

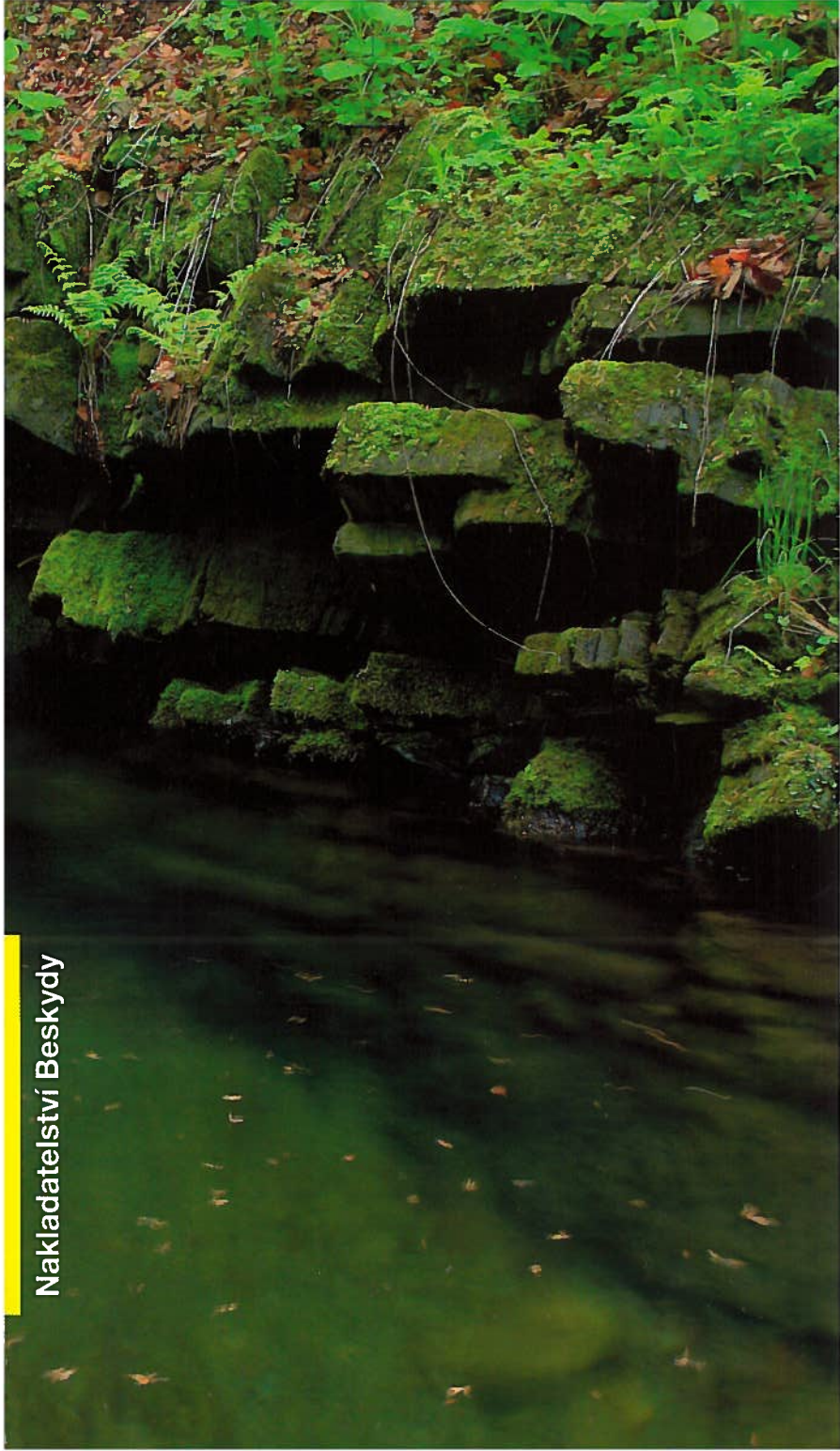


Michail Tombak

**Vyléčit  
nevyléčitelné**

bestseller

Nakladatelství Beskydy



Michail Tombak

# Vyléčit nevyléčitelné

Nakladatelství Beskydy

Michail Tombak

**Vyléčit**

**nevyléčitelné**

© Michail Tombak  
© Nakladatelstvi Beskydy

ISBN 978-80-87431-14-6

Tuto knihu věnuji mé matce - Oktiabrinie Tombak - zasloužilé lékařce v Rusku.

*Michail Tombak*

Lidé neumírají – zabíjejí sami sebe.

Seneka, římský filozof



# Pro čtenáře

Eskulap, bůh lékařského umění, měl dvě dcery. Jedna se jmenovala Panacea a druhá Gigea. Obě dvě měly dar uzdravovat lidi. Panacea celý život hledala zázračný prostředek proti všem nemocem. „Člověk by neměl vědět o svých nemocích, stačí, že se o to postarám já,“ říkala Panacea. Gigea se snažila vysvětlit lidem, že jejich choroby jsou odrazem jejich života. Abychom byli zdraví, je třeba žít v souladu s přírodou, následovat ji, učit se od ní. Sestry se hádaly, která z nich má pravdu. Jejich cesty se rozešly. Panacea hledá „zázračný elixír“ proti všem nemocem a Gigea učí lidi zásady zdravého života a zdraví.

Hledáme-li příčiny špatného sebevědomí a stěžujeme si přitom na srdce, žaludek a klouby, příčinu svých nemocí hledáme vždy mimo nás samých. Máme tendence se mstít na všem, jen abychom omluvili naši lenost a neznalost základních zásad zdravého způsobu života! Avšak nikdy nevidíme pravou příčinu, protože hlavní příčinou jsme my sami.

My a jen my máme zodpovědnost za naše nemoci a bolesti, za naše předčasná stáří. Žijeme nezdravě. Špatně se stravujeme a hromadíme v sobě „jedy“. Neopouštějí náš organizmus, trápí nás, ozývají se nemocemi našich orgánů.

Neuspořádaný způsob života – to je opravdová příčina předčasného stáří a mnoha nemocí. Člověk, pokud chce, může být dlouho zdrav a žít dlouze.

Jsem hluboce přesvědčen, že v mnohých životních situacích by si člověk měl být sám lékařem a rádcem. Aby mohl odstranit příčiny svých chorob a utrpení, měl by poznat správnou funkci svého organismu.

Ve své praxi jsem vyzkoušel několik receptů, vybral z nich to cenné a účinné a sepsal do knihy. A tuto knihu máte právě před sebou. Rozumně ji využívejte.

Mnou uvedené recepty a instrukce nemají žádné vedlejší účinky. Jestli jsou pro Vás některé z nich nevěrohodné, zkonzultujte to před použitím s lékařem homeopatem.

*20. října 1997*

P. S.

Knihu Vám doporučuji přečíst třikrát:

- poprvé od začátku do konce
- podruhé podle typu vašich problémů
- potřetí využít v praxi uvedené cviky, kúry a recepty.

*Michail Tombak*

Lékař budoucnosti nebude podávat léky,  
zaujme pacienta vhodnou dietou.

Thomas Edison

# Nebojte se civilizačních chorob

Než zkusíme společně poznat příčiny civilizačních chorob, chtěl bych uvést výsledky dvou na sobě nezávislých vyšetření, provedených na různých místech a v různém čase. Nezvratně potvrzují moudrost východních lékařů, kteří tvrdí, že od střidmého jídla ještě nikdo neumřel. Umírá se z přejídání.

Komise Světové zdravotnické organizace provedla výzkumy v několika klášterech v Tibetu. Vyšetřili 90 % tamní populace, mezi kterou byli staří lidé. U 60 % populace nebyly zjištěny zubní kazy, potíže s cévní či trávicí soustavou. Všichni, nezávisle na věku, byli zdraví a plní elánu. Analýza jejich stravy prokázala, že se stravují velice skromně. Nemají lednice a sporáky, nepoužívají cukr, maso ani rafinované produkty. Základem jejich jídelníčku jsou ječmenné placky, tibetský bylinný čaj a čistá voda. V létě jejich stravu obohacují řepa, mrkev a trocha rýže.

Je to paradox. V nejvíce rozvinutých státech USA, v Německu nebo Francii, které jsou na předních místech v konzumaci mléka, masa, rafinovaných produktů a jiných tepelně zpracovaných výrobků, vypadá zdraví jejich občanů trochu jinak. Například v Americe dvě ze tří rodin trpí nádorovým onemocněním. Dvě z pěti trpí srdečně-cévními nemocemi, na jejichž následky umírají. Byl zde také zaznamenán ohromný počet lidí trpících cukrovkou. Dlouhotrvající choroby trápí 19 % populace, tudíž skoro každého pátého obyvatele.

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

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

Znamená to, že si často s pomocí vidličky a lžice sami kopeme hrob.

Po celá staletí se mnozí vědci snažili objevit a vyzkoumat neuchopitelného malého mikroba, který je příčinou obyčejného nachlazení. Ještě ve 40. letech to vědci vysvětlovali tím, že onen mikrob je prostě tak malý, že jej existující mikroskopy nevidí. Ani bouřlivý vývoj techniky a vynález elektronového mikroskopu nikterak situaci nezměnil. Přiznejme, že s pomocí nejnovějšího optického zařízení se podařilo objevit přes sto různých mikroorganismů, virů

a bakterií, ale žádný z nich není příčinou nachlazení. Proč se nepodařilo odhalit mikroba, který způsobuje nachlazení? Protože neexistuje. Každý z identifikovaných mikroorganismů se živil hlenem, který organismus produkuje při nachlazení. Přesněji řečeno, v těle se nachází hlen, který je výsledkem špatného stravování. Na jaře a na podzim se organismus začíná čistit od přebytku hlenu. Tehdy se objevují bakterie, které hlen rozkládají, ničí a absorbují jej, pomáhají nám vyčistit organismus. A co děláme my? Užíváme preparáty a zabíjíme tím bakterie, které nás mají chránit. A co dál? Mikroby jsme zabili a hlen zůstal. Po jisté době jsme opět nemocní, a když nejsme nachlazení, tak máme chřipku – respektive totéž, jenom se hlenem živí jiný druh mikroorganismů v našem těle.

Tak to probíhá od jara do podzimu, každý rok nám teče z nosu, skřípe v kostech, neustálé epidemie. Objevuje se čím dál víc nových léků pro likvidaci mikroba. Ale mikrob, i když je malý, není „hloupý“, také chce žít, a proto se snaží být odolný vůči lékům. Není třeba být prorokem, abychom předvíдали výsledek toho boje – čím silnější a agresivnější budou léky, o to „horší“ a odolnější budou mikroorganismy. Kdo tady trpí nejvíc – samozřejmě náš organismus. Jelikož každé nevinné léky (pokud takové vůbec existují) vyvolávají vedlejší účinky.

Co je to vlastně nachlazení? Je to pouze výsledek nahromaděného zbytečného odpadu v těle a nedostatek jeho vylučování. Tlusté střevo shromažďuje celou tuto hnilobu. Právě odtud krev roznáší toxiny po celém těle a tvoří nezdravý hlen. Když je množství hlenu nebezpečné (toxické), organismus se od něj snaží vysvobodit pomocí rýmy – což je nachlazení. Proces slučování se bakterií a virů s hlenem způsobuje zánět, jehož výsledkem je zvýšená teplota.

Abychom vás definitivně přesvědčili, že jsou mnohé naše nemoci způsobeny nesprávným stravováním, měli byste se zamyslet nad všemi fakty. Důvěřujeme zkušenostem dlouhověkových lidí, kteří žijí v dolině Hunza (severní Pákistán). Žije zde 32 000 obyvatel. Neznají nemoci a průměrná délka jejich života je 120 let! V čem tkví jejich tajemství?

Skotský lékař McCarrison, který prožil 14 let v bezprostřední blízkosti Hunzy, došel k závěru, že hlavním zdrojem dlouhověkosti tohoto národa je způsob stravování. Obyvatelé doliny Hunza jsou vegetariáni. Jejich jídelníček se většinou skládá ze syrového ovoce a zeleniny (v létě), klíčků obilí, sušených meruněk a ovčí brynzý (v zimě).

Carrison, aby se definitivně přesvědčil o tom, že právě způsob stravování je tajemstvím dlouhověkosti obyvatelů doliny Hunza, provedl po návratu do Anglie sérii experimentů na zvířatech. Jednu skupinu zvířat krmil typickou stravou londýnské rodiny (bílé pečivo, sledě, rafinovaný cukr, zavařená a vařená zelenina atd.). Ve skupině testovaných se na závěr experimentu začaly projevovat různé druhy lidských nemocí. Druhá skupina zvířat byla krmena podle způsobu stravování lidí z doliny Hunza. Během celého průběhu experimentu zůstala zvířata druhé skupiny zdravá.

Někdo se domnívá, že na dlouhověkost mají vliv klimatické podmínky. Zajímavý je ale fakt, že lidé bydlící ve stejných klimatických podmínkách jako obyvatelé doliny Hunza trpí různými onemocněními a délka jejich života je dvakrát kratší. Tudíž se nabízí tento závěr: Jestliže se člověk stravuje nesprávně, tak ho od nemoci nevysvobodí ani horské podnebí.

Na rozdíl od sousedních národů jsou obyvatelé doliny Hunza velmi podobní Evropanům. Podle teorie historiků byli zakladateli prvních kmenových pospolitostí Hunzy kupci a bojovníci Alexandra Makedonského, kteří se tam usadili v dobách tažení přes horské doliny řeky Indus. Pokud se Evropané budou stravovat stejně, mohou žít dlouho jako tito lidé.

Hippokrates řekl: „*Spousta nemocí přichází k člověku ústní dutinou.*“ Tato geniální věta je stará víc než dva tisíce let a my tuto moudrost stále nevyužíváme. Často přemýšlím proč? Možná to Hippokrates řekl moc tiše nebo si to všichni nestačili zaznamenat? Faktem je, že si z generace na generaci předáváme špatné návyky a současně s nimi i choroby, které nás trápí. Na omluvu říkáme, že žijeme v těžké době a drtí nás velká tíha civilizačního vývoje. Možná nás více rmoutí kolosální masa našeho těla, lenost a absolutní pohrdání pravidly fyziologie, podle kterých náš organizmus funguje. Lidé se naučili obsluhovat počítač, řeší komplikované ekonomické problémy. Inženýr dokáže najít závadu v husté pavučině elektrického vedení, ale na jednoduchou otázku, kolikrát denně vylučuje moč a v jaké barvě, neumí odpovědět. Proto chci zdůraznit: jestli se nenaučíte pozorovat fungování svého organismu, nikdy nebudete zdraví!

Organismus člověka je vytvořen ve shodě se zákony fyziky a chemie. Tyto zákony se nikdy nemění. Probíhají v každém nervu a každém svalu. Tyto zákony řídí buňky, tkáně a tělesné orgány zastávající různé funkce.

H. Wollmer, lékař medicíny

## Osteoporóza – šance na vítězství

Mnozí starší lidé znepokojeně očekávají příchod zimy. Sníh, zima, kluzké chodníky a nevyhnutelné úrazy, které mohou být příčinou vážných zlomenin. Zejména náchylní na zlomeniny jsou lidé trpící osteoporózou.

Podle statistik jsou nejnebezpečnější zlomeniny kyčelního kloubu. Kolem 50 % nemocných, kteří utrpěli tuto zlomeninu, jsou invalidé. Ve všech vyspělých zemích začíná být osteoporóza na prvním místě mezi civilizačními chorobami. Kdysi převládal názor, že oběti osteoporózy jsou ženy, nicméně poslední výzkumy ukázaly, že osteoporózou trpí stejně ženy i muži. A navíc se případy osteoporózy objevují čím dál častěji u dětí ve věku 8–11 let! U populace velkých evropských měst se první symptomy osteoporózy vyskytují už ve věku 30 let.

Co to vlastně je osteoporóza? Proč se silné a zdravé kosti stávají slabé, křehké a lámavé?

Osteoporóza znamená odvápnění kostí. Jak víme, hlavní složkou kostní tkáně je vápník. Pokud z různých příčin chybí, kosti se začínají podobat síru s velkými dírami.

Podle konvenční medicíny je osteoporóza nevléčitelnou nemocí a dědičnou záležitostí. Medicína moc s dědičností bojovat neumí. To znamená, že když se diagnostikuje osteoporóza, šance na vyléčení jsou minimální. Jediné, co můžete udělat, je zabránit dalšímu vývoji. Z tohoto důvodu radí specialisté pít více mléka (!), jíst více sýrů. Mužům radí, aby pili méně alkoholu, nekouřili, začali užívat syntetické preparáty vápníku a vitamínu D3. A ženám? Pro ženy platí stejné rady a navíc estrogenová terapie.

Jak dokazuje lékařská praxe, používání preparátů obsahujících vápník, hormony atd. může brzdit vývoj nemoci. Ale skoro všichni specialisté jsou přesvědčeni, že osteoporóza je neléčitelná! To nejsem já, kdo by měl posuzovat efektivitu existujících metod. Výzkumy příčin vzniku osteoporózy a způsoby léčby se zabývá spousta vědecko-výzkumných institutů na celém světě. Jedno je jisté: v dnešní době spočívá celá terapie v doplňování chybějícího vápníku do organismu.

Na jednom ze setkání věnovaných zdravému způsobu života se na mě obrátila žena se smutnou otázkou: proč jsou její kosti slabé, když skoro celý život pije v průměru 1,5 l mléka denně, jí mléčné polévky, kaše byly v jejím jídelníčku co druhý den. Když byla nachlazená, požívala ve velkých dávkách

vápník a vitamín C? Jinými slovy její organizmus dostával více vápníku, než bylo potřeba, ale když si zlomila ruku, kost nesrůstala. V té době jí byla zjištěna osteoporóza. Předpokládám, že i mezi vámi se najde hodně takových, pro které jsou mléčné výrobky základem stravy, avšak vyšetření na osteoporózu ukázala nedostatek vápníku. Proč? Jde o to, že vápník v podobě, v jaké ho konzumujeme (pasterizované, odtučněné mléko, syntetické preparáty, tabletky atd.) organizmus nevstřebává a jsou pouhým jako by „tranzitem“. Kostí nedostávají prakticky nic, protože tento vápník je jiného druhu (těžce vstřebatelný). Pokaždé, když organizmus potřebuje vápník pro své životní procesy (např. při každé změně počasí roste množství vápníku v krvi), musí jej brát z kostí. Právě proto lidé často naříkají na bolesti kostí při změně počasí. Jinak řečeno, jestliže poskytujeme organizmu těžce vstřebatelný vápník, organizmus připomíná auto, které zapadlo do sněhu: čím rychleji se kola točí, tím hlouběji auto zapadá a přitom motor pracuje na vysokých otáčkách. Jsou velké ztráty paliva a auto je uvězněno na stejném místě.

## Dvě podoby vápníku

V přírodě se vápník vyskytuje ve dvou podobách. „Dobry“ vápník, čili organický, lehce vstřebatelný pro kosti. Ten se nachází v zelenině, ovoci (hlavně ve slupce), v čerstvě připravených šňávách, vejcích, otrubách, pšeničných a ovesných klíčcích, v ořechách, medu, čerstvém kozím a kravském mléce.

„Špatný“ vápník - anorganický, těžce vstřebatelný pro kosti, je ve všech rafinovaných produktech, v chlebu, pasterizovaném nebo vařeném mléce a všech jeho kyselých výrobcích, v převařené vodě, ve všech tepelně zpracovaných produktech (přihřívání nad 100 °C, vaření, smažení) i v preparátech synteticky vyrobeného vápníku. Pokud jsou základem naší stravy rafinované pasterizované výrobky, převařené mléko, připečený křupavý chléb, tepelně zpracované výrobky, přičemž hlavně používáme převařenou vodu (právě tak se stravuje většina lidí), je jasné, proč tak rychle osteoporóza likviduje kosti dnešního člověka.

