou z karotky je dobrý čistící prostředek pro organizmus.

Syrová bramborová šťáva smíchaná se šťávou karotkovou a celerovou je požehnáním **pro všechny, kdo trpí žaludečními, nervovými a svalovými potížemi, například podagrou a ischiasem**. V těchto případech odezní potíže v překvapivě krátké době, jestliže pijeme půl litru shora uvedené směsi denně spolu s půl litrem šťávy z karotky, tuřínu a okurek a současně nejíme maso, drůbež a ryby.

Některým pacientům s emphysemem plic pomůže směs šťáv z karotky, petržele a syrových brambor.

Sladké brambory nejsou z botanického hlediska příbuzné s běžnými, nebo také "irskými" brambory. Obsahují o třetinu více uhlovanů, třikrát tolik vápníku, dvakrát tolik sodíku, více než dvakrát tolik křemíku a více než čtyřikrát tolik chloru než normální brambory.

Z uvedených důvodů je hodnota šťávy ze sladkých bramborů ještě větší než z bramborů normálních. Protože sladké brambory snadněji podléhají zkáze než brambory běžné, musíme při kupování dávat pozor na různá zevní poškození, která rychle "nakazí" celý brambor.<sup>2</sup>

## 10-23. Třešňová šťáva

Třešně obsahují 80% vody, jsou bohaté na přírodní ovocný cukr a minerální.

Tmavé třešně jsou pro tělo užitečnější než světlé, protože obsahují větší množství hořčíku, železa a křemíku. Jsou cenné pro čištění krve a stimulují vyměšování šťáv zažívacího ústrojí a moče. Jsou účinné jako čistící prostředek jater a ledvin.



Během sezóny koupíme snadno a lacino dobré, zralé třešně a jejich šťáva chutná fantasticky.<sup>2</sup>

## 10-24. Šťáva ze zelí

**Dvanácterníkové vředy** reagují skoro zázračně na pití šťávy ze zelí. Jedinou nevýhodou je často nadměrná plynatost. Čistá karotková šťáva může být použita se stejným účelem a mnohým chutná lépe.

Zelí působí výborně jako čistič a jako prostředek k **redukci váhy**. Někdy způsobuje lehkou nevolnost, protože - jak už bylo řečeno - po vypití se tvoří plyny ve střevech. Tato plynatost je následek uvolnění zahřívajících odpadových látek ve střevech. Tím se uvede do pohybu jistá chemická reakce; je to zcela přirozený pochod. Sirovodík, hnilobně páchnoucí plyn, je produkt čisticích látek ve šťávě, které působí na odpadové látky a rozpouští je. Výplachy střev podporují vyměšování jak nadměrně vytvořených plynů, tak odpadových látek, ze kterých plyny vlastně vznikají.

To nejcennější, co na zelí je, je jeho vysoký obsah síry a chloru a poměrně vysoký obsah jodu. Spojení síry s chlorem je účinné při čištění sliznice žaludeční a sliznic zažívacího ústrojí za předpokladu, že se šťáva pije syrová, bez přidání soli.

Nadměrná plynatost po pití šťávy, buď čisté nebo ve směsi s jinými šťávami, může být známkou abnormálního nahromadění jedovatých odpadových látek v zažívacím ústrojí. V tomto případě se doporučuje, než začnete pít větší množství šťávy, střeva jednou pořádně vyčistit a to tak, že denně, po dva až tři týdny pijete karotkovou šťávu čistou, nebo smíchanou se špenátovou a denně si děláte nálevy. Ukázalo se, že šťáva ze zelí je neocenitelný čistič, zvláště při nadváze a otýlosti.

Syrová šťáva z karotky smíchaná se syrovou šťávou ze zelí je vynikajícím pramenem vitamínu C, který pomáhá **při zánětu dásní, vedoucím k paradontóze**. Vařením se zničí účinek enzymů, vitamínů, minerálií a solí. 50 kg vařeného nebo v plechovkách konzervovaného zelí, má stejnou výživnou hodnotu jako čtvrt litru správně připravené čisté syrové šťávy.

**Šťáva ze zelí se s úspěchem používá při vředech a ke zmírnění zácpy.** Protože je zácpa často příčinou nečisté pleti, pomáhá šťáva i v tomto směru.

**Přidání soli k zelí nebo jeho šťávě je nejen škodlivé, ale zničí i jejich hodnotu.**<sup>2</sup>

## 10-25. Šťáva z hlávkového salátu

Hlávkový salát je pro tělo hodnotný v mnoha směrech. Obsahuje velké množství železa a hořčíku. Železo je neaktivnější prvek v těle. Proto musí být vyměňováno častěji než ostatní prvky. Železo je uloženo v játrech a slezině, aby bylo k dispozici při akutní potřebě těla, například k rychlé tvorbě červených krvinek po velké ztrátě krve. V játrech je železo také uskládováno z jednoho zcela konkrétního důvodu. Z jater se totiž vysílají v nutném případě minerálie do jednotlivých částí těla, jako například při hemoragiích (drobných výronech krevních), ale i tehdy, jestliže snědená potrava neobsahuje požadované množství prvků v organické formě.

Slezina funguje při ukládání železa jako elektrický akumulátor, kde se krev nabíjí potřebnou "elektrinou", aby mohla správně plnit své úkoly. Hořčík v hlávkovém salátu má mimořádně vitalizující síly, především ve svalovině, mozku a nervech. Organické hořčíkové soli jsou budovatelé buněk hlavně v nervovém systému a plicní tkáni. Mimoto pomáhají udržovat správnou hustotu a jiné vlastnosti krve, bez kterých by nemohla správně pracovat naše vnitřní látková výměna.

Protože hořčíkové soli mohou dobře pracovat jen za přítomnosti dostatečného množství vápníku, činí spojení těchto dvou prvků z hlávkového salátu zvláště hodnotnou potravinu. Jestliže smícháte šťávu z hlávkového salátu se šťávou z karotky, zesílí se její dobré vlastnosti účinkem vitamínu A z karotky a také sodíkem, který pomáhá udržovat vápník z hlávkového salátu v rozpustném stavu tak dlouho, až ho tělo potřebuje.

Hlávkový salát obsahuje dále více než 9% fosforu, který je jedním ze základních prvků tkáně mozkové, a bohaté množství síry. Mnoho nervových poruch je ovlivněno anorganickou formou těchto dvou prvků (fosforu a síry), které sníme ve výrobcích z obilovin nebo z masa. Spolu s křemíkem, kterého je v hlávkovém salátu více než 8%, jsou síra a fosfor nutné pro **zdraví a vývoj kůže, šlach a vlasů**.

Nadměrné množství těchto prvků v anorganické formě, např. při konzumaci výrobků z obilí a jiných denaturovaných potravin, je zodpovědné za to, že vlasové kořínky nedostanou tu správnou výživu. To je jeden z důvodů **vypadávání vlasů**.

**Jestliže denně vypijete šťávu z karotky, hlávkového salátu a špenátu, opatříte vlasové nervy a kořínky potravou, která může růst vlasů povzbudit.**

Různé vody na vlasy mají malou nebo žádnou hodnotu, dopomohou jen pokožce hlavy k masáži. Nemohou vlasy vyživovat, ale podráždí nervy a cévy k činnosti, a tím dopomohou, aby se správná potrava dostala krví k vlasovým kořínkům.

Další účinná šťávu směs k podpoře růstu vlasů a znovuzískání jejich přirozené barvy je šťáva z karotky, hlávkového salátu, zelené papriky a čerstvé alfalfa (lucerky).

Jestliže připravujeme hlávkový salát k terapeutickým účelům, použijeme tmavozelené listy a ne ty vnitřní, které zůstaly bledé. Zevní listy jsou mnohem bohatší na chlorofyl a jiné živé, důležité výživné látky.

Šťáva z hlávkového salátu přinese úlevu všem, kdo trpí **žaludečním vředem**, nebo onemocněli tuberkulózou. Navíc je tato šťáva močopudná.

Vzhledem k obsahu železa a jiných hodnotných živých prvků podává se šťáva z hlávkového salátu s karotkovou šťávou dětem.<sup>2</sup>

## 10-26. Šťáva z česneku

Metaforicky řečeno, je palička česneku sama o sobě již dost hrozná. Čistá česneková šťáva však může znamenat pro toho, kdo ji pije, ničivé sociální vyhoštění. Šťáva je velmi užitečná, jestliže máme duševní sílu, vyrovnat se se sociálními problémy a jestli máme dostatečně zdatná střeva, která by vydržela potíže, které se dostaví s víceméně rychlou očistou těla.

Česnek je bohatý na hořčičné oleje a tyto ve spojení s čistícími substancemi, ze kterých je česnek složen, mají silný účinek na celý organismus, od povzbuzování chuti k jídlu a k vyměšování zažívacích šťáv až po urychlování peristaltiky (pohybu střev) a vyměšování moče.

Éterické silice v česneku jsou tak silné a penetrantní, že pomáhají uvolňovat nahromaděné hleny ve vedlejších dutinách nosních, průduškách a plicích. **Pomáhají vylučovat jedy z těla kožními póry**, takže se ptáme, jestli je vůbec vypařování česnekových vůní lepší než tiše odpočívající jedy v našem nitru.

Česneková šťáva se osvědčila při **odstraňování střevních parazitů**. Úplavici, amébiasu a podobné choroby můžeme touto šťávou účinně zlepšit. Paraziti a bakterie, ať už jsou to améby nebo jiné druhy, však žít nemohou, jestliže nemají živnou půdu, na které by se jim dařilo. Jestliže jsou vylučovací orgány naplněny hnilým odpadem, jsou zde přirozeně i miliony bakterií. Když pak se denní konzumací masa, anorganických potravin a medikamentů odpadové látky stále hromadí, jsou bakterie a paraziti ve svém živlu, prospívají a rozmnožují se. To je dobré pro bakterie, ale znepokojující pro člověka. Česnek sice pomůže velkou část těchto potíží odstranit; ale abychom odstranili příčinu potíží, musíme udělat daleko více. K důkladnému odstranění odpadových látek jsou střevní koupele, výplachy a nálevy nevyhnutelné. Strava se sestaví tak, aby byla, pokud možno beze zbytků, s malou námahou a přes přetrvávající odpadové látky v těle, přijata. Toho můžeme s úspěchem dosáhnout bohatým množstvím rozmanitých čerstvých syrových zeleninových šťáv jako dodatkem k vyvážené stravě ze syrových potravin.

Jestliže si přece česnekovou šťávu připravíte, je potom vyloučeno, abyste použili odšťavňovač pro jiné šťávy. Z přístroje, jednou takto použitého, je po několik dnů ne. možné odstranit česnekové aroma a všechny šťávy mohou mít česnekovou příchutí!<sup>2</sup>

## 10-27. Šťáva z lociky

Ačkoliv locika patří do rodiny salátů, má zcela jiné chemické složení než hlávkový salát. Pochází z ostrova Cos na řeckém archipelu a ve Velké Británii je známa jako Cos-salat.

Šťáva z lociky s přidáním malého množství mořských řas má podle mých zkušeností vlastnosti, které podporují kůru nadledvinek při vylučování jejich hormonu adrenalinu, udržujícího tělo v rovnováze.

Její zvláštní hodnota spočívá v bohatém obsahu sodíku. Obsah sodíku je o 60% vyšší než obsah draslíku. Tímto se stává jednou z nejužitečnějších šťáv, například při Addisonově chorobě, při které jsou postiženy nadledvinky. Aby mohly nadledvinky vyrovnávat deficit hormonu své kůry, potřebují velké množství organického sodíku při relativně nízkém podílu draslíku.

Při léčbě Addisonovy choroby jsem viděl pozoruhodné výsledky, když se denně pily čerstvé syrové šťávy, ve kterých převažovalo toto složení. Ze stravy byly vyřazeny všechny koncentrované škrobové a cukrové výrobky, všechny druhy masa a všechna zelenina, která obsahovala mnoho draslíku ve srovnání k sodíku. To zúžilo výběr zeleniny a jejich šťáv na tuřín, celer, lociku, špenát a mangold. Mimoto byla ke stravě přidána granátová jablka, jahody, rajská jablčka, fíky, med, mandle a ořechy.

Ke každé výše jmenované šťávě byla přidána čerstvá šťáva z karotky. V některých extrémních případech se osvědčila karotková šťáva s trochou čerstvého syrového kozího mléka.

Na tomto základě, a spolu s normálním očištným programem, střevními výplachy a nálevy, bylo dosaženo dobrých výsledků.<sup>2</sup>

## 10-28. Šťáva z pórků

Šťáva z pórků je jemnější než šťáva z cibule a česneku.

Informace o česnekové šťávě platí velkým dílem i pro šťávu pórkovou.<sup>2</sup>

## 10-29. Šťáva z pampelišky

Tato šťáva je jedním z našich nejcennějších, silu darujících prostředků. Je užitečná, protože **zabraňuje překyselení organismu a pomáhá znovu získat alkalický stav**. Pampeliška obsahuje mimořádně mnoho draslíku, sodíku a vápníku. Je potravinou s nejvyšším obsahem hořčiku a železa.

Hořčík je důležitý pro pevnost skeletu a zabraňuje řidnutí kostí. Dostatečné množství organického hořčiku a vápníku v potravě **během těhotenství pomáhá zabránit ztrátě nebo poškození zubů**. Poskytuje pevnost a sílu kostem plodu.

Organický hořčík ve správném poměru k vápníku, železu a síře je nepostradatelný pro tvorbu určitých částí krve. Tento hořčík má silně vitalizující síly a je součástí tělových buněk, především plicní tkáně a tkáně nervového systému.

Organický hořčík se dá získat jen ze živých, čerstvých rostlin, které se musí jíst čerstvé a syrové. Nesmí být zaměněn za průmyslové hořčíkové preparáty, které jako anorganické minerální tělesné funkce ruší.

Všechny hořčíkové chemické preparáty, ať už ve formě prášků nebo takzvaných mléčných preparátů, vedou k usazení anorganického odpadu v organismu. Mohou sice snad okamžitě začít působit, což se jim přisuzuje, ale tento účinek je jen přechodný.

Pozdější účinky takových anorganických usazenin v těle mohou být katastrofální. Dávám přednost následování šlépějí moudrých, jejichž zásada byla: **"Lépe mít dnes jistotu, než zítra něčeho litovat."**

Organický hořčík, který je v syrovém stavu v zeleninových šťávách přítomen, je pro lidské tělo výživným elementem neocenitelné hodnoty.

Syrová pampelišková šťáva, kterou můžeme získat buď z listů, nebo z kořenů, smíchaná se šťávou z karotky a z listů tuřínu, pomáhá **při bolestech v zádech, kostních chorobách a dává sílu a pevnost zubům, čímž zabraňuje zánětům dásní a chárání chrupu**.<sup>2</sup>

## 10-30. Šťáva z melounů

Všechny druhy melounových šťáv jsou mimořádně prospěšné, zvláště jestliže se chcete podrobit postní kůře.

Obsah vody v melounech se pohybuje mezi 90% až 93% a je závislý na druhu melounu. Jsou bohaté na sodík a poměr alkalických prvků ke kyselým je tři ku jedné.

Pro jejich močopudný účinek jsou zvláště vhodné při ledvinových poruchách. Někdy je prospěšné přidat trochu citrónové šťávy, avšak nikdy cukr nebo sůl.<sup>2</sup>

## 10-31. Šťáva z křenu

Šťávu z křenu nepoužíváme, protože éterické silice nastrouhaného křenu jsou dosti silné a účinné. Sníme-li půl kávové lžičky nastrouhaného křenu, zanechá to v nás nezapomenutelný dojem, neboť křen rozpouští hleny ve vedlejších dutinách nosních a nám kape z nosu a slízíme.

Jestliže sníme dvakrát denně mezi jednotlivými jídly půl kávové lžičky jemně, na kašičku nastrouhaného, nevymačkaného křenu (s přidáním citrónové šťávy ihned po nastrouhání), pomůže nám odstranit hleny z vedlejších nosních dutin a jiných částí těla bez poškození sliznice. **Je to tedy rozpouštěcí a čistící prostředek při abnormálním zahlenění těla.**

Podle našich zkušeností opatrně použitý křen smíchaný s citrónovou šťávou nedráždí ani ledviny, ani močový měchýř, ani sliznice zažívacího ústrojí.

Nehledě na hodnotu éterických silic při rozpouštění hlenů, je křenová kašička dobrým močopudným prostředkem, zvláště užitečným při vodnatelnosti.

Křenová kašička by měla být vždy čerstvě připravená a neměla by být použita, jestliže je starší než týden. Musí se uschovávat v chladnu, v uzavřené nádobě. Její účinek se zvýší, jestliže se před použitím nechá ohřát na pokojovou teplotu.

Jestliže jíte denně křenovou kašičku podle uvedeného doporučení, můžete třeba reagovat jen slzením. Přijde na to, kolik hlenu je nahromaděno ve vedlejších nosních dutinách. K rozředění byste neměli používat nic jiného než citrónovou šťávu a po sněžení byste neměli nic pít. Jezte kašičku po týdny nebo měsíce a to tak dlouho, dokud ji bez pocitu nevole snášíte. To je potom znamení, že všechny hleny byly zcela odstraněny.

U zahlenění vedlejších dutin nosních je touto metodou odstraněna příčina.

Zpravidla dosáhnete nejlepších výsledků, když šťávu ze dvou nebo tří citronů doplníte do 1/8 litru křenem. Tím získáte směs požadované konzistence, podobající se husté omáčce.<sup>2</sup>

## 10-32. Šťáva z nektarinek

Nektarinky obsahují skoro 83% vody a podobají se zevně i svým složením broskvím. To znamená, že jsou bohaté na draslík a obsahují také značné množství sodíku a vápníku. Mají však vyšší obsah uhlíku než broskve. Jejich šťáva je dobrý čistící prostředek a má lahodnou chuť.<sup>2</sup>

## 10-33. Kyselina šťavelová

Jednou ze záhad lidského těla je peristaltika. Je to funkce zažívací trubice, krevních cév, porodního kanálu a vyměšovacího ústrojí, která vlnivými, za sebou následujícími pohyby nutí všechno, co se v trubici nalézá, pohybovat se dopředu. Jedná se o sérii za sebou následujících kontrakcí (stahů) a uvolnění nervů a svalů: pochod, který, jak se zdá, probíhá zcela automaticky, bez naší vůle.

Účinnost peristaltiky závisí na tonu (tonus je trvalý stupeň napětí živé tkáně) a na zdraví a síle nervů a svalů těchto kanálů.

Organická kyselina šťavelová je jednou z důležitých substancí, které je potřeba k udržování a stimulování tonu peristaltiky.

Přirozeně je zcela zřejmé, že každý tělesný pohyb, který vychází z této bezděčné činnosti orgánů, je závislý na životě buněk a tkání těchto orgánů. Život je aktivní, naproti tomu smrt nebo mrtvá hmota jsou bez činnosti. Totéž platí jednoznačně také pro buňky a tkáně našeho těla.

Jestliže důležité orgány nebo jejich části našeho zažívacího nebo vyměšovacího ústrojí odumírají nebo jsou mrtvé, pracují buď jen omezeně, nebo vůbec ne. Příčinou tohoto stavu může být jen nedostatek živých, účinných látek v potravě, které mají postižené buňky a tkáně vyživovat.

**Živoucí potrava je ta, která obsahuje živé, organické látky a enzymy, které najdeme jen v syrových potravinách.**

V předcházejících kapitolách jsem probral tuto důležitou otázku organických a anorganických atomů v naší stravě. Vzhledem ke kyselině šťavelové je velmi důležité toto téma zdůraznit. Jestliže je potrava syrová, buď v celku nebo ve formě šťáv, je každá molekula živá, organická a nasycená enzymy.

I kyselina šťavelová je v syrové zelenině a jejich šťávách organická, a jako taková je nejen užitečná, ale životně důležitá pro fyziologické funkce těla.

Naproti tomu v uvařených nebo zpracovaných potravinách je kyselina šťavelová mrtvá nebo anorganická, a proto nebezpečná a škodlivá. Kyselina šťavelová se spojuje snadno s vápníkem. Jestliže jsou oba v organické formě, vznikne konstruktivní spojení, neboť kyselina šťavelová podporuje vstřebání vápníku v zažívací trubici a současně povzbuzuje peristaltiku.

Jestliže se kyselina šťavelová vařením potravin stane anorganickou, tvoří pevné spojení s vápníkem ostatních potravin, které byly současně snědeny, a tím zničí výživnou hodnotu obou. Vede to k nedostatku vápníku, způsobujícího odbourávání kostí. Z tohoto důvodu nejím nikdy vařený špenát nebo špenát z konzervy.

Kyselina šťavelová sama je potom často příčinou tvorby anorganických krystalků v ledvinách. Vyplatí se myslet na to, že minerálie v našich potravinách, například železo, často nemohou být úplně přijaty a vstřebány, protože se vařením staly anorganickými.

Různými chemickými a jinými reakcemi mohou zabránit zužitkování jiných účinných látek. Železo v čerstvém syrovém špenátu může být tedy stoprocentně využito, zatímco v uvařeném špenátu je použitelná jen asi jedna pětina nebo méně.

Organická kyselina šťavelová je pro naše zdraví tak důležitá, že bychom měli pít denně čerstvé syrové šťávy z těch druhů zelenin, které ji obsahují.

Organická kyselina šťavelová je bohatě obsažena v syrové špenátové šťávě (z běžného nebo i novozélandského špenátu), v mangoldu, v řepových listech, v listech tuřínu a hořčice, kapustě, zelí a v širokolistém francouzském šťovíku.<sup>2</sup>

## 10-34. Šťáva z plodů papáji

Papája melounová je jednoznačně ovocný plod (ne zelenina). Donedávna byl tento plod prakticky neznámý, protože pochází z tropů.

Má tvar melounu nebo dýně (odtud také její druhý český název), a je-li zralý, může dosáhnout různé velikosti, která se pohybuje mezi jedním až třinácti kilogramy a více.

Zvláštní pozornost zaslouží vytlačená šťáva z papáji, obsahující papain, který má stejné trávicí vlastnosti jako pepsin v našem zažívacím procesu. Dále obsahuje fibrin (součást sražené krve), který sotva najdeme jinde než v lidském nebo zvířecím těle. Je žaludečními a pankreatickými šťávami lehce stravitelný a zvláště cenný při vnitřním i zevním srážení krve.

Zelená, nezralá papája má daleko více aktivního papainu než zralá (protože papain během zrání zčásti zaniká). Šťáva ze zelených plodů pomáhá v neuvěřitelně krátkém čase odstranit zažívací poruchy, žaludeční vředy i vážnější nemoci. Často jsem viděl, jak byla na ránu přiložena kašička z rozmačkané zelené papáji (i se slupkou) jako obklad a na druhý den, kromě jizvy, nebylo vidět nic. Ošetřoval jsem jeden prst, který byl nějakým strojem vážně rozdrcen. Příkládáním kašičky z papáji mohl být za dva až tři dny zase používán.

Šťáva, stejně jako zelené a zralé papáji jsou při většině potíží našeho těla nepřekonatelné. Tímto plodem nás příroda skutečně obdařila tím nejlepším prostředkem nejen pro první pomoc, ale i proti vnitřním a zevním onemocněním.<sup>2</sup>

## 10-35. Šťáva ze zelené papriky

Tato šťáva má vysoký obsah křemíku, který nutně potřebují naše vlasy a nehty. Také slzné kanálky a mazové žlázy těžší z této šťávy.

Spolu s karotkovou šťávou, v poměru jedna čtvrtina až polovina paprikové k třem čtvrtinám až polovině karotkové šťávy, je vynikajícím prostředkem při nečisté pleti především tehdy, když odstraňujeme pravidelnými nálevy nebo výplachy odpadové látky z tlustého střeva, přičemž vnitřní čistící procesy jsou přednější.

**Kdo je obtěžován plynatostí zažívacího kanálu a trpí kolikami nebo bolestmi břicha,** tomu se velice uleví, jestliže bude pít denně nejméně půl litru této šťávy směsi společně s půl litrem směsi karotka-špenát.



Tyto šťávy se přirozeně nemusí vypít najednou. Jestliže je pijeme ve dvou až tříhodinových odstupech, jsou výsledky dokonce lepší. Já dávám přednost pití před jídlem, nebo mezi jednotlivými jídly.<sup>2</sup>

## 10-36. Šťáva z pastináku

Tato šťáva obsahuje velice málo vápníku a ještě méně sodíku, ale zato je bohatá na draslík, fosfor, síru, křemík a chlor.

Vzhledem k nízkému obsahu vápníku a sodíku není výživná hodnota této zeleniny tak velká jako u ostatních hlíz. Léčebná hodnota šťávy z listů a kořenů ji však posunuje v seznamu užitečných šťáv nahoru.

Vysoký obsah křemíku a síry pomáhá proti lomivosti nehtů. Fosfor a chlór jsou užitečné plicím a průduškám. Tím se stává šťáva vynikající potravou pro ty, kteří trpí **tuberkulózou, zánětem plic a rozedmou plicní**.

Vysoký obsah draslíku je nesmírně cenný **pro mozkovou tkáň**, a proto byla šťáva s úspěchem použita **při duševních poruchách**.<sup>2</sup>

## 10-37. Šťáva z petržele

Syrová petrželová šťáva je jednou z nejsilnějších. Nemá se pít sama a najednou ve větším množství než 30 až 60 gramů, ale má se smíchat s dostatečným množstvím šťávy z jiné zeleniny, například z karotky, celeru, hlávkového salátu, nebo špenátu. I potom má být její podíl, vzhledem k ostatním šťávám, malý.

Syrová petrželová šťáva má vlastnosti, které jsou důležité **pro látkovou výměnu kyslíku, k udržování funkce nadledvinek a štítné žlázy**. Účinné látky v petrželi jsou v takovém vzájemném poměru, který **pomáhá udržovat cévy, hlavně však kapiláry a arterioly (nejjemnější cévy) zdravé**. Je výbornou výživou **pro urogenitální orgány (močové a pohlavní ústrojí) a pomáhá při kamenech v ledvinách a v močovém měchýři, jakož i při albuminurii (bílkovinė v moči), zánětech a ostatních ledvinových chorobách**. **Používá se s úspěchem i u vodnatelnosti**.

Je také účinná při **chorobách očních a chorobách zrakového nervu**. Kombinací petrželové šťávy s karotkovou, nebo ještě s přidáním celerové a endiviové šťávy, se může **účinně léčit zraková slabost, rohovkový vřed, šedý zákal a oční záněty ve všech stádiích**.

Nepijte nikdy velké množství čisté syrové petrželové šťávy, protože svou vysokou koncentrací může zavinit nervové poruchy. Smíchaná s jinými šťávami je však velmi užitečná.

Přísně vzato, patří petržel do skupiny bylin a odtud také pramení její silný, koncentrovaný účinek. Užívá se s úspěchem k **vyvolání menstruace**, především ve spojení se šťávou z červené řepy, anebo se směsí šťáv z karotky, červené řepy a okurek. **Křeče, vyvolané menstruací, se zmírní nebo zmizí** za předpokladu, že se z jídelníčku škrtně koncentrovaná potrava ze škrobů a cukrů.<sup>2</sup>

## 10-38. Šťáva z broskví

Broskve obsahují více než 88% vody a jsou bohaté na draslík, vápník a sodík. Jsou lehce stravitelné, mají silně alkalický účinek na tělo a **podporují vylučování trávicích šťáv**.

Jak celé plody, tak jejich šťáva, mají projímavý a **močopudný účinek a pomáhají při čištění těla při ledvinových problémech a potížích s močovým měchýřem**.

Vařením nebo konzervováním broskví se ztrácí jejich účinné látky. Přidáte-li cukr, reagují v těle kyselé.<sup>2</sup>

## 10-39. Šťáva ze švestek

Švestky obsahují asi 78% vody a mnoho draslíku, vápníku, hořčíku a fosforu. Obsahují také četné ovocné kyseliny, z nichž některé mohou dráždit ledviny.

Švestky, a hlavně jejich šťáva, mají **silně projímavý účinek**, proto pijte jen malá množství.<sup>2</sup>

## 10-40. Šťáva z různých druhů ředkviček

Šťáva se získává z listů a z kořenů, ale nemá se nikdy pít čistá, protože má příliš silný účinek. Spolu s karotkovou šťávou obnovuje v těle tonus sliznic. Šťáva je nejúčinnější, když ji vypijeme asi za hodinu po sněžení křenové kašičky. Hojí sliznice a čistí tělo od hlenů, který byl křenovou kašičkou rozpuštěn, a současně **podporuje obnovování sliznic**.

Skoro třetinu přírodních látek v ředkvičkách tvoří draslík a asi třetina z těch zbývajících dvou třetin je sodík. Obsah železa a hořčíku je vysoký. Přičítá se jim léčivé působení na sliznice.

Obyčejně není k odstranění hlenů z vedlejších nosních dutin žádná operace nutná. Může sice část hlenů odstranit, ale její následky mohou být katastrofální. Křenová kašička vedla často k trvalému vyléčení. **Zahlenění je následek nadměrného pití mléka a nadměrné konzumace koncentrovaných škrobových výrobků jako chleba, rýže a obilovin.**<sup>2</sup>

## 10-41. Šťáva z rebarbory

Rebarbora je pravděpodobně více zodpovědná za ledvinové potíže u dětí než kterýkoli z ostatních faktorů. Jen velice málo rostlin, jestliže vůbec nějaké má tak velkou koncentraci kyseliny šťavelové, jako rebarbora. Vařením se přemění tato kyselina v anorganickou chemikálii, která, jestliže ji sníme, zanechá v těle značné množství krystalků kyseliny šťavelové.

Bezpočetné případy revmatizmu a revmatické horečky mohou být zaviněny konzumací vařené rebarbory. Jedí ji děti i dospělí, údajně pro její projímavý účinek, který se dostaví poměrně rychle, takže se nemyslí na tvorbu krystalků kyseliny šťavelové. Její usazeniny v těle nedráždí okamžitě, ale jejich účinek se dostavuje záluďně a pomalu.

Z tohoto důvodu jsou následky jen zřídka, jestliže vůbec, připisovány té správné příčině, totiž konzumaci rebarbory.

Téma kyselina šťavelová je tak důležité, že jsem mu věnoval celou kapitolu (viz **Kyselina šťavelová**)

Rebarborová šťáva nám může být užitečná za předpokladu, že ji použijeme úsporně a jen společně s ostatními šťávami, např. karotkovou, celerovou nebo ovocnou. Povzbuzuje peristaltiku. Nesladte ji nikdy cukrem, použijte medu.<sup>2</sup>

## 10-42. Šťáva z růžičkové kapusty

Šťáva z růžičkové kapusty se šťávou z karotky, zelených fazolek a hlávkového salátu dodává kombinaci minerálií, která **přispívá k zesílení a obnovení výroby inzulínu ve slinivce břišní**. Z tohoto důvodu je velmi ceněna u diabetu (cukrovky).

Musíme se však zříci všech koncentrovaných škrobů a výrobků z cukru a případně podpořit očistu organismu od usazenin odpadových látek výplachy střeva.<sup>2</sup>

## 10-43. Šťáva z červené řepy



Šťáva z červené řepy je **velmi hodnotná pro tvorbu červených krvinek a vůbec k celkovému posílení organismu.**

Zvláště ženy by měly využívat jejího účinku a pít denně půl litru směs karotka-červená řepa. Směs může obsahovat 100 až 250 gramů šťávy z červené řepy. Používá se jak řepa, tak její listy.

Pije-li se najednou, čistá a ve větším množství než jedna vinná sklenička, může její silně čistící účinek způsobit točení hlavy nebo pocit nevolnosti. Přičítá se to reakci jater. Podle mých zkušeností je lepší začít s malým množstvím šťávy z červené řepy a větším množstvím šťávy z karotky a podíl z červené řepy pozvolna zvyšovat. 200 až 250 gramů dvakrát denně je obvyčejně dostačující.

Šťáva z červené řepy je také prospěšná při poruchách menstruace, jestliže se v tuto dobu pije v malých množstvích, a to vinná sklenička (60 až 100 gramů) dvakrát až třikrát denně.

Během klimakteria dosáhnete touto šťávou lepší a trvalejší výsledky než medikamenty a umělými hormony, které působí degenerativně.

Každý medikament a každý anorganický, syntetický hormon nemá nakonec nic jiného než jen přechodný, zmírňující účinek. Ten, kdo takové medikamenty a hormony užívá, tím vlastně trpí, protože tělo musí tyto anorganické látky zase odstranit. Každý medikament, který zmírňuje stav nemoci nebo léčí, zaručeně přivolává do budoucna snad ještě horší onemocnění. Z dlouhodobého pohledu trpíte přece vy, když užíváte medikamenty, a ne lékař, který vám je podává.

Příroda nás vybavila přirozenými prostředky, jejichž pomocí si můžeme udržet zdraví, energii, sílu a vitalitu. Dále nás vyzbrojila, ve větší nebo menší míře, nutnou inteligencí, abychom pátrali po vědě. Jestliže inteligence používáme, příroda nám pomáhá.

Obsah železa v červené řepě není sice příliš vysoký, ale toto železo má takovou kvalitu, že je vynikající výživou pro červené krvinky. Co se týká chemických prvků v červené řepě, je významné, že sodík jich tvoří více než polovinu, kdežto draslík jen 5%.

Tento poměr je velice příznivý, protože rozpustnost vápníku zůstane zachována. Je to důležité právě tehdy, když se již anorganický vápník z vařené potravy stačil v těle nashromáždit a vytvořit v krevních cévách usazeniny, které vedou ke ztrátě elasticity cévních stěn, jak to vidíme například u křečových žil, arteriosklerózy nebo zahuštění krve. Všechny mohou zavinit vysoký krevní tlak a srdeční potíže.

Obsah draslíku dodává výživu pro fyziologické funkce těla, zatímco 8 % chloru je vynikající organický čistící prostředek pro játra, ledviny a žlučník a mimoto povzbuzuje aktivitu lymfy v celém těle.

Směs s karotkou dodává mimoto fosfor, síru, draslík a jiné alkalické (zásadité) prvky. Dohromady s vysokým obsahem vitamínu A je tato směs ideální, přirozený tvůrce krve.<sup>2</sup>

## 10-44. Šťáva z kyselého zelí

Kyselé zelí je produkt z jemně nakrájeného zelí, které se přidáním velkého množství soli přivede k fermentaci (kvašení). Toto naložení a kvašení je pro sliznice zažívacího ústrojí velmi škodlivé a působí negativně i na kůži, která často zdrsňuje.

Stimulující účinek šťávy z kyselého zelí na zažívací orgány je škodlivý, protože obsahuje mnoho rozpuštěných anorganických solí.<sup>2</sup>

## 10-45. Šťáva ze šťovíku

Šťáva z francouzského širokolistého šťovíku je vynikající pomoc **pro lenivá a ochablá střeva k znovuzískání normální funkce**, jestliže současně odstraníme nahromaděné odpady ze střeva nálevy.

Šťovík je bohatý na oxalát (šťavelan draselný), který je pro tělo cenný jen v syrové, organické formě. Nikdy ho nemáme jíst vařený. Obsahuje zvláště velké množství železa a draslíku, které neustále potřebují krevní buňky a velké množství fosforu, síry a křemíku, které potřebuje každá část organismu od hlavy až k patě.

Kombinace těchto prvků činí šťávu, jako **výživu žláz**, nanejvýš hodnotnou.<sup>2</sup>

## 10-46. Šťáva z celeru



**Největší hodnota syrového celeru je v jeho neobyčejně vysokém obsahu sodíku: Jedna z chemických vlastností sodíku je udržovat vápník v rozpustném stavu.**

Syrová celerová šťáva má čtyřikrát více sodíku než vápníku. Tato skutečnost ji dělá tou nejcennější šťávou pro lidi, kteří celý život neustále konzumovali koncentrované škrobové a cukrové výrobky. Chléb, keksy, buchty, výrobky z obilí, omelety, špagety, rýže - všechny potraviny, které obsahují mouku - ke koncentrovaným škrobovinám patří. Bílý a hnědý cukr, stejně jako každý druh cukru, který byl vyroben nebo zpracován, a každá potravina, která obsahuje tovární cukr (také bonbony, limonády, zmrzlina apod.), patří do skupiny koncentrovaných sacharidů..

Zkušenost však jednoznačně ukázala, že tyto potraviny jsou škodlivé a jejich neustálá konzumace vede k nedostatku živin, který je příčinou dnes již alarmujícího počtu nemocí.

**Zjistil jsem, že tyto koncentrované sacharidy patří bezesporu k těm nejškodlivějším civilizačním potravinám. Příroda nikdy neplánovala, že by lidský zaživací systém přeměňoval tyto takzvané potraviny na výživu pro buňky a tkáň těla. Následky jejich konzumace jsou zřejmé z degenerace až zahubení lidského těla ještě dříve než se zapomene na mládí. Mluvit**

**o příznacích stáří ve čtyřiceti nebo šedesáti letech, je urážka přírody a našeho stvořitele. Je to ostuda, přiznat si, že nevíme, jak máme žít, a že jsme se nesnažili naučit se ty nejdůležitější základy o obnovování našeho těla. Ujíme se k smrti, protože se podvolujeme chuti k jídlu.**

Za prvé si musíme říci, že **vápník** je jeden z nejdůležitějších prvků v naší potravě. **Musí být ale organicky navázán.** Jestliže se potravina obsahující vápník vaří nebo zpracovává, přemění se vápník automaticky v anorganické molekuly. Tyto nejsou již rozpustné ve vodě a nemohou poskytnout výživu buňkám našeho těla, nutnou k regeneraci. Mimoto se při 54 °C roztuší většina enzymů. **Důsledkem je ucpání těla touto potravou, což vede k chorobným stavům, jako je artritida, cukrovka, onemocnění věnčitých tepen; křečové žíly, hemeroidy, žlučnickové a ledvinové kameny apod.**

Za druhé se nahromadí v těle usazeniny z anorganického vápníku, jestliže se nepodnikne nic k jejich odstranění. Za přítomnosti organického sodíku mohou být však opět rozpuštěny a vyloučeny.

Sodík hraje důležitou úlohu při fyziologických procesech těla. Jedním z nejdůležitějších je udržovat správnou hustotu krve a lymfy. Jediný sodík, který s ohledem na tuto funkci má cenu, je živý, organický sodík, který získáme z čerstvé zeleniny, salátů a mnohých ovocných plodů.

### **Celer je bohatý na sůl.**

Normální stolní sůl je složena z nerozpustných, anorganických prvků. **Křečové žíly, arterioskleróza a mnoho jiných chorob se vysvětlují nadměrným solením.**

Sůl se potřebuje k tvorbě a funkci trávicích šťáv. Bez soli je zažívání prakticky nemožné, **ale tato sůl musí být dokonale rozpustná ve vodě.**

Každá buňka v těle je soustavně proplachována solným roztokem, a jestliže není toto v potřebném rozsahu zachováno, buňka vyschne.

Při komerční výrobě stolní soli se často používá vysokých teplot (asi 80 °C) k zpevnění a potažení krystalků přísadami, aby sůl zůstala sypká. Taková sůl není již beze zbytku rozpustná ve vodě.

Abych se tohoto nedostatku vyvaroval, jestliže vůbec sůl potřebuji, používám sůl kamennou. Kamenná sůl se nevystavuje horku. Zjistil jsem, že tato sůl je rozpustná ve vodě a je, přirozeně v malých množstvích, stravitelná.

Je přirozeným katalyzátorem (chemická látka k urychlení reakcí, která se sama při reakcích neopotřebovává), který umožňuje plnohodnotné využití enzymů v těle.

Obsahuje obvykle tyto prvky:

chlorid sodný 90-95 %  
síran vápenatý 0,5-1 %  
síran hořečnatý 0,5-1 %  
chlorid hořečnatý 0,5-1 %

Obsah vody kolísá mezi dvěma a půl až šesti procenty. Normální stolní sůl obsahuje, mimo výše jmenovaných prvků, ještě následující látky v rozličných množstvích:

chlorid draselný  
síran draselný  
bromid hořečnatý  
chlorid vápenatý  
síran sodný  
síran barnatý  
chlorid strontnatý

Většina těchto prvků ovlivňuje rozpustnost soli ve vodě. Podle mých zkušeností doporučuji při horkém, suchém počasí ráno sklenici čerstvé celerové šťávy a další až odpoledne, mezi jídly. Tím se normalizuje tělesná teplota, takže se cítíme dobře, zatímco lidé kolem nás jsou zpocení a malátní.

Sodík je jedním z nejdůležitějších prvků při vylučování kyslíčnicku uhličitého z těla. **Nedostatek organického sodíku vede k průduškovým a plicním potížím**, které se ještě zhoršují přítomností cizích látek, např. tabákovým kouřem. Je to jedna z příčin předčasného stárnutí. **Ženy, které kouří, stárnou každých pět let asi o patnáct roků.**

Nikotin dráždí nervy. Každé ulehčení, které se po kouření tabáku pociťuje, je psychický, pomíjející stav, kterého dosáhneme jen přechodně a na úkor zdraví. Tabákový kouř ovlivňuje negativně chuťové pohárky, takže kuřáci neustále více koření svá jídla, a tím se dostávají do začarovaného kruhu.

Kombinace celeru s jinými šťávami je velice dobrá a určité směsi odstraní skoro fenomenálně tělesné poruchy způsobené různými nedostatky. Když šťávy mísíme, mění se přirozeně obsah prvků. Tyto směsi jsou i v boji proti nemocem velice užitečné.

#### **U nervových chorob pomáhá k normalizaci pořádné množství karotkové a celerové šťávy.**

Celer obsahuje velmi mnoho hořčiku a železa a oba prvky jsou jako výživa pro naši krev nesmírně cenné. Mnoho nervových a krevních nemocí se vysvětluje anorganickými mineráliemi a solemi, které se dostaly do těla denaturovanou potravou a medikamenty na uklidnění.