„Dobry“, čili organický vápník, tvoří v organizmu soli, které se lehce rozpouštějí, které jsou nezbytné pro krevní oběh, chrání naši krev před bakteriemi, podílejí se na normálním růstu kostí a zubů. Zlepšují práci nervového systému a vykazují obranné účinky.



„Špatný“ vápník je v malé míře využíván pro růst kostí. Většinou je potřebný pro vznik solí vápníku, které se nerozpouštějí, jsou vlastně základem ledvinových kamenů, jater a žluči. Konzumací čerstvého bílého pečiva a pečených máslových housek (hlavně ony doručují do našeho organismu neorganický vápník) si sami vytváříme kamínky zejména ve žluči. Abychom vstřebali neorganický vápník, organismus čerpá za svých zásob velké množství mikroelementů a makroelementů, čímž se narušuje proces látkové výměny.

„Proč se na to téma tak rozepisuje?“ – myslí si čtenář. „Raději, ať předloží několik receptů, napiše, co můžeme jíst a hotovo.“ Takové řešení by bylo moc jednoduché a hlavně neefektivní. A to proto, že každý organismus je individuální a neexistuje univerzální recept na osteoporózu. Překonat tuto nemoc (ostatně jako každou jinou) je možné pouze tehdy, když známe „slabiny protivníka“ (v tomto případě osteoporózy). Proto svědomitě popisují všechny procesy v našem organismu, které souvisejí s vstřebáváním vápníku a s chybami, jichž se dopouštíme.

*Každý by měl pochopit jednoduchou pravdu: náš organismus je celistvý systém, ve kterém jsou všechny naše buňky propojeny nespočtelným množstvím reakcí, a pouze komplexní vliv na všechny životně důležité systémy a orgány dovoluje zlikvidovat potíže, nezávisle na tom, kde se zabydlely: v kostech, srdci, játrech nebo v palci levé nohy.*

## **Příčiny nedostatku vápníku v těle**

Mezi prvky, z nichž se skládá naše tělo, zaujímá vápník pátou pozici, po čtyřech základních: uhlíku, kyslíku, vodíku a dusíku. V organismu je kolem 1 200 gramů vápníku, přičemž 99 % tohoto množství se nachází v kostech.

V kostní tkáni dochází ke dvěma procesům:

1. Její zánik, v jehož důsledku se do krve dostává vápník a fosfor.
2. Ukládání solí vápníku.

Během 24 h ubývá z kostní tkáně dospělého člověka přibližně 700 mg vápníku, stejně tolik se má ukládat do rezervy, přičemž u rostoucích dětí se páteř obnovuje během 1–2 let, u dospělých během 10–12 let.

Kostní tkáň tvoří pilíř našeho organismu (udržuje tělo ve vzpřímené pozici), a pokud je ho v potravinových výrobcích málo, slouží jako zásobárna vápníku a fosforu. Obsah vápníku v krvi je vždy stálý. Dokonce i v posledním stádiu osteoporózy může být v krvi 99,9 % vápníku (je to obranná reakce organismu). Pokud je obsah vápníku v krvi nedostatečný, bude intenzivně čerpán z kostí. Probíhá-li proces každý den, začíná nutně ubývat kostní hmoty.

*Je všeobecně známo, že výrobky, jako jsou maso, sýr, cukr, živočišné tuky, dodávají během trávení velké množství škodlivých kyselin (mléčná, šťavelová, močová a jiné). Soli vápníku neutralizují tyto kyseliny, protože tak chrání organismus před otravou. Čím více je v naší potravě výše uvedených produktů, tím méně je vápníku v kostech.*

## **Cukr – hlavní nepřítel vápníku**

Jednou z hlavních příčin deficitu vápníku v těle je nadměrná konzumace cukrů a výrobků, které jej obsahují. Cukr je syntetickým výrobkem a při trávení tak vzniká hodně jedovatých kyselin. Abychom je neutralizovali, je potřebné ohromné množství minerálních solí, do jejichž složení patří především vápník. Odkud je organismus bere? Tam, kde je ho nejvíc – z kostí a zubů. Jestliže vezmeme v úvahu fakt, že lásku k cukrovinkám pěstujeme v našich dětech od raného dětství (sami také jíme cukr denně, a to v množství stokrát překračující normu), je hned jasné, proč děti bojují s kazivostí zubů, dospělí s paradontózou a kosti starých lidí připomínají švýcarský sýr (mám na mysli osteoporózu).

Nyní můžeme vyvodit několik důležitých závěrů:

*Jedna ze zásadních příčin osteoporózy je nadměrná konzumace sladkostí, předávána z generace na generaci. Od rodičů obvykle slýchávám: „Jak nemám dát dítěti bonbon, dětství má být přece sladké.“ Těmto rodičům radím starat se o to, aby dětství jejich dítěte bylo zdravé a šťastné. Aby jejich dítě nemuselo kvůli sladkému potěšení v dětství hořce plakat nad bolestí kostí a páteře ve stáří.*

Naposledy provedené výzkumy ukázaly 3 důležité zásady vstřebávání vápníku organismem:

1. V případě přebytku nebo deficitu tuku je vápník vylučován z organismu (proto není rozdíl ve vstřebávání vápníku z odstředěného nebo plnotučného mléka).

2. Na vstřebávání vápníku má negativní vliv přebytek nebo deficit fosforu a hořčíku v potravinách.
3. Vliv na vstřebávání vápníku má obsah vitamínu D v potravinách.

Tyto objevy vysvětlují, proč osoby, které regulérně pijí „neplnohodnotné“ mléko (pasterizované, převařené), nedostávají takové množství vápníku, jak by si představovali.

Rád bych se zdržel u tématu mléka, poněvadž mléčné výrobky tvoří 70–80 % jídelníčku evropské západní a východní populace. Vy, kteří jste si přečetli v mé předcházející knize kapitolu „Mléčná droga“, znáte můj názor na mléko.

Když už chcete pít mléko (a to jedině za léčivými účely), tak pouze čerstvé, ještě „teplé“ od krávy, která se pásala na ekologicky čistých pastvinách. Bohužel jen několik z nás má tuto možnost, nebudu se tedy zabývat přednostmi takového mléka. Náš organizmus plně vstřebává vápník, je-li poměr obsahu vápníku k fosforu ve výrobku 1 : 1,3 a poměr vápníku a hořčíku 1 : 0,5. V pasterizovaném nebo vařeném mléce je poměr vápníku k fosforu 1 : 0,7 a vápníku k hořčíku 1 : 0,1. Kromě toho při procesu pasterizace zaniká 40–60 % vitamínu D. *Tudíž skoro 80–90 % vápníku obsaženého v pasterizovaném mléce není vstřebáno organizmem.* Co tedy zůstává v organizmu po požití pasterizovaného mléka? Kazein (těžko stravitelná bílkovina, využívaná v průmyslu jako surovina k výrobě organického lepidla), živočišný tuk, který zvyšuje hladinu cholesterolu a radioaktivní prvek stroncium-90, jež je neodlučitelným společníkem vápníku v mléce.

Ukazuje se, že namísto nezbytného vápníku organizmus získává z mléka „lepidlo“, které „slepuje“ cévy, ledvinové a játrové kameny, způsobuje v těle vznik nárůstů, deformací kloubů rukou a nohou. Usazuje se v tkáních a šlachách ve formě hleny (slizu). Nasycený tuk z mléka ucpává cévy a radioaktivní stroncium-90 podporuje vznik nádorových buněk. V poslední době se mléko čím dál častěji nazývá „tichým vrahem“. S tímto tvrzením zcela souhlasím.

Na II. mezinárodním kongresu věnovaném vlivu způsobu života a práce pro lidské zdraví lékaři s údivem zjistili, že evropské populaci chybí 900 mg vápníku denně. Přičemž 90 % vápníku získali společně s mlékem a mléčnými výrobky. Většinu Indů, občanů Chile, Jihoafrické republiky a Turecka stačí 300 mg vápníku na den, přičemž mléčné výrobky v jejich jídelníčku obsahují

pouze 10 %, zbytek tvoří obiloviny, zelenina, ovoce, ořechy, klíčky. Není na tom nic divného. V přírodních výrobcích je ideální množství vápníku, který je organismus schopen vstřebávat. Ve výrobcích, které byly podrobeny průmyslovému zpracování, jsou proporce narušeny. Týká se to zejména pasteurizovaného mléka.

Na základě toho, co jsem uvedl dříve, se mi podsouvá další velmi důležitý závěr: „dědičný“ návyk pití kravského mléka (rádoby zdroj vápníku) od raného věku směřuje k totálnímu nedostatku vápníku v organismu. Škoda, kterou si způsobuje člověk, jež pije mléko, několikanásobně převyšuje požitek.

## Vitamín D – „společník“ vápníku

Základní funkcí vitamínu D je regulace výměny vápníku v organismu. V ledvinách vzniká z vitamínu D sloučenina, která vstřebává vápník, přičemž tato reakce je možná pouze s přispěním vitamínu C. *Proto jsou vitamíny D a C nezbytnými složkami při vstřebávání vápníku kostní tkání.* Není možné poskytnout organismu dostatečné množství vitamínu D v nutričních výrobcích. Hlavním zdrojem vitamínu D jsou vejce, která se nedoporučuje jíst vzhledem k vysokému obsahu tuku, který později vede ke vzniku cholesterolu v těle (s tím kategoricky nesouhlasím). Smetanové máslo, které se urputně snaží nahradit syntetický margarín, ze kterého se vitamín D těžko uvolňuje. Játra a ryby (ani syrová játra, ani syrové ryby nejíme, po tepelném zpracování zůstává minimální množství vitamínu D). Ten vitamín se triviálně jmenuje „vitamín slunce“, poněvadž vzniká v organismu pod vlivem ultrafialového záření. Od jisté doby se nám snaží namluvit, že pobyt na sluníčku podporuje růst nádorových onemocnění. Slunce se stalo hlavním viníkem našich zdravotních potíží. Ze všech stran specialisté varují: vyhybejte se sluníčku, ničí tvé zdraví! Přitom zapomínáme, že slunce je pramenem všeho, co na zemi žije.

Známý americký léčitel Paul Berg byl ve věku 90 let silný, zdravý, fyzicky zdatný a hbitý. Denně běhal 5 km, hodně plaval, chodil po horách, hrál tenis, tancoval. Když měl 95 let, pracoval 12 h denně, nevěděl, co to jsou nemoci a únava. Vždy byl svěží a plný elánu. V 16 letech umíral na tuberkulózu. Slavní lékaři z USA určili jasnou diagnózu: beznadějný případ, nevléčitelný.

Ale Paul Berg se dostal k doktoru Augustu Raulien z Laussane – jedna z největších autorit v oblasti helioterapie (léčba sluncem). Později Berg napsal: „Vysoko v Alpách působil doktor Raulien na mé tělo léčivými slunečními paprsky a předepsal mi dietu ze zeleniny a ovoce. Během dvou let jsem se z umírajícího dítěte změnil na pohodového, šťastného a silného člověka. Od té doby jsem pečlivě dodržoval, aby mé tělo stále dostávalo dávku slunečních paprsků a také ovoce a zeleninu.“

Pobavme se teď o slunci, díky jehož vlivu můžeme získat zdraví. Pod vlivem slunečních paprsků se v našem organismu tvoří vitamín D. Jeho základní funkcí je vstřebávat vápník. Vitamín D je nezbytný k tunutí krve, k tvorbě normální velikosti kostí a tkání, ke správné srdeční činnosti a činnosti nervové soustavy. Při nedostatku vitamínu D (v důsledku deficitu slunečních paprsků) je silně poškozena látková výměna a hůř pracují cévy. Ty poslední nezabraňují bakteriím, aby se dostaly do krve, což ve značné míře oslabuje obranné funkce organismu. Zvyšuje se závislost na změny klimatických podmínek, člověk je málo odolný vůči infekcím. Tímto způsobem může nedostatek vitamínu D v organismu (s nímž souvisí vápník a jeho soli) ohrožovat naše zdraví.

*Je pravda, že vitamín D a vápník můžeme získat formou tabletek z lékárny. Avšak když vezmeme v úvahu různou denní potřebu u různých lidí, je prakticky nemožné určit příslušnou dávku. Je třeba si uvědomit, že při jeho deficitu nebo naopak přebytku nebude organismus lépe vstřebávat vápník, a proto jeho požívání v takové situaci může způsobit více škody než užítku.*

*Abychom dodali organismu vitamín D, nemůže být člověk závislý ani na jídle, ani na chemických preparátech. Vitamín D musí vzniknout v organismu přirozeně pod vlivem slunečního záření.*

Primitivní lidé žijící pod širým nebem netrpěli nedostatkem vitamínu D. A stejně je tomu u takových kmenů i dnes. V momentě, kdy začali lidé bydlet ve velkých městech, kde malá okna v bytech nedovolují proniknout slunečním paprskům, stal se nedostatek tohoto vitamínu citelný. Když se vystavujeme slunečním paprskům, je třeba mít vždy na paměti, že člověk je má přijímat v malých dávkách. Proto doba pobytu na slunci je 20–30 minut denně. Jinak přebývejte ve stínu. Využívejte slunce pro zdraví, a ne pro opálení! Je vědecky doloženo, že nejlepší doba na sluneční koupele je ráno od východu slunce do desáté hodiny. Mezi 10. a 17. hodinou mají sluneční paprsky vysokou radiaci, pálí tělo, které rychleji stárne.

*Japonský profesor Nishi zjistil, že pobyt na slunci a vzduchu podporuje syntézu vitamínu D. Proto je dobré si vypěstovat návyk ranní a večerní střídavé sprchy. Pravidelné saunování je také příznivé pro syntézu tohoto vitamínu. Přece jen je třeba mít na paměti, že když kůže začíná od sluníčka hnědnout, vznik vitamínu D je brzděn, a proto když kůže tmavne, přebývejte raději ve stínu. Doporučuji následující cvičení, které konzervuje vitamín D:*

Lehněte si na záda, spojte dlaně a chodidla, ležte tak kolem 2–3 min. Denně dělejte tento cvik a vyhnete se nedostatku vitamínu D.

Během pobytu na dovolené, když už jsme hezky opálení, je také třeba využívat takové zdroje vitamínu D, jako jsou vejce, smetanové máslo, játra, ryby, zelenina a ovoce.

Slunce je nebyvalým darem přírody. Využívejte jej rozumně a jeho energie bude vždy sloužit vašemu zdraví.

Vitamín D má ještě jednu důležitou vlastnost – je součástí kožních vylučovacích žláz, což znamená, že čím častěji myjeme tělo různými syntetickými preparáty (tj. dnešní kosmetikou), tím více vyplachujeme z těla vitamín D. Určitě vás teď napadá: „To znamená, že se máme přestat mýt?“ Můžete se mýt, dokonce musíte, ale jestliže používáte na tělo syntetické sprchové gely, po umytí byste se měli natřít přírodním rostlinným olejem. Když už ne celé tělo, tak aspoň ruce a nohy, především tam totiž probíhá syntéza vitamínu D. Zvyk potírat tělo po koupeli vonnými oleji pochází z daleké minulosti. Takový olejíček si může připravit každý. Stačí do 200 g rostlinného oleje přidat 2 hrsti okvětních lístků růže, uskladnit láhev v tmavé místnosti na sedm dní a olej je připraven. Mějte tuto tekutinu po ruce a po každé činnosti (umývání nádobí, prání) jej vetřete alespoň do dlaní. *Využívejme vlastnosti naší kůže, která funguje jako dvojitý filtr. Na jednu stranu vylučuje svými póry toxiny a na stranu druhou absorbuje užitečné substance.*

Domnívám se, že jste po tomto popisu pochopili vlastnosti vitamínu D a také to, že při současném stylu života nám tento vitamín chronicky chybí, což znemožňuje vstřebávání vápníku.

Teď něco o vitamínu C. Je nezbytný k tomu, aby byl náš organizmus neustále zdravý. Bez něj nedochází ani k jedné reakci oxidace v těle. Kdyby nebyl v těle vitamín C, napadaly by jej neustále viry a my bychom zemřeli. Bez něj by se naše cévy staly prázdnými trubičkami neschopnými přenosu krve.

Vitamín C má ještě další vlastnosti, o kterých se zmíním. Všeobecně nás nezajímá role vitamínu C ve fungování organismu. Zajímají nás jeho

vlastnosti fyzické a chemické. Bohužel je to vitamín velice „citlivý“, ničí jej denní světlo nebo sluneční záření a zahřátí nad 100 °C. Např., vaříme-li zeleninovou polévku, ničí se během varu až 50 % vitamínu C. Když polévka stojí na sporáku 3 hodiny, ztrácíme ještě 20 % a po 6 h a dalším přehřátí už vitamín C zcela vymizel. Po oloupaní brambor ztrácíme až 30 % vitamínu, po uvaření dalších 30–40 %. *Konzumujeme-li neustále vařené potraviny, které jsou navíc několikrát přehřívány, vitamín C se dostává s živinami do našeho organismu v minimálních dávkách.* Naštěstí je hodně vitamínu C v ovoci a zelenině. O hodnotách syrové zeleniny a ovoce se mluví teprve několik let. Vzhledem k nemocem trávicího traktu (potýkalo se s nimi skoro 80 % populace) byla v 60. letech konzumace zeleniny a ovoce kategoricky zamítnuta zejména staršími osobami. Upřímně řečeno ani neměli podmínky, aby tyto dary přírody konzumovali (zuby měli zkažené už od dětství). Takto se tvořil bludný kruh: slupky ze zeleniny se musí loupát – ničí žaludek a obsahují dusičnany (ve slupce je nejvíce vápníku), zeleninu a ovoce nejíst, zato pít více mléka a jíst maso. Mimochodem, čím více člověk konzumuje živočišné bílkoviny, tím více potřebuje vitamín C. Tento způsob stravování ukazuje za posledních 50 let fatální výsledky. Lidé se nedožívají ani poloviny délky života, kterou jim poskytuje příroda. Průměrně každý druhý člověk umírá na srdeční choroby, každý třetí na nádorová onemocnění, každý čtvrtý má Parkinsona nebo Alzheimerova, každý pátý trpí cukrovkou a osteoporózou. Zdravý člověk ve věku 70–80 let je rarita, 70 % se tohoto věku nedožívá.

Téma vitamín C bych rád ukončil ještě jedním šokujícím faktem. Během výzkumu bylo dokázáno, že kouř z vykouřené cigarety ničí v organismu 25 mg vitamínu C, tj. ¼ denní dávky. Tudiž kouření zcela zbavuje organismus vitamínu C. Pokud vezmeme v úvahu, že v každé rodině je přinejmenším jeden kuřák, tak pro zbytek rodiny nemá význam, kouří-li nebo ne. Stačí, že vdechují cigaretový kouř (tzv. pasivní kouření). Jinými slovy, v rodině kuřáků „kouří“ dítě pasivně už od nejmladších let. Vitamín C je brán jako vitamín proti nachlazení. V jarním a podzimním období trápí všechny (dětmi počínaje a konče dospělými) epidemie chřipky a nachlazení. To je jednoznačný důkaz špatné odolnosti organismu, způsobené nedostatkem vitamínu C. A co vitamín v tabletách? Pátrá zkoumavý čtenář. Škodlivé je nejen požívání vitamínu C, ale všech syntetických vitaminů. *Za prvé: vitamíny, to jsou sloučeniny, které nevznikají syntézou v organismu člověka. V rostlinách vznikají*

*při procesu biosyntézy pod vlivem Slunce a Měsíce. V rostlinných buňkách se vitamíny vyskytují v lehké vstřebatelné podobě pro člověka (provitamíny), kromě nich se v rostlinách vyskytuje nezbytná dávka minerálních solí, které pomáhají celkovému vstřebání organizmem. Právě proto je velice těžké předávkování přírodními vitamíny, nicméně syntetickými je to velmi jednoduché.*

*Za druhé: umělé vitamíny, to je krystalická neorganická substance (rafinovaný výrobek), pro organizmus cizí. Je buď těžce vstřebatelná organizmem, nebo není vstřebatelná vůbec (zejména při potížích látkové výměny). Mnozí z vás se o tom přesvědčili na vlastní kůži, jestliže má moč (po požití vitamínů) barvu a zápach těchto vitamínů. Často se po požití syntetických vitamínů vyskytují různé formy netolerance vůči organizmu (mdloby, oslabení, svědění). Když je používáme, leda tak zatěžujeme játra a ledviny a narušujeme rovnováhu minerálních látek v organizmu.*

*Za třetí: jedním z vedlejších účinků používání syntetických vitamínů je zvýšení chuti k jídlu. Abychom je absorbovali, organizmus potřebuje dodatečnou porci minerálních solí, uhlovodanů a bílkovin. Nacházejí se v rostlinách, nicméně v syntetických vitamínech nejsou, a proto člověk začne instinktivně více jíst, což později vede k nadváze. (Američané jsou nejvíce otlým národem na světě také kvůli tomu, že jedí syntetické vitamíny ve velkém množství). V našem podvědomí se ustálil názor, že je vitamín C neškodným preparátem, avšak v posledních letech lékaři čím dál častěji zjišťují vedlejší účinky, které vznikají přemírou syntetického vitamínu C. Není tajemstvím, že hodně lidí používá vitamín C a léčí si tak chřipku, či některé jiné virové nemoci. Požívají podle svého uznání denní dávku 4–6 g, zatímco norma je kolem 100 mg.*

*Vědci mnohých států souhlasí s názorem, že příjem syntetického vitamínu C nezvyšuje odolnost organizmu proti nachlazení. Zvýšení dávky zhoršuje průběh některých infekčních a alergenních chorob, zejména revmatismu.*

Nejnebezpečnějším důsledkem požívání maximálních dávek vitamínu C je zvýšená srážlivost krve, jejímž výsledkem jsou krevní sraženiny. Mimo jiné může vitamín C podporovat vznik kamínek v ledvinách a močovém měchýři s pomocí solí kyseliny šťavelové a močové. Lidem, kteří dostávali vitamín B2 v injekcích, lékaři nedoporučují požívat vitamín C, protože ten pak vitamín B2 ničí.

*Nemocní cukrovkou by měli vědět, že velké dávky vitamínu C narušují proces tvorby inzulínu slinivkou a zvyšují obsah cukru v moči a krvi. Nedávno bylo*



*zjištěno, že vysoké dávky vitamínu C brzdí tempo transportu neuro-svalových impulzů, v jehož důsledku se zvyšuje únava svalů a je narušena koordinace pohybových a zrakových reakcí.*

*Mám dojem, že závěr je jednoznačný - před požitím vitamínu C je třeba poradit se s lékařem a užívat pouze přírodní vitamíny, na které jsou bohaté ovoce a zelenina. Určitě se nepředávkuje.*

Vápník je často bohatě obsažen v moučných výrobcích vždy v těžce stravitelné podobě (špatný vápník). Láska k němu narušuje hladinu vápníku v těle. S některými kyselinami (šťavelová, močová) tvoří trvalé sloučeniny, které se nerozpouštějí. Protože chléb a moučné výrobky jsou základní složkou v našem jídelníčku, není nic divného na tom, že každý z nás má bolesti páteře, kloubů a svalů.

## **Vznik nerozpustné vápníkové soli v organismu**

Většina lidí jí převážně hodně, a to spíše ze zvyku nežli z hladu. Od raného dětství nám namlouvají, že je třeba jíst několikrát denně, nezávisle na tom, jestli máme hlad nebo ne. Proto organismu chybí „životní síla“ ke zpracování, trávení a vstřebávání přebytku potravin. Ohromné množství kyselin vzniká díky konzumaci bílkovinných výrobků živočišného původu. Slučuje se s vápníkem, čímž tvoří toxické nerozpustné krystalické sloučeniny. Organismus je není schopen odstranit, tudíž se začínají ukládat v našich kloubech. Tento proces trvá dlouhá léta a málokdo si ho všimá až do chvíle, když nám klouby začínají dělat potíže. V každém kloubu je specifické mazivo, které garantuje jeho pohyblivost. Nezávisle na tom, zda máte 40, 60 nebo 70 let, množství maziva se nemění. Ale když nerozpustné vápnité sloučeniny vytlačují mazivo z kloubů, funguje to podobně jako cement, tehdy pocítíme bolest a zmenšuje se pružnost a pohyblivost kloubů.

Prvním objektem útoku jsou dolní končetiny. V nohou je více kostí nežli v každé jiné části těla (v chodidle až 26). Z chodidel se toxické krystalky přemisťují výše, což způsobuje, že cítíme bolest v kolenou. Později se přesouvají do kyčelních kloubů. Všimněte si, jakým způsobem vstáváte ráno z postele. Každý druhý den naříkáte: „Ach, moje záda!“ Roky letí a toxické krystalky se posouvají ještě výš - do páteře, potom berou útokem ramena, šiji, lokty a dokonce prsty. Dochází k tomu, že někteří lidé problematicky zatnou pěst,

při otáčení hlavou se rozléhá křupnutí a praskání. Na omluvu pořád opakují: „Klouby bolí, protože stárnu.“ A děti? Děti jsou na tom stejně, v kloubech jim křupe a praská. Podívejte se, jak se pohybuje mládež. Je evidentní nedostatek pohyblivosti kloubů, kolena mají jako ze dřeva! Děti kdysi hrály fotbal na louce, hrály si na schovávanou a teď je zahrada zastavěná auty. Nezbylo nic jiného, než sedět doma před počítačem. *Klouby a kosti vyžadují pohyb, čím víc, tím je to lepší.*

*Tímto je snad také jasná příčina osteoporózy - všeobecný deficit pohybu. O pohybu jsem psal již docela dost. K otázce osteoporózy mohu pouze dodat, že čím méně pohybu, tím větší je pravděpodobnost onemocnění.*

Zkusme detailně vyčlenit příčiny vzniku osteoporózy:

1. Nedostatek vitamínu D a C v organizmu.
2. Konzumace zejména tepelně zpracovaných výrobků.
3. Používání především převařené vody.
4. Nízká konzumace ovoce a zeleniny a jejich přírodních šťáv.
5. Odstraňování slupek z ovoce a zeleniny.
6. Nesprávná příprava pokrmů (dlouhé vaření, smažení).
7. Příliš velké množství jídel.
8. Kouření.
9. Málo pohybu.
10. Konzumace mléka.
11. Konzumace chleba a moučných výrobků.
12. Konzumace živočišných tuků.
13. Konzumace cukru a sladkostí.
14. Konzumace syntetických vitamínů.
15. Konzumace rafinovaných produktů obsahujících nerozpustný (neorganický vápník): dlouhé vaření kaší, těstovin, polévek ze sáčků a jiných.

Kdyby každý z vás upřímně a s rukou na srdci přiznal, že všechny tyto body vám nejsou cizí, znamená to, že si můžete být jistí, že onemocníte osteoporózou nebo už nemocní jste, jen o tom ještě nevíte.

*Udělejme krátký závěr. Náš nesprávný způsob života vede k tomu, že si sami připravujeme půdu pro vznik osteoporózy v organizmu. Tento způsob života předáváme našim dětem a ony zase svým. Takto „geneticky“ předáváme ne chorobu,*

ale zlé návyky, které jsou příčinou choroby. Tento závěr se týká všech nemocí, které nazýváme jedním slovem - civilizační.

■ Abychom efektivně bojovali s osteoporózou, je třeba přidávat do jídelníčku co nejvíc ovoce a zeleniny a jejich šťáv, zejména takových, které obsahují velké množství vápníku, vitamínu C a D, fosforu, draslíku a hořčíku. (viz tabulka č. 1 a recepty na saláty - dodatek, str. 142)

Tabulka č. 1

<i>Rostlinné produkty s velkým obsahem mikroelementů a vitamínů</i>					
<i>vápník</i>	<i>fosfor</i>	<i>draslík</i>	<i>hořčík</i>	<i>vitamín C</i>	<i>vitamín D</i>
slupka zeleniny a ovoce	zelený hrášek	špenát	zelí	rajčata	rajčata
		okurky	mrkev	mrkev	mrkev
	špenát	brambory	řepa	salát	zelí
otruby	ořechy	mrkev	salát	špenát	brambory
bob	oves	cibule	oves	zelí	řepa
špenát	bob	petržel	ječmen	brambory	špenát
mrkev	žito	chřest	pšenice	řepa	bob
řepa	ječmen		špenát	jablka	hrách
salát	pšenice		petržel	jeřabiny	pampe-liška
hrách	okurky		pampe-liška	hrách	
pampe-liška	kapusta		kopřiva	rybíz	
celer	květák			angrešt	
jablka	jablka			maliny	
višně	hrušky			petržel	
angrešt				kopřiva	
lesní jahody					

## Vaječná skořápka není smetí

Při léčbě osteoporózy pomáhá skořápka z vajec. Je totiž ideálním zdrojem vápníku, který je v 90 % vstřebáván organizmem (kostmi). Kromě uhličitanu vápenatého jsou ve skořápce všechny pro organizmus nezbytné mikroelementy: měď, fluor, železo, mangan, molybden, síra, křemík, zinek a jiné – dohromady 27! Složení vaječné skořápky je velice podobné složení kostí a zubů. Němečtí a maďarští vědci, kteří prováděli 15 let výzkum vlivu vaječné skořápky na organizmus člověka, si u dětí a dospělých všimli, že používání skořápky má pozitivní výsledky při lámavosti nehtů, vlasů, krvácení dásní, zácpě, podrážděnosti, nespavosti, chronické chřipce a astmatu. Jak se ukázalo, vaječná skořápka nejenže posiluje kostní tkáň, ale současně také odstraňuje z organismu radioaktivní prvky.

„Terapie skořápkami“ při léčbě a prevenci osteoporózy může přinést užitek, a co je nejdůležitější, nezpůsobuje žádné vedlejší účinky. Metoda používání vaječných skořápek je jednoduchá, nevyžaduje žádné náklady.

### Recept č. 1:

Vaječnou skořápku ponořte na 5 minut do horké vody. Pak ji nechejte uschnout a pomelte v mlýnku na kávu. Užívejte 0,5 až 1 g denně. Můžete ji konzumovat společně s ½ citronu nebo ji přidávat do kaší a tvarohu pro prevenci osteoporózy. Kúru vaječnou skořápkou provádějte 2 krát do roka v lednu a v listopadu po celý měsíc, používejte 1–2 g denně.

### Recept č. 2:

Šťáva z řepných listů je velice účinným prostředkem pro děti a dospělé, kteří trpí řídnutím kostí a kazivostí zubů. Nejlepšího efektu dosáhnete, když použijete směs šťáv z řepných listů (90 g), pampelišky (90 g) a mrkve (280 g). Užívejte 2 krát denně: ráno a večer.

### Recept č. 3:

Očista šťávou z černé ředkve. Tento recept pomáhá zpomalit nejen tvorbu osteoporózy, ale také odstraňovat přebytek solí z kosterní soustavy. Je potřeba 10 kg černé ředkve. Ředkev dobře umyjte a oškrábejte, ponořte ji do roztoku manganistanu draselného (lehce narůžovělého) na 15–20 minut. Opláchněte v čisté vodě. Následně odšťavte šťávu v odšťavňovači a několikrát přefiltrujte.

Šťávu je třeba odšťavit z celých 10 kg. Přelijte ji do dobře uzavřené nádoby a omotejte ji tmavou látkou, uschovejte do lednice. (Pozor! Šťávu je možné skladovat pouze v lednici!) Pijte nezávisle na stravovacím režimu 3 krát denně 30 g (ne více). Zvýšení dávky může způsobit nebezpečné vedlejší účinky!!! Aby byla kúra účinná, je třeba vypít celou šťávu z 10 kg. Během kúry vůbec nejezte drožd'ové pečivo, tučná jídla, maso a vejce, nicméně jezte pokrmy rostlinného původu.

Osoby, které mají velmi znečištěnou kosterní soustavu, musím upozornit, že na začátku kúry se mohou objevit bolesti v kostech, dokonce dosti silné. Nebojte se! Neberte žádné prášky, jen dále pokračujte v pití šťávy. Je to běžný proces čištění. Po skončení kúry mnoho vašich potíží zmizí.

Během této kúry jsou výborné koupele s přidavkem sena. Můžete si je dělat zcela nezávisle, neboť tento zákrok má různorodé účinky: omlazuje organismus, zklidňuje nervovou soustavu, očišťuje lymfatickou soustavu, odstraňuje bolesti kostí a svalů, očišťuje kožní póry, zlepšuje oběh.

#### **Recept č. 4:**

Balík sena (je dostupný ve zverimexu) vložte do nádoby o objemu 5 litrů, zalijte 3 litry horké vody, přikryjte poklicí a vařte na mírném ohni ještě 1,5–2 hodiny. Připravte si koupel o teplotě 45–50 °C. Nalijte do vany odvar ze sena. Připravte si na vanu ochrannou folii, vystříhňte v ní otvor na hlavu. Folie by měla zakrývat vanu tak, aby se tam nedostal vzduch. Vlezte do vany, přikryjte se folií. Koupel by měla trvat 15–20 minut. Je třeba provést koupel cca 10–12 krát, nejlépe každý den nebo každý druhý den. Ptáte se, k čemu slouží folie? Je to proto, že se během koupele začínají vypařovat éterické oleje, které seno obsahuje. Byla by škoda, aby se nedostaly přes kožní póry do našeho organismu. A k tomu dochází právě díky neprodyšné folii.

Na závěr. Pokud trpíte osteoporózou, je nezbytné:

1. Změnit stravovací návyky: omezit konzumaci výrobků, které vyplavují vápník z kostí.
2. Pít čerstvě připravené ovocné šťávy (ne více než 2 sklenice denně).
3. Dbát o přísun přírodních vitamínů C a D do organismu.
4. Denně jíst 1 vaječnou skořápku a vejce nahniličko nebo 1 jablko.
5. Pravidelně konzumovat fazole, hrách, brokolici nebo oves bohaté na estrogény.

6. Čistit organismus podle předem popsanych způsobů v předešlé a této knize.
7. Denně vykonávejte sérii cviků.
8. Pravidelně jednou za tři měsíce provádějte koupele podle receptů z první knihy.
9. Denně si ráno a večer dávejte střídavou sprchu.
10. Denně kolem 10–15 minut si pusťte oblíbenou hudbu, tančete, poskakuje – jinak řečeno posilujte kosti aktivním pohybem.

## Kyselina močová – tichý vrah

Bůh stvořil pokrm a ďábel kuchaře. Tato biblická pravda je námi bohužel zcela opomíjená. Tak rádi jíme, že už z nadměrné konzumace potravy ztrácíme rozum. Náš organismus prostě nezvládá zpracovávat tak velké množství potravy. Vědomě jej nutíme k hromadění nestrávených zbytků potravy v různých částech našeho těla. Nestrávené zbytky se během několika let rozkládají, tráví náš organismus zevnitř, způsobují různé choroby a předčasné ochabování našeho těla.

Instrukce, kdy a kolikrát denně máme jíst, je důkladně popsána v předešlé knize. Pro každý případ připomenu, že je objem žaludku každého člověka individuální. Po spojení dvou dlaní získáváme tvar koule a takový je fyziologický objem našeho žaludku. To, co se vleze do jedné dlaně, je jednorázový pokrm, a druhá polovina objemu dlaně, to je množství tekutiny, kterou můžeme vypít. Nic víc!

To, co překračuje popsany objem, je pro organismus zbytečné. A pokud se to nepotřebné denně ukládá v organismu v menších dávkách, postupem let přeroste ve značné množství. Téměř všechny chronické nemoci mají svůj původ v kyselině močové, která postupně jako rez požírá organismus. Odkud se bere? Za prvé z přemíry konzumované potravy a za druhé z velkého množství potravin bílkovinného původu (maso, mléko, uzeniny, salámy atd.)

Nemoci kloubů, kostí, bolesti v páteři, chronický revmatismus, artritida, dna, osteoporóza atd. – všechny tyto nemoci jsou způsobeny přebytkem kyseliny močové v organismu. Jak dlouho nás budou tvrdé krystalky této kyseliny píchat jako jehly v našich kostech a svalech, tak dlouho budeme plakat bolestí k nevydržení. Prosím pochopte, moji milí, nemocní revma-

tizmem a dnou, musíte zastavit proces vzniku kyseliny močové v organizmu a rozpustit vrstvy v kloubech a svalech, a poté dlouholeté silné bolesti zmizí samy.

Recepty, které uvedu níže, pomohly mnohým lidem od potíží pohybového ústrojí. Počítá se mezi ně rovněž moje matka (lékařka s 45letou praxí), která 30 let trpěla revmatismem, dokud sama na sobě nevyzkoušela moudré rady lidové medicíny. Abychom zřetelněji určili, jaké nás trápí potíže, je třeba zkusit určit některé symptomy přítomnosti kyseliny močové v organizmu.

## Podagra

Forma dny vyskytující se v kloubech velkých palců na nohou (méně na ruce). Projevuje se pocitem silného lámání nebo pronikavou bolestí. Kyselina močová se ukládá v kloubech v podobě krystalků a způsobuje silné bolesti, otoky a zčervenání. Soli, které jsou vylučovány krví, tvoří podagrické nádory, znetvořují klouby a zbavují je pohyblivosti. Pokud se množství kyseliny celou dobu zvětšuje, vzniká na kloubu hrubá vrstva solí (podobná ztvrdlému cementu), což překáží při jakémkoliv pohybu. Nemoc začíná mírnou bolestí napadeného kloubu a problémem s pohyblivostí, což je citelné hlavně po dlouhé přestávce bez pohybu (spánek, sezení). Během pohybu (sedání, chození po schodech atp.) je slyšet praskání. Nejčastějším objektem napadení podagry je kyčelní kloub, což způsobuje kulhání.

## Chronický revmatismus

Chronický revmatismus je nemocí, která nemá nic společného se silným revmatismem, způsobeným komplikacemi po nachlazení nebo chřipce. Můžeme jej nazvat mladším bratrem podagry, protože obě choroby mají společnou příčinu – nahromadění kyseliny močové. Chronický revmatismus se sporadicky vyskytuje u mladých, ale především je to choroba starších lidí jako daň za špatné stravovací návyky během života.

Můžeme s přehledem říci, že revmatismus je zrcadlem, ve kterém se odrážejí naše špatné stravovací návyky. Chronický revmatismus je méně

bolestivý než podagra, i když jsou otoky a revmatické nádory velmi podobné těm podagrickým. Jejich příčinou je zpomalení látkové výměny, způsobené především přemírou kyseliny močové (konzumace výrobků s velkým obsahem kyseliny močové, sedavý způsob života, konzumace velkého množství alkoholu, čaje, kávy, sladkostí, kouření cigaret).

## **Dna**

V krvi se vyskytuje zanedbatelné množství kyseliny močové. Nicméně když se toto množství zvyšuje a slučuje se s některými složkami krve, kyselina močová tvoří želatinovou hmotu, která se usazuje v určitých úsecích cév. Tehdy je krevní oběh narušen nebo úplně pozastaven, což způsobuje pocit chladu (studené ruce, nohy). Zpravidla se ucpávají nejdrobnější cévy v těch částech těla, které jsou od srdce více vzdálené (ruce, nohy). Dna je srdeční onemocnění a může být počátkem totálního narušení krevního oběhu.