Jestliže je v potravě obsah síry, železa a vápníku nedostatečný, anebo prvky jsou bohatě přítomny, ale v denaturované, anorganické formě, může to vést k astmatu, revmatizmu, hemeroidům a jiným poruchám. Nevyvážený vztah síry a fosforu v potravě může zapříčinit duševní zmatenost, neurastenii, nebo dokonce psychické choroby. Stejně tak může být mnoho nemocí, které se dodnes vysvětlovaly vysokou hladinou kyseliny močové, ve skutečnosti způsobeno takovými potravinami, které obsahují příliš mnoho kyseliny fosforečné a málo síry.

Kombinace karotkové a celerové šťávy poskytuje vynikající a vyváženou směs těchto organických minerálií, kterou můžeme takovým chorobám předcházet a pomáhat tělu zpět k normalizaci. <sup>2</sup>

## **10-47. Šťáva z listů hořčice**

Hořčičných listů si ceníme v salátech. Jestliže listy zpracujeme na šťávu, může obsah hořčičného oleje dráždit zažívací ústrojí a ledviny. Obsahují také mnoho kyseliny šťavelové.



Nemají se tedy nikdy jíst vařené (přečtěte si k tomu kapitulu o **kyselině šťavelové**).

Ačkoli čistá šťáva z hořčičných listů může způsobit nevolnost, v malém množství a spolu se šťávou z karotky, špenátu a tuřínu může být s úspěchem použita k odstranění hemeroidů.

Obsah síry a fosforu je u hořčičných listů stejně jako u řeřichy potoční velmi vysoký a obě rostliny mají skoro stejný účinek na organismus (čtete také **Šťáva z řeřichy potoční**).<sup>2</sup>

## 10-48. Šťáva z chřestu

Chřest obsahuje v relativně velkém množství alkaloid asparagin. (Alkaloidy jsou přítomny v živých rostlinách. Obsahují aktivní sílu života rostliny, bez které nemůže růst ani zůstat naživu.) Skládá se z uhlíku, vodíku, dusíku a kyslíku.

Vařením a konzervováním se tento alkaloid ztrácí. Vodík a kyslík se rozpustí a přírodní soli, které vznikly spojením alkaloidu s jinými látkami, prakticky zanikají.

Šťáva z chřestu je úspěšný močopudný prostředek, zvláště ve směsi s karotkovou šťávou. Když ji pijeme čistou, může být její účinek na ledviny příliš silný.

Jinak je ale při ledvinových poruchách, stejně jako při všeobecných problémech se žlázami, užitečná.

Tato šťáva pomáhá rozrušit krystalky kyseliny šťavelové v ledvinách a ve svalích a je doporučeníhodná u revmatismu a neuritid. Revmatismus je následek přílišné konzumace masa. Maso a masné výrobky vytvářejí nadměrné množství kyseliny močové.

Protože lidské tělo nemůže takzvané plnohodnotné bílkoviny správně zpracovat, je jejich nadměrná konzumace hlavní příčinou přílišné tvorby kyseliny močové.

Neustálé požívání masových bílkovin zatěžuje silně ledviny a ostatní vyměšovací orgány, které jsou do té míry přetíženy, že vylučují stále menší množství kyseliny močové a stále větší množství této kyseliny je absorbováno svaly. Výsledkem jsou bolestivé revmatické potíže.

To je také jedna z podstatných příčin prostatických potíží. Chřestová šťáva, doplněná šťávou z karotky, tuřínu a okurek, je mimořádnou pomocí.<sup>2</sup>

## 10-49. Šťáva ze špenátu

Špenát je důležitá živina pro zažívací ústrojí, a to jak pro žaludek a dvanácterník, tak také pro tenké a tlusté střevo. Syrovým špenátem opatřila příroda lidstvo tím nejlepším organickým prostředkem k **čištění, regeneraci a obnovování zažívacího ústrojí**.

Asi půl litru správně připravené syrové špenátové šťávy denně odstraní často v několika dnech nebo týdnech i tu nejhorší zácpu.

K vyprázdnění zažívacího ústrojí se používají, bohužel, projímadla, aniž by někdo věděl, co se tím vlastně stane. Každé projímadlo dráždí svalovinu stěny střeva, a tím ho nutí k vyprázdnění. S vyloučením tohoto dráždidla jsou ze střeva vypuzeny i ostatní ve střevě se nalézající substance. Je všeobecně známo a praxí potvrzeno, že návyk používat projímadla z lékárny vyžaduje stále silnější dráždicí prostředky. Výsledkem ale není odstranění zácpy, nýbrž chronická nečinnost tkání, svalů a nervů střeva.

**Projímadlo je dráždidlo, které sice odstraní část odpadových látek, ale vede postupně k degeneraci střeva.**

Mimoto takové metody účinkují jen dočasně. Nedodávají žádné látky k regeneraci a opětovnému vybudování oslabené tkáně, svalů a nervů.

Projímadla, založená na účinku soli, pracují jinak. Solný roztok, který proběhne zažívacím ústrojím, přitáhne velké množství lymfy z lymfatického proudu. Čtvrtlitrová sklenice slané vody může například odstranit z tlustého střeva až 4 litry odpadu a otravných tekutin z lymfatického řečiště, které jsou velmi kyselé a nabité jedy. Jestliže se tato kyselá, jedovatá a tímto způsobem vyloučená lympa nenahradí alkalickým (zásaditým) roztokem, jako například přírodní, syrovou ovocnou šťávou, následuje nedostatek vody v těle. Není-li postaráno o vyrovnaní tekutin, pak se zbylé odpadové látky ze střeva vstřebávají zpět do lymfy, a tím se stav, který jsme chtěli odstranit, ještě zhorší.

**Syrová špenátová šťáva však nečistí účinně jen dolní úseky střeva, ale celý zažívací kanál.**

Špenát působí přírodní silou a opravuje přednostně ty nejzávažnější škody. Regenerační práce v těle nemusí být vždy postřehnutelné. I když se šťáva pije denně a třeba po dobu šesti až osmi týdnů, nemusí být výsledky zřejmé.

Považuje se za nevyhnutelné, aby se střevo alespoň jednou za 24 hodin vyprázdnilo, ačkoli **normální, zdravé tělo vyžaduje dvě až tři vyprázdnění denně.**

Jinou cennou vlastností syrové špenátové šťávy je její účinek na zuby a dásně, neboť pomáhá zabránit paradentóze. Tato nemoc je mírná forma skorbutu (kurdějí). Příčinou je nedostatek takových prvků v těle, které se najdou především ve šťávě z karotky a špenátu. Krvácení z dásní a fibrinové znehodnocení zubní dřeviny se staly jednou z nejrozšířenějších chorob, což se vysvětluje navyklostí konzumaci denaturovaných výrobků z obilovin, rafinovaného cukru a jiných méněcenných potravin a nedostatkem vitamínu C.

Trvalá pomoc při těchto potížích je konzumace syrových potravin a hojné pití karotkové a špenátové šťávy. Jiné tělesné poruchy, které jsou převážně způsobeny nahromaděním odpadových látek v dolním úseku střeva a nedostatkem potřebných účinných látek, jsou **dvanácterníkový vřed a vředy jiných lokalizací, perniciosní anémie (zhoubná chudokrevnost), křeče, degenerace různých nervů, nedostatečná sekrece nadledvinek a štítné žlázy, neuritidy, artritida, abscesy a furunkly, bolesti zárodečných žláz, otoky rukou a nohou, sklon ke krvácení, ztráta energie, revmatické bolesti, srdeční slabost, vysoký a nízký tlak, oční choroby a bolesti hlavy, včetně migrény.** Pití alespoň půl litru čerstvé zeleninové šťávy denně je ta nejrychlejší a neúčinnější cesta, jak dodat tělu potřebné živiny.

Špenát, hlávkový salát a řeřicha potoční, spolu s karotkou a zelenou paprikou, patří k zelenině s nejvyšším obsahem vitamínu C a E. Není-li tělo dostatečně zásobeno vitamínem E, vede to k potratům, impotenci a sterilitě. Mnohé druhy ochrnutí jsou vysvětlitelné nedostatkem vitamínu E. Je také zodpovědný za chybění všeobecného pocitu zdraví a špatnou výměnu látkovou. Když myslíme na špenát, máme nejčastěji na mysli jeho projímavou vlastnost. Příčinou tohoto účinku je jeho vysoký obsah kyseliny šťavelové. Co se týká činnosti střev, zasluhuje tato substance zvláštní pozornost a já jsem tématu o kyselině šťavelové věnoval zvláštní kapitulu.

**Špenát byste neměli jíst nikdy vařený, jinak se vystavujete nebezpečí nahromadění krystalků kyseliny šťavelové v ledvinách, přinášející s sebou bolesti a ledvinové problémy.** Vařením a konzervováním, za nadměrné teploty, se stávají molekuly kyseliny šťavelové anorganickými a tvoří se výše zmíněné krystalky.<sup>2</sup>

## 10-50. Šťáva z tuřínu

Žádná zelenina neobsahuje tolik vápníku jako šťáva z tuřínových listů. Vápník tvoří více než polovinu všech minerálií a solí.

Šťáva je proto vynikající živina pro rostoucí děti a pro každého, kdo trpí řídnutím kostí v jakékoli formě, včetně zubů. Jestliže smísíte šťávu z tuřínových listů se šťávou karotkovou a pampeliškovou, dostanete nejúčinnější prostředek ke zpevnění zubů a kostní struktury v celém těle. Vysoký obsah hořčiku v pampelišce dohromady s vápníkem z tuřínových listů a s prvky obsaženými v karotce dají společnými silami pevnost a sílu kostní tkáni.

Obsah draslíku je v tuřínové šťávě také vysoký, a proto je silně alkalická, zvláště když se mísí s karotkovou a celerovou šťávou. Je vynikajícím prostředkem proti překyselení. Mimoto obsahují tuřínové listy mnoho sodíku a železa.

**Ačkoli to zní podivně, je nedostatek vápníku často zaviněn pitím pasterizovaného kravského mléka. K nedostatku vápníku vede i neustálá konzumace koncentrovaných moučných, obilných a cukrových výrobků.**

Přestože mají tyto výrobky neobyčejně vysoký obsah vápníku, je tento druh anorganický stejně jako vápno, ze kterého se dělá cement. Tělesné buňky a tkáně nemohou tento druh anorganického vápníku použít ke konstruktivním účelům. Krev si ho musí tedy odstranit z cesty, aby nerušil její práci.

Tak jako my odkládáme stranou věci, které nám překážejí při práci, tak odsune krev mnoho anorganických atomů do konečných cév. Protože jsou k tomu účelu cévy tlustého střeva zvláště vhodné, dostanou obvykle stále více tohoto odpadu, až se rozšíří tak, že dělají potíže, a pak mluvíme o hemoroidech.

**Protože denní strava většiny lidí obsahuje nadměrné množství denaturovaných, anorganických potravin, je přirozené, že polovina lidí pravděpodobně hemoroidy má a ví to, zatímco druhá polovina je možná také má, ale neví to.**

Neznám ani jediný případ hemoroidů u dospělých v každém věku, kteří by se byli celý život zřikali anorganických potravin.

Na druhé straně vidím nekonečné číslo těch lidí, kteří se pokusili léčit tuto chorobu pomocí injekcí, elektrické koagulace a chirurgie bez trvalých výsledků, protože byl léčen symptom a ne příčina.

Měl jsem jeden typický případ. Byl to prominentní advokát, pro kterého byly bolestivé hemoroidy nanejvýš trapné, protože nemohl ujít kousek cesty, aniž by nemusel na prvním nenápadném místě zastavit a hemoroidy dovnitř vtlačit.

Tento muž pil mnoho měsíců rozličné šťávy, aniž by se ně komu svěřil se svým problémem. Změnil lehce svou výživu, ale jedl stále své maso, brambory, chléb, své omelety a ostatní škodlivé potraviny. Jeho choroba se tím ovlivnila pozitivně jen málo nebo vůbec ne.

Jednoho dne se vsadil s majitelem šťávového baru, kde byl pravidelným zákazníkem, že žádná šťáva nemůže **hemoroidy** vyléčit. Načež byl vyzván, aby pil denně **litř směsi z karotky, špenátu, tuřínu a řeřichy potoční**, přísně dodržoval stravu ze syrové zeleniny, salátů a ovoce a vyčkal výsledků.

Méně než za měsíc přišel do šťávového baru a jásal. Po drobné vyšetření u jeho lékaře bylo negativní, po hemoroidech ani stopa.

Není to ojedinělý případ. Tato směs šťáv pomohla nespočetným trpícím, jestliže se drželi přirozených potravin a přirozené životosprávy.<sup>2</sup>

## 10-51. Šťáva z rajských jablíček

Toto je pravděpodobně ta nejčastěji pitá šťáva z konzervy.

Čerstvá syrová šťáva z rajských jablíček je velmi užitečná a reaguje alkalicky, jestliže nejsou současně tráveny škrobové nebo cukrové výrobky. Dohromady s těmito koncentrovanými produkty je její reakce v zažívacím ústrojí jednoznačně kyselá.

Rajská jablíčka mají vysoký obsah kyseliny citrónové a maleinové a obsahují něco kyseliny šťavelové. Tyto kyseliny jsou v látkové výměně nutné a užitečné za předpokladu, že jsou živoucí a organické. Vařením nebo zavařováním se stanou anorganickými a škodí tělu, přičemž je jejich škodlivý účinek plíživý a neprojeví se hned.

Mnohé případy kamínek v močovém ústrojí jsou důsledkem konzumace vařených nebo zavařených rajčat nebo jejich šťáv, zejména tenkrát, jestliže se jí dohromady se škrobovými a cukrovými výrobky.

Syrová rajská jablíčka jsou bohatá na sodík, vápník, draslík a hořčík.

Existuje nespočetně mnoho druhů rajských jablíček. Ze všech si můžete připravit vynikající šťávu, kterou vždycky vypijte syrovou..<sup>2</sup>

## 10-52. Šťáva z topinamburů (Slunečnice hlíznatá)

Jestliže tuto zeleninu správně postrouháte a vytlačíte, může dát až jeden a půl litru šťávy ze tří kg hlíz. Jsou bohaté na alkalické minerály, především na draslík, který činí více než 50% všech minerálů dohromady. Jméno této zeleniny je odvozeno od jednoho druhu slunečnicových hlíz, které se pěstují v Itálii a říká se jim *carcio* nebo *archicioffo girasole* (*girasole* je slunečnice). Slovo *girasole* bylo v angličtině zkomoleno na jerusalem, odtud jerusalémské artyčoky.

V syrovém stavu obsahuje tato zelenina enzym inulázu a velké množství inulinu. Inulin je substance podobná škrobu a mění se inulózou na levulosu (ovocný cukr). Topinambur je hlíza, kterou mohou diabetici beztrápně jíst. Její šťáva je užitečná a chutná..<sup>2</sup>

## 10-53. Šťáva z hroznů

Hrozny obsahují v průměru 80% vody. Jejich obsah cukru je vysoký, ale nepočítáme je k sacharidovým plodům. Jsou bohaté na draslík, železo a převážně alkalické substance.

Čerstvé zralé vinné hrozny patří mezi naše nejzdravější plody. Jsou jedním z nejlepších prostředků k vyloučení kyseliny močové z organismu. Jsou hodnotné i proto, že povzbuzují vylučování trávicích šťáv.

Bohatá konzumace hroznů a jejich šťávy, se stala jako vyměšovací dieta úspěšnou a oblíbenou metodou k opětovnému dosažení kyselo-bazické rovnováhy v těle. Všechny druhy vinných hroznů jsou k tomuto účelu vhodné.<sup>2</sup>

## 10-54. Citrónová šťáva

Citróny mají množství organické kyseliny citrónové, a ačkoli chutnají kysele, mají v těle silný alkalický účinek, nepřidáme-li cukr. Obsahují skoro 90% vody.

Citrónová šťáva je **výborné antiseptikum (desinfekční prostředek)** při řezných a jiných ránách. Zpočátku mírně pálí, ale ne bolestivě.

Citrónová šťáva bez cukru je jedním z našich nejcennějších pomocníků, které máme. Známe například mnohé, kteří pijí osminku horké vody se šťávou ze dvou citronů každou jednu až dvě hodiny po jeden až dva dny a během té doby nic jiného nejí. Tím způsobem **překonají těžké nachlazení a zbaví se ho**. Stejně se používá citrónová šťáva **jako lék při mnohých jiných poruchách těla** nebo při chemické nerovnováze..<sup>2</sup>

## 10-55. Šťáva z cibule

Cibule a její šťáva jsou o něco mírnější než česnek a mají i méně ostré aroma. Posilují bezesporu naše tělo v pozoruhodném rozsahu. Co jsem řekl o česneku, platí i pro cibuli a její šťávu. Jen nesympatická vůně česneku je u cibule méně penetrantní.<sup>2</sup>

viz Šťáva z česneku

## 11. Nachlazení

Máte ucpané dýchací cesty?  
Kýcháte?  
Máte pocit celkové ochablosti?

Po mnoho a mnoho roků zkouší vědečtí pracovníci najít, izolovat a identifikovat těžko postižitelnou bakterii, kterou by mohli učinit zodpovědnou za rýmu.

Několikrát od poloviny dvacátých let oznamovali výzkumníci tučnými titulky objev bakterie, která jednoznačně způsobovala rýmu.

Pokrokem při zvětšování objektivů se vyvinuly elektronické mikroskopy tak daleko, že prakticky neviditelné se může tisíckrát, ba deseti tisíckrát zvětšit.

Vědečtí pracovníci stále ještě věří, že ta bakterie může být polapena. Podle mých vědomostí, po všech výzkumech a vyšetřeních, které jsem vykonal, nebyla ještě taková bakterie viděna nebo izolována.

Od padesátých let se honí několik vědců za bacilem nebo bakterií nebo virem, který by mohl být obviněn z vyvolávání rýmy.

Dodnes nebyli s to nějakého původce najít. Zcela určitě byla spousta bakterií a virů identifikována, ale žádný z nich nemohl vyvolat rýmu. Všem se daří na hleny rýmy, a právě k tomu účelu byly stvořeny, aby totiž rozpustily, rozložily a odstranily hlen, který se při rýmě ukazuje.

Ve skutečnosti neexistuje žádná bakterie nebo virus, které by způsobily, že se nachladíme. Považuji na tomto místě následující analogii mezi elektřinou a nachlazením za vhodnou.

Elektrické zařízení ve vašem domě je vybaveno pojistkami. Co se stane s elektrickým proudem, když se vedení přehřeje, protože je přetíženo mnoha spotřebiči? Sdělí vám nějaká bakterie, že se pojistka může spálit nebo přehřáté vedení zapálit váš dům? Jistě ne. Jestliže se pojistka nespálí, vznikne přehřátím a přetížením vedení požár.

Srovnajte, co se stane, když se nachladíte.

**Neodstraňují-li se z těla odpadové látky, zapřičiňují normálně kvašení a horko. Jestliže tímto kvašením bylo dosaženo dostatečně jedovatého stadia, dělá si příroda starosti, protože jsme zanedbali vnitřní očistu našeho těla, a varuje nás tvorbou hlenů, což nazýváme nachlazením.**

Tak je to jednoduché! Viděli jsme znovu a znovu důkazy, že když se tohoto varování nedbá, vznikají vážnější choroby, které dobře známe ze seznamů medicínských lexikonů.

**Neproklínejte rýmu, která vás postihne. Bud'te raději vděční za včasné varování a udělejte něco. Není znám žádný medikament, který by nachlazení vyléčil.**

Stručně řečeno, nachlazení je důsledek nadměrného vylučování odpadových látek a nedostatečného vyměšování. Tlusté střevo je příjemce všech produktů kvašení. Jedy se rozšiřují po celém těle a tvoří nezdravé hleny ve vedlejších nosních dutinách. Nadprůměrné množství odpadových látek podporuje tvorbu hlenů. Důsledek je nachlazení (viz také Léčba hlenuprostou stravou od prof. A. Ehreta).

Kdo je rozumný, zamyslí se nad touto skutečností a udělá samozřejmě to, co by udělalo nespočetné množství lidí při prvních příznacích nachlazení, aby odstranilo příčinu, totiž, výplachy střeva a nálevy. Ovocné šťávy a jedno až dvoudenní půst, jsou během tohoto čistícího procesu mimořádně účinné a zkrátí trvání nachlazení.

Jako nejlepší strava se osvědčily syrové potraviny a šťávy, které nezpůsobují další hromadění odpadových látek, a tím tvorbu hlenů. Naše tělo, a především naše tlusté střevo, musí být stále udržováno čisté.<sup>2</sup>



## 12. Žlázy s vnitřní sekrecí

Lidské tělo by nemohlo bez systému žláz s vnitřní sekrecí existovat. Žlázy v našem těle jsou ty aktivující orgány, které zodpovídají za každou funkci, za každé dění v našem těle nebo se na nich podílejí.