## **Anémie**

Příčiny anémie jsou stejné, jako u dny. Nedostatek červených krvinek souvisí pravděpodobně s návykem konzumace vařených nebo rafinovaných výrobků, cukru, nadměry bílkovin živočišného původu, pasterizovaného mléka. Ve všech těchto výrobcích se vápník vyskytuje v těžce vstřebatelné podobě. Když se slučuje s kyselinou močovou, tvoří nerozpustné soli, což vede ke změně složení krve.

## **Ledvinové a jaterní kamínky**

Kyselina močová se ukládá nejen ve svalch a kloubech, ale také v ledvinách a žluči. Když jsem popisoval příčiny osteoporózy, upozornil jsem na to, že neorganický (umělý) vápník vytváří s kyselinou močovou nerozpustné soli, které se usazují v játrech a ledvinách. Ze začátku se tvoří písek, který lehce přechází přes odvodné kanály, ale postupem času se písek mění na kameny způsobující hrozná muka v podobě jaterní a ledvinové koliky. Symptodem



vzniku písku je pocit bolesti při močení. Často se stává, že přechodné bolesti podceňujeme a čekáme do momentu, kdy je problém akutní.

## **Kožní onemocnění**

Mnoho kožních nemocí vzniká ve výsledku ukládání se kyseliny močové ve tkáních našeho těla. Kožní ekzémy různého druhu souvisí se zhoubným působením kyseliny močové a jejích solí.

## **Cukrovka a nadváha**

Kyselina močová je pro organismus jed, kterého je třeba se zbavit za každou cenu. Protože se značná část minerálních solí, vitamínů, makro a mikroelementů podílí v procesu neutralizace kyseliny močové, organismus za to platí zpomalením látkové výměny. To vede k narušení hladiny cukru (cukrovka), jehož důsledkem je tloustnutí. Právě proto tolik diabetiků trpí nadváhou.

## **Nemoci nervového původu**

Protože je kyselina močová v přímém kontaktu s krví, neomezuje se její zhoubné působení jen na kloubní nebo cévní nemoci a nemoci svalů. Nervové centrum a mozek rovněž trpí z důvodu jejího toxického působení. Zvýšený krevní tlak, bolesti hlavy, časté migrény, neurastenie, nespavost a dokonce epilepsie – všechny tyto potíže mají společnou příčinu, působení toxických solí kyseliny močové na organismus.

Jednou se na mě obrátila žena, která spousta let trpěla bolestmi hlavy. Trpěla tak silně, že prostředky na bolest vůbec nezabíraly. Dal jsem jí jen dvě rady: ať přestane konzumovat maso a ať provede očišťující kúru organismu od kyseliny močové. Po měsíci pacientka zapomněla, co to znamená bolest hlavy. Později úspěšně provedla tuto kúru také její dcera a někteří její známí, kteří trpěli bolestmi hlavy. Už několik let doporučuji svým pacientům tento spolehlivý zákrok, neboť podle slov těch, kteří provedli kúru, mizí jak bolesti hlavy, tak i jiné potíže související s bolestmi kloubů, kostí a svalů.

Očista organismu od kyseliny močové (provádět u následujících nemocí: osteoporóza, podagra, chronický revmatismus, žlučové a ledvinové kameny, dna, některé nemoci nervového původu, cukrovka, nadváha, vysoký tlak, žaludeční katar, jaterní onemocnění). Nejlepší způsob, jak zbavit organismus jedovatých látek, které pomalu ničí náš organismus, je pití obyčejné šťávy z citronu. Kúra pomocí citronové šťávy nevyžaduje po nemocném žádnou změnu místa pobytu (to se často radí při chronickém revmatismu) ani dietní změny, je poměrně levná a přináší fantastické výsledky.

Abychom provedli tuto kúru, potřebujeme obyčejný citron, nejlépe s tenkou kůrkou, protože obsahuje nejvíce šťávy. Čerstvá citronová šťáva se pod vlivem vzduchu a světla velice rychle rozkládá, a proto je třeba připravit pokaždé novou porci šťávy.

Mezi lidmi, kteří kyselinu citronovou nesnášejí, je všeobecně rozšířeno, že velké množství citronové šťávy může způsobit žaludeční potíže. Podobné obavy jsou nepodloženy a ten, kdo tímto způsobem přemýšlí, vůbec nezná fyziologii procesu trávení. Citronová šťáva je kyselá v době její přípravy. Jakmile ji vypijete, enzymy v dutině ústní ji změni na sladkou. Přesto však do žaludku přichází kyseliny citronová a askorbová. Ale tyto kyseliny ve srovnání s kyselinou solnou, obsaženou v žaludečních šťávách, jsou tak slabé, že v žádném případě žaludeční sliznici nemohou poškodit. Právě naopak – osoby trpící katarom nebo žaludečními vředy pociťují pozitivně působení této kúry. Šťáva je bohatá na vitamín C, mikroelementy a hormony. Skvěle čistí organismus od nerozpustných solí a hlenu. Ti, kteří chtějí vypadat mladě, by měli pít citronovou šťávu z jednoho citronu denně.

Díky obsahu fytoestrogenových hormonů je citronová šťáva zejména užitečná pro ženy ve starším věku. Sloučeniny chemických prvků obsažené v citronové šťávě – to je ideální prevence infekčních chorob. Je třeba ji preventivně pít proti epidemii chřipky a nachlazení, především během pozdního podzimu a brzkého jara. Citronovou kúru je možné rozdělit na dva druhy: preventivní a léčebnou. Preventivní vypadá následovně:

### **Recept č. 5 (preventivní kúra)**

Citronovou šťávu pijte dle následujícího schématu:

den 1. a 10. – 1 citron

den 2. a 9. – 2 citrony

den 3. a 8. – 3 citrony

den 4. a 7. - 4 citrony

den 5. a 6. - 5 citronů

Od 1. do 5. dne zvyšujeme užívání o 1 citron, od 6. do 10. dne o jeden citron snižujeme. Dohromady během 10 dní je třeba vypít šťávu z 30 citronu.

Šťáva se připravuje následujícím způsobem: citron překrojíte na šířku na dvě poloviny, z každé vytlačíte šťávu a vypijte bez přídavku cukru. Pokud nemůžete pít čistou citronovou šťávu, rozřeďte ji vodou a přidejte 1 lžičku medu. Vytlačené poloviny citronu nevyhazujte, ve zbylé části citronu a slupce jsou cenné fytoncidy (látky s antibiotickým účinkem) a éterické oleje, které působí pozitivně na srdeční činnost, cévy a mozek. Slupky citronu nadrobno nasekejte, vložte do zavařovací sklenice, zalijte medem nebo posypte cukrem a uschovejte v lednici. Po 10 hodinách získáte skvělou esenci (výtažek z citronu, který můžete pít místo čaje nebo kávy s přídavkem převařené nebo minerální vody).

*Léčivá kúra.* Během této kúry je třeba pít šťávu pouze v jeho čisté podobě, tzn. neředit ji vodou, nepřidávat med ani cukr. Šťávu připravujte stejně jako v případě preventivní kúry. Pijte ji půl hodiny nebo hodinu po jídle - jak je komu libo. Pro léčbu těžkých chronických onemocnění je třeba vypít během celé kúry šťávu z 200 citronu. „200 citronu! Tolik kyseliny?“ pomyslíte si jistě a okamžitě si vybavíte kyselou chuť citronu. Nespletl jsem se. Přesně tak, 200, ani o jeden méně (více je možné). V mé léčebné praxi vypila více než stovka lidí velké množství citronové šťávy a byli zdraví. Já sám jsem pil až 10 sklenic, tzn. šťávu ze 40 kusů denně. Takže není se čeho bát. Když to vyzkoušíte, přesvědčíte se, že mám pravdu. Po vypití velkého množství citronové šťávy se mohou velmi sporadicky projevit poruchy střev. Pokud ano, přestaňte jej pít podle léčivé kúry a naopak přejděte na preventivní kúru. Žaludek si zvykne na citronovou šťávu, poté můžete provést léčivou kúru.

Popíšu schéma používání šťávy léčivé kúry doporučené při chronických onemocněních.

den 1. a 12. - 5 citronů

den 2. a 11. - 10 citronů

den 3. a 10. - 15 citronů

den 4. a 9. - 20 citronů

den 5., 6., 7. a 8. - 25 citronů

Dohromady během 12 dní konzumujeme 200 citronů.

Šťávu je třeba pít několikrát (3–5 krát denně). Obvykle na šestý, sedmý, osmý a devátý den připadá největší množství šťávy (skoro jeden litr). Osoby provádějící kúru jsou vyděšené takovým množstvím šťávy, ale 2 litry jablčné šťávy nebo z rybízu také vypijete.

Během léčby kamenů pomocí citronové šťávy je potřeba dodržovat výše uvedené schéma. Citronová šťáva je jedním z nejlepších prostředků proti kamenům. Je třeba dodat, že se během kúry za několik dní zvýší činnost ledvin. Moč může změnit barvu, je tmavší, může se také ukázat usazenina cihlové barvy obsahující soli kyseliny močové. V první fázi léčby bývá množství usazenin na jeden litr velké. Svědčí o tom fakt, že organismus začal pod vlivem kyseliny citronové prudce odstraňovat kyselinu močovou. Na konci kúry se moč barví jantarovou barvou a nejsou vidět usazeniny, což poukazuje na to, že v organismu není přebytek kyseliny močové. Citronová kúra nejlépe zásobuje organismus vitamíny, které nám permanentně chybí. Už víme, že 1 vykouřená cigareta ničí v organismu až 25 mg vitamínu C, čili ¼ denní dávky (kdo v dnešní době nekouří?). Jak můžeme vysvětlit tak podivuhodné působení citronové šťávy? Kyselina citronová je jedinou kyselinou, která na sebe váže v organismu vápník. Ve výsledku tohoto procesu se tvoří unikátní sůl. Při jejím rozpouštění získává organismus fosfor a vápník, prvky, které normalizují látkovou výměnu a regenerují kostní tkáň.

Kromě toho se kyselina citronová tvoří při procesu trávení potravy. Přijímáním kyseliny citronové organismus udržuje energii a tu můžeme využít k očištění kostí. Mimo to, při sloučení kyseliny citronové s aminy vzniká v našem organismu kyselina amino-citronová. A mezi 21 nezastoupenými aminokyselinami v našem organismu mají jen 3 záporný náboj. Zejména cenné je, že během citronové kúry v organismu vzniká přírodní kyselina amino-citronová, která je složkou (v syntetické podobě) prakticky všech farmak předurčených k boji s výše popsanými chorobami.

Ještě několik užitečných rad na téma konzumace citronů. Když vás začíná bolet v krku, ukazují se první symptomy angíny, je třeba každých 15 minut sát jeden plátek citronu, protože dokonce i v minimálním množství zabíjí roztok kyseliny citronové všechny bacily. Pokud trpíte paradontózou nebo vás bolí dásně, vyplachujte pravidelně ráno a večer během 2 týdnů ústní dutinu sklenicí teplé převařené vody s přidavkem citronové šťávy.

Skvělé výsledky má používání citronu jako prostředku proti vypadávání vlasů. Pokud máte lupy a vypadávají vám vlasy, natírejte pokožku hlavy kouskem citronu během 10 dní. Lupy zmizí a vlasy zesílí.

Citronová šťáva je vhodná také při nadměrné potivosti.

### **Recept č. 6:**

Před spaním si udělejte teplou koupel (do 2 litrů vody přidejte 4 lžičky sody). Namáčejte v ní nohy 15–20 min, utřete a prsty a místa mezi prsty potřete kouskem citronu. Během dne namočte vatou do citronové šťávy a vložte ji mezi prsty u nohou. Po několika zákrocích potivost u nohou zmizí. Když budete citronovou šťávou pravidelně potírat ruce, kůže bude měkká a nehty nabudou lesk.

Pokud vám překáží otlaky, přiložte si na ně na noc kousek citronu a zalepte náplastí. Do rána bude otlak měkký a budete jej moci odstranit. Pokud máte na těle a na tváři pihy, stačí provést preventivní citronovou kúru a množství se zmenší.

Krátce řečeno, citronová šťáva má široký rozsah působnosti na různé potíže, o čemž se můžete přesvědčit na vlastní kůži. Známy dlouhověký Portugalec San Paulo (žil 156 let) vysvětloval svou dobrou fyzickou kondici mimo jiné tím, že denně konzumoval 10–15 citronů. Kupujte tedy citrony a získávejte z nich šťávu. Vaše zdraví je ve vašich rukou!

Nejméně víme o svém zdraví.

Nejdůležitější pro dobrý život je být zdrav.

Herbert Spencer

## Problémy s páteří

Je těžké najít člověka, kterého by nemučily bolesti kloubů a kostí. Těm, kteří trpí, je jedno, jak nazveme jejich nemoc: revmatismus, artritida nebo osteoporóza. Bolest stejně nebude menší. Ve své lékařské praxi jsem potkal mnoho trpících. Byly mezi nimi děti, mládež, lidé středního věku. Zejména mi bylo líto starších osob, protože jsou nešťastní a bezradní. My mladší nevidíme jejich muka, čím dál méně setkáváme na ulici svěží a šťastné lidi v pokročilém věku. Zpravidla sedí doma sami se svými potížemi. Většina z nich se již unavila životem. V noci trpí nespavostí, jejich pohyby jsou omezené, v hlase zní smutek a v očích je vidět únavu (v našem vědomí je hluboko zakořeněná myšlenka, že pokud máme 70 let a ještě žijeme, to už je něco). Jediné, co mohou pro útěchu slyšet, je: „Nevztekej se – stáří je stáří.“ To říkáme my mladší a nepřipouštíme si, že přijde čas, kdy nám budou mladší s velkým soucitem říkat totéž. Myšlenka, že s věkem přibývá nemocí, se stala samozřejmostí. Během posledních desetiletí jsou vychovány generace lidí, kteří nechtějí pochopit, že léky se mají používat pouze krátkou dobu v kritické době. Během celého života je člověk povinen postarat se o své zdraví. Medicína je jen umění léčit nemoci (všimněte si – ne člověka, ale jeho choroby). Jestli chce být člověk zdravý, musí si zapamatovat čtyři zásady, o které se opírá jeho zdraví. Jsou to: správné dýchání, fyzická aktivita, správné stravování a biologická čistota uvnitř našeho organismu. Pokud máme alespoň malé ponětí o stravování, dýchání a fyzickém výkonu, tak o čistotě uvnitř našeho organismu nemáme ani potuchy. Stále posloucháme rozhořčené hlasy: země je „překrmená“ hnojivy, v řekách teče otrávená voda, vzduch je plný olova atp. Není naše okolí zrcadlovým odrazem našeho vlastního těla? Stoupněte si před zrcadlo a podívejte se na sebe z boku: páteř připomíná otazník, záda jsou shrbená, prsa zapadlá, břicho vystrčené dopředu. Při chůzi sotva pokrčíme kolena, pohyblivost šije je omezená, při každém otočení je slyšet skřípot. Po každém minimálním výkonu nás bolí nohy a záda. Toho všeho si můžeme všimnout u většiny lidí ve věku 40 let.

Podívejme se, jak se chovají lidé před svátky. Těžkopádní od nadbytečných kilogramů, oteklé tváře a ruce, s naběhlými žilami na nohou zvedají ohromné krabice se zákusky, tašky s masem, salámy, uzeninami, a to všechno v ohromném množství! Když se na ně podíváme pohledem osoby, která zná elementární biologické zásady, tito lidé jsou sebevrazi. Nechtějí pochopit, že

je konzumace výrobků z bílé rafinované mouky vede k cukrovce, mléko, které se přidává do zákusků, způsobuje poruchy trávicího traktu a vředy. Bílý cukr narušuje proces vstřebávání vápníku a vede k osteoporóze, a chutný tučný salám a uzeniny naplňují organismus kyselinou močovou a cholesterolem, které ucpávají cévy, klouby a svaly, a proto je tělo jako ze dřeva. Po hojném svátečním obědě chudák žaludek, naditý jak balón, utlačuje vedlejší orgány – kvůli tomu srdce nezadržitelně bije a bolí hlava. Tehdy saháme po nějaké tabletce, abychom si ulevili od bolesti. Pokud to jsou antibiotika nebo prostředky proti bolesti, tak se časem zcela jistě rozvine dysbakteriáza (porucha přírodní bakteriální flóry), což už je uragán nepředvídatelných biochemických poruch v trávicím traktu, způsobených vlivem parazitů, které zastupují normální mikroflóru. A normální zdravá mikroflóra trávicího traktu, to je naše odolnost, naše enzymatická a vitamínová „továrna“. Proč, když saháme pro bílou záchrannou tabletku, si už neuvědomujeme, že dokonce i nevinná tabletka aspirinu, třeba jen v minimální dávce, způsobuje malé krvácení do žaludku (3 ml krve). Není to velká rána, ale kolik takových ranek má chudák náš žaludek, do kterého ládujeme hrstmi tabletky proti různým nemocem? Právě proto si ve zničeném trávicím traktu hoví houby a droždí, což způsobuje nafouknutí střev, žaludeční nemoci, jaterní a ledvinové kameny. Proč si nikdo nechce uvědomit, že příroda v nás nezakódovala schopnost zpracování antibiotik, psychotropních léků a prostředků proti bolesti. Cizí toxické látky se roky hromadí v našem těle, narušují činnost organismu a všechny obranné procesy. Pokud stále používáme léky (zpravidla to všichni dělají), je nevyhnutelná katastrofa nazvaná „lékománie“ (závislost na lécích). Tento jev pozorujeme skoro u 60 % nemocných. Z toho 20 % nemocných díky alergiím léky vůbec nebere.

Přeji si, abyste mě dobře pochopili: nejsem odpůrcem léků, jen chci poukázat na to, že každý lék je jedem v malém množství a je třeba jej používat pouze v krajním případě. Moudrý Galen řekl: „Člověk neumírá na nemoci, nýbrž na léky.“ Geniálně řečeno!

## **Ve zdravém těle zdravý duch**

Do jednoho z kanadských měst někdo přivezl na přednášku o léčbě zeleninovými šťávami invalidu – bývalého stomatologa. Každý jeho kloub byl tak



silně zasažen revmatismem, mimo jiné také čelisti, že ani nemohl kousat jídlo. Z toho důvodu se živil pouze tekutou stravou pomocí slámky. Vypadal doslova jako živá kostra skládající se z kostí a kůže. Tento člověk si poslechl výklad a rozhodl se vyzkoušet svou poslední šanci tím, že začal pít šťávy z mrkve a celeru. Kromě toho si dělal koupele ze sena. Po roce tento invazivní dentista z Kanady znovu otevřel svou ordinaci a dělal všechno, co člověk v jeho profesi dělá. Jedinou vzpomínkou na jeho problémy byl malý hrb mezi rameny.