Existují žlázy s vnitřní a zevní sekrecí. Všechny tyto žlázy produkují nepatrné množství substancí, které nazýváme hormony. Hormony jsou produkty, které žlázy vytvoří a ve většině případů předají do krve a do lymfy. V některých případech vytvoří na určitém místě jistý druh elektrického kontaktu, aby na jiném, třeba vzdáleném místě, působily, činnost zastavily nebo zmírnily.

Endokrinní znamená, že hormon se tvoří uvnitř žlázy a že žláza nemá žádný vývod. Hormon z vnitřní části žlázy se předává přes její obal do krve a lymfy osmózou (prolínáním).

Žlázy se zevní sekrecí mají jeden nebo několik vývodů, kterými se hormon odvádí přímo ze zdroje, ze žlázy, do krve, do lymfy nebo do okolí žlázy. I mandle a apendix (červovitý výběžek slepého střeva) produkují své substance, které odevzdávají svému okolí, a to mandle do hrtanu a apendix do tlustého střeva.

Množství vyloučeného hormonu je tak nekonečně malé, že bychom například museli vzít hormony z 20 milionů žláz, abychom získali sedm gramů hormonu epifyzy (šišinka mozková)!

Tak jako každá jiná část těla potřebují žlázy neustále výživu, aby mohly účinně pracovat. Tato výživa by měla být nejlepší kvality, protože se od žláz vyžaduje důležitá komplikovaná a delikátní práce.

Nakreslil jsem přehlednou tabuli endokrinního systému, na které jsou obrysy člověka a kolem něj jsou všechny žlázy, včetně vzájemných vztahů, popsány a vysvětleny. Obrázek ukazuje jejich funkce a jejich poruchy, dává přehled o tom, co podporují a co brzdí, vypočítává prvky, z kterých jsou složeny a ukazuje, které šťávy, podle mých zkušeností, jsou pro jejich zdraví užitečné.

Další rozvětvení hormonálního systému je fantastické. Už jen povrchní studium tabule stačí, abychom děkovali našemu stvořiteli, že vybavil naše tělo takovým zázrakem a genialitou. To nejmenší, co můžeme učinit, aby náš žlázový systém co nejúčinněji pracoval, je udržovat naše tělo čisté, bez odpadových produktů, žít je těmi nejlepšími, přirozenými, živými, syrovými potravinami a šťávami a učit se ovládat naši duši a city.

Jestliže budeme tomuto programu věnovat potřebnou péči a pozornost, dosáhneme té energie, kterou potřebujeme, abychom vedli šťastný, užitečný a radostný život..<sup>2</sup>

## 13. Ocet

Všechny údaje v mých ostatních knihách a publikacích o škodlivosti octa platí jen pro bílý destilovaný ocet a pro vinný ocet, ve kterých je převládající substancí kyselina acetonová.

Čistý jablečný ocet, vyrobený z celých jablek a nezředěný, obsahuje totiž užitečnou kyselinu maleinovou, které je třeba při trávení.

Existují tři druhy octů, které se běžně používají: jablečný, bílý, destilovaný ocet a vinný ocet, který je častěji jako koření používán a který, stejně jako bílý destilovaný ocet, obsahuje kyselinu acetonovou.

Bílý destilovaný ocet škodí organizmu. Ničí rychle červené krvinky a vede k anémii (chudokrevnosti). Dále narušuje zažívací proces tím, že ho zpomaluje a zabraňuje správné asimilaci potravy. Tento ocet ( $C_2H_4O_2$ ) je produkt vzniklý kvašením kyselých alkoholických tekutin, jako například zkvašeného vína a sladových nápojů, a nazývá se potom vinný a sladový ocet. Bílý destilovaný ocet se svým vysokým obsahem kyseliny acetonové je používán nejčastěji.

Ocet vyrobený z jablek je známý jako jablečný ocet. Obsahuje kyselinu maleinovou ( $C_4H_6O_5$ ), která je přírodní, organickou součástí jablek, podílející se na zažívacím procesu.

Ocet, který se vyrábí kvašením vína, obsahuje průměrně 3 až 9% kyseliny acetonové a malé množství kyseliny tartarinové

Je známo, že kyselina acetonová v octě je jednou z příčin tvrdnutí jater (cirhózy), dvanácterníkových a jiných vředů.

Naopak zase obsahuje jablečný ocet jednu užitečnou kyselinu, kyselinu maleinovou, která se v těle spojuje s alkalickými prvky a mineráliemi, aby vyrobila energii, nebo aby jako glykogen byla uskladněna pro pozdější potřebu. Ukázala se neocenitelně hodnotnou, jestliže je lidmi chytře používána. Vzhledem k nedostatku místa nemůžeme uvést všechny pozitivní vlastnosti, jako například, že tato kyselina podporuje srážlivost krevní, ovlivňuje menstruaci, přispívá ke zdraví krevních cév a k tvorbě červených krvinek.

Další velkou předností jablečného octa je jeho neobyčejně vysoký obsah draslíku. Draslík je nutný prvek k tvorbě a ukládání krevních rezerv a k dosažení klidu a tělesné harmonie.

Tento draslík se lehce váže s mnohými důležitými prvky v těle, jako třeba s vápníkem, sodíkem, železem, hořčíkem, chlorem a křemíkem.

Jestliže si kupujete jablečný ocet, dávejte pozor, z čeho byl vyroben, abyste si mohli být jisti, že byl vyroben z celých jablek, a ne, jak laciné druhy, jen z jaderníků a slupek.

Jestliže používáte jablečný ocet s rozumem, pak je v kuchyni nepostradatelný. Jeho antiseptické (protibakteriální) vlastnosti jsou neuvěřitelné. Mnoha obětím nečisté pleti, i nakažlivého charakteru, pomohlo, jestliže si nanášeli ocet přímo na kůži.

Ve Skotsku byla a možná ještě je rozšířená praxe křečové a vyčnívající žíly nechat scvrknout, a to potíráním kůže jablečným octem po celé délce žíly po dobu jednoho měsíce, ráno a večer, za současného pití dvou až tří sklenic vody s dvěma kávovými lžičkami jablečného octa denně. A ono to pomohlo!

Váš život se zrcadlí ve stavu vaší krve, která se tvoří v kostní dřeni, aktivuje ve slezině a cévami se dostává do oběhu.

Je to přirozený, systematický pochod, kterým se každých 28 dnů všechna krev obnoví. Jestliže není zachována rovnováha mezi tvorbou nových krvinek a cyklickým odumíráním starých krvinek, není možné zůstat zdravými, pocit dobré pohody je narušen.

Co se týče zachování tělesné zdatnosti, neukázala se žádná skupina potravin tak účinnou jako čerstvá syrová zelenina a ovocné šťávy. Stejně tak se neukázal ani jediný prostředek k rychlému znovunabytí této rovnováhy tak účinný jako jablečný ocet.

Silné menstruační krvácení, krvácející hemoroidy, krvácení z nosu, řezné rány apod. se výborně zhojí, jestliže pijeme denně, i dvakrát nebo třikrát denně podle nutnosti, sklenici vody se dvěma kávovými lžičkami jablečného octa.

Když není v zažívacím systému dostatek kyseliny solné a bílkoviny nemohou být správně stráveny, což vede k vysokému tlaku, může se během jídla vypít sklenice vody se dvěma nebo třemi kávovými lžičkami jablečného octa, a tím ovlivnit pokles krevního tlaku.<sup>2</sup>

## 14. Mléko

Jestliže se nezbytně potřebuje jiné mléko než mateřské, pak je pro lidi v každém věku kozí mléko to nejrozumnější a nejprospěšnější.

**Mléko by se nemělo nikdy ohřát více než na 43 °C, protože při 54 °C se většina enzymů zničí.** Ze stejného důvodu bychom nikdy neměli pít mléko pasterizované. Nejlepší je ho vypít hned po nadojení, jestliže je to možné, než vychladne.

Jestliže je však uloženo v lednici v uzavřené láhvi, vydrží jeden až dva dny a zůstane vynikající.

Nemůže být dostatečně zdůrazněno, že neexistuje pro děti žádné lepší mléko než mléko mateřské. Další nejlepší je syrové kozí mléko.

Před časem upoutala moji pozornost 22 měsíců stará dcera mého dobrého přítele. Matka kojila dítě rok a po celou tuto dobu a ještě několik měsíců potom mu nikdy nekapalo z nosu a nebylo nikdy mrzuté nebo jinak nemocné, až jednoho dne se mu dalo kozí pasterizované mléko. Otec dítěte držel sice dvě kozy, které ale jednoho dne byly bez mléka. Pokoušel se koupit syrové kozí mléko v mlékárně, ale podle zákona mu smělo být prodáno jen pasterizované mléko. Koupil tedy litr pasterizovaného kozího mléka a dal je dítěti vypít. Dva dny nato začalo dítěti téci z nosu a mělo špatnou náladu. Otec koupil dvě nové kozy, dítě dostalo zase syrové mléko a do dvou dnů zmizely všechny potíže!

Toto není v žádném případě vzácná výjimka, ba naopak, syrové kozí mléko je velice dobrá potravina, zatímco kravské mléko působí silně hlenotvorně.

Důvod, proč se dnes již tak často nepoužívá kozí mléko, je čistě ekonomický. Kráva dává daleko větší množství mléka než koza. Zásobení masy lidí ve městech dělá použití kozího mléka nemožným. Na statcích by se potřebovalo například daleko více rukou k podojení 500 koz, aby se dosáhlo množství mléka, které dodává 100 krav.

Podle mého mínění je ideální, jestliže si jedna nebo dvě rodiny dohromady zakoupí 1500 až 2000 m<sup>2</sup> obdělávacelné, na vodu bohaté půdy a asi 400 m<sup>2</sup> osází stromy. Zde si mohou držet dvě až tři kozy kvůli mléku. Také několik slepic, které se užijí na poli, obdělávat zahrádku s organicky pěstovanou zeleninou, saláty a plody a květinovou zahradu s dvěma nebo třemi úly.

Na takovém pozemku jste nezávislí, jestliže jste se koupí příliš nezadlužili. Potom už potřebujete jen málo peněz, abyste mohli pohodlně, dlouho, šťastně a ve zdraví žít a vést užitečný život.

Tento sen může být i pro vás skutečností! Nenechte se zastrašit eventuálními těžkostmi. Zvládli to jiní, zvládnete to také.

Myslete na staré přísloví: **Snaž se přijít do nebe a dostaneš se výš než stromy.** Podrobně jsem o tom napsal v mé knize Zpět na venkov.

Vraťme se k problémům s mlékem. Koza je snad nejčistotnější domácí zvíře. Její vyměšovací orgány jsou skoro dokonalé. Přitom je přátelské povahy, téměř laskavá. Její mléko má daleko vyšší vibraci než mléko kravské a zcela určitě vyšší než mléko matky, která kouří, pije colu a je, slušně řečeno, vznětlivé povahy, má více dětí, které vládnou její domácnosti a svým rodičům.

Kozy jsou nejen nejčistotnější zvířata, ale prakticky neonemocní tuberkulózou ani jinými nemocemi, které napadají krávy. Kvalita kozího mléka převyšuje daleko kvalitu mléka kravského. Je od přírody homogenní, obsahuje více dusíku, kvalitnější bílkovinu, velké množství niacinu a thiaminu, téměř více než všechny ostatní potraviny.

O kozím mléce víme, že je dobré pro děti s průjmem pro svůj vysoký obsah niacinu.

Thiamin je jedna důležitá součást vitamínu B komplexu a účastní se na všech životních procesech od porodu až do hrobu. Kozí mléko obsahuje hojnost tohoto vitamínu.

Dovolte mi ještě jednou upozornit na to, že kozí mléko by se nemělo ohřát více než na 48 °C. Uvařené nebo pasterizované kozí mléko byste měli raději vylít, než ho dát dětem. Jestliže se živí kůzlátka pasterizovaným kozím mlékem, zahynou do šesti měsíců..<sup>2</sup>

## 15. Přirozený porod

Toto je pojednání o všem, co paní učitelka Diarte Vallaster Holton během svého těhotenství dělala, a o tom, jak její syn Fric při syrové stravě prospíval. Žádné recepty pro kojence. Čtete a potom jděte a dělejte to také tak!

Zde jsou Dianina vlastní slova:

"Byl červen, když jsem upozorovala, že jsem těhotná. Mělo to být moje první dítě v 33 letech. Jaká úžasná a přitom vystřízlivění přínášející myšlenka! Působilo mi starosti, že je přede mnou ještě měsíc školy s třiceti prvňáčky a nekonečné formuláře na ukončení školního roku.

Najednou mi připadaly saláty, které jsem měla vždycky tak ráda, v puse jako piliny - moje strava dostala úplně jiné rysy a vypadala asi takto:

1., 2.. a 3..měsíc: nic mně nechutnalo, jen grapefruity a posekané oříšky, třikrát denně.

3., 4. a 5. měsíc: ačkoli grapefruity zůstávaly mojí hlavní potravou, zjistila jsem, že mi zase chutná ostatní ovoce. Mezitím bylo už září a divoké ostružiny měly svůj nejlepší čas.

Mimoto se nám podařilo najít lahodné švestky, hrušky a jablka, vypěstované bez postřiků. Dočetli jsme se, že v těhotenství je dobrý čaj z malinových listů, proto jsme navštívili na začátku podzimu sousedovo maliníště, natrhali pytle listů a sušili je v podnosech. Od září do prvního března jsem pila nejméně půl litru tohoto čaje denně. Bylo obtížné sehnat dobrou karotku, ale podařilo se nám ji obstarat tolik, abych měla půl litru šťávy denně. Protože jsem po namáhavém školním roce byla vyčerpána, myslela jsem si, že potřebuji některé látky navíc, abych se zotavila, a proto jsem brala denně. 6 tabletek z mořských řas, 6 tabletek přírodního vápníku, 100 I. E. vitaminu E, 2 lžíce rybího tuku, protože u nás v Kanadě není touto dobou dostatek sluníčka, a samozřejmě vitamín C v různých množstvích.

Vždy, když zůstaly odpadové látky v mém těle, obstarala jsem si ihned čerstvý ananas. Zjistila jsem, že neslazená ananasová šťáva je stejně účinná, jestliže právě nebyl k dostání plod.

Cítila jsem se tak výborně, že mě do šestého měsíce neviděl žádný lékař. Moji přátelé byli znepokojeni, a tak jsem konečně svolila a vyhledala lékaře. Nemohl pochopit, že jsou srdeční ozvy dítěte tak silné, že jsem nepřibrala na váze a že nemám žádné příznaky otravy. Věřil na přirozený porod a potěšila ho moje jednoduchá, přirozená výživa.

Denně jsem ušla několik kilometrů. Měli jsme dva malé psy, a tak jsem měla vždycky záminku, jak se dostat ven. Prvního března přišel konečně Eric, s kříkem a hlavou plnou hustých kudrnatých vlasů, na svět. Vlasy byly proto tak nápadné, že většina dětí se dnes rodí s málo nebo žádnými vlasy. Jeho zářící barva kůže byla tématem rozhovorů lékařů a sestřiček, neměl žádnou mléčně-bílou kůži!

K všeobecnému překvapení jsem byla schopna Erica kojit, přestože se mléko tvořilo jen pomalu. Ale já jsem vydržela a brzy přišlo bohaté množství krémovitého mléka, ačkoli mně bylo vždy řečeno, že mléko z prsu je vodnaté a modré.

Klinická strava byla skoro mrtvá, ale já jsem si objednala každíčkou živoucí potravinu, která se nabízela na jídelníčku. Sestry se stále obávaly, že můj přívod bílkovin je nedostačující, a bombardovaly mne každé tři hodiny velkými sklenicemi pasterizovaného mléka.

Krmila jsem jím výlevku a nahradila ho vodou. Můj muž a moje sestra mi nosili denně litr čerstvé karotkové šťávy a čerstvé posekané lískové oříšky, aby moji hubenou stravu doplnili. Podnos se sluncem sušeným ovocem, který jsem dostala darem, byl označen nebezpečným a bylo mi řečeno, že dítě z toho bude mít průjem. Nemohla jsem souhlasit s tím, že by sušené ovoce mělo škodit dítěti nebo mně.

Jedla jsem je již deset roků a dítě při nich už devět měsíců znamenitě rostlo.

Jak bylo krásné vrátit se domů k přemíře jídel, na které jsem byla zvyklá! Nemohla jsem déle odolávat míse sušeného ovoce, a jak jsme očekávali - bez následků.

Při vši té syrové stravě, kterou jsem jedla (nejméně 60 % z toho bylo ovoce), mě od porodu děsilo, že míjel den za dnem, aniž by měl Eric stoličku. Konečně pátý den doma zplodil zcela normální malou stoličku, žádná zácpa, žádný průjem!

Kde byla stolice tak dlouho? Divili jsme se, ale zůstalo to záhadou. Jak často jsem se ptala sama sebe, jestli mu mám udělat nálev. Záhada byla vyřešena, když jsme náhodou našli starou knihu o kojení, kde stálo, že mléko je často tak beze zbytku zužitkováno, že u malého dítěte není nic neobyčejného, když nemá až 7 dní stoličku.

Po tomto vzoru to šlo tak dlouho dál, než dostal pevnou stravu. V šesti měsících usrkával něco karotkové šťávy, ale první pevnou stravu dostal, když mu bylo devět měsíců, a to zralý banán s kousíčkem avokáda, přepasírované přes jemné sítko.

Od té doby již neexistovala pětidenní čekací doba na stolici. Za několik hodin po jídle se objevila stolička, která byla plná nepatrných černých vláken! Zděsila jsem se. Tak teď má červíky - myslela jsem. Toho dne přišla právě dětská sestra a já jsem jí se slzami v očích ukázala plenu k posouzení. Hned se ptala, co jedl, a když jsem řekla "jen kousek banánu", začala se smát. a pravila: "To jsou ti červíci! To je přece celulóza z banánu!" Dodnes se mi nechce věřit, že jeden měkký banán je tak plný celulózy.

Do jednoho roku nedostal Eric nic jiného než tyto dvě potraviny, banán a avokádo, a trochu karotkové šťávy. Potom jsme k jeho stravě přidali přecezenou kašičku z namočených syrových švestek, datlí a meruněk, obvykle s kouskem avokáda. Brzy pak dostal nejrůznější syrové plody, podle sezóny. Záhy jsme pochopili, že si Eric chce volit potravu sám. Někdy jedl po mnoho dní jen jablka, pak změnil na avokádo a tak to šlo dál. Rád žvýkal sušené listy mořských řas, a to miluje dodnes.

Jediné mléko, co dostal, bylo po dva a půl roku mléko z prsu. Ted' pije karotkovou šťávu a ořechové mléko a my doufáme, že brzy zkusí i trochu syrového koziho mléka.

Nikdy neměl bolesti hlavy, nebyl zahleněn, neměl žádné otoky, žádnou plynatost nebo oteklé žlázy.

Většina mých přítelkyň krmila své děti baby potravou a z láhve. Po určitém druhu baby potrawy prý spaly děti celou noc. Protože děti nebyly schopny trávit škroby, dostavila se nikdy nekončící řada nachlazení, chřipek, zánětů plic, vyrážek z plen a alergií. Všeho toho jsme zůstali ušetřeni, protože jsme respektovali zákony přírody.

Co mně na kojení vadilo, bylo málo spánku, chyběla mi moje normální, překypující energie, ale zato jsem měla šťastné a spokojené dítě.

Ted' jsou Ericovi tři roky. Jeho strava se skládá ze syrového a sušeného ovoce, čerstvé syrové zeleniny, salátů a jejich šťáv, ořechů, semen a medu. Je duševně vyrovnaný, tělesně dobře vyvinutý, plný energie a zvědavosti".<sup>2</sup>



## 16. Pomohou šťávy při hojení kostí?

Tento dopis jsem dostal od paní Adély Vallaster, učitelky domácího hospodářství v Kanadě.

"Po dlouholetých přípravách odcestovali maminka s tatínkem do Evropy, zatímco my jsme se pokoušeli starat o jejich obchod s biologickými potravinami. Pošta tenkrát stávkovala a komplikovala ještě více naši situaci. Všechna spojení byla přerušena, až přišel ten osudný telegram, asi deset dnů před očekávaným návratem rodičů. Byli jsme vyzváni poslat peníze navíc a Boba s autem vyslat na letiště a naset pšenici do truhlíků.

Něco se rozhodně přihodilo! Neměli jsme ale žádnou možnost se dovědět co. Deset dnů plných strachu. Dověděli jsme se, že maminku v Rakousku srazila při přecházení cesty motorka, která jí skoro utrhla nohu. Jako zázrakem se dostala do ošetřování místního vedoucího kostního specialisty, kterému se podařilo přivést zlomené kosti do původní polohy, takže byla šance na zhojení.

Maminčina jediná myšlenka byla, dostat se co nejrychleji domů, k jejím syrovým šťávám a stravě. Zнала totiž mnoho případů, kdy bylo hojení tímto vynikajícím způsobem podpořeno.

Dva týdny po úraze byla očekávána zpět v Kanadě. Lékař v Rakousku říkal, že jen pomýšlení na cestování je bláznovství. Myslel, že maminka nebude schopna snést bolesti, které se dostaví, když se bude muset pohybovat. Tatínek ale věděl, že ji musí přivést domů. Konečně dal lékař svolení. Maminka snesla cestu dobře díky svému výbornému zdraví, které si zpevnila konzumací syrové stravy v posledních desítkách let.

Hned jak přišla domů, začali jsme se šťávami: 120 gramů šťávy z pšeničného trávniku třikrát denně, šťávu z karotky a nespočetné šálky čaje z kořenů a listů kostivalu. K tomu brala přírodní vitamin C, přírodní vápník a vitamin E. Měli jsme hojnost organicky vypěstovaných broskví, hrušek, hroznů a jablek, abychom mohli na podzim a v zimě doplnit naše saláty ze samoobsluhy. Každé odpoledne dostala pomletou směs slunečnicových a sezamových zemek s medem, jakož i další šálek kostivalového čaje.

Náš lékař ji chtěl ihned poslat do nemocnice, protože se rána zanítila. Po dlouhém přemlouvání dovolil, aby zůstala doma, pokud se stav nezhorší. Vozili jsme ji pravidelně na kliniku na převaz, což nebylo bez problémů, ale řešení přišlo brzy.

Jak rádi bychom jí byli dali na ránu obklady z kostivalu a pšeničných výhonků, ale nebylo to možné. Otvor v sádře byl jen nepatrný pro přístup vzduchu a výměnu obvazu.

Toto stadium trvalo asi tři týdny. Pak začalo být zřetelné, jak postupuje hojení zevnitř. Bylo to něco neslýchaného, zvláště když nebyly použity žádné zázračné medikamenty. Jen čerstvé šťávy a strava dodávaly prvky, které byly nutné k hojení. Její stav se soustavně zlepšoval a návštěvy kliniky byly stále řidší.

Když se po šesti měsících sádra sundala, byly nemocniční sestry překvapené, že se nerozšířil žádný nepříjemný zápach, který je obvyklý při dlouho nošené sádře. Rentgenovým snímkem bylo zjištěno, že hlavní kost ještě není srostlá, a proto byla sádra znovu přiložena. Lékař byl přesvědčen, že se kost nemůže sama zhojit, že je potřeba množství transplantací, jak kostí tak svalů, protože kost byla rozdrčena. Rána na povrchu byla příliš velká a zaniklo příliš mnoho kostní dřeviny.

Lékař řekl v žertu sestřičkám, že to je ta dáma, co věří, že ji Pán Bůh a její zelenina vyléčí. A právě tento lékař se nejvíce divil, když za dva měsíce byla sádra sundána a kost zhojena.

Dnes, za 21 měsíců po úraze, se rána zvolna naplňuje tkání. Nejdříve byla jen kost doslova potažena kůží. Maminka chodí bez hole a jde si sama denně své biologické potřeby nakoupit."<sup>2</sup>

## 17. Na co bychom měli dávat pozor

### 1. BUĎME TRPĚLIVÍ

Když se tělo přirozeným způsobem znovu vybudovává nebo regeneruje, je důležité myslet na to, že přirozené potraviny mohou vyvolat očistný proces v celém organismu. Tento proces může být provázen dočasnými potížemi v těch částech těla, kde právě probíhá. Někdy se dokonce můžeme cítit nemocní.

Neměli bychom ale ani okamžik věřit, že jsme onemocněli ze syrové stravy a jejích šťáv, pokud jsou čerstvé a jsou snědeny nebo vypity ve stejný den.

Naopak, měli bychom si být vědomi toho, že očisťující i uzdravující procesy mají svůj průběh.

Čím dříve se dostaví nevolnost po vypití většího množství šťáv, tím lépe. Čím více šťáv vypijeme, tím rychleji se zotavíme. Jsme-li na pochybách, konzultujeme lékaře který má zkušenosti s léčbou šťávami a s komplexní medicinou. Jestliže lékař často šťávy neordinuje, nemůžeme očekávat, že zná jejich účinek. **Odsoudit syrové šťávy, a zvláště šťávu z karotky, nebo je prohlásit za škodlivé, znamená opravdu nedostatek vědomostí.**

Neočekávejme, že jedy, které se celý život v těle hromadily, zázračným způsobem přes noc zmizí. Potřebuje to čas.

### 2. BUĎME TOLERANTNÍ A PLNÍ POROZUMĚNÍ

Lidé, kteří píšou v novinách vtípné novinky, tvrdili, že karotková šťáva barví kůži dožluta. Jen neznalost tělesných funkcí dovolí věřit takovému nesmyslu. Stejně absurdní by bylo věřit, že přejde do kůže červené barvivo červené řepy nebo chlorofyl špenátu. Jestliže se po pití šťáv objeví žluté nebo hnědavé zbarvení kůže, pak je to známka, že játra odbourala starou žluč a jiné odpadové látky ve větším množství, než mohly vylučovací orgány zvládnout, a proto byla část vyloučena póry kůže, což je úplně normální.

Pokračujeme-li v pití šťáv, zmizí toto zbarvení. Někdy se zbarví kůže i po pracovním nebo sportovním přetížení nebo při nedostatku spánku, i když si myslíme, že naše tělo je v dobré kondici. Po odpočinku zbarvení zmizí.

Jakmile se naše tělo syrovou stravou a čerstvými syrovými šťávami zregenerovalo a očistilo od zácpy a odpadových látek, disponujeme v každém případě takovým zdravím, energií a vitalitou, že se nás už kritika nevzdělaných rejpalů nedotkne.

### 3. HYGIENA

Správné čištění a dezinfekce přístrojů, kterými se připravuje šťáva, ale i jiných, stejně jako příslušných místností, je velmi důležitá. Syrové šťávy se snadno kazí, a proto musíte po všech stránkách pracovat hygienicky.

Vaše malé stolní přístroje se musí čistit pod tekoucí vodou po každém použití.

Často se přes přísnou hygienu a pečlivé čištění vybavení, šťáva zkazí. Pak je to pravděpodobně zaviněno tím, že některé ovoce nebo zelenina byly nahnílé a nakazily ten zbytek. Proto je důležité ovoce a zeleninu pořádně čistit a zvadlé nebo poškozené části vyhodit.<sup>2</sup>

## 18. Detoxifikace

Zevní čistota je první krok k zdravému tělu. Každé nahromadění nebo zadržení chorobných nebo odpadových látek všeho druhu v našem těle zdrží naše pokroky ve směru uzdravení.

Přirozené vylučovací kanály jsou plice, kožní póry, ledviny a střevo.

Pot vzniká činností potních žláz a odstraňuje pro tělo škodlivé jedy. Ledviny vylučují konečné produkty potravin a výměny látkové, které dostaly od jater. Střevo vylučuje nejen odpad z potravin, ale i takzvaný tělesný odpad, to jest opotřebované buňky a tkáně jako doklad naší tělesné a duševní aktivity.

Nejsou-li odstraněny, končí jako zahnívající bílkovina a způsobují toxémii nebo překyselení.

Zadržování tohoto tělesného odpadu má záluďnější účinek, než si myslíme, a jeho odstranění je jedním z prvních kroků ve směru pokroku.

Jedna účinná metoda k jejich odstranění, zvláště u dospělých, je tato: (Nepoužívejte nikdy tento detoxikační způsob při zánětu slepého střeva, při podezření nebo náklonnosti k zánětu slepého střeva)

Jako první vypijte ráno, když vstanete, 1/4 litru solného roztoku nebo rozmíchejte jednu polévkovou lžici Glauberovy soli (Natriumsulfat) ve čtvrt litru teplé (nikoliv horké) nebo studené vody. Hlavním účelem solného roztoku není vyprázdnit střevo, což se stane, ale přitáhnout otravné látky a tělesné jedy (jestliže nějaké existují) do střeva a vyloučit je.

Solný roztok působí na jedovatý, tělesný a lymfatický odpad jako magnet. Přitáhne jej do střeva a odstraní ho sérií stolic. Celkové množství může tvořit až 4 litry.

Kdybychom nic nepodnikli a ztracené substance nenahradili stejným objemem, bude tělo v tomto rozsahu odvodněno.

Proto nahradíme ztracené 4 litry stejným množstvím čerstvě vytlačené šťávy z citrusových plodů, kterou jsme, pro lepší vstřebatelnost, zředili dvěma litry vody. Tím vznikne v organizmu alkalická reakce. Složení citrusové šťávy je následující:

4 velké nebo 6 středních grapefruitů

2 velké nebo 3 menší citrony

dostatek pomerančů, abychom dohromady získali dva litry šťávy. K tomu přidáme 2 litry vody.

Vypijte čtvrt litru půl hodiny poté, co jste vypili solný roztok. Dále pijte sklenici této šťávy každých dvacet až třicet minut, dokud nespotřebujete celé množství.

Po celý den nejezte nic. Jestliže jste k večeru hladoví, můžete sníst pomeranče, grapefruity nebo jejich šťávu, ale i trochu celerové šťávy.

Večer před spaním si udělejte v kleče nálev, použijte asi 2 litry vlažné vody, do které jste přidali šťávu ze 2 citronů.

Doporučuji 75 cm dlouhou rektální rourku. Natřete si ji rostlinným, ve vodě rozpustným prostředkem, aby klouzala. Nevhodná je vazelína, vyrobená z minerálních olejů.

Účelem tohoto nálevu je odstranit zbytky odpadů ze střevních záhybů, které by ve spánku mohly být vstřebány zpět do organizmu.

Opakujte tuto detoxikaci po tři za sebou následující dny.

Tím bude z těla odstraněno asi 12 litrů otravnými látkami prosycené lymfy a nahrazeno dvanácti litry alkalické šťávy. To urychlí znovunabytí alkalické reakce organizmu.

Čtvrtý den a dále následující dny začněte pít zeleninové šťávy a jíst zeleninu a ovoce v syrovém stavu.

Nelekejte se zbytečně, jestliže se budete cítit během nebo po detoxikaci slabí. Příroda používá vaši energii k vnitřnímu čištění a vy ji získáte brzy ve větším množství zpět jako důsledek čistého a zdravého těla.

## 19. Léčebné použití šťáv

Dospělí pijí denně nejméně půl litru (nebo více) v receptu uvedené směsi (děti a mladiství by měli pít menší množství šťáv), a to po několik týdnů, aby bylo dosaženo zřetelného výsledku.

Různé šťávy jsou u jednotlivých nemocí uvedeny v pořadí podle účinnosti. Jestliže je to možné, pijeme denně půl litru každé směsi, jejíž číslo receptu je napsáno tučně.

Například: u **artritidy** se pije nejméně půl litru podle receptu č. 22 (grapefruit), dále půl litru podle receptu č. 61 (karotka, špenát) a půl litru směsi podle receptu č. 37 (karotka, celer). To znamená jeden a půl litru denně, což za určitou rozumnou dobu vede k znatelným výsledkům. Mimoto se ukázalo užitečným přidat půl litru podle receptu č. 30 (karotka, tuřín, okurka).

Šťávy pijeme během celého dne, s jedno až dvouhodinovým odstupem.

Myslete na to, že se míšením různých druhů šťáv změní chemické složení každé jednotlivé šťávy, takže účinek kompletní směsi se liší od účinku jednotlivých šťáv, kdyby tyto byly pity samostatně. Docílíte-li výsledků, které se budou zdát neuvěřitelné, pak to souvisí s mými znalostmi o správném sestavení směsí.

Při volbě šťáv a jejich směsí, které se ukázaly u určitých nemocí a chorobných stavů jako nejprospěšnější, je důležité znát příčinu choroby a bojovat proti ní, ne jen odstraňovat symptomy.

Například **artritida**, proti které jsem jmenoval ty nejučinnější recepty, je podle mých zkušeností následek dlouho potlačovaného hněvu a nahromadění anorganických, vápníkových usazenin v chrupavkách kloubů.

Protože chrupavka anorganické molekuly vápníku magneticky přitahuje, odkládá je krev tam, a ne v jiných částech těla jako v případě hemoroidů.

Při artritidě činí vápník chrupavky a vazy tvrdými, neelastickými, zatímco u **hemoroidů** sráží krevní fibrin. V obou případech nevyvolává konzumace potravin, obsahujících anorganické vápníkové molekuly to nejmenší podezření: nikdo netuší, co z toho může vyplynout.

Jestliže se však jednou artritický nános usadil, stává se stále hrozivějším, až vzniknou změny na kostech. **Otoky kloubů** jsou obvykle prvním příznakem, nehledě k píchavým bolestem, které se už dříve občas objevovaly. Vápníkové nánosy se stále zvětšují a usazeniny se hromadí.

Jedna z nejučinnějších substancí, která pomáhá tyto anorganické vápníkové usazeniny rozpouštět, je obsažena v grapefruitech, a to organická kyselina salicylová. Půl litru grapefruitové šťávy denně pomáhá rozpouštět usazenou, tělu cizí hmotu. Šťáva z plechovky je k tomuto účelu nevhodná.

Zelená zimní zelenina obsahuje silně penetranční éterické silice a velké množství kyseliny salicylové. Používá se často zevně k zmírnění bolestí, které obvykle následují čistící a regenerační procesy chrupavek. Rozpouštění anorganického vápníku je však jen prvním krokem postupující regenerace.

Ke zlepšení situace je nutné vzdát se veškeré zloby nebo všechny problémy vyřešit, ačkoli je to velmi obtížné. Vápník musí být z těla odstraněn, proto pijete denně půl litru čisté celerové šťávy, jejíž vysoký obsah sodíku přispívá k tomu, aby vápník zůstal v rozpustném stavu. Krev a lymfa odnášejí tento odpad do tlustého střeva. Abyste ulehčili práci tomuto orgánu, pijete půl litru karotkové a špenátové směsi, která je výživou pro nervy a svaly jak tenkého, tak tlustého střeva.

Směs karotka-špenát podporuje také opětovné vybudování a obnovení chrupavek a kloubů, a tím vám konečně pomáhá dosáhnout zase normálního stavu.

Tento proces je obvykle bolestivý, někdy více, někdy méně. Měl jsem ale mnoho nemocných, kteří vydrželi a byli potom aktivnější. Je zapotřebí silné vůle a spolupráce všech, kteří jsou na zlepšení zdravotního stavu nemocného zainteresováni.

Očkovací látky, medikamenty, aplikace tepla, fyzikální léčba a nespočetné tradiční patent-recepty se ukázaly bezcenné. Zmírnění bolestí neléčí příčinu.

Když tělo trpí, protože nebyla dodržována základní pravidla zdravé výživy, musí mu očistění od usazenin a výživa živou stravou ze zeleniny a ovoce aspoň částečně vrátit jeho ochabující energii a vitalitu.

Jestliže se tato strava pije ve formě čerstvých syrových, správně připravených šťáv, dostaví se výsledky rychleji a zřetelněji, zvláště když se úspěšně odstraní zloba a frustrace.

\*) Zelená zimní zelenina je ta zelenina, která zůstává dlouho do podzimu nebo přes zimu v zahradě, jako zelí, růžičková kapusta, pór atd. Naše babičky si také přikládaly zelné listy na kolena.

1.	Karotka		
2.	Draslík (karotka, celer, petržel, špenát)	320 g 20 g 60 g 100 g	karotka celer petržel špenát
3.	Červená řepa a její listy		
4.	Růžičková kapusta		
5.	Zelí		
6.	Celer		
7.	Okurky		
8.	Pampeliška		
9.	Endívie		
10.	Zelená paprika		
11.	Křen a citrony		šťáva z jednoho celého citronu na 100 g postrouhaného, nevymačkaného křenu
12.	Hlávkový salát		
13.	Petržel		
14.	Ředkvička a její listy		
15.	Špenát		
16.	Zelené fazole		
17.	Tuřín a jeho listy		
18.	Řeřicha potoční		
19.	Alfalfa (vojtěška, lucerka)		
20.	Jablka		
21.	Kokosové ořechy		
22.	Grapefruit		
23.	Citrony		
24.	Pomeranče		
25.	Granátová jablka		
26.	Karotka a červená řepa	400 g 100 g	karotka červená řepa pozn.: použijte listy a hlízy
27.	Karotka, jablka a červená řepa.	220 g 180 g 100 g	karotka jablka červená řepa
28.	Karotka, červená řepa a celer	250 g 100 g 150 g	karotka červená řepa celer
29.	Karotka, červená řepa a kokosový ořech	350 g 100 g 50 g	karotka červená řepa kokosový ořech
30.	Karotka, červená řepa a okurka	300 g 100 g 100 g	karotka červená řepa okurky



31.	Karotka, červená řepa a hlávkový salát	300 g 100 g 100 g	karotka červená řepa hlávkový salát,
32.	Karotka, červená řepa, hlávkový salát a tuřín	250 g 100 g 100 g 50 g	karotka červená řepa hlávkový salát tuřín
33.	Karotka, červená řepa a špenát	300 g 100 g 100 g	karotka červená řepa špenát
34.	Karotka a zelí	350 g 150 g	karotka zelí
35.	Karotka, zelí a celer	250 g 125 g 125 g	karotka zelí celer
36.	Karotka, zelí a hlávkový salát,	250 g 125 g 125 g	karotka zelí hlávkový salát
37.	Karotka, celer	300 g 200 g	karotka celer (Použijete-li celerovou nať, změňte podíly na 350 g karotky a 150 g celeru)
38.	Karotka, celer a endívie	250 g 150 g 50 g	karotka celer endívie
39.	Karotka, celer a hlávkový salát	250 g 150 g 100 g	karotka celer hlávkový salát
40.	Karotka, celer a petržel	300 g 150 g 50 g	karotka celer petržel
41.	Karotka, celer a ředkvička	250 g 150 g 100 g	karotka celer ředkvička
42.	Karotka, celer a špenát	225 g 150 g 125 g	karotka celer špenát
43.	Karotka, celer a tuřín	250 g 200 g 50 g	karotka celer tuřín
44.	Karotka a okurka	350 g 150 g	karotka okurky
45.	Karotka a pampeliška	400 g 100 g	karotka pampeliška
46.	Karotka, pampeliška a hlávkový salát	300 g 100 g 100 g	karotka pampeliška hlávkový salát
47.	Karotka, pampeliška a špenát	300 g 100 g 144 g	karotka pampeliška špenát
48.	Karotka, pampeliška a tuřín	350 g 100 g 50 g	karotka pampeliška tuřín

49.	Karotka a endívie	400g 100g	karotka endívie
50.	Karotka, celer, endívie a petržel	250 g 150 g 50 g 50 g	karotka celer endívie petržel
51.	Karotka a zelená paprika	400 g 100 g	karotka zelená paprika
52.	Karotka a hlávkový salát	350 g 150 g	karotka hlávkový salát
53.	Karotka, hlávkový salát a alfalfa	300 g 125 g 75 g	karotka hlávkový salát alfalfa (vojtěška)
54.	Karotka, hlávkový salát a okurka	250 g 150 g 100 g	karotka hlávkový salát okurka
55.	Karotka, hlávkový salát a špenát	250 g 150 g 100 g	karotka hlávkový salát špenát
56.	Karotka, hlávkový salát a zelené fazole	300 g 125 g 75 g	karotka hlávkový salát zelené fazole
57.	Karotka, hlávkový salát, zelené fazole a růžičková kapusta	200 g 100 g 100 g 100 g	karotka hlávkový salát zelené fazole růžičková kapusta
58.	Karotka, hlávkový salát a tuřín	300 g 125 g 75 g	karotka hlávkový salát tuřín
59.	Karotka a petržel	400 g 100 g	karotka petržel
60.	Karotka a ředkvička	350 g 150 g	karotka ředkvička
61.	Karotka a špenát	300 g 200 g	karotka špenát
62.	Karotka, špenát, tuřín a řeřicha potoční	250 g 125 g 75 g 50 g	karotka špenát tuřín řeřicha potoční
63.	Karotka a tuřín	400 g 100 g	karotka tuřín
64.	Karotka, tuřín a řeřicha potoční	300 g 100 g 100 g	karotka tuřín řeřicha potoční
65.	Karotka a řeřicha potoční	400 g 100 g	karotka řeřicha potoční
66.	Karotka a alfalfa	400 g 100 g	karotka alfalfa
67.	Karotka a jablka	300 g 200 g	karotka jablka
68.	Karotka a fenykl	300 g 200 g	karotka fenykl

69.	Karotka a kokosový ořech	400 g 100 g	karotka kokosový ořech
70.	Grapefruit, citron, pomeranč	200 g 100 g 200 g	grapefruit citron pomeranč
71.	Karotka a pomeranč	350 g 150 g	karotka pomeranč
72.	Karotka a granátové jablko	350 g 150 g	karotka granátové jablko
73.	Karotka, červená řepa a granátové jablko	300 g 75 g 125 g	karotka červená řepa granátové jablko
74.	Karotka, hlávkový salát a granátová jablka	225 g 150 g 125 g	karotka hlávkový salát granátové jablko
75.	Zelí a celer	175 g 325 g	zelí celer
76.	Celer, okurka, petržel, špenát	250 g 100 g 50 g 100 g	celer okurka petržel špenát
77.	Celer, okurka a tuřín	300 g 150 g 50 g	celer okurka tuřín
78.	Celer, pampeliška a špenát	250 g 125 g 125 g	celer pampeliška špenát
79.	Celer, endívie a petržel	350 g 100 g 50 g	celer endívie petržel
80.	Celer, hlávkový salát a špenát	225 g 150 g 125 g	celer hlávkový salát špenát
81.	Celer, špenát a petržel	300 g 150 g 50 g	celer špenát petržel
82.	Celer a zelené fazole	375 g 125 g	celer zelené fazole
83.	Růžičková kapusta a zelené fazole	225 g 275 g	růžičková kapusta zelené fazole
84.	Karotka, růžičková kapusta a zelené fazole	200 g 150 g 150 g	karotka růžičková kapusta zelené fazole
85.	Karotka, chřest a hlávkový salát	250 g 125 g 125 g	karotka chřest hlávkový salát
86.	Karotka, ředkvička a řeřicha potoční	250 g 125 g 125 g	karotka ředkvička řeřicha potoční

87.	Karotka, pastinák, brambor a řeřicha potoční	200 g	karotka
		125 g	pastinák
		125 g	brambor
		50 g	řeřicha potoční

Je důležité vědět, že uspokojivé výsledky se dostaví jen tehdy, jsou-li šťávy připraveny vhodným odšťavovačem. Ukázalo se, že se touto technikou extrahují ze zeleniny a ovoce vitamíny, minerály a jiné účinné látky a že enzymy zůstanou zachovány.