Tento příběh jsem vyprávěl dívce, která se na mě obrátila. Z neznámých důvodů onemocněla revmatismem. Nemoc ji trápila 4 roky. Děvče přestalo vycházet ven, setkávat se s přáteli, protože se styděla ukazovat své zdeformované a pokroucené prsty. Kromě bolestivých fyzických potíží se cítila špatně i psychicky. Zmítala se v depresích, ztratila zájem o život. Potřeboval jsem hodně sil a času, abych ji přesvědčil, že každý sám musí bojovat o své zdraví. Byl jsem rád, když to pochopila. Tři roky držela přísnou dietu, prakticky bez masa. Dělal si různé bylinkové koupele a dechová cvičení, konzumovala 1,5–2 litry šťávy denně. Mnohonásobná úplná očista organismu – to všechno dalo dohromady požadovaný efekt. Dnes je zcela zdravá a má dvě okouzlující dcerky, které vychovává v harmonii s pravidly zdravého životního stylu. Na jejím příkladu bych chtěl všem, kteří trpí potížemi kosterní soustavy, záněty kloubů atp., ukázat, že si můžou pomoci sami. Je třeba mít na paměti, že nemoc neodezví za měsíc. Pokud připravíme vhodné podmínky, aby ji organismus mohl zničit, zmizí zcela jistě. Přírodu neoblafnete. Pokud nemoc několik let v organismu dozrávala, potřebujeme nějaký čas k tomu, abychom ji zlikvidovali. Ze zkušenosti vím, že jsou různé nemoci kosterní soustavy způsobeny následujícími příčinami:

1. Znečištění organismu kyselinou mléčnou, cholesterolem, kyselinou šťavelovou.
2. Nízkou fyzickou aktivitou.
3. Nedostatkem kyslíku v organismu (v důsledku především vařené stravy).
4. Nedostatkem vhodných makro a mikroelementů v organismu.
5. Narušením vápníko-fosforečné výměny (viz osteoporóza).

Jestliže se komplexně snažíme zbavit těchto příčin, potíže zpravidla zmizí. Nyní postupně popíšu, čím je třeba začít.

Očista (detoxikace). Bez toho nemohu zaručit dobrý výsledek. Očistu je třeba spojit s třídní hladovkou, čili dočasně se zbavit příjmu potravy. Je to nutné k uvolnění střev od nahromaděných jedovatých látek v průběhu několika let.

### **Očista (detoxikace) – hladovka**

Kúra se provádí během tří dnů, během ní se nejí nic kromě pomerančů nebo grepů. Za den se vypijí 4 litry směsi šťáv. Každý den je třeba pít novou směs.

Složky směsi na 1. den (šťávy musí být čerstvě odšťavené): 900 g grepové šťávy + 900 g pomerančové šťávy + 200 g citronové šťávy + 2 l destilované vody - dohromady 4 litry.

Způsob provedení kúry - recept na 1. den:

1. Rozpusťte ve sklenici teplé vody 1 lžičku jedlé sody a ráno na lačno vypijte. Důvodem je vyloučení toxinů nacházejících se ve všech orgánech. Roztok působí na toxickou lymfu jako magnet na kovové piliny. Ve finále se všechny odpady nasbírají ve střevech, a pak se vyloučí. Roztok hořké soli pročišťuje a vyplavuje toxiny, odvodňuje organismus. Abychom rekompensovali úbytek vody, pijte 4 litry směsi šťáv, která je rychle vstřebána organismem.
2. Po vypití roztoku hořké soli je třeba se teple obléknout a každých 30 minut pít směs šťáv po 100 g, dokud ji nevypijeme celou. Když dostanete hlad, dejte si pomeranč, ale nic kromě toho. Během kúry se může objevit silné pocení - je to normální jev, současně s potem se organismus zbavuje všech nečistot.

Druhý a třetí den dělejte totéž jako první den.

Někdy nás může v souvislosti s očistou a hladovkou bolet hlava, objeví se žaludeční nevolnosti a oslabení. Nedělejte si z toho hlavu, je to jen přechodný jev, který pomine. Pokud přece jen bolest hlavy nemizí, projděte se na čerstvém vzduchu nebo si udělejte intenzivní masáž ušního boltce. Potírejte jej silně palcem a ukazováčkem zezdola nahoru a zpět, až bolest ustoupí. Když se objeví nevolnost, je třeba rozkousat slupku z citronu nebo pomeranče. Během kúry je nutné vždy před spánkem vypít odvar z pročišťujících bylin.

Je to nezbytné pro vylučování usazených toxinů z tlustého střeva. Čtvrtý a pátý den pijte jablečnou a mrkvovou šťávu nebo směsi šťáv. Jezte pouze ovoce a zeleninu. Šestý den si stravu můžete zpestřit (kaše, ryba, vejce).

Po provedení očisty (detoxikace) je vhodné změnit stravovací návyky. Aspoň na 2–3 měsíce je třeba vyloučit z jídelníčku výrobky obsahující bílý cukr, bílou mouku, zavařeniny, sladkosti, všechny konzervované potraviny zejména ty, které obsahují ocet. Je potřeba omezit konzumaci tučného a smaženého pokrmu. V malých dávkách můžete jíst máslo, sýr, rybu, vejce, maso. Nejvhodnější je zcela vyloučit mléko. Z mléčných výrobků můžete konzumovat plnotučný tvaroh (ne víc než 50 g denně) a kyšku nebo podmáslí (ne více než 1 sklenici denně). Základem pokrmů by měly být saláty, kaše, zelenina, ovoce a jejich čerstvé šťávy. Stravovat byste se měli dle schématu kombinace produktů. Různá schémata stravovacích návyků jsem důkladně popsal v předešlé knize. Pro ty, kteří ji neznají („Jak žít dlouze a zdravě“), uvádím zjednodušenou variantu kombinací potravin.

Mám před sebou těžký a důležitý úkol. Za prvé, měli byste dodržovat běžný jídelníček tak, aby organizmus nepociťoval deficit nebo nadměru nějaké látky. A za druhé, potravinové výrobky je třeba kombinovat tak, aby je žaludek trávil současně. To vylučuje pronikání nestrávených zbytků do střev a eliminuje všechny nemilé důsledky nesprávného stravování. Nejjednodušší metoda zdravého stravování, díky které získáte skvělé výsledky na cestě k uzdravení organismu, byla zpracována během tisíciletí – je to neocenitelný dar našich předků. Spočívá v tom, že by měly být určité potravinové produkty konzumovány odděleně.

Jde o to, že bílkovina je trávena v žaludku 2–4 h, uhlohydráty 20–40 minut. Při jídle konzumujeme mnohem více uhlohydrátů než bílkovin. Bílkoviny pronikají do dvanácterníku a nestačí se zpracovat. Tomu musíme zabránit.

Uhlohydráty rozkládá zásaditý enzym a bílkoviny kyselý. V žaludku se navzájem neutralizují kyseliny a alkálie, přičemž organizmus musí vylučovat přiměřené množství kyselého enzymu pro zpracování bílkovin. Jednoduchý příklad: při trávení obyčejného pokrmu je organizmus nucen vylučovat 20–25 krát více kyselého enzymu jen proto, aby strávil 100 g masa, přičemž zbytek pokrmu není stráven.

Do bílkovinných potravin se počítá: maso, ryby, vejce, bujóny, lilky, fazole, bob, ořechy, slunečnicová semínka. Do uhlovodanů patří: pečivo, kaše, brambory, cukr, med. Konzumace bílkovin a uhlovodanů současně je nevhodná,

protože zatěžuje trávení a vede ke zbytečnému a nadměrnému využívání biochemické energie žaludku a střev.

Nicméně bílkoviny a uhlovodany můžeme v libovolném množství kombinovat s tuky a tzv. „živými výrobky“ (kromě brambor), zeleninou, sušeným ovocem, borůvkami, šťávami. Pro ilustraci uvádím jednoduchou a přehlednou tabulku.

Tabulka č. 2

<i>bílkoviny</i>	<i>tuky a „živé výrobky“</i>	<i>uhlovodany</i>
maso, ryby, vejce, bujóny, lilek, fazole, bob, ořechy, slunečnicová semínka	sádlo, máslo, oleje, margaríny a jiné, zelenina (kromě brambor), ovoce, sušené ovoce, šťávy, borůvky, melouny, suché víno	pečivo, kaše, brambory, cukr, med

můžeme míchat

můžeme míchat

Když si zakryjete levý sloupec tabulky, obdržíte seznam potravin, které můžete konzumovat současně v libovolném množství v kombinaci s uhlovodany. Když zakryjete pravý sloupec tabulky, získáte seznam potravin, které můžete konzumovat současně v libovolném množství v kombinaci s bílkovinami. Přestávka mezi konzumací jednoho a druhého druhu pokrmu by neměla být menší než dvě hodiny.

Je jisté, že na začátku se zdá být takové rozdělení velice komplikované. Spousta lidí má problém s tím, že se musí vzdát pečiva, brambor nebo kaše, jako přílohu k masu. Mějte na paměti, že zdraví za to stojí.

Problém, co jíst, co vařit a jak vařit, se vyskytuje prakticky u všech. Uvedu několik příkladových receptů (viz dodatek, str. 142). Ihned upozorňuji, že uvedené recepty jsou přínosem jak pro nemocné, tak i pro zdravé.

Navrhuji vypracovat si návyk stravování dvou jídel denně. Ráno mezi 8 a 9 h a večer mezi 17 a 20 h. V přestávkách mezi jídlu můžete jíst zeleninu a ovoce, pít čerstvé šťávy a minerální vodu (pijte 2 týdny a poté si udělejte měsíční pauzu). Nejlépe však pijte zelený nebo bylinkový čaj (heřmánek, kopřiva, meduňka atp.). Pozor! Každý kus masa je třeba dobře rozkousat (každý kus minimálně 30 krát). Pořadí přijímané potravy je následující:

1. šťáva, čaj, minerální voda
2. saláty
3. hlavní jídlo (ráno uhlovodany, večer bílkoviny).

Jídlo nezapijte. Jestliže máte po jídle žízeň, několikrát si propláchněte ústa.

Pro zdravé lidi je jako prevence nejlepší mrkvová šťáva se šťávou z červené řepy v poměru 4 : 1.

Protože se bavíme o nemocech kosterní soustavy, uvedu vám recepty šťáv, které posilují kosti. Pozor! Šťávy je třeba pít 15–20 min před pokrmem nebo 1–1,5 h po jídle. V receptech je uvedeno množství na jednorázovou porci šťávy. Šťávy je třeba pít 2–3 krát denně. Používejte je při nemocech kostí, svalů, páteře, zánětu kloubů, osteoporóze, poškození zubů, dně, revmatismu a parodontóze.

1. mrkev – 250 g
2. mrkev 230 g + salát 140 g + špenát 85 g
3. mrkev 280 g + špenát 170 g
4. mrkev 280 g + celer 115 g + kořen petržele 60 g + špenát 85 g
5. mrkev 280 g + červená řepa 85 g + okurek 85 g
6. mrkev 320 g + červená řepa 85 g + šťáva z kokosového ořechu 60 g
7. špenát 200 g
8. mrkev 230 g + celer 140 g + kořen petržele 60 g
9. citron 200 g

Zeleninové šťávy mohou být připravovány ráno nebo večer, nejlépe je však připravte bezprostředně před konzumací. Maximální doba konzumace čerstvě připravené šťávy uskladněné v lednici při teplotě 0–4 °C je po 8–10 h. Po konzumaci šťávy by měl být dalším jídlem salát. Dbejte na to, aby byly saláty chutné a jednoduché. Nejlepší jsou saláty ze sezónní zeleniny, rostoucí tam, kde žijeme. Čím více různorodé zeleniny v salátu je, tím lépe (viz recepty v dodatku, str. 142).

## Věk páteři nevadí

Patříme k civilizaci, která vede málo aktivní způsob života. Nedostatek cvičení a nesprávné dýchání způsobují, že je naše páteř tuhá a neohebná. Z důvodu nedostatku fyzické zátěže se chrupavky mezi obratli ničí. Páteř se zmenšuje a ohýbá. Myslíme si, že za to může náš věk, ale ten zde žádnou roli nehraje. Podívejte se na chůzi dětí. Hrbí se, sotva zvedají nohy. Věkem se tyto vady upevňují a my si myslíme, že to k němu patří. Několikrát za život jsem potkal lidi, kteří měli přes sto let a jejich páteř byla silná a pevná, pracovali a nenařikali. Když si lidé začínají stěžovat na bolest páteře (mohou si za to sami), vždy si vzpomenu na výroční vystoupení tanečnicka Mahmuda Isimbajeva, známého na celém světě, které mu bylo věnováno k jeho k osmdesátinám. Pohledný, štíhlý, plný energie a síly prakticky protančil bez přestávky 1,5 h. Na závěr koncertu se uklonil tak nízko, že hlavou dosáhl téměř až na zem. Bylo vidět, že je jeho páteř navzdory věku pružná a silná. Rád bych se zmínil o třech případech, které nemají zdánlivě nic společného, ale jejich důkladná analýza může ihned určit, jak přísně souvisí naše zdraví se stavem páteře.

### Případ 1

Obrátili se na mě rodiče 15letého děvčete. Stala se jim tragédie. Levá strana obličeje děvčete se bezdůvodně pokřivila, levé oko se nezavíralo, nezvedala obočí. Dostávala různé injekce a podstupovala během jednoho měsíce fyzioterapeutické cviky, a ty nepřinášely žádný efekt. Předpokládám, že není třeba psát, jakou psychickou újmu způsobily tyto „kosmetické potíže“ pro tak mladou dívku. Při setkání s ní jsem si hned všiml její chůze – byla ztuhlá. Poprosil jsem ji, ať zvedne a spustí ruce, sedne a vstane. Následně jsem jí doporučil zout obuv, postavit se na levou nohu a zkusit udržet rovnováhu alespoň na 1 minutu. Sotva ustála několik sekund.

Výše popsanou diagnostiku používají tibetští mistři, pokud se vyskytne podezření na nesprávnou polohu obratlů v bederní části, přesněji prvního bederního obratle. Tento obratel je zodpovědný za všechny pohyby našeho těla ve směru nahoru-dolů: zvedání a spouštění rukou, zavírání a otevírání očí, vstávání. Potíže při těchto pohybech svědčí o ztuhnutí a únavě prvního obratle. Přičemž žádné ze současných výzkumů nenašly příčinu těchto změn.

Dalším krokem bylo odstranění únavy z postiženého obratle. Po odblokování obratlů jsem jí ukázal, jaké cviky má provádět samostatně. To byla podmínka, aby se páteř vrátila na místo a správně prováděla ty pohyby, které provádět má. Během měsíce jsem se s ní několikrát setkal, abych zjistil, jak probíhá regenerace páteře. Po dvou měsících bylo vše v úplném pořádku. Mimické svaly začaly pracovat, levé oko se zavíralo. Podle slov jejího otce byla reakce ošetřujícího lékaře taková: „Je zvláštní, že u vaší dcery probíhá léčba velmi dobře a u jiných pacientů s podobnými potížemi jsou výsledky mnohem horší“. U jednoho lékaře z této nemocnice se vyskytly podobné problémy. Když viděl, že děvče je v čím dál lepším stavu, stále se jí vyptával: „Řekni, jaké léky bereš? (...) Divné, já beru tytéž léky a stav se mi nelepší.“ Hippokrates kdysi prohlásil: Každá nemoc má svou příčinu, kterou neodstraní žádný lék.

## **Případ 2**

Dávná medicína disponuje stovkami diagnostických metod na základě zevních symptomů. Jsou to: vrásky na tváři, tvar a barva uší, sešlápnutí obuvi, tvar nehtů atp. Tyto příznaky mohou absolutně přesně vypovídat o nemocech člověka. Čiňané poznají na základě pulsu 300 zdravotních potíží a tibetští lámové podle zápachu (který je specifický u každého člověka) přes 150 nemocí. Při rozhovoru s člověkem mám ve zvyku jej soustředěně sledovat a v duchu přemýšlím o jeho nemocech. Často, když vidím na televizní obrazovce známé herce nebo politiky, mě žena prosí, abych určil jejich zdravotní stav. Jednou jsem jí při sledování zábavného pořadu řekl, že její oblíbený zpěvák má zdegenerovaný 2. bederní obratel, a proto kulhá. Protože byl zpěvák populární a žena znala jeho biografii, řekla, že měl vážnou nehodu a z toho důvodu chodí o berlí. Stál jsem si na svém a tvrdil jsem, že dá-li si dohromady svou páteř, přestane kulhat. A tím náš spor skončil. Po několika měsících zvonil telefon, byl to oblíbený zpěvák mé ženy a chtěl si domluvit schůzku. Jak se později ukázalo, k svátku dostal od přítele mou knihu a po jejím přečtení se chtěl dozvědět důležité informace o sobě. Během schůzky mi povyprávěl o své nehodě a také o tom, že každý den je pro něj chůze čím dál více problematická. Lékaři mu doporučují operaci kyčle (endoprotéza), on však chce vědět, jestli existují i jiné způsoby. Pro diagnostiku páteře je několik cviků – testů, které umožní určit stav 2. bederního obratle. Poprosil jsem jej, aby mi je ukázal. Cviky prováděl špatně, a tak jsem mu vysvětlil, že

je náš druhý obratel zodpovědný za udržování rovnováhy těla při pohybu vpravo-vlevo. Souvisí to s pohybem při chůzi. Obratel jsem mu spravil. Od té chvíle nebyly berle ani operace nutné. V tuto chvíli už nekulhá. Myslím si, že když bude dbát o své zdraví tak jako nyní, stane se z něj úplně jiný člověk – zdravý a energický.

Ve své první knize jsem se dostatečně soustředil na péči o naši páteř. Mohu pouze dodat, že u lidí, kteří necvičí, dochází u chrupavek nacházejících se mezi obratli ke zploštění. Při neustálém tření mezi obratli se chrupavka ztenčuje, což je příčinou těžkých bolestí.

Chrupavka podléhá odvápnění, v důsledku čehož ztrácí páteř pružnost. V konečném důsledku se o sebe obratle nejen otírají, ale narážejí do sebe, tlačí na nervy vedoucí od míchy přes obratlové otvory. Naštěstí chrupavka rychle reaguje na stimulaci díky speciálním cvikům (o nich níže). Pod vlivem těchto cviků páteř regeneruje a chrupavka roste. Přičemž schopnost obnovit chrupavku nezáleží na věku, ale pouze na správném stravování a fyzické námaze. Silná chrupavka a mladá páteř nezávisí na věku.

### **Případ 3**

Stojí přede mnou 34letý muž. Za posledního půl roku se u něj objevily problémy s potencí a močením. Je v péči urologa, a i když se jeho zdravotní stav zlepšil, přesto nemá sexuální prožitky. Kromě toho čím dál častěji nařiká na potíže s vyprazdňováním. Zkusme vysvětlit příčiny jeho potíží. Pokud se u muže projeví potíže s potencí, viníkem je 3. bederní obratel. Kdyby současně vzniklo zablokování 2. a 3. obratle, objeví se zácpa, problémy s potencí a nakonec zánět prostaty. Poněvadž se potíže s potencí a zánětu prostaty týkají téměř 80 % žijících mužů, zkusme vysvětlit, v čem tkví příčina těchto vážných a obtížných, navzájem spolu souvisejících obtíží. Každý, kdo má ponětí o anatomii, zná stavbu mužských orgánů. Je to močová trubice, vycházející z močového měchýře, prostaty, semenného váčku a varlete. Prostata produkuje hormony. Semenný váček vylučuje hlen, zajišťuje tak životnost spermatu produkovaných varlaty. Prostata je vzhledem k poloze střeva a kostrči umístěna tak, že když jsou na tlustém střevě usazeniny (z konzumace masa a moučných výrobků, ze sedavého, málo aktivního způsobu života atp.), roztahuje se a tlačí do tvrdé kostrče. Prostata se zmenšuje, klesá produkce hormonů a spotřeba hlenu a semenné vávky jakoby usychají. Tlak tlustého střeva na prostatu znesnadňuje odtok moči z močové trubice. Proto, když současně:



1. očistíte tlusté střevo
2. změníte stravovací návyky (tabulka č. 2, str. 42)
3. pijete šťávy (k výběru dle chuti): a) citronová šťáva (kúra str. 42), b) mrkev 280 g, řepa 90 g, okurky 90 g (2 krát denně), c) mrkev 250 g (2 krát denně), děláte cviky pro regeneraci kloubů, tak již po 15-20 dnech bolesti při močení zmizí, později zmizí zánět prostaty. A po 5-6 měsících se vše normalizuje a operace nebude nutná.