**Poznámka:**

U červené řepy, pampelišky, ředkvičky a tuřínu použijte listy a kořeny.

Když připravujete karotku, odřízněte nať s vrškem mrkve (asi 1 cm) a odštipněte ocásek.

Abyste odstranili chemické postřiky apod., umývejte zeleninu důkladně pod tekoucí vodou, a jestliže je to nutné, použijte tvrdého kartáče.

## CHOROBY A RECEPTY

Platné zákony vyžadují, aby nakažlivé a infekční choroby byly ošetřovány lékaři. Vyhledejte si podle možnosti lékaře, který je obeznámen s učením o přirozeném zdraví, ovládá výplachy střev a zná léčebné účinky čerstvých, syrových zeleninových a ovocných šťáv, stejně jako příslušnou stravu.

Poznámka: Stanovit diagnózu a něco předepsat může jen lékař, všechno ostatní je protizákonné. Následující choroby a příslušné recepty vám mají sloužit k všeobecné informaci. Jsou sice založeny na zkušenostech z minulosti, ale nejsou určeny k předepisování na lékařský recept. Tyto recepty jsou výsledkem intenzivního výzkumu Dr. Normana W. Walkera ve spolupráci s Dr. med. R. D. Pope.

### **Addisonova nemoc: 3, 6, 12 (locika), 25, 74, 80**

Především nedostatek vitálního organického sodíku a nadměrné množství odpadových látek v těle, čímž jsou nadledvinky oslabeny. Injekce žlázových extraktů z mrtvých zvířat nemůže tento stav vyléčit. Viděli jsme ale dobré výsledky při přísném dodržování syrové stravy, bohaté na sodík a chudé na draslík. Zvláště účinná je locika.

### **Akné: 61, 1, 55**

Nečistoty v těle, které tělo zkouší vyloučit kůží. Jeden ze symptomů překyselení. Upustil bych od mastí, medikamentů všeho druhu a rentgenového ozařování a místo toho použil přirozené metody k odstranění příčiny.

### **Albuminurie: 61, 30, 29, 1, 40, 59**

Bílkovina v moči.

### **Alergie (Přecitlivělost): 61, 30, 1**

Tělesná nevolnost nebo stav podrážděnosti, který vznikne rozbouřením jedů z nadměrně nahromaděného odpadu v těle jedním zdravé stravy. Například alergie na jahody znamená, že tyto plody rozbouří odpadové látky, což se projeví jako kopřivka.

U alergie na jahody poškodila často toxémie látkovou výměnu a tělesné tkáně tak dalece, že se tělo skutečně jahodám brání a vytváří prokazatelně protilátky, a to mnohdy tak prudce, že vznikne alergický šok. Zdravá strava, anebo ještě lépe půst, umožní však toxémii odbourat. Potom již nevznikají alergické reakce ani na jahody, ani na nic jiného.

### **Anémie (Chudokrevnost): 61, 68, 2, 28, 30, 85, 25, 29, 31, 46, 55, 48**

Nedostatek červených krvinek nebo červeného krevního barviva, způsobený dlouhodobým návykem jíst potraviny s denaturovanými molekulami, především vápníkovými, jako například konzervy, škrobové výrobky a pasterizované mléko. Dříve se podávaly léčebně, orálně nebo v injekcích, játrové extrakty. Ukázalo se ale, že škodily ledvinám.

### **Angina pectoris: 62, 2, 30**

Bolesti srdečního svalu jako důsledek znečištění krve, často jako imitace srdečních bolestí při tlaku rozepnutého tlustého střeva.

### **Aphonie: 61, 1, 48, 53**

Ztráta schopnosti artikulovat při mluvení.

### **Apoplexie: 61, 62, 2, 28, 39**

Mrtvice, náhlá příhoda mozková, jako následek vysokého tlaku při změnách na krevních cévách, např. nahromaděným anorganickým vápníkem ze škrobových výrobků a tučných potravin, které byly po léta konzumovány. Za spolupříčinu je považováno zpětné vstřebávání jedů v dolním úseku střeva při zácpě. Denně opakované nálevy, přísně dodržovaná strava ze syrových potravin a nejméně 2 litry šťávy denně se ukázaly prospěšné.

### **Appendicitis: 1, 2, 30, 61**

Zánět červovitého výběžku tlustého střeva je zaviněn nadměrným nahromaděním nevyloučených odpadových látek v tlustém střevě. Appendix je vlastně žláza, jejíž sekret má neutralizovat nadměrnou hnilobu a rozšiřování bakterií v tlustém střevě, kde by mohly mít škodlivý účinek.

### **Arterioskleróza atd.: 61, 2, 80, 28, 55**

Následek nedostatku živoucího organického a nadbytku anorganického vápníku v potravě. Tím ztrácí krevní cévy elasticitu a sráží se v nich krev. Usazeniny anorganického vápníku promění elastickou stěnu cévní v tvrdé potrubí. Jen příroda může tento stav vyléčit s bezvýhradnou, maximální spoluprací nemocného.

### **Arthritis (Artróza): 22, 61, 6, 37, 30**

Usazeniny anorganického vápníku v chrupavkách kloubů jako následek nadměrné konzumace koncentrovaných uhlovodanů.



**Astigmatismus: 1, 61, 30, 50**

Porucha zrakového smyslu na základě oční vady, způsobené nedostatkem živých, organických molekul ve výživě očních orgánů. Tato porucha se zesílí usazením odpadových látek v orgánech a žlázách, které oči přímo ovlivňují. Játra, žlučník, slinivka břišní, štítná žláza a tlusté střevo jsou orgány, které svou špatnou funkcí poruchu zraku bezprostředně podporují.

**Astma: 61, 11, 37, 60, 41**

Extrémní dýchací potíže, zaviněné nahromaděním hlenu v průduškách. Nemocní, kteří respektují zákony přírody, nemají potíže se oprostit od tohoto trestu za jedení hlenotvorných potravin. Jestliže se z astmatu vyléčíme, může se nám vrátit, jestliže jíme mnoho bílého chleba, mléčných výrobků a pijeme mnoho kravského mléka. Téměř všechny koncentrované uhlovodany, mléčné výrobky a sýry jsou pozvánkou k návratu těchto potíží. Testování alergie, všemohoucí medikamenty, vyšetření krve a sputa jsou zbytečné, neléčí příčinu. Příčinou astmatu jsou hleny.

**Bolesti v zádech: 61, 30, 1, 2**

Pro tyto potíže existují bezpočetné příčiny. Nejjistější je konzultovat s lékařem, který se vyzná v přírodních metodách, ale umí i napravit obrátle. Musí umět posoudit, zda se jedná o ústřel, zácpu, vadné držení páteře nebo centrální příčinu mozkovou.

**Bolesti hlavy: 61, 2, 30, 55, 15**

Jeden z 200 symptomů, kterým tělo ohlašuje, že je přetíženo odpadovými látkami. Připomínka přírody k provedení řádné očisty těla, aby se navrátila rovnováha krve a aby se uvolnil nadměrný tlak krve v oblasti hlavy.

**Bronchitis (Zánět průdušek): 61, 45, 11, 30, 1, 37, 60, 41**

Zánět průdušek je následek nadměrného zahlenění těla. Je to jeden ze způsobů, kterým nás příroda upozorňuje na nebezpečné nahromadění odpadových látek v těle. Jestliže tohoto varování nedbáme, zvedne pravděpodobně příroda teplotu těla, aby odpad spálila. Když si ani tohoto upozornění nevšímáme a nevyčistíme pořádně naše nitro, obdaruje nás příroda bakteriemi jako žrouty odumřelých tkání, a tak vznikají další poruchy jako chřipka, nachlazení, zánět plic atd. Je zajímavé pozorovat, jak rychle se postižení z těchto chorobných stavů zotavují, jestliže byly použity k detoxikaci výplachy a nálevy střev. Přečtěte si kapitulu o detoxikaci.

**Břišní kolika: 61, 30**

Bolesti, které vznikají obvykle v podbřišku a nejčastěji nahromaděnými plyny v důsledku nesprávné kombinace jídel a nahromadění odpadových produktů. Děti, které vyrostou při syrové stravě a syrových šťávách, mají koliku jen vzácně. Podle našich zkušeností je nálev nejrychlejší pomocí.

**Dětská obrna: 61, 40, 32, 1, 2**

Poliomyelitis. Není tak vážná a častá nemoc, jak se nám prezentuje. Virus, způsobující toto onemocnění, nemůže existovat ve zdravé tkáni. Jakmile se usídí, přichází v úvahu jako první logický krok nechat ho vyhledat tím, že odstraníme z těla všechny odpadové látky. Prevencí je správná výživa, tedy živoucí, organická strava, nevařená, nezpracovaná. To je nezbytné, aby se chorobný stav normalizoval. Použití medikamentů v jakékoli formě může pokroky zdržet, protože při jejich působení nemohou buňky a tkáně svého zdraví dosáhnout. Pravděpodobně je dětská obrna spíše zaviněná konzumací mléka, cukru, škrobů, obilí a limonád s přísadou kyseliny uhličité než jakoukoli jinou příčinou.

**Diabetes (Cukrovka): 61, 2, 57, 50, 40, 84, 85**

Porucha využití uhlovodanů nedostatečnou funkcí slinivky břišní. Příčinou je nadměrná konzumace škrobů a cukrů.

Šťáva ze zelených fazolí je zvlášť užitečná pro diabetiky. Cukrovka je výživou podmíněná nemoc, jejíž příčinou je nadměrná konzumace koncentrovaných škrobových produktů a produktů z cukru. Jedení masa stav jen zhoršuje. Injekce inzulínu tuto nemoc neléčí. Cukrovka není dědičná choroba. Může však být odůvodněna zděděnými zvyklostmi jíst nadměrné množství uhlovodanů. Jestliže dáváme dětem anorganická, vařená jídla z mouky a obilí a pasterizované nebo vařené kravské mléko, pak je to jeden z důvodů vzniku cukrovky u dětí a konečně i u dospělých.

Inzulín je substance vylučovaná slinivkou břišní aby tělo bylo schopno správně využít přírodní cukry jako palivo, které dodává energii pro tělesnou aktivitu. Jak jsem již poukázal tělo může účelně využít jen přírodní, živé organické cukry, které jsou v nadměrné míře dodávány čerstvou syrovou zeleninou, saláty a ovocnými plody.

Tělo nemůže využít škroby a tovární cukr tak, jak jsou, nýbrž je musí rozložit na jednoduché cukry. Škrob je anorganický produkt a druhy cukrů, které se z něj v těle vytvoří, jsou také anorganické. Anorganické látky ale žádné enzymy neobsahují. Proto je slinivka břišní těmito pochody přetížena. Tělo nakonec obdrží jen životaprosté molekuly, které nemají žádné obnovovací (regenerační) nebo užitečné vlastnosti. Toto pak vede k onemocnění cukrovkou.

Skutečnost, že diabetici vytvářejí nadměrně tukovou tkáň je jen následek nesprávné stimulace anorganickým inzulínem, který nejenže žádné odpadové látky nespálí, ale dokonce je pomáhá ukládat. Zjistilo se, že šťávy ze zelených fazolek a růžičkové kapusty obsahují účinné látky, které dodávají základní prvky přirozeného inzulínu, produkovaného slinivkou břišní.

Při diabetu se docílí uspokojivých výsledků tehdy jestliže se nemocný zřekne všech koncentrovaných škrobových a cukrových produktů a pije směs šťáv z karotky, hlávkového salátu, zelených fazolek a růžičkové kapusty (jeden litr denně, jako dodatek k půl litru šťáv z karotky a špenátu).

**Difterie (Záškrť): 61, 2, 40, 30, 47**

Nemoc vyvolaná usídlením a rozmnožováním difterických bacilů v hrtanu, často po odstranění nosní mandle. Živnou půdou pro bakterie je nahromadění vlastního tělesného odpadu jako důsledku jeho nedostatečného vylučování, stejně jako nahromadění zbytků

neasimilovatelné, denaturované potraviny, které zabraňují správnému prokrvení. V čistém těle, s čistou krví se nemohou žádné bakterie usídlit.

**Dyspepsie: 61, 1, 2, 30, 15**

Porucha trávení jako následek překyselení zažívacího ústrojí.

**Dna (Hyperurikemie): 61, 2, 30, 29, 15, 40, 59**

Zánět tkání, především kloubů a jejich okolí, kostí, okostice ale i vnitřních orgánů. Příčinou je vysoká hladina kyseliny močové, odpadového produktu při konzumaci masa, alkoholu, různých povzbuzujících prostředků apod.

**Duševní choroby: 61, 37, 30, 1, 15, 40, 59**

Poruchy nervového systému způsobené nadměrným množstvím odpadových jedů v těle a chybějící organickou potravou. Duševní napětí ze strachu apod. je častou spolupříčinou.

**Dysurie: 30, 1, 40, 59**

Bolestivé, neúplné močení.

**Ekzém: 61, 2, 30, 15**

Suchý nebo mokvavý zánět kůže jako následek překyselení lymfatických žláz a vylučování odpadových látek kůží místo ledvinami a střevem. Přečtěte si kapitolu o furunklu.

**Elefantiasis: 61, 30, 32, 40**

Extrémní deformující trvalé otoky končetin, způsobené zánětem lymfatických žláz, které pak brání odtoku lymfy.

**Emphysem: 87**

Rozedma. Je to nahromadění nadměrného množství vzduchu nebo plynů v tkáních, nejčastěji v plicích, ale i v tkáních, ve kterých se normálně vzduch nevyskytuje.

**Encefalitis: 61, 30, 40, 37**

Zánět mozkové tkáně. Tříkrát denně 60 gramů petrželové šťávy, ráno, v poledne a večer, společně s opakovanými nálevy je užitečné.

**Enuresa: 30, 40, 29**

Bezděčné vyprazdňování moče, často zapříčiněné anorganickými krystalky kyseliny šťavelové v ledvinách a močovém měchýři. Přečtěte si kapitolu o kyselině šťavelové.

**Epilepsie (Padoucnice): 61, 15, 2, 30, 40**

Záchvaty nervových křečí při nadměrné toxémii a hladovějícím nervovém systému. Někdy může být zaviněna střevními parazity. Příkladem byla jedna čtyřadvacetiletá paní. Po osmadvacetém, denně prováděném výplachu střev odešla masa parazitů velikosti mužské pěsti. Několik dalších výplachů je zlikvidovalo úplně a záchvaty se už neobjevily. Mohlo by se určitě jednat o náhodu, ale ostatní podobné případy jsou bezesporu poučné.

**Furunkl: 61, 30, 55**

Hnisavé vředy na kůži zaviněné nečistotami v krvi, které vedou k bakteriální infekci přes potní žlázy nebo vlasové váčky. Použití sulfonamidů nebo jiných medikamentů, může mít vážné následky. Furunkl není žádná kožní infekce, ale jednoduše odpad, který tělo nemohlo vyloučit jinými vyměšovacími cestami, protože jsou buď odpadem ucpané, nebo nedostatečnou stravou a péčí degenerovaly a staly se nečinnými. Jestliže se tělu nepodaří odstranit odpad hlavními vylučovacími orgány, prosí o pomoc ten největší vyměšovací systém těla - tj. kůži a póry.

**Gastritis (žaludeční katar, zánět žalud. sliznice): 61, 15, 30**

Choroba způsobená drážděním sliznice žaludeční nesprávnou kombinací jídel. Všechny moučné výrobky, obiloviny, cukr, alkohol a ostrá koření, jako paprika, hořčice, ocet, tabák atd., jsou za vznik gastritidy zodpovědní. Syrová strava je prospěšná.

**Hemoroidy: 62, 61, 2**

Srážení krevního fibrinu v konečných cévách dolní části tlustého střeva je následek přehnané konzumace chleba a ostatních škrobových výrobků a výrobků z obilí. Odstranění hemoroidů skalpelem nebo elektrickou jehlou nemá velký smysl. Objeví se dříve nebo později znovu, pokud se nepostaráme o příčinu, to jest o odpadové látky v krvi.

**Hluchota: 61, 11, 40, 41**

Způsobená často nahromaděním hlenů ve zvukovodech, často zvýšením nitrolebečního tlaku na nervy a cévy, mající vztah k sluchovým orgánům. Často odstranitelné chiroterapií (napravením) v oblasti lebky.

**Hodgkinova nemoc: 61, 27, 29, 46**

Otok lymfatických uzlin a mandlí v bezprostředním spojení s poruchami sleziny. Následek nedostatečné, nevyvážené výživy. Po rentgenovém nebo radiovém ozáření, jehož účinek je pro člověka nezvládnutelný, nezbyvá skoro žádná naděje: To platí i pro radioaktivní

substance. - Detoxikace, velmi dobře vyvážená a správně připravená syrová strava a čerstvé šťávy, vede podle našich zkušeností k uspokojivým výsledkům, to znamená k dlouho trvajícím zlepšením, ale ne k úplnému vyléčení.

**Horečka: 22, 23, 24**

Horečka je běžné označení zvýšené tělesné teploty nad normál, když příroda zkouší spálit odpadové látky v těle. Jestliže není v těle nadměrný odpad a tělové buňky jsou dobře vyživovány není třeba horečky. Opakovaně se ukázalo, že se teplota v podivuhodně krátké době detoxikací a provedením nálevu zmírnila (srovnej kapitulu o detoxikaci).

**Chřipka: 61, 11, 2, 30, 41, 55**

Vzniká nadměrným hromaděním odpadových látek tělových buněk a potravy. Odpad je živnou půdou pro nemoci vyvolávající bakterie, nejčastěji v dýchacích cestách. Chřipka je provázána teplotou, tělesnou slabostí a nervovým vyčerpáním.

**Impotence: 15, 1, 30, 27, 40, 31, 59**

Porucha schopnosti oplodnění nebo pohlavního aktu mužů.

**Ischias: 30, 61, 40, 28, 29, 59**

Podráždění nebo zánět ischiadického nervu a jeho okolí, způsobené obvykle velkým množstvím škodlivin v těle.

**Jaterní cirhóza: 1, 61, 30**

Bezprostřední následek přetěžování jater nevhodnou stravou, vedoucí k ztvrdnutí jaterní tkáně.

**Jaterní potíže: 30, 61, 1, 29, 40, 46**

Následek nadměrné konzumace denaturované, koncentrované potravy ze škrobů a cukrů, nadměrné konzumace tuků a masných výrobků. Také pivo, víno a likéry se počítají k hlavním příčinám poruch jaterních.

**Kapavka: 61, 15, 30, 40, 76, 59**

Infekce bakterií gonokokem, rozmnožující se na rozpadávajících se odpadových látkách, nejčastěji v oblasti pohlavních orgánů. Uznávaným lékem je olej ze santalového dřeva, podávaný v kapslích, který objevili francouzští lékaři.

**Kašel: 11, 61, 30**

Ke kašli dojde, když se tělo chce zbavit hlenů z dýchacích cest. Léky proti kašli jsou většinou vynikající prostředky k zachování kašle do budoucna; patří je vylít do výlevky. Přečtěte si kapitolu o nachlazení. K zmírnění kašle doporučujeme kloktat zředěnou citrónovou šťávou.

**Katalepsie: 61, 2, 40, 30**

Ztuhlost svalová nervového původu, zapříčiněná špatnou výživou nervů.