V bederní části je 5 obratlů (zřídka potkáte lidi, kteří mají 6). Co se děje v organismu při únavě a zablokování prvních tří obratlů, to už víme. Jak tedy ovlivňují náš zdravotní stav změny 4. a 5. obratle? Čtvrtý obratel je zodpovědný za pohyb při sedání. U žen odpovídá za různé bolesti při sezení, jeho degenerace může vést k otylosti nebo hubnutí. Mimo jiné určuje tento obratel momenty sexuální přitažlivosti a naopak. Napětí tohoto obratle může být příčinou sexuálního nechutenství a problémů s dělohou. Pátý obratel realizuje pohyby dopředu-dozadu, tzn. pohyby při sexuálním styku, při chůzi, práci atd. Tento obratel odpovídá za funkci dýchání a stav kůže.

● Obecně jsem popsal pohyby související s bederními obratli. Znehybnění bederní části omezuje schopnost provedení těchto pohybů. Zamyslete se prosím, máte-li problémy s těmito obratli.

● Zjistíte to, jestliže si zkusíte úklon do boku, vstávání, dřepy, úklony dopředu-dozadu. Pokud při těchto pohybech cítíte, že je jejich funkce oslabená a cítíte omezení – napětí v oblasti beder, znamená to, že zablokované obratle nemohou vykonávat náležité funkce. Myslím, že se nebudu mýlit, když řeknu, že při tak málo aktivním způsobu života, který vede mnoho z nás, je zřídka možné potkat člověka, který by neměl potíže s bedry. Cítíme-li bolesti v bedrech, zkusíme je utlumit mastmi, koupelemi, masážemi, injekcemi skupiny B atp. Ovšem, je možné pocítit chvilkovou úlevu, ale všechny tyto prostředky jsou pouhý boj s důsledky. Dokud nebude odstraněna příčina, stav obratlů bude čím dál horší. Dříve než uvedu, co je třeba dělat, chci poukázat na to, že bederní obratle úzce souvisí s prací našich beder. Přesněji řečeno, kosti a klouby bederní a pánevní části odpovídají za všechny pohybové funkce našeho organismu. Jinak můžeme říci, že bedra jsou hlavním místem našeho těla. Pánev je pro tělo základním pilířem, který jej drží. Na následujícím příkladu uvedu, jak důležitou roli hraje v našem organismu pánev. Stromy a květiny se nepřevrátí, když fouká vítr, ani když prší, protože

zapustily kořeny do země a dobře se drží. Nicméně utržené květiny samy od sebe stát nemohou, drží je váza. Pánev, to jsou kořeny, které silně drží horní část páteře. Pánev je schopna několika druhů pohybů. Dokud jsou tyto pohyby vykonávány s lehkostí, organismus je v pořádku, ale stačí, když jde jeden z nich ztěžka, objeví se pokřivení a prohnutí. Střed pánve se přesouvá nahoru nebo dolů, což vede k minimálnímu zakřivení páteře. Pokud se tato zakřivení zvětšují, zachycují se o nervy vedoucí z páteře. Protože nervy souvisejí s vnitřními orgány, objevují se v nich bolesti. Čím více se křiví páteř, o to horší jsou důsledky pro organismus.

Pokud jsou problémy v horní části páteře, objevují se závratě, zvonění v uších, bolesti hlavy. Pokud v dolní, bolí paty, kolena, chodidla. Je-li zakřivení větší, začíná člověk kulhat. Náš zrak má schopnost paralelního vidění. Je to obranná reakce, která nepřipouští poškození mozku. Zkuste sami zaklonit hlavu dozadu a chodit tak několik minut. Bude se vám zdát, že se s mozkiem děje něco divného, tělo se bude chvět, budete se cítit špatně psychicky atp.

Často si můžete všimnout lidí s nesymetricky vytvarovanou čelistí, ramenním kloubem, pokřiveným hrudníkem atp. Všechny tyto deformace jsou výsledkem poškození bederního obratle. Proto se ve východní medicíně bedra nazývají „základem těla“ nebo „hlavním místem těla“. Ještě je třeba jednou podotknout, že i když se budete správně stravovat, dbát o tělesnou a psychickou hygienu, vykonávat různá dechová cvičení, či střídavou sprchu – všechno je to moc hezké, ale dokud nebude páteř ideálně rovná a obratle s chrupavkou v náležitě kondici, nebudete se cítit opravdu zdravě. Právě proto je zdravá páteř první zásadou zdraví. Co je třeba dělat, aby páteř, základ našeho těla, byla zdravá, silná a pevná?

1. Spát na tvrdé matraci nebo na zemi.
2. Spát na malém tvrdém polštáři nebo válečku, který si podložíme pod šíji.
3. Rozumně se stravovat a pít šťávy.
4. Využívat recepty (dle uznání) na očistu kosterní soustavy (bobkový list, citronová šťáva, šťáva z ředkvičky.
5. Dělat si koupele (např. ze sena).

Denně provádět libovolnou sestavu cviků. Máte-li oblíbený cvik, dělejte jej, a pokud ne, vyberte si jeden z níže doporučených.

Uvedené sestavy vrací nesprávně uložené obratle na své místo a zároveň odstraňují z obratlů napětí. Nespěchejte s obrácením stránky, přečtěte si a zkuste udělat alespoň 1 cvik. Zkuste si zapamatovat tuto sestavu a vykonávejte ji ráno a večer. Když to nestihnete doma, cvičte v práci, na benzinové stanici při tankování, prostě tam, kde vám je pohodlně. Hlavně cvičte.

80 % svého života trávíme ve shrbené, sedící nebo ležící poloze. Naše páteř je nepružná. Rozhýbejte ji, věnujte své páteři alespoň trochu času. Za odměnu budete zdraví a v dobré kondici (viz sestava č. 1).

## **Sestava č. 1**

### *Cvik č. 1*

Lehněte si na zem na měkkou podložku, položte ruce podél těla dlaněmi dolů. Nohy zvedněte rychle nahoru a pokuste se se dotknout koleny čela. Nohy spouštějte (10 krát).

### *Cvik č. 2*

Postavte se. V předklonu se snažte dotknout prsty podlahy, pokud se podaří, tak i celou dlaní. Hlavou pohybujte dozadu-dopředu do taktu úklonů těla. Postavte se, rozkročte nohy na šířku ramen. Zatínejte ruce v pěst.

### *Cvik č. 3*

Kroužíme rameny v ramenním kloubu. 10 krát v jednom směru a totéž na druhou stranu.

### *Cvik č. 4*

Úklony páteře do stran. Stoj rozkročný, ruce připažte, současně s úklonem kloužou dlaně po těle, jedna dolů, druhá nahoru.

### *Cvik č. 5*

Výchozí pozice: nohy na šířku ramen. Zvedněte pravou ruku nahoru a dotkněte se levé lopatky. Spusťte ruku. Potom levá ruka nahoru - dotkněte se pravé lopatky. Opakujte 10 krát každou rukou.

### *Cvik č. 6*

Nohy na šířku ramen. Ruce zvedněte nahoru nad hlavu. Začínáme kroužit tělem – po směru hodinových ručiček 10 krát, na druhou stranu 10 krát.

### *Cvik č. 7*

Stůjte rovně. Nohy na šířku ramen, pravou nohu ohněte v koleni a zvedejte co nejvýše, zkuste se dotknout hrudníku. Poté totéž levou nohou, opakujte 10 krát.

### *Cvik č. 8*

Postavte před sebe židli. Chytněte se oběma rukama za opěrku a dělejte dřepy minimálně 10 krát. Čím více tím lépe.

Každý cvik opakujte 10 krát, můžete zvýšit počet opakování na 20–40.

## **Když bolí duše**

Když se objevují bolesti v bedrech nebo v zádech, ne vždy jsou vyvolány přemístěním obratlů. Příčinou těchto bolestí mohou být občas i psychické problémy. Na lidské postavě můžeme poznat, jak se cítí. Když je člověk sebevědomý, pohybuje se vzpřímeně, se vztyčenou hlavou. Pokud není ve své kůži, je zarmoucený nebo smutný, klopi hlavu a hrbí se. Pokusím se to vysvětlit z vědeckého hlediska: když se zlobíme, jsme podráždění, ve chvílích smutku nebo obecně ve stavu psychické nepohody se zádové svaly napínají, tvrdnou a náhle se zkracují. Zkracují se mimovolně, tlačí na vnitřní zakončení nervů a odtud pochází bolest. Existují lidé odkázáni na bolest zad. Jsou to většinou lidé, kteří nezvládají stresové situace a v těchto chvílích se chovají pasivně a bojácně, často se zavírají do sebe, rozhodují se pomalu a nejistě. Máte-li podobné charakterové rysy a zároveň se objevují bolesti páteře (dle statistiky to tak je u každého druhého člověka), vyzkoušejte různé psychotechniky, které odstraňují napětí v organismu. Zvládnete-li jednoduché techniky, vrátíte tělu a duši přirozenou harmonii. Během 10–20 minut cvičení dosáhnete plného uvolnění a současně zmizí napětí ze svalů vašeho těla (můžete cvičit s klidnou, relaxační hudbou).

### *Cvik č. 9*

Postavte se, spusťte ruce, uvolněte je. Lehce jimi potřepajte, jako byste chtěli setřást kapky vody. Totéž proveďte s chodidly. Poté zvedněte obě ruce nahoru nad hlavu, jako byste se chtěli dotknout slunce. Nyní si představte, že je vaše tělo těžké a připomíná vodní lilii na dlouhé lodyze. Pomalu se sesouvejte na zem, čím dál silněji a silněji pociťujte tíhu těla. Lehněte si a zavřete oči. Nejlepší je lehnout si na záda, široce roztáhněte ruce a nohy. Soustřeďte se na konečky prstů u nohou, jsou těžké a nepohyblivé. Vnímáte tíhu také na chodidlech, nohou, bedrech, trupu, ramenou a prstech na ruce. Tělo je těžké. Brada klesá na hrudník. Dolní čelist je uvolněná. Pomyslete si, že pružina roztahuje mimické svaly nahoru-dolů, vlevo-vpravo. Zkuste se cítit tak těžce, jako byste se měli propadnout pod zem. Dýchejte pomalu a klidně, maximálně prodlužujte nádech a výdech. Zkuste si představit měkký bílý mrak plující po nebi. Poté si představte, že vy jste tím mrakem. Jste lehkým, bílým mrakem a vaše tělo je lehké a klidné. Volně plynete nad zemí, plujete nebem nad poli, lesem, jezerem. Zkuste vnímat vůni květin, jehličnatých stromů nebo moře. Zůstaňte v klidu, jak dlouho chcete.

Představte si, že napětí a únava odtékají vašimi prsty jako kapky vody. Vaše prsty se proměnily v tenké trubičky, kterými z těla po kapkách stéká napětí, psychická tíha a únava. Jakmile pocítíte, že si svaly odpočinuly a v těle nevnímáte napětí, pomalu natáhněte celé tělo. Zvedněte ruce nad hlavu a protahujte celé tělo tak, jako byste natahovali gumu. Pomalu se otočte na pravý bok, prohněte záda, protáhněte se podobně jako malé děti po probuzení v postýlce. Nyní se obraťte na levý bok a udělejte totéž. Pomalu si sedněte, ještě jednou se protáhněte a otevřete oči. Pomalu vstaňte a začněte pracovat. Vaše svaly si odpočinuly, máte skvělou náladu a pokoj v duši, dosáhli jste psychické rovnováhy.

### **Sestava č. 2**

Tyto cviky mohou provádět i velice nemocní lidé. Cviky výborně odstraňují únavu po dlouhé sedavé práci, cítíme-li tlak v hlavě a napětí ve svalech celého těla. Můžete je vykonávat libovolně kdekoliv – v práci, na zastávce, při telefonickém rozhovoru.

### *Cvik č. 1*

Vibrující masáž. Stoupněte si na špičky, nadzvedněte se o 1–2 cm od země a rychle se spouštějte na paty. Při spouštění nechte působit celou váhu těla. Při cvičení nespěchejte, cvik opakujte přibližně 1 za sekundu po dobu 1 minuty. Ti, kteří dlouho sedí, by měli provádět tyto cviky 3–5 krát denně (je to také prevence proti křečovým žilám a srdečnímu onemocnění). Podobné a efektivní cviky můžete provádět zcela nenápadně kdekoliv.

Svalové zámky. Tyto cviky drželi jogíni dlouhou dobu v tajnosti. Svalové zámky napomáhají k uvolnění napětí svalů celého těla, zlepšují krevní oběh, preventivně pomáhají proti nemocem ženských orgánů a problémům s prostatou u mužů.

### *Cvik č. 2*

Přední dolní zámek. Sviráme svaly pánevního dna. Jsou to ty, které svíráme, je-li třeba doběhnout na toaletu. Pro zjednodušení si tento cvik nacvičte při močení. Vědomě zastavte moč a způsob, jak to provádíte, si zapamatujte. Cvik opakujte 3–5 krát denně 5–10 krát.

### *Cvik č. 3*

Zadní dolní zámek. Svirání svalů konečníku. Provádějte tento cvik tak, jako byste chtěli zastavit vyprázdnění tlustého střeva (3–5 krát denně).

### *Cvik č. 4*

Celkový dolní zámek se provádí současně – zámek přední i zadní. Poskytuje dvojitz uzdravující efekt. Cvik provádějte nejlépe při výdechu (1 denně po 10 opakování).

Zvykli jsme si chodit shrbení, jako bychom na sobě cítili životní tíhu. Zkuste chodit hrdě se zvednutou hlavou, narovnejte ramena, dívejte se na svět radostněma, směřícima se očima, a potom budete mít méně problémů. Abyste působili dojemem spokojených a šťastných lidí, je dobré vykonávat následující cvik:

### *Cvik č. 5*

Postavte se ke stěně, opřete se současně patami, hýžděmi i zátylkem (stůjíte tak 3–5 minut). Vtáhněte břicho, dívejte se přímo před sebe a pomyslete si, že není na světě šťastnějšího, půvabnějšího a krásnějšího člověka než vy.

Když si to pomyslíte, pocítíte, jak se svaly naplní radostí a v očích se objeví lesk. Zapamatujte si tyto pocity a snažte se na ně nikdy nezapomínat.

#### *Cvik č. 6*

Pokud trávíte hodně času na nohou nebo naopak dlouze sedíte, doporučuji cvik, který vám dovolí odstranit napětí celého těla. Ohněte pravou nohu v koleni a přitiskněte patu k pravé pálce hýždě. Pravou rukou přidržíte spodní část kolene. Stůjte v této pozici 1–2 minuty, poté končetiny vyměňte.

## **Bolesti kloubů a svalů**

Vše, co jsem napsal výše, vysvětluje příčiny bolesti páteře a zpětné reakce. Pokud vás několik let trápí bolest, zkuste následující recepty.

#### *Recept č. 7 (při léčbě těžkých bolestí, zánětů nervových kořínků)*

Na nemocná místa přiložit na několik dní listy křene (až do celkového vyléčení). Listy můžete denně měnit.

#### *Recept č. 8 (slouží k odstranění bolestí způsobených ukládáním solí)*

Žitnou mouku spařte horkou vodou a smíchejte s vařenými bramborami v poměru 1 : 1. Nemocné místo potřete rostlinným olejem a dobře masírujte. Z připravené kašovitě směsi udělejte tenkou placku. Postižené místo potřete stromovou pryskyřicí a placku na něj položte. Teple se přikryjte a zkuste vydržet co nejdéle. Kúru provádějte nejlépe přes noc.

#### *Recept č. 9 (v případě ukládání se solí)*

3 citrony se slupkou a 150 g oloupaného česneku pomelte v mlýnku na maso, zalijte na jeden den 0,5 litrem převařené vody, přeced'te, odstřed'te hmotu, přelijte do skleněné nádoby s těsným uzávěrem. Pijte denně před snídaní 50 g.

#### *Recept č. 10 (léčba kloubů)*

2 sklenice šťávy z černé ředkve, 1 sklenici medu, ½ sklenice 40 % vodky, lžičku soli. Smíchejte do kompaktní hmoty a vtírejte na nemocná místa.

*Recept č. 11 (lčba vybočeného palce – halux)*

Smčete jódovou tinkturu se čpavkem v poměru 1 : 1. Směs nanášejte na halux tenkou vrstvou večer během 2 týdnů a následně si udělejte 2 týdny přestávku. Kúru opakujte tak dlouho, až problémy ustanou.

*Recept č. 12*

1,5 sklenice šťávy z červené řepy, 1 sklenice medu, 150 ml vodky, 1 lžice soli. Vše dohromady smčete. Užívejte 1 lžici před spaním. Skladujte v lednici.

*Recept č. 13*

Večer pomelte v mlýnku kořen a nař petržele (1 sklenice). Vložte do hrnce a zalijte 2 sklenicemi horké vody, přikryjte ručníkem. Ráno vývar přecedte a vytlačte šťávu z jednoho středního citronu. Pijte 1/3 sklenice dvakrát denně po jídle během 2 dní, potom 3 dny přestávka a opakujte, dokud bolest nezmizí.

*Recept č. 14*

0,5 litru lihu, 5 dílků zelené papriky (dlouhé cca 6–8 cm). Papriku pomelte v kávovém mlýnku. Nasypte do zavařovací sklenice, zalijte lihem, přikryjte poklicí a uschovejte ve tmavé místnosti na týden. Do nálevu namoňte gázu a přiložte obklad na bolavé místo na 3–4 hodiny. Po 7–10 zákrocích všechny staré bolesti zmizí.

*Recept č. 15*

50 g kafru, 50 g hořčice, 10 g lihu, 100 g syrového vaječného bílku. Nalijte líh a kafr do zavařovací sklenice, přidejte hořčici a bílek a vše dobře zamčete. Vzniklou mast skladujte v lednici, před použitím lehce přihřejte. Potírejte bolavé klouby a svaly večer před spaním. Mast nevtírejte do celkového vstřebání, ale tak aby vzniknul ochranný filtr. Po 20 min utřete gázou namočenou v teplé vodě.

*Recept č. 16 (lčba ostruh)*

Slepičí vejce, 25 g octové esence a 25 g terpentýnu dobře zamčete, odstavte na 10 dní v dobře uzavřené skleněné nádobě a občas zamčete. Nemocná místa potírejte několikrát denně.



*Recept č. 17 (léčba revmatismu)*

Do litrové zavařovací sklenice nasypete nadrobno nakrájené kousky slunečnice, 50 g kousků toaletního mýdla, přilijte 500 ml 40 % vodky a dobře zamíchejte. Těsně uzavřete a nechejte odstát na slunečním světle. Po otevření dobře zamíchejte, přeced'te, odstřed'te hmotu, přelijte do skleněné nádoby s těsným uzávěrem. Potírejte nemocná místa.

*Recept č. 18 (revmatismus)*

Nastrouhejte červenou řepu, odstřed'te 1,5 sklenice šťávy, přidejte 1 sklenici medu, půl sklenice vodky, 1 lžici soli. Vše dobře zamíchejte, vložte do zavařovací sklenice, těsně uzavřete. Skladujte v chladném místě. Potírejte bolavá místa.

*Recept č. 19 (osteoporóza)*

Večer zalijte 2 lžice rýže 0,5 l horké vody. Ráno vodu slijte a rýži uvařte. Rýži snězte na lačno bez soli 1-2 hodiny před jídlem. Kúra trvá 40 dní. Po několika měsících opakujte.