**Katar: 61, 11, 30, 41, 60**

Velké zahlenění sliznic jako následek neschopnosti těla přijmout mléko a koncentrovanou potravu ze škrobů.

**Kopřivka: 61, 2, 30, 15, 1**

Nadměrně kyselý stav těla, které se pokouší o normalizaci použitím kůže jako vylučovacího orgánu (srovnejte s kapitolou o alergii).

**Koží plíseň na nohou: 61, 30, 1**

Jestliže naše nohy nemohou dýchat, je reakce kůže na nohou kyselá. Plísní se daří obzvláště dobře mezi prsty, kde je překyselení největší. Kožní plíseň je výborná hostitelka, sbírá hosty, kde se dá, a to tak dlouho, dokud přetrvává kyselé prostředí uvnitř kožených bot. Klíč k odstranění plísně na nohou je v co nejdůkladnějším větrání nohou. Sandály jsou pro svůj příznivý vliv, stále více oceňovány a používány. I lehký oděv jsou jakési sandály pro celé tělo.

**Křeče: 61, 30**

Křeče v oblasti střev jsou nejčastěji zaviněny plynatostí, vznikající nesprávnou kombinací jídel. Svalové křeče jsou obvykle vysvětlitelné vysokým nahromaděním kyseliny močové.

**Křečové žíly: 61, 2, 30, 62, 15**

Ochabnutí žilních stěn jejich nesprávnou výživou (neživou, anorganickou).

**Kýla: 61, 1, 2, 15, 30**

Úplné nebo částečné vyhrěznutí vnitřního orgánu z jeho normální polohy. Příčina je nedostatečné spontánní napětí okolních tkání a svalů.

**Ledvinové potíže (mnoho kyseliny močové apod.): 30, 61, 40, 29, 59**

Způsobené nedostatečným vylučováním konečných produktů při nadměrné spotřebě masa. Hlavní příčinou zůstává pivo, víno a likéry.

**Ledvinové kameny: 23, 30, 61, 40, 29, 28, 59** (do sklenice horké vody)

Anorganické substance z koncentrovaných škrobových produktů, především vápník, začnou tvořit pevné útvary v ledvinách.

**Leukémie: I, 26, 48, 53**

Extrémně rychlé rozmnožení bílých krvinek, které vede k zániku červených krvinek. Příčinou je nedostatek organických molekul v potravě, příliš mnoho vařené stravy, příliš mnoho škrobů, cukrů a masa, nedostatek ovoce a zeleniny, málo čerstvých šťáv.

**Lupenka (Psoriasis): 61, 30, 15, 1, 2**

Nejčastěji kolonie bakterií, které se živí rozkladovými produkty a odpadem vlastních tělových buněk a které se pokouší opustit tělo kůží, a tím ji dráždí.

**Malárie: 61, 11, 1, 30, 41, 15**

Chorobné následky nečisté krve, nadměrného množství rozpadlých látek v těle a pobytu v atmosféře se špatným a nezdravým vzduchem, které umožní zvířecím parazitům a bakteriím usadit se, prospívat a rozmnožovat se v těle.

Zatímco se tělo sytí chininem, atabrinem nebo jinými medikamenty, mělo by být postaráno o detoxikaci (viz „Detoxifikace“), to jest odstranění medikamentů z těla.

**Maltézská horečka: 61, 30, 20, 22, 23**

Jedna z mnohých metod, kterou používá příroda, aby spálila odpadové látky v těle. V tomto případě jsou, obrazně řečeno, topiči bakterie, které jsou aktivní při rozkladu odpadu a zvedají tělesnou teplotu buď v intervalech nebo kontinuálně. Žádný odpad, žádná horečka! Bakteriím maltézské horečky se daří v pasterizovaném mléce.

**Mastoiditis: 61, 32, 2**

Následky nahromadění hlenů v krajně kostního výběžku lebky za uchem, které může vyvolat zánět. Mastoiditida vzniká už v dětském věku výživou kravským mlékem, především pasterizovaným a množstvím výrobků z bílé mouky. Nejlepší preventivní metoda, podle našeho mínění, je vyvarovat se těchto potravin. Přečtěte si k tomu kapitulu o "Nachlazení".

**Melancholie: 61, 7, 2, 30, 15, 37**

Toxický stav v těle a v podvyživeném nervovém systému, vedoucí k zádumčivosti, spojený s nedostatkem sebevědomí.

**Meningitis: 61, 30, 2, 1**

Zánět mozkových blan. Meningokoky (bakterie) jsou v těle přítomny, jestliže je k dispozici odpad, na kterém se jim dobře daří. Jestliže je tělo zdravé, zahynou bakterie nedostatkem potravy anebo opouští tělo, aniž by jej napadly.

**Menopauza (přechod): 61, 32, 73, 30, 2**

Trest, kterým pykají ženy za to, že půl života (40-50 roků) jedly škodlivé potraviny, které nevyžívaly ani krev, ani jiné části těla. Není možná žádná rychlá a úplná regenerace.

**Menstruace: 61, 59, 30, 68, 2**

Studiem mé Tabule o endokrinní žlázách, o které jsem se již zmínil, zjistíte více závažných příčin menstruačních poruch (viz také kapitulu o žlázách).

**Migréna: 61, 2, 15, 47, 37**

Znečištěná krev a nedostatečně vyživovaná nervová centra vedou k intenzivním bolestem většinou jen jedné poloviny hlavy, deprimují postižené a kazí jim náladu.

**Mozkový nádor: 61, 63, 30, 40**

Následek nečistot v krvi, které se pevně usadily v mozkových cévách. Zvyšuje nitrolební tlak, vedoucí k různým poruchám podle umístění nádoru, jako např. poruše řeči, myšlení, chůze atd. Dokonce opakovaná duševní napětí, zaviněná např. strachem, zlobou nebo jinými afekty, mohou být spolupříčinou.

**Nádory: 62, 61, 30, 40**

mozkové  
kostní  
jater  
dělohy

Bujení tkáně na základě nedostatku organických elementů při nadměrné spotřebě koncentrované anorganické potravy, převážně moučných výrobků. Spolupříčinou je destruktivní, negativní duševní naladění, jako například celý život trávící hněv nebo frustrace.

**Nachlazení: 61, 11, 30, 41, 60, 23** (s horkou vodou)

Je to katar v trochu horší a tvrdší formě. Chceme-li tělo zbavit nachlazení, jsou výplachy střev a nálevy zvláště účinné. Jestliže je to možné, doporučuje se třídní detoxikační kúra, která má úžasný účinek. Co se týče nachlazení, je bezpochyby prevence ta nejjednodušší věc na světě. Jakmile jsme vyčistili tělo tímto pracovním a nepříjemným způsobem od odpadů a hlenů a přešli na

hlenuprostou výživu ze syrové zeleniny, salátů a ovoce, doplněnou čerstvými šťávami, je příčina nachlazení odstraněna. Z očkovacích látek, medikamentů a injekcí těží jen ti, kteří je podávají, ale je i docela možné, že tito lidé nevědí, že jsou neúčinné.

**Nedostatek kyslíku: 61, 30, 37, 46, 55**

Nedostatečná asimilace kyslíku pro nedostatek organického železa v těle.

**Nefritis: 30, 61, 40, 29, 59**

Zánět ledvin, obvykle zaviněn nadměrnou tvorbou kyselin.

**Nervozita: 61, 37, 30, 40, 15**

Podrážděnost určitých nervových center nedostatkem organických, alkalických potravin.

**Nespavost: 61, 37, 22, 30**

Neschopnost spát je zaviněna nervovým vypětím a překyselením organismu.

**Neštovice: 61, 30, 1, 2, 37, 40, 53, 55**

Nadměrné množství odpadů v těle, náchylných k hnisání, umožňuje rozmnožování bakterií, které způsobují neštovice.

Po první rozmnožovací fázi opouští bakterie tělo kožními póry. Kdo je dobře informovaný, ví, že očkování nemá žádnou cenu, ale může mít dokonce následky. Říká se, že bylo více lidí poškozeno očkovací látkou z nemocných krav, než jich zemřelo na neštovice. Tělo, které je zevně i vnitřně čisté a správně živěné živou potravou s bohatým množstvím různých čerstvých syrových šťáv, není živnou půdou pro tyto bakterie, to znamená, že je imunní proti této nemoci.

**Neuralgie: 61, 37, 30, 40**

Silné bolesti v oblasti některého nervu, kterému chybí správná výživa.

**Neurastenie: 61, 37, 2, 30, 40, 55**

Funkční vyčerpanost nervového systému zaviněná nedostatečným přívodem organické potravy. Symptomy jsou vyvolány trvalým nervovým zatížením, starostmi, strachem a přepracováním.

**Neuritis: 23, 30, 61, 40**

Obvykle tlak odpadových látek na nervy a svaly. Hlavní příčinou je konzumace masa, při níž vzniká tak velké množství kyseliny močové, že svaly jsou brzy nasyceny a začnou se tvořit krystalky.

**Nízký krevní tlak: 61, 2, 30, 1, 29, 15**

Převážně nedostatek účinných látek. Vzniká výživou denaturovanými potravinami a nedostatkem čerstvých šťáv, které mohou rychle a účinně obnovit červené krvinky. Další závažnou příčinou je nedostatek dostatečného, přiměřeného odpočinku. Jedna hodina spánku před 22 hodinou je hodnotnější než dvě hodiny ráno.

Existují však tři typy spánku, z nichž ten první je nejčastější:

1. spáčí s hlubokým spánkem před půlnocí,
2. spáčí s hlubokým spánkem uprostřed noci,
3. spáčí s hlubokým spánkem v ranních hodinách, kterým spánek před půlnocí příliš nepomůže, ale potřebují bezpodmínečně spánek ke konci noci.

Kouření a alkohol jsou jedny z hlavních příčin vysokého a nízkého tlaku.

**Noční pomočování: 30**

Tento dětský návyk by měl v prvním nebo druhém roce života zmizet. Přetrvává-li, nedávejte dítěti od 16 hodin žádné tekutiny, ale nechejte je přes den hodně pít. Snažte se vypořádat dobu pomočování, buďte dítě 10-20 minut před touto dobou každou noc, a to tak dlouho, až se začne samo budit.

Vařený špenát a rebarbora prodlužují noční pomočování, protože anorganické krystalky kyseliny šťavelové dráždí ledviny k vyšší činnosti.

**Nosní polypy: 61, 1**

Zánět a otok tkání hrtanu, nosní mandle nebo krčních mandlí. Příčinou jsou hleny v těle a odpad po konzumaci hlavně mléka, ale i škrobových a cukrových produktů v dolních částech střeva.

**Nymfomanie: 61, 2, 30, 15, 29, 40**

Nadměrný sexuální pud u žen způsobený nadměrným kořeněním, spotřebou alkoholu nebo tabáku nebo špatnou kombinací jídel. Někdy je příčina ve funkčních poruchách nebo anomáliích (nepravidelnostech) orgánů, oboje je lehce napravitelné.

**Ochrnutí: 61, 40, 30, 6**

Ztráta schopnosti kontrolovat nebo koordinovat svaly jako následek hladovění nervových buněk. viz Dětská obma.



**Orchitis: 30, 61, 40, 29, 37, 59**

Zánět varlat způsobený nadměrným hromaděním rozkladných produktů v organizmu.

**Osteoporóza: 61, 48, 55, 46, 1**

Odbourávání kostní tkáně způsobené nadměrnou spotřebou mléka a koncentrovaných potravin.

**Otoky: 61, 30, 11, 29, 40, 59**

Nadměrné zadržování tekutin v těle, např. při nedostatečné funkci ledvin.

**Otrava potravinami (botulismus): 15, 66**

Bakterie botulismu vyloučí smrtící jed, jestliže je zvolna horkem usmrcována, právě tak jako tchoř vystříkne svoji dobře známou tekutinu, jestliže je drážděn. Tento smrtící jed je často v konzervách, jestliže nebyly bakterie při zpracování dostatečným horkem dokonale usmrceny. Může být také v salámech, mase a rybách. Jestliže onemocníte, zavolejte ihned lékaře. Čerstvé, syrové, zeleninové šťávy jsou živiny pro živé lidi.

**Otylost: 61, 1, 15, 30, 34, 42**

Nadměrná tvorba tukové tkáně na základě konzumace velkého množství potravin (zvláště škrobových a cukrových výrobků) v nesprávné, nesnášející se kombinaci. Někdy je způsobena špatnou funkcí žláz. Prostudujte si kapitulu o žlázách. , Reprodukují následující zajímavou zprávu o panu Bantingovi:

Když se rok vyvaroval všech škrobových a tučných jídel, všech alkoholických nápojů včetně piva, ubyl pan Banting 7 kg na váze a 30 cm v pase. Za 7 roků mně napsal: "Mohu na svou čest ujistit, že jsem ještě nikdy tak dobře nežil jak s tímto novým jídelním plánem, který jsem dříve považoval za nebezpečný, výstřední útok na zdraví. Daří se mi tělesně i duševně podstatně lépe a těším se, že mám klíč ke svému zdraví a dobré pohodě ve vlastních rukou."

**Páchnoucí dech: 61**

Je způsoben kvašením a zahníváním odpadu potravin, které zůstaly v těle. Špatný stav chrupu a takzvané infekce tkání jsou jen doprovodné jevy, stejně tak zaviněné nahromaděnými odpadovými látkami. Detoxikace tento odpad odstraní.

**Pálení žáhy: 30, 61, 29, 40, 59**

Intenzivně pálivý pocit způsobený nadměrným množstvím žaludeční kyseliny (kyseliny solné) nebo jiných trávicích šťáv. Příčinou jsou špatně sestavená jídla a jejich kvašení nebo zahnívání.

**Paresy: 61, 2, 40, 30, 6, 47**

Ochnutí. Funkční neschopnost mozkových nervů koordinovat. Příčinou je nedostatek organické potravy.

**Parodontóza: 61, 1, 2, 30**

Zánět dásní spojený s uvolňováním zubů. Příčinou je příliš mnoho odpadových látek v těle a nedostatek živé potravy.

**Peritonitis: 61, 30, 40, 15**

Zánět pobřišnice.

**Plané neštovice: 61, 30, 1, 2**

Neštovičnickému viru se daří na hlenech vzniklých při trávení mléka, škrobů a cukrů. Jestliže tato živná půda chybí, nemůže virus existovat. Vyrůstá-li dítě na kravském mléce, chlebu, obilovinách a pudinku, dá se jen očekávat, že se tento nepatrný virus začne rozmnožovat. Masti vrací jedy zpět do kůže, a tím i do těla, aby se dříve nebo později zase objevily, tentokrát pod jiným názvem. Víc než laboratorním vyšetřením jsme toto potvrdili vyšetřováním oční duhovky diagnostickou metodou, kterou jsme zavedli. Léčba je stejná jako při nachlazení (čtete příslušnou kapitulu „Nachlazení“).

**Pohlavní choroby: 61, 30, 2, 15, 40, 29, 28**

Nevázaným životem může dojít k zánětu pohlavních orgánů, oslabených nedostatkem organických živin, který vede často i k poruchám funkce. Mimoto umožňují rozkládající se odpadové produkty rozmnožování bakterií.

**Poruchy zrakové: 1, 61, 50**

Přečtete si kapitulu o šedém zákalu a šťávě z endívie.

**Potíže s močovým měchýřem: 30, 61**

Podráždění tohoto orgánu je obvykle následkem velkého množství kyselin, které se nahromadí jedením potravin zanechávajících kyselé, nedostatečně strávené anebo rozpuštěné konečné produkty, jako například krystalky kyseliny močové po mase nebo krystalky kyseliny šťavelové po špenátu a rebarboře. Jestliže necháme tyto krystalky růst, mohou se utvořit kameny.

Odstranění kamenů operací rozdrčením nebo medikamenty neodstraňuje příčinu. Kameny se buď tvoří v měchýři přímo, nebo přicházejí z ledvin. Přečtete si kapitulu ledvinové kameny. Potíže s močovým měchýřem u mužů jsou často spojeny s prostatickými problémy.

**Prostatické potíže: 23, 30, 61, 1, 85**

Buď následek excesu nebo nedostatek živoucí stravy v uplynulých letech.

**Průjem: 1, 2**

Obyčejně přirozená očista tlustého střeva, kterou jsme zanedbali.

**Překyselení: 61, 30**

Otrava těla, obyčejně následek v tlustém střevě přetrvávajících odpadových a rozkladových produktů. Jedná se o následky tradiční výživy, která je složena převážně ze škrobů, cukrů a masa. Je nerozumné a krátkozraké užívat natron nebo tablety proti překyselení, protože tyto anorganické substance se časem nashromáždí v oblasti mozku a mohou působit škodlivě. Mohou se projevit jako stříbrošedý pŕlměsíc v horní části oční duhovky. Jestliže chcete překyselení odstranit, přečtete si kapitulu o špenátové šťávě. Překyselení může být také vyvoláno negativními duševními stavy, jako hněvem, starostmi, strachem, žárlivostí a frustrací. K odstranění tohoto překyselení je nejdříve nutné postarat se o duševní klid a naučit se relaxovat!

**Rachitis (Křivice): 61, 1, 48, 37, 6, 30, 46**

Nedostatek vitamínu D a možná i nedostatek organického vápníku jako i jiných prvků. Následkem je porucha výměny látkové mezi vápníkem a fosforem, způsobující měknutí a deformaci kostí.

**Rakovina: 1, 61**

Skupiny nebo hnízda epitelových buněk, které jsou téměř vyhladovělé, protože jim chybí organická potrava. Překotně rostou při konzumaci koncentrovaných škrobových výrobků a masa. Přečtete si kapitulu o karotkové šťávě, kde je v hrubých rysech pojednáno i o rakovině. Jako spolupříčina vzniku rakoviny je uznáván dlouho trvající hněv.

**Revmatismus: 23, 30, 61**

Maso a masné výrobky všeho druhu nemohou být stráveny, aniž by nezanechaly v těle nadměrné množství kyseliny močové. (Přečtete si kapitulu o šťávě karotka-tuřín-okurka.) Jestliže se kyselina močová v těle ukládá, je přijata svalovinou a přemění se dříve nebo později zase v ostré krystalky, které mohou být často příčinou revmatických bolestí. Mnoho revmatických potíží je ale zapříčiněno nahromaděním jiných odpadových látek než kyselinou močovou.

**Růže (Erysipel): 61, 2, 30, 40**

Zánět kůže provázený horečkou a zimnicí.

**Rýma: 61, 30, 40, 11**

Zánět sliznice nosní jako následek zahleněných vedlejších dutin.

**Senná rýma: 61, 11, 30, 40, 15, 50, 41**

Nadměrná tvorba hlenů v očích, nose a dýchacích cestách jako následek nadměrné konzumace mléka, škrobů a obilovin. Podle našich zkušeností byste se měli injekcí vyvarovat. Přečtete si kapitulu o astmatu, která platí i pro sennou rýmu.

**Sklerosis multiplex (Roztroušená skleróza): 61, 40, 59, 2, 1**

Degenerace nervového systému hladověním nervových, mozkových a míšních buněk. Tato nemoc je logicky správným důkazem ničivého účinku škrobových výrobků a obilovin na lidech. Podle mého více než padesátiletého pozorování nedošlo nikdy k trvalému zlepšení, pokud jedli pacienti svůj chléb, obiloviny a škrobové výrobky dále. Naproti tomu se mnoha lidem pomalu zdravotní stav zlepšil, jestliže se vzdali těchto potravin a masa a místo toho jedli syrové ovoce a zeleninu, pili dva až tři litry čerstvé šťávy denně a častěji se podrobili výplachům střev. Největším nebezpečím je nedůsledné dodržování programu, které může vést k recidivám.

**Skleróza: 61, 62, 32, 30**

Ztráta elasticity, ztvrdnutí tělesných tkání. (Srovnej s roztroušenou sklerózou.)

**Skorbut (kurděje): 61, 15, 2, 30, 29**

Následek jednostranné výživy s nedostatkem organických látek a vitamínu C.

**Skrofulóza: 61, 2, 15, 40, 30**

Hnisání míšních uzlin. Příčinou jsou anorganické substance v potravě.

**Spála: 30, 61, 68, 47, 66**

Vzpouza těla proti spouště odpadů z potravy, ale i z vlastních buněk, které se hromadí zvláště po vařené stravě v těle, jestliže ji nedoplňujeme syrovými živými potravinami a šťávami.

**Spalničky: 61, 6, 30, 1, 47**

Toxický odpad, který se snaží dostat z těla kůží. Jedna z metod přírody, jak důkladně očistit organismus, zvláště v dětství.