*Recept č. 20 (osteoporóza)*

3 citrony se slupkou a 150 g česneku pomelte v mlýnku. Všechno vložte do litrové nádoby, přidejte 0,5 litru studené, převařené vody. Odstavte na 24 h, přeced'te a odstřed'te. Nádobu dobře uzavřete, skladujte v tmavé místnosti. Pijte denně ráno 50 ml.

*Recept č. 21 (revmatismus, artróza)*

Do nádoby nalijte 3 sklenice vody, přidejte nadrobno nakrájený citron. Vařte tak dlouho, dokud zůstane 1 sklenice tekutiny. Vychlad'te a sced'te, nalijte do skleněné nádoby, přidejte 1 sklenici medu a šťávu z 1 citronu. Vše dobře zamíchejte a přikryjte poklicí. Užívejte 1 lžici před spaním.

*Recept č. 22 (revmatismus, artróza)*

200 g křenu pomelte, přidejte 200 g žitné mouky a 2 lžice terpentýnu. Vše dobře zamíchejte, vložte do skleněné nádoby, přikryjte poklicí. Udělejte ze směsi placku a přikládejte na bolavá místa, obtočte látkou na 5-8 hodin (nejlépe na noc).

*Recept č. 23 (revmatismus, artróza)*

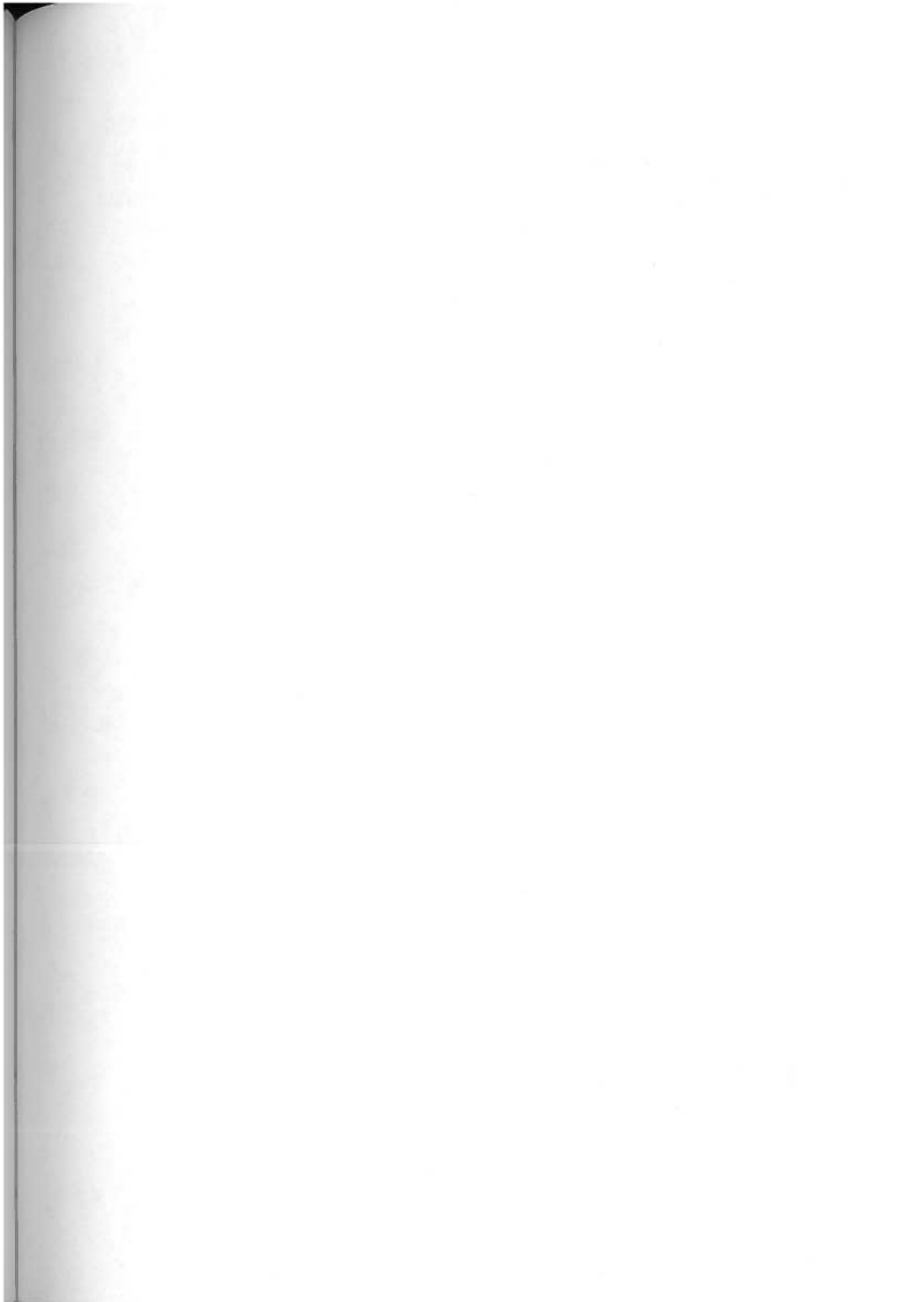
Do 0,5 l vodky přidejte 50 g nadrobno nakrájených pupenů břízy. Odstavte na 10 dní do tmavé místnosti. Sced'te a odstřed'te, přelijte do lahve, těsně uzavřete. Užívejte 1 lžičku 3 krát denně, zapíjete vodou.

*Recept č. 24 (očista kostí a kloubů od nánosů škodlivých kyselin)*

Očistu kloubů je třeba provádět 3 dny. Bude potřeba 15 g bobkového listu. Během kúry (podle množství vyloučené soli a písku) se může stát, že moč bude měnit barvu ze zelenkavé na jasně červenou. Je to normální jev. Po 7 dnech kúru zopakujte.

První den: 5 g bobkového listu rozmělněte, vložte do 300 ml horké vody, vařte na mírném ohni 5 minut, odvar vlijte do termosky a odstavte na 5 hodin. Tekutinu přeced'te, přelijte do nádoby a pijte po malých lžičkách co 15–20 min během 12 hodin. Pozor! Nesmíte vypít najednou celý odvar, může způsobit krvácení!

Druhý a třetí den: totéž jako první den. Během kúry nekonzumujte bílkovinné výrobky (maso, vejce, mléko, sýr, tvaroh atp.).



Kniha neslouží jen k hlásání pravdy,  
ale donutí člověka k zamyšlení.

Albert Habbart

# V přírodě neexistuje špatné počasí

Lékaři vypočítali, že každý třetí dospělý člověk reaguje na náhle změny počasí, přičemž ženy trpí dvakrát častěji než muži (zatím není určeno proč). Nejčastějšími projevy citlivosti na změny počasí jsou: náhlá únava, nevolnost, nadměrná potivost, migrény nebo podráždění. Počasí samo o sobě nikomu neškodí, je prostě dobrým ukazatelem našeho zdraví. Jestliže všechny procesy látkové výměny v našem organizmu šlapou jako hodinky, naše cévní soustava je zvyklá na náhlé zužování a roztahování cév, naše nervy jsou jako ze železa. Kromě toho máme v hlavě pouze pozitivní myšlenky – tehdy nám změny počasí nevadí. Proto zkuste odpovědět na test „počasí“ a určit, zdali váš organismus adekvátně reaguje na změny počasí.

1. Cítíte se nabuzení? Ano, Ne
2. Potíte se ráno hodně? Ano, Ne
3. Cítíte se po probuzení unavení, těžce se vám vstává z postele? Ano, Ne
4. Cítíte se lépe, když se dělá chladněji? Ano, Ne
5. Cítíte změnu atmosférických podmínek? Ano, Ne

Shrnutí: 1 kladná odpověď znamená, že na vás počasí nemá žádný vliv.

2 kladné odpovědi znamenají, že byste měli učinit odpovědné kroky vůči „citlivosti na počasí“, ale není třeba panikařit.

Jestliže jste odpověděli „Ano“ na 4 otázky, znamená to, že počasí může hodně ovlivňovat vaše sebevědomí, tudíž je nejvyšší čas podniknout ochranné kroky.

Co je třeba udělat, abychom bez problémů snášeli změny počasí? Především otužujte nervovou soustavu, cévy, zprovozněte ochranné mechanismy našeho organismu. Jestliže budete pravidelně provádět níže uvedená doporučení, bude počasí navždy vašim spojencem.

## Relaxační masáž rukou

Masáž nejenže uklidňuje nervovou soustavu, ale také zlepšuje fungování cévní soustavy, zlepšuje zrak a brzdí procesy stárnutí.

### *Recept č. 25*

Sedněte si na židli nebo na křeslo, uvolněte svaly (zejména mimické), zavřete oči. Zkuste si představit moře, les, hory atp. Dýchejte následovně: hluboký nádech nosem a plynulý dlouhý výdech ústy. Jste-li uvolnění, přistupme k masáži. Palcem a ukazováčkem pravé dlaně masírujeme prsty levé dlaně, začínáme od malíčku. Při masáži si představujte, jako byste prsty jemně šroubovali do dlaně. Stejným způsobem masírujte všechny prsty na obou rukou. Každý prst masírujte 1 minutu.

## **Střídavá studená a horká sprcha**

Jak se ukazuje, díky střídavé studené a horké sprše je možné dosáhnout udivující výsledky a zbavit se mnohých nemocí. Účinky střídání tepla a chladu spočívají v tom, že teplo působí na povrchové vrstvy těla a zlepšuje krevní oběh, zatímco chlad stimuluje oběh ve vnitřních orgánech. A proto je střídavá sprcha zázračným lékem proti mnoha potížím. Regeneruje proces normálního krevního oběhu, posiluje svaly a srdce, zvyšuje odolnost.

Střídavou sprchu provádějte ráno i večer, při únavě, nervozitě nebo oslabení. Stůjte pod sprchou, regulujte vodu, aby měla příjemnou teplotu, oplachujte se 40 sekund. Pusťte kohoutek se studenou vodou, snižte teplotu, aby voda byla příjemně studená, a po dobu 20 sekund se sprchujte. Takto se střídavě sprchujte podle schématu: 40 sekund – horká voda, 20 sekund – studená voda. Celkový čas zákroku 3 až 8 minut. Pod sprchou si představujte, jak s vodou z těla odtéká svalové napětí a únava nervové soustavy. Je třeba navyknout váš organismus na střídavé sprchování. Provádějte pravidelně, bez ohledu na atmosférické podmínky, tehdy pro vás nebudou změny počasí nepříjemné.

## **Potírání kůže**

Potírání je výborným prostředkem, díky kterému si organismus přivyká na chlad a teplo, mimo jiné regeneruje nervovou soustavu. Potírání se doporučuje zejména lidem v pokročilém věku, protože snižuje náchylnost na únavu, potivost, citlivost svalů a kloubů, citlivost na změny počasí, které jsou charak-

teristické pro ten věk. Pokud k potírání použijete odvar z heřmánku, šalvěje nebo jiných léčivých bylin, bude efekt ještě lepší. Vadnoucí kůže potřebuje zejména vitamíny, které jsou obsaženy v těchto výtažcích, a zároveň také masáž, ke které při potírání dochází.

#### *Recept č. 26*

Namočte ve studeném nebo teplém odvaru z bylin malý froté ručník (nebo žínku), vyždímejte jej, aby voda nestékala, a potírejte postupně ruce, hrudník, záda a nohy. Celkový zákrok – 3 až 5 minut. Zákrok provádějte nejlépe po střídavé sprše. Po zákroku se neutírejte, nechejte tělo samovolně uschnout a po 2 minutách se důkladně utřete do sucha.

## **Voda léčitelka**

Život každého živého organismu začíná ve vodě, lidský zárodek není výjimkou. Německý lékař Kneipp ve své skvělé knize „Moje léčba vodou“ napsal: „Každý kontakt s vodou, to je minuta života navíc.“ Jak dokazují poslední vědecké výzkumy, pomocí vody se nejrychleji obnovuje přírodní elektrický potenciál těla. Ne bezdůvodně se v dávných časech podávala cestovatelům ve všech zemích voda k omytí, vodou se křtili novorozenci. Dávni lékaři jako Avicenna a Hippokrates hojně využívali střídavě studenou a teplou vodu, posléze potírali tělo, což jak víme, aktivně stimuluje krevní oběh a látkovou výměnu. Také napomáhá tělu vyloučit hlen a v konečném důsledku podporuje rychlou léčbu. Lidé jsou velice často schopni přejet desítky kilometrů, aby našli „záračný lék“, ale zapominají na to, že značně větší efekt mohou dosáhnout pomocí obyčejného proudu vody tryskajícího z našeho kohoutku. Velký filozof Seneka měl pravdu, když řekl: „Vždyť podstata věci je tak jednoduchá!“.

Lidem, kteří se bojí využívat spásnou sílu vody, toužím říct, že čím rychleji pochopí, že voda je pramenem života, tím dříve se zbaví namáhavých potíží.

## **Uzdravující nádech a výdech**

Mnozí z vlastní zkušenosti vědí, že když se blíží fronta vysokého tlaku, často pociťují bolesti hlavy, oslabení nebo zvýšenou podrážděnost. Zejména tím

trpí lidé s nízkým tlakem. Opakují-li se tyto potíže často, je třeba pochopit, co se v organismu děje a pomoci mu. Jak víme, současně s teplou frontou organismus vytváří větší množství adrenalinu, srdce bije rychleji, lidé jsou nervózní. Zároveň se rozšiřují cévy, objevuje se pocit nedostatku vzduchu. Tyto všechny projevy bezprostředně nebo přímo souvisí s nedostatkem kyslíku v organismu, což pak vede k podrážděnosti, bolestem hlavy, nespavosti nebo nadměrného spánku a také k depresím. Co tedy dělat? Kromě výše uvedených způsobů by se měla denně vykonávat následující dechová cvičení.

*Recept č. 27 (pomáhá při nervozitě, nespavosti, bolestech hlavy)*

VeźmĚte obyĚjnou slámku určenou k pití nápojů, sedněte si vzpřimĚně, klidně a rovnomĚrnĚ vdechujte vzduch nosem a vydechujte slámku. Taktodýchejte 3 až 5 minut. Co se děje při dýchání? Protože se vzduch musí „prodírat“ omezeným prostorem, výdech se automaticky zpomaluje. Tehdy jsou všechny škodlivé látky z plic vylučovány a množství kyslíku v krvi se velice jednoduchým a efektivním způsobem zvyšuje. Ještě jedno dechové cvičení.

*Recept č. 28 (normalizuje srdeční rytmus, pomáhá utlumit stavy úzkosti, poskytuje úlevu, podporuje krevní obĚh)*

Dýchejte pouze nosem. Na začátku se pomalu a zhluboka nadechnĚte, poté rychle, krátce a náhle vydechnĚte. Cvik opakujte více než 20 krát. Výdech by měl doprovázet výkřik. Ten odstraňuje svalové a nervové napĚtí.

## **Ĉichání kozlíkových kapek**

Každý ví, že se při ztrátĚ vědomí Ĉi otravĚ alkoholem doporučuje Ĉichat vatunamoĈenou ve Ĉpavku. Efekt je okamžitý.

Nosní dutina udržuje fyziologickou rovnováhu našeho tĚla. Dráždíme-li různými zápachy receptory nosní přepážky, můžeme jednoduše, ale účinnĚ, ovlivnit mnohé orgány a systémy našeho tĚla. Inhalace kozlíkových kapek snižuje krevní tlak, zlepšuje spánek, uklidňuje nervovou soustavu, zvyšuje odolnost organismu.

Kapky je třeba Ĉichat každý den před spaním během 3–4 měsíců. Už po měsíci si všimnete účinnosti této kúry. Oslabený organismus se posílí a omládne; během kúry kozlíkových kapek dochází dokonce ke ztmavnutí šedivých vlasů.



### *Recept č. 29*

Je třeba užívat pouze čisté lihové kozlíkové kapky, bez přísad jiných léků sloužících ke zlepšení srdeční činnosti. Čichejte postupně pravou, a pak levou nosní dírkou. Nádech má být pomalý a hluboký. Obvykle začínáme od pravé nosní dírky. Ukazováčkem levé ruky přitlačíme na levou díрку, k pravé přiložíme lahvičku s kapkami, hluboce se nosem nadechneme, poté zvolna vydechneme 3 krát až 5 krát, totéž děláme levou nosní dírkou. Tato kúra je velmi prospěšná pro lidi trpící nespavostí. Jestliže po zákroku usnete, ale spánek bude krátký, zopakujte zákrok ještě jednou. Jestliže ráno po probuzení zjistíte, že nejste zcela svěží, zvyšte před spaním množství nádechů o jeden. Snažte se, abyste ráno po probuzení byli svěží a odpočatí. Tím ustálíte svou individuální dávku nádechů.

## **Pomozte svému srdci**

Lidé se srdečními potížemi jsou mnohem více citliví na změny počasí. Podle mě spousta „srdcařů“ dělá ohromnou chybu, že v momentě, kdy se cítí špatně, uléhají do postele a tím nutí srdce k větší činnosti, přičemž cévy jsou sotva funkční.

V našem těle je kolem 600 svalů. Každý sval je omotaný cévami, díky nimž jim pomáhá přepumpovat krev. Pokud jste v pohybu, kromě srdce pracuje ještě 600 dodatečných „srdcí“. Čím více z těchto 600 „svalových srdcí“ funguje, tím lepší je stav srdce cévní soustavy, a o to lepší je zdravotní stav. Bezpochyby mohou konstatovat, že procházka na čerstvém vzduchu je ten nejlepší lék na srdce (zejména, když srdce reaguje na změny počasí). Při chůzi pracuje nejvyšší množství svalů našeho těla. Abychom se o tom přesvědčili, stačí dát ruce v bok a tehdy můžeme vycítit, jak všechny tělesné svaly a vnitřní orgány reagují na každý náš krok.

## **Rychle pryč od infarktu**

Rychlá chůze je výborná prevence proti infarktu a krevnímu výronu v mozku. Pravděpodobnost jejich vzniku klesá o 40 %. Takový závěr byl uveden na základě amerického výzkumu, který obsahoval 85 tisíc představitelky tzv. něžného pohlaví.

Zaměstnanec ženské kliniky v Bostonu dr. G. Monson zkoumal v průběhu 8 let zdravotní sestry ve věku 40–65 let a přišel na to, že polovina z nich si zachovala hbitost díky chůzi. Jeho závěry jsou následující: u žen, které chodily pouze 3 hodiny týdně rychlým tempem na procházky, se riziko krevního výronu do mozku snížilo dvojnásob. Je to jednoduché: pravidelný pohyb udržuje v normě krevní tlak, snižuje hladinu cholesterolu, pomáhá udržet správnou tělesnou váhu a snižuje pravděpodobnost onemocnění cukrovkou.

Podobné závěry už zformulovali dávní Řekové, např. řecký filozof Aristoteles opakoval svým žákům: „Nic neničí organizmus tak, jako dlouhodobá fyzická nečinnost.“ Tudíž nezbyvá nic jiného, než se radovat z toho, že jsme po uplynutí tisíce let konečně moudřejší!

Pohyb je užitečný pro všechny – mladé i staré. Hodně pohybu potřebuje zejména nemocný organizmus. *Ten potřebuje mnohonásobně větší zátěž než organizmus zdravý.* Ti, co trpí poruchami srdce, chorobami cévní soustavy nebo špatně snášejí změny atmosférického tlaku, mohou pravidelným cvičením vytrénovat svůj organizmus tak, že už nebude špatně reagovat na magnetické bouře, změny tlaku, sluneční záření atp.

Pohyb je zdrojem života a zdraví. Proto pokud můžete běhat – běhejte, pokud můžete chodit – chod'te, pokud nemůžete chodit – snažte se o jakýkoliv sebemenší pohyb v rámci svých možností! Podnikatelé si po přečtení těchto řádků ironicky myslí: dobře se mu to radí, když tráví dny na chatě nebo v zátíší své kanceláře. Co máme dělat my, kteří spíme maximálně 3 až 5 hodin denně. Stresy a napětí nás ovládly tak, že sotva stihneme spolknout tabletku, když se necítíme dobře?

Chci odpovědět všem, kteří si myslí totéž: obsah mých knížek vymyslím prakticky denně během ranních rychlých procházek (10–12 km). Chci tím říct, že díky nim mám dobrou kondici, zdravé srdce a skvělou paměť. Prošel jsem v životě těžkými momenty, kdy jsem nemohl chodit. Kvůli zranění páteře jsem nevstal z postele přes dva roky. Jedině láska ke mně samotnému a přání uzdravit se mi dovolily zbavit se nejen potíží s páteří, ale i efektivně odstraňovat problémy druhých. Využiji této příležitosti a uvedu sestavu rehabilitačních cviků, které mě postavily na nohy. Doporučuji je vykonávat ihned po probuzení, když jste ještě v posteli. Provádějte je pravidelně a vaše nervová soustava bude v pořádku, zlepšíte také funkci vnitřních vylučovacích žláz. Kromě toho jednoznačně zlepšíte svou fyzickou kondici a odolnost vůči stresům. Doporučuji cvičit. Udělejte si přestávku ve čtení a proveďte následující sestavu cviků.

### Sestava č. 3

1. Palce obou rukou přiložte na ušní boltce, přitiskněte ušní chrupavku oběma rukama a masírujte uši ukazováčky 30 krát shora dolů.
2. Pravou dlaň položte na čelo tak, aby se malíček dotýkal levého obočí. Teď položte na pravou dlaň levou tak, aby se malíček levé dlaně dotýkal pravého obočí. Posouvejte dlaně vpravo a vlevo 30 krát, celou dobu je tiskněte k čelu, tak, aby malíčky klouzaly po obočích.
3. Dejte ruce v pěst, bříška palců přitlačte na oční bulvy a jemně krouživými pohyby masírujte oči 15 krát po směru hodinových ručiček a naopak.
4. Položte pravou dlaň na břicho, shora přitiskněte levou a masírujte krouživým pohybem 30 krát po směru hodinových ručiček. Poté opačně – levá ruka na břicho, na ní pravá a 30 krát proti směru hodinových ručiček (můžete provádět vleže, vsedě nebo vestoje).
5. Zatáhněte břicho, co nejvíc to půjde, a pak se vypněte jako balón. Opakujte 30 krát.
6. Přiložte dlaně na krk a masírujte jej, posouvejte ruce zleva doprava 30 krát, shora dolů také 30 krát.
7. Mněte si dlaně tak, aby ruce byly teplé, přiložte dlaně na oči a počítejte do 30. Teď přistupte k zrcadlu a seriózně se na sebe podívejte: vrásky se vyhladily, oči otevřely, mysl se osvěžila a odpočinula si, nervy se uklidnily, břicho netíží, zrak se vyostřil, celé tělo se rozešlo. Nevnímáte únavu, v celém těle cítíte lehkost. Podívejte se na sebe radostně: nejenže lépe vypadáte, jste opravdu zdravější!

Hodně se mluví o tom, že život prožitý „rychlostí světa“ způsobuje ohromné množství infarktů. Takové pojmy jako stres a každodenní napětí se každému pojí s infarktem. Ovšem infarkty, zvláště v mladém věku, bych nepřisuzoval nervovému napětí. Příčina je prostá: organismus je otráven zevnitř v důsledku nesprávného životního rytmu. Cévy jsou zničeny solemi nerozpustného

vápníku a kvůli usazeninám špatného cholesterolu. Mimo jiné je krev tak hustá a kyselá, že krevní sraženiny v cévách jsou nevyhnutelné. Znamená to, že dříve či později může tragédie infarktu potkat každého z nás, kdo se nepostará o své srdce, dokud je ještě zdravý.

Znám lidi, kteří jedli a pili všechno bez omezení, celý den trávili před obrazovkou počítače. V jejich kancelářích se cigaretový kouř mísil se zápachem čerstvě zalité silné kávy. Takovým lidem vždy chybí čas na procházku, telefon zvoní prakticky bez ustání 24 hodin denně. Ale oni pořád opakují, že jsou v dobré formě, že je nikdy nic nebolí. Dokonce, když padli „poraženi“ infarktem, neuznali, že příčinou je jejich způsob života. Podle nich za všechno může napětí, stres a nervy v práci. Historie ukazuje, že se člověk nacházel ve stresu z různých vypjatých situací už od pradávna. Naši předkové žili v takovém stresu, jaký si ani neumíme představit. V dávných dobách mohl být člověk každou chvílí obětí divokého zvířete. Postihovaly jej silné živelné pohromy: uragány, zemětřesení, povodně, každý den bojoval s větrem, sluncem, deštěm a sněhem. *Odolnost vůči tomu všemu si lidé uchovávají v genech, proto ani stres či napětí nejsou pro organizmus nic nového. Žít byl od pradávna nepřetržitý stres. Žít, to znamená 24 hodin denně pociťovat stres ze všech stran.*

Někdo z vás se mnou možná nebude souhlasit: naši předkové se přece nedoživali ani 40 let! To je pravda, dnes žijeme déle, ale žít déle neznamená, že žijeme lépe. Když se člověk v nejlepších letech (40–50 let) stává po infarktu nebo mrtvici invalidní, pro koho má význam těch zbylých 20 let, které prožije jako osoba napůl nemohoucí a přitom trápí sebe a celou svou rodinu? Tak, jak to bylo kdysi, mělo by to být i dnes: zdravé tělo a v něm zdravé srdce. Dobrá kondice, výkonnost, zásoby vitálních životních sil, energie a především zdravé srdce – to je nejlepší lék proti stresu. *Abychom toho všechno dosáhli, je třeba mít rádi svůj organizmus a stále o něj pečovat.*

Mnoho lidí, kteří se během 15–20 let honili za penězi, a tím si zničili zdraví, smutně říká: „Dal bych všechno za to, abych byl zdravý, ale bohužel...“ Kdyby to pochopili dříve, mohli vydělávat peníze a těšit se dobrému zdraví. Vždycky mi je upřímně líto těch, kteří jsou schopni ztratit léta života kvůli kariéře a nechtějí obětovat ani 5 minut pro své zdraví.

## Cholesterol – ukazatel dlouhověkosti

Většina tuků, které konzumujeme, přetvářejí játra na cholesterol (řecky chole = žluč + stereós = tuhý), který se následně dostává do krve a krev jej rozvádí do celého organismu. Cholesterol sám o sobě není při různých procesech v organismu škodlivý. Jestliže vzniká z nenasycených tuků, lehce se rozpouští v organismu i při malé fyzické zátěži (stačí se jen dobře zpotit). Jestliže vzniká z živočišných tuků, nestačí fyzická zátěž normální množství cholesterolu spálit (nemluvím o jeho nadmíře). Cholesterol se usazuje na cévních stěnách a znečišťuje ji. Normální hladina cholesterolu je od 140 do 180 mg na decilitr krve. Pokud jeho hladina překračuje hodnotu 250–300 jednotek, je to tragédie. Cévy jsou zanesené, což znamená, že existuje pravděpodobnost ucpaní cév a vznik srdečního onemocnění, krevních sraženin a dokonce i smrt. Proto by si každý měl dávat pozor, aby hladina cholesterolu nepřekročila bezpečnou normu.

Jak udržet cholesterol v normě?

1. Omezte konzumaci živočišných tuků, přestaňte jíst bez míry máslo, tvrdý sýr, uzeniny, vejce a sladkosti. Stačí 5–10 g másla, 2–3 plátky syra denně, 3–5 vajec týdně. Vejce by měla být uvařena naměkko (zalijte vejce 1 litrem horké vody a odstavte na 10 minut; před konzumací přidejte 2–3 kapky citronové šťávy z důvodu vyloučení pravděpodobnosti nákazy salmonelózou).
2. Používejte rostlinné oleje (lepší je za studena lisovaný).
3. Bojujte s nadváhou.
4. Během dne buďte velmi aktivní, provozujte fyzickou námahu až do zpcení.

Více informací o správné stravě, fyzické námaze a návodech pro boj s nadváhou najdete v knize „Jak žít dlouze a zdravě“.

Jestliže budete dodržovat výše uvedené pokyny, hladina cholesterolu se určitě nezvedne. Nicméně pokud se během několika let nesprávného stravování, kouření, sezení u televize, za volantem či za pracovním stolem cévy velmi znečistily, je třeba podniknout speciální kroky a očistit cévy zevnitř. Abychom toho docílili, je nutné periodicky provádět kúry, které mají za úkol rozředit krev a odstranit z cévních stěn tučný povlak smrtonosného

cholesterolu. Za tímto účelem uvádím několik receptů, pro sebe vyberte ten nejlepší.

## **Očistná kúra krevního oběhu a kúra snižující hladinu cholesterolu**

### *Recept č. 30*

10 citronů vložte do hrnce a zalijte horkou vodou na 10–15 min, poté z nich vytlačte šťávu. Do šťávy přidejte 1 kg medu a zamíchejte. Oloupejte 10 velkých palic česneku a pomelte je v mlýnku na maso. Přeložte do zavařovací sklenice, zamíchejte s citronovou šťávou a medem. Uzavřete nádobu, obtočte ji tmavým ručníkem a skladujte v lednici 7 dní. Po této době důkladně zamíchejte, pijte po 1 lžičce 3–4 krát denně. Uvedené množství by mělo stačit na 2 měsíce. Následně si udělejte 4 měsíce přestávku, a poté si znovu připravte šťávu a pijte ji. Jestliže budete tu kúru provozovat pravidelně, nemusíte se bát, v jakém stavu jsou vaše cévy.

### *Recept č. 31*

Připravte si směs: 1 sklenice semen fenyklu, 2 lžice mletého kořene kozlíku lékařského, 2 sklenice medu. Všechno to dejte do termosky o objemu 2 l a zalijte horkou vodou až po okraj termosky. Odstavte na 24 h, přeced'te, přelijte a skladujte v lednici. Pijte 1 lžici 3 krát denně, vždy 30 minut před jídlem, dokud se tekutina nevyčerpá. Kúru provádějte jednou do roka.

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

### *Recept č. 32 - Česneková tinktura*

35 dkg oloupaného česneku (z nových zásob) rozetřete a smíchejte s 200 ml čistého lihu. Těsně uzavřete a odložte na tmavé a chladné místo (ale ne do lednice) na 10 dní. Následně hmotu přeced'te, přelijte do zavařovací sklenice a znovu odstavte na 4 dny do tmavé místnosti. Teprve pak je tinktura připravena k užívání. Užívejte dle následujícího doporučení:

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

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

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

*Pozor!* Kúru provádějte pouze jednou do roka.

Hladinu cholesterolu skvěle snižuje následující kúra.

### *Recept č. 33*

Přihřejte 50 g olivového oleje, nalejte do sklenice a přidejte šťávu z celého grepu. Všechno vypijte. Lehněte si na pravý bok, v oblasti jater přiložte termofor nebo elektrický polštář a zůstaňte 45–60 minut ležet. Zákrok provádějte 7 po sobě jdoucích dní co tři měsíce. Po vypití oleje se šťávou během 2 hodin nic nejzte. Zákrok provádějte nejlépe před spaním a 3 hodiny po posledním jídle.

## **Neužívejte léky!**

Jednou mi zavolal jeden Němec polského původu. Na jedné ze svých dovolených zcela náhodně koupil knihu „Jak žít dlouze a zdravě“. Říkal, že je překvapen, jak nevědomky žil a nevěděl nic o fungování svého těla. Projevil mi tím nesmírný vděk a na závěr rozhovoru mě nesměle poprosil. Jeho problém

spočíval v tom, že několik dní nemohl vstát z postele kvůli hrozné bolesti v zádech. Na kontrolu k lékaři byl domluven teprve za několik dní, tudíž mě prosil o radu, jak odstranit bolest. Nechtěl užívat žádné prášky od bolesti. Tenkrát jsem mu poradil starý osvědčený způsob: sání rostlinného oleje. Po třech dnech radostně oznámil, že vstal z postele bez bolesti.

Podle Světové zdravotnické organizace v současnosti trpí kolem 30 % lidí nad 50 let utajenou nebo evidentní formou alergie na různé preparáty. Lidé ve starším věku trpí různými nemocemi, užívají léky, které nelikvidují nemoci, ale ve finále likvidují je samotné. V takových případech obvykle trpí játra a žaludek nemocného. Právě z tohoto důvodu si zaslouží pozornost metoda, kterou uvedu.

Lze ji využít při léčbě zánětu žil, chronické anémii, ochrnutí, ekzémech, otocích, žaludečních nemocech, nemocech střev, srdce, cévní soustavy, nádorech, kloubních onemocnění a spousty jiných méně důležitých, ale nepříjemných zdravotních potížích. Metoda je jednoduchá, bezbolestná a absolutně neškodná. Úspěšně ji využívali sibiřští lékaři. Základem metody je následující rada:

#### *Recept č. 34*

Ráno na lačno nebo večer před spaním (po uplynutí 3–4 hodin od posledního jídla) si vezměte do úst 1 lžičku slunečnicového nebo arašídového oleje a poválejte jej jako bonbon v přední části úst 25–30 minut. Olej zpočátku houstne, později se stává tekutý a bílý. Potom jej vyplivněte, v žádném případě nepolykejte! Obsahuje látky vyvolávající spoustu chorob. Metodu můžete praktikovat libovolně, dokud nepocítíte svěžest, energii, klid a dokud se nevrátí zdravý spánek a dobrá paměť. Náhlé chorobné stavy mizí rychle v průběhu 2–3 týdnů, chronické během několika měsíců až jednoho roku. Je třeba mít na paměti, že při chronických onemocněních (revmatismus, dna, zánět žil) mohou v prvním týdnu nastat lehká onemocnění, slabosti atp. Tyto jevy se vyskytují při oslabení ohniska nemoci. Je to zcela normální a musíte to vydržet. Viditelným projevem pomyslného průběhu léčby jsou: energie v těle po probuzení, lepší chuť k jídlu, svěžest. Jak dlouho se má tento recept využívat, to si musí každý na základě svého zdravotního stavu zodpovědět sám. Zdraví lidé a děti mohou praktikovat tuto metodu preventivně během 2 týdnů. Nejenže se můžete uchránit před výše jmenovanými nemocemi, ale také se zbavíte toxických těžkých kovů, které se vyskytují



v každém těle, i v tom zdravém. Myslím, že nikoho není třeba přesvědčovat o tom, že je lepší nemoci předejít, než ji později léčit. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete kúru provádět každý den 1 až 6 měsíců.

## Slunečnicový, sójový a kukuřičný olej

Během zjištění o využití slunečnicového oleje si můžeme všimnout dvou extrémů. Jedni jej prakticky v jídelníčku nemají a druzí v něm naopak vidí lék na všechny nemoci. Jsem hluboce přesvědčen, že je nutné rostlinné oleje používat. Měly by tvořit cca 50 % celkového množství používaných olejů. Denní norma osahuje 60–80 g. V rostlinných olejích jsou obsaženy aktivní biologické látky snižující hladinu cholesterolu v krvi, což posléze chrání naše cévy před vznikem sklerózy (kornatění tepen). Jestliže si uvědomíme, že nadmíra cholesterolu v krvi je znatelná již u 20 letých osob, je zřejmé, že i mladí lidé by měli snížit množství spotřebovávaného živočišného tuku a nahradit jej tuky rostlinnými.

Převaha rostlinných olejů nad živočišnými tuky spočívá ve dvou nenasycených mastných kyselinách – linolové a linoleová, které se v nich vyskytují. Ty se dostávají do organismu pouze společně s jídlem. Třetí kyselina – arachidonová – vzniká v organismu z kyseliny linolové a vitamínu B6. Tyto nenasycené mastné kyseliny – nazývají se vitamín F (z angl. fat – tučný) – jsou v organismu nenahraditelné, protože se podílí na reakci syntézy spousty hormonů a látek podobných hormonům. Pozor, důležité pro ženy v období klimakteria: minimální denní dávku nenasycených mastných kyselin tvoří 2 až 6 g. Toto množství je obsaženo v 10–15 g rostlinného oleje, ale abychom zásobili organismus těmito kyselinami, měl by každý z nás denně požívat 25–30 g rostlinného oleje (1–2 lžíce).

Aby předešli kornatění tepen, pijí starší lidé velmi často rostlinný olej ve velkých dávkách, což může způsobit problémy žaludku a žlučníku. Rostlinné oleje je nejlepší používat v syrové formě (např. v salátech), poněvadž pod vlivem vysoké teploty se nenasycené mastné kyseliny okysličují a ztrácejí své užitečné vlastnosti. Nutriční hodnoty rostlinného oleje jsou tak velké, že jeho přítomnost ve vašem jídelníčku může ve spojení s vejci a rybou zcela nahradit maso a živočišné tuky. Těmito produkty budou tím pádem poskytnuty všechny pro organismus důležité látky.

Nejpopulárnější rostlinný slunečnicový olej je současně jedním z nejcennějších vzhledem ke svým nutričním hodnotám. Více nenasycených mastných kyselin obsahují už jen olej sójový a arašídový, i když obsahují méně vitamínů a minerálů. Sójový olej má příjemný zápach a chuť, ale může lehce zhořknout. Do salátů je nejlepší slunečnicový a olivový. Olivový olej má neutrální chuť a je prakticky bez zápachu. Lidé jej hodně kupují, i když vzhledem k obsahu vitamínů a jiných biologicky cenných látek je jedním z nejchudších. Výborný je také olej kukuřičný, který díky velkému množství vitamínu E výborně snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Díky výjimečnosti jeho složení je kukuřičný olej už odedávna používán v léčbě mnohých chorob a výjimečný efekt může dosáhnout při léčbě kožních onemocnění.

### *Recept č. 35*

Někdy se kůže na těle začíná loupat. Tehdy je dobré během jednoho měsíce užívat 1 lžičku kukuřičného oleje, nejlépe během snídaně nebo večeře. Jestliže se na těle objeví suchý ekzém nebo loupající se kůže, je třeba užívat olej pravidelně během 2 měsíců po 1 lžičce při snídani a večeři. Jediným mínusem této metody je to, že proces léčby trvá poměrně dlouho, ale efekt je zaručený a při trpělivosti bude vaše kůže zase hebká a hladká. Ve své praxi nekonvenční léčby jsem nejednou radil nemocným, aby provedli léčbu olejem. Efekty této obyčejné terapie byly velice dobré.

Kdysi ke mně přišla 12letá dívka, která měla neskutečně oteklou polovinu obličeje. Příčina byla neznámá, nepomáhaly žádné masti. Tenkrát jsem jí poradil, aby vypila na noc 2 lžičky kukuřičného oleje. Po měsíci otok stejně tak náhle zmizel, jak se objevil.

Jiný příklad. Mladý muž začal mít během vojenské služby problémy s vlasy. Příčinou bylo nervové vypětí, čili stres. Vlasy byly jako by mrtvé, špatně se rozčesávaly a začaly vypadávat. Po celé hlavě se objevily lupy. Šampóny nezabíraly. Vlastně na tom není nic divného. Je-li v organizmu něco v nepořádku, těžko můžeme očekávat dobré výsledky v léčbě, dokud nenajdeme příčinu tohoto ohniska. V předešlé knize „Jak žít dlouze a zdravě