**Srdeční potíže: 60, 2, 30**

Vznikají obyčejně nečistotami, které ucpou cévy, a tím se zvyšuje tlak na srdce. Konec konců je srdce velké jako pěst, váží asi 280g, ale při každém stahu pumpuje asi 170 g krve do těla. Na první pohled se to nezdá moc, ale za normálních poměrů je to 20.000 litrů každých

24 hodin. Stresem se může toto množství zvýšit až na 100.000 litrů za 24 hodin. Během normální délky života, okolo 70 let a při práci v sedě, vykoná srdce tři miliardy stahů, přičemž pro každé zatížení během této doby musíme počítat s 30% zvýšením. Žádný lidskou rukou vyrobený přístroj nemůže pracovat den co den, aniž by se v krátké době úplně nerozsypal, kdybychom mu nevěnovali lepší péči než našemu srdci a našemu tělu.

Všechno, co krev v těle přijala, projde s ní srdcem. Tím se často stane, že se ucpe náš krevní oběh škrobovými, ve vodě nerozpustnými molekulami. V tomto stavu je krev pro srdeční pumpu enormním zatížením a podstatou potíží. Je známo, že i tlak plynů v slezinném ohbí přičného tračníku může imitovat srdeční potíže. Moje nástěnná tabule o léčbě pomoci reflexních zón na nohou pomohla již mnohým při těchto potížích.

**Sterilita:** 61, 30, 1, 2, 29, 40, 48

Stav, který může být někdy vysvětlen funkčními poruchami těla, v zásadě je ale podmíněn nedostatkem živých molekul v potravě v předcházejících letech a nahromaděním odpadu v organismu.

**Struma:** 61, 59, 2 (s 1/4 kávy. Lžičky prášku z mořských řas, mořský salát nebo červené řasy jako příloha)

Zvětšení štítné žlázy následkem nedostatku organického jodu v potravě. Užívání chemického jodu nebo chemicky vyrobeného jodidu draselného škodí tělu, protože jsou oba anorganické a dříve nebo později mohou vést k usazeninám. Nejlepší organický jod je v červených, ale i v jiných mořských řasách (srovnejte kapitulu o mořských řasách).

**Svědění:** 61, 30, 15, 1

Nepříjemný stav, nejčastěji zaviněný určitými bakteriemi, které zkouší opustit tělo kožními póry. Tvoří se pupínky, které intenzivně svědí.

**Syfilis:** 61, 30, 66, 62, 51, 46

Choroba, která vzniká, jestliže bakterie *Spirocheta palidum* najde v těle vyhovující druh odpadových látek, na kterých může prospívat a rozmnožovat se. Je to odpad koncentrované potraviny ze škrobů a cukrů a z pasterizovaného kravského mléka.

**Šedý zákal:** 61, 50, 1, 40, 30

Zkalení oční čočky, jestliže oční nerv a oční svaly nejsou správně vyživovány. Operace může sice dočasně přinést užitek, ale příroda vykoná bezesporu lepší práci s trvalým výsledkem než ten nejšikovnější člověk, ale za předpokladu, že nemocný s ní plně spolupracuje. Přečtěte si kapitolu o štávě z endívie

**Tanec sv. Víta (Chorea):** 61, 2, 30, 40

Detoxikace (viz "Nachlazení") jako první krok vede k vynikajícím výsledkům, jestliže následuje syrová strava z čerstvé zeleniny, salátů, ovoce a ořechů.

**Těhotenství:** 1, 30, 61, 2, 48, 32, 53

Je to bez výjimky nejdůležitější časový úsek v životě nenarozeného dítěte. Špatné návyky a chyby těhotných žen, jako například kouření, alkohol, limonády, kravské mléko (zvláště pasterizované) a spotřeba nadměrného množství škrobových; obilných a cukrových výrobků, mohou vést k degeneraci a nedostatku minerálií u dítěte. Syrová zelenina, saláty a ovoce, denně doplněné bohatým množstvím syrových šťáv, vedou k zářícím, zdravým dětem a maminkám. Zkuste to! Přečtěte si k tomu celou kapitolu o karotkové šťávě.

**Tonzilitis (zánět mandlí, angína):** 61, 30, 1, 2

Následek přetížení mandlí vedoucí k zánětu. Mandle jsou první obranná linie, která má za úkol zabránit vniknutí větší armády bakterií do těla. Odstranění mandlí se dá srovnat s kastrací. Ovlivní osobnost tím, že přemění dítě nebo dospělou osobu v nedbalý, frigidní, eunuchům podobný charakter.

Často byla pozorována rychlá degenerace tělesných struktur. (Pojednání pochází od lékaře I. a G. Calderoli z Itálie (Bergamo): "Il sottosesso nei popoli senza tonsille". Zahmulí do své práce více než 30 000 případů z jejich působení na univerzitách v Berlíně a ve Vídni. Mluvil jsem osobně s doktorem Calderoli a mohu se za přesnost jeho práce zaručit. Jejich spolupracovníci byli, mimo jiné, Drs. Passow, Killian, Halle, Jansen, Albrecht, Gutzmann, Hofer, Piehler, Marschik.)

**Toxémie:** 61, 30, 37, 15, 40

Otrava buď nadměrným nahromaděním odpadu vlastních tělových buněk nebo konečných produktů výměny látkové nebo odpadu zažívacího ústrojí. Všechno vede k překyselení organismu (viz také Dr. John H. Tilden Toxémií začínají všechny choroby).

**Trombóza:** 62, 2, 61, 30

Nahromadí-li se v krevních cévách druh odpadových látek se sklonem k ucpávání, vytvoří se krevní sraženina, která učiní krevní cévu neprůchodnou. Tento odpad pochází ze škrobových potravin (chléb, obilí atd.)

**Tuberkulóza:** 61, 45, 1, 30, 2, 11, 37, 40, 41

Následek nadměrného zahlnění těla, vedoucí k rozmnožení tuberkulózních bakterií. Bakterie škodí tkáním v jejich okolí. Kravské mléko, syrové, ale i pasterizované, je pravděpodobně tou nejvíce hleny tvořící potravinou, kterou lidé jedí. Tyto hleny jsou pro bakterie tohoto typu přirozenou živnou půdou. Pravděpodobně je tuberkulóza častěji způsobená pasterizovaným mlékem než jakoukoli jinou příčinou.

**Tyfoid: 61, 30, 28, 1, 37, 6**

Nemoc připomínající svými příznaky tyfus, způsobená nedostatkem určitých organických látek, takže se bakterie mohou narušeně rozmnožovat. Choroba je provázena horečkou a břišními symptomy.

**Úplavice (Dysenterie): 6, 61, 30, 1**

Průjem jako následek zahlenění a nahromadění odpadu v těle. Výplachy střev a často i detoxikace (jak bylo již popsáno) jsou užitečné, jestliže pijeme denně dva až tři litry čerstvých šťáv.

**Urémie: 30, 61, 29, 40, 59**

Vysoká hladina močoviny v krvi.

**Vlasy: 53, 66**

Přečtěte si kapitolu o alfalfa šťávě

**Vředy (hlavně žaludeční): 61, 1, 30, 5, 37, 6**

Onemocnění tkáně z nedostatku živin jako následek konzumace špatně sestavené stravy, přecházející v hnilobu a kvašení. I duševní starosti, které jsou také uvedeny v kapitolách Rakovina a Nádory, jsou uznávanou spolupříčinou.

**Vyčerpání: I, 61, 30**

Znamení, že tělesné buňky nedostaly s potravou dostatek živých molekul, aby mohly neustále dodávat proud čerstvé energie, která je potřebná. Vyčerpání je předchůdce mnoha nemocí. Jeho kumulativní působení se skládá z odumírání tkáňových buněk a z toho plynoucího nahromadění odpadu v těle. Jestliže se neodstraní, tvoří potravu pro bakterie. Odpočinek, spánek, vyčištění tlustého střeva a šťávy jsou nejlepší metody k zvládnutí vyčerpání.

**Výhřez (Prolaps): 61, 2, 30, 40, 15**

Výhřez některého orgánu z jeho normální polohy ztrátou nervového a svalového tónu v důsledku nesprávné výživy.

**Vysoký tlak: 61, 2, 30, 15**

Následek nečistot v krevních cévách, které se tam dostanou:

1. injekcemi nebo medikamenty podanými buď jako lék, anebo z jiné příčiny,
2. usazením anorganických molekul z vařené nebo jinak zpracované stravy, především škrobů a cukrů,
3. z přetrvávajících odpadových látek ve vyměšovacích orgánech.

Častější výskyt vysokého tlaku v rodinách není dědičný, jak se lidé mylně domnívají, ledaže bychom považovali matčinu degenerovanou krev (v důsledku konzumace anorganických potravin) za zděděný dar dítěti. Jediná dědičná vlastnost je způsob a kvalita stravy, které holduje celá rodina. Jestliže je to strava převážně vařená a složená z koncentrovaných uhlovodanů, pak je to jen přirozené, že většina, jestliže ne všichni členové rodiny, mají nedostatek.

**Výtok: 61, 11, 30, 2, 40, 41, 60, 59**

Nadměrné tvoření a nahromadění hlenů v ženských pohlavních orgánech.

**Zácpa: 61, 15, 30, 1**

Jedy naplněné tlusté střevo jako následek nefungující koordinace jeho nervů a svaloviny. Příčinou je nadměrná konzumace denaturovaných potravin, vedoucí k zlenivění tlustého střeva.

**Zánět hrtanu: 61, 1, 30, 15**

Zánět na podkladě rozpadlého odpadu v těle.

**Zánět kostní dřene (Osteomyelitis): 1, 61, 48, 30, 43**

Rozpuštění kostní struktury doprovázené hnisáním. Kost potřebuje, stejně jako ostatní tkáň těla, živoucí výživu. Bez ní buňky hladoví, odpadové látky se hromadí a kostní struktura se rozpouští.

**Zánět ledvinové pánvičky: 30, 61, 1, 40, 29, 28, 59**

Zánět pánvičky obvykle na podkladě zvýšeného nahromadění kyseliny močové v organismu.

**Zánět mandlí: 61, 30, 2, 1**

Zánět hrtanu jako následek nadměrného tělesného a potravinového odpadu v organismu. Jestliže se vytvoří absces, znamená to, že se odpadové látky nahromadily v mandlích (srovnejte kapitolu Tonsilitis). Tento chorobný stav reaguje dobře na detoxikaci.

**Zánět močového měchýře (cystitis): 30, 61, 40, 29, 51**

Zánět močového měchýře ruší normální odtok moče, což způsobuje změny na stěnách močového měchýře. Přečtěte si kapitolu "Potíže s močovým měchýřem".

**Zánět pohrudnice (Pleuritis): 30, 61, 40**

Zánět pohrudnice je následek nedostatečného vylučování rozkladných produktů v těle. Je obvykle provázen horečkou a bolestmi při dýchání.

**Zánět spojivek (Konjunktivitis): 61, 50, 1, 59**

Bolestné překrvení spojivky očí.

**Zánět tíhových váčků: 86, 30, 61**

Známka vysychání kloubní tekutiny. Kousek avokáda denně pomůže stav časem normalizovat.

**Zánět tlustého střeva (Colitis): 61, 30, 1**

Zánět tlustého střeva důsledkem zácpy a duševní a tělesné nervozity, který přeruší zaživací proces. Obvykle je příčina v nedostatku živé, organické výživy pro nerušenou funkci střeva. Vařená strava je složena z mrtvých molekul, které nemohou obnovit nebo vyživit žádnou tělesnou buňku. K uklidnění zánětu můžeme použít studené podmásli, než přejdeme ke správné syrové stravě. Nezapomeňte však, že mléko je vždy hlenotvorné, a jestliže ho v nouzi použijeme, musíme postupovat opatrně. Vařená strava nepomůže tlustému střevu k návratu do normálního stavu. Velkou pomocí je jemně nastrohaná karotka a jiné druhy syrové zeleniny a ovoce stejně připravené, spolu s pitím ovocných šťáv. Minerální oleje jsou anorganické a zmaří všechny pokusy o zlepšení nemoci, zatímco medikamenty organizmu přímo škodí. Nálevy jsou užitečné.

Námítky proti nálevům přicházejí obvykle od těch, kteří je nejvíce potřebují a nejsou o výživě a fyziologii vylučování informováni. Obava že vedou k návyku, je založena na nedostatku informací. Čistota, jak zevní, tak vnitřní, není nikdy škodlivá.

**Zánět vedlejších nosních dutin: 61, 11, 30, 1**

Nadměrné zahlenění při přehnané spotřebě mléka a často i škrobových výrobků.

**Zánět žil (Phlebitis): 61, 30, 40, 15**

Zánět žil na základě velkého množství škrobů, vápníku a rozkladových produktů v organizmu.

**Zápal plic: 61, 30, 11, 41**

Zánět plicní tkáně jako následek enormního množství hlenů a rozpadových produktů v těle. Příčinou je konzumace mléka a nadměrné jedení koncentrovaných škrobů a cukrů.

**Závratě: 30, 61, 2, 1**

Dostavují se, jestliže se tělo nahromaděním odpadových látek dostane z rovnováhy. Přečtěte si kapitulu o detoxikaci, která pomohla mnohým překonat záchvaty točení hlavy.

**Zkažený žaludek: 23 (se sklenicí horké vody), 61, 1, 30, 15**

Nedostatečné stravení špatně sestaveného jídla. Dále může vzniknout, jestliže jíme pod vlivem stresu, strachu nebo starostí.

**Zuby: 61, 48, 55, 46, 1**

Chátrání chrupu je spojeno s nedostatkem živých molekul v potravě a s nadměrnou spotřebou mléka, cukru a škrobů.

**Žlázy:**

Každá žláza v těle má jednoznačný vztah k ostatním žlázám, které buď stimuluje, brzdí nebo nějakým způsobem ovlivňuje. Přečtěte si, prosím, ještě jednou kapitulu o žlázách s vnitřní sekrecí. Ujasněte si vzájemný vliv žláz. Bylo by bláznivé podrobit se operaci bez znalosti jejího účinku na zbytek těla. Je nanejvýš důležité znát výživu žláz, aby mezi nimi byla zachována rovnováha. Zjistěte si minerální a chemické složení žláz a podle toho si určete nejvýhodnější výživné šťávy.

**Žloutenka: 61, 30, 29, 40, 1**

Následek přetížení jater, žluč se dostává lymfou do kůže, aby se póry vyloučila.

**Žlučnickové potíže a kameny: 30, 61, 40, 29, 23 (horká voda)**

Vařené tuky a pečené potraviny jsou nejčastější příčinou poruchy funkce žlučníku (srovnejte kapitolu o žlučnickových chorobách).

Žlučnickové kameny a písek jsou však nahromaděny anorganický vápník a jiné anorganické substance ve žlučníku, protože je tělo nemohlo využít. Všechny škroby, chleba a výrobky z obilí jsou plny anorganického vápníku. Jíme-li mnoho takových potravin, může to vést k tvorbě kamenů.

Pití šťávy z jednoho citronu ve sklenici horké vody po 4 týdny, vícekrát denně a bez cukru, pomáhá tyto kameny rozpouštět.

Příroda neplánovala odstraňování lidského žlučníku operací.

Žlučník je pro správnou funkci jater nepostradatelný. Naše tělo patří ale nám samým, a když jsme se z neznalosti jeho funkcí rozhodli k operaci, pak není nikdo jiný, mimo nás, koho bychom mohli žalovat.

**Žlučnickové choroby: 61, 30, 40**

Následky nedokonalého trávení tuků a nadměrného kvašení, které negativně ovlivňují vylučování žluče játry. Alkoholické nápoje, včetně piva, zaviňují degeneraci jater a často chronické zaživací potíže. Pečené a tučné potraviny jsou nejčastější příčinou žlučnickových chorob.



## O autorovi



Dr. Norman W. Walker (1866 - 1984)

Dr. Norman W. Walker byl jeden z nejvýznamnějších lékařů zabývajících se zdravím a výzkumem výživy v USA. Jeho knihy byly vzorem mnohým lékařům, vědcům a autorům.

Dr. Walker napsal poslední knihu ve svých 113 letech. Až do své smrti v roce 1984 byl nesmírně činný. Dožil se 118 let. I v tomto věku se věnoval domácím pracím a zahrádkařil. Jezdil na kole, přestože měl již více než 100 roků. Přežil své kritiky a posměváčky. Dnes jej řadíme mezi průkopníky přirozené životosprávy.

Více jak 70 let se snažil svými výzkumy ukázat, jak mohou žít lidé déle a zdravěji. On sám byl příkladem toho, jak se může dosáhnout kvetoucího zdraví správným myšlením, správnou výživou a správnou péčí o tělo.

Odhalil tajemství dlouhého, zdravého, tvůrčího života, a nabízí vám prostřednictvím svých knih podílet se na tomto krásném snu.

Tisíce lidí se přesvědčilo o metodě Dr. Walkera vyléčit pomocí čerstvých zeleninových šťáv i "nevléčitelné" nemoci. Ve světě je známý jako "The Juiceman" (juice = šťáva)

Zdraví nezávisí na věku. Dr. Norman Walker dokázal svou více jak sedmdesátiletou činností ve zdravotnictví a na úseku výživy, že dobré zdraví a dlouhý život mohou jít ruku v ruce.

Teprve dnes objevují někteří pokrokoví lékaři a odborníci ve výživě pravdy, které dr. Walker během svého života poznal a objasnil. Dr. Walker byl sám živým dokladem toho, že se dá dosáhnout zdravého, dlouhého života správnou výživou, duševní vyrovnaností a hygienou.

**Programy dr. Walkera, týkající se výživy a zdraví, jsou jednoduché a lehce proveditelné. Nezakládají se na "záračných dietách" nebo "revolučních" objevech!**

Už na přelomu století se začal dr. Walker v Londýně zajímat o zdravější způsob života. Jako mladý muž se přepracoval a vážně onemocněl. Protože žádné "lékařské umění" nepomohlo, dal se dr. Walker novou cestou a uzdravil se. Od té doby věnoval všechn svůj čas výzkumu příčin zdraví a nemoci lidí, aby jim ukázal cestu k delšímu životu.

V roce 1910 založil dr. Walker v New Yorku NORWALK - laboratoř pro výzkum výživy a od té doby přispíval svými poznatky k prodloužení aktivního života. Jeho největším příspěvkem byl objev léčebné hodnoty ovocných a zeleninových šťáv, bylo to v roce 1930. Od té doby se nedají z amerických domácností a domácností v mnohých dalších zemích čerstvě vytlačené šťávy odmyslet. (Bohužel se dnes pije skoro výhradně továrně vyrobené šťávy, které spíše škodí, než prospívají.)

**Dr. Walker vedl své výzkumy a věnoval se své spisovatelské činnosti až téměř do své smrti ve 118 letech. Svou poslední knihu "Jednoduchá kontrola váhy" napsal ve věku 113 let.**

Dr. Walker může být označen za nejzkušenějšího a nejproduktivnějšího vědeckého pracovníka na úseku výživy na světě. Uveřejnil v časopisech nespočetné publikace a napsal mnoho knih, ve kterých se můžete i Vy seznámit s tajemstvím dlouhého života a dobré pohody.

Až ve vysokém věku řekl dr. Walker:

"Mohu říci po pravdě, že si nejsem svého věku vědom. Od té doby, co jsem dospěl, neměl jsem pocit, že stárnu, a mohu bez výhrady říci, že se dnes cítím vitálnější než ve svých 30 letech. Nemyslím na narozeniny a neslavím je. Ještě dnes jsem zcela přesvědčen, že se těším zářícímu zdraví. Vůbec mně nevádí říct lidem, jak jsem starý.

Jsem věkuprostý!"

Zdroj: [www.rawfood.com/walker.html](http://www.rawfood.com/walker.html)

Další důležité, související informace naleznete na:

[www.andele-nebe.cz](http://www.andele-nebe.cz)

[www.vesmirni-lide.cz](http://www.vesmirni-lide.cz)

[www.andele-svetla.cz](http://www.andele-svetla.cz)

[www.universe-people.cz](http://www.universe-people.cz)

[www.heavenly-angels.org](http://www.heavenly-angels.org)

[www.universe-people.com](http://www.universe-people.com)

[www.cosmic-people.com](http://www.cosmic-people.com)

[www.angels-light.org](http://www.angels-light.org)

[www.ashtar-sheran.org](http://www.ashtar-sheran.org)

[www.himmels-engel.de](http://www.himmels-engel.de)

[www.angeles-luz.es](http://www.angeles-luz.es)

[www.angely-sveta.ru](http://www.angely-sveta.ru)

[www.anges-lumiere.eu](http://www.anges-lumiere.eu)

[www.angelo-luce.it](http://www.angelo-luce.it)

[www.anioly-nieba.pl](http://www.anioly-nieba.pl)

[www.feny-angyalai.hu](http://www.feny-angyalai.hu)

[www.andjeli-neba.com.hr](http://www.andjeli-neba.com.hr)

[www.anjos-ceu.eu](http://www.anjos-ceu.eu)

[www.angeli-raja.eu](http://www.angeli-raja.eu)

[www.engelen-hemel.nl](http://www.engelen-hemel.nl)

[www.ingerii-cerului.ro](http://www.ingerii-cerului.ro)

[www.cennetin-melekleri.web.tr](http://www.cennetin-melekleri.web.tr)

[www.himmelens-anglar.se](http://www.himmelens-anglar.se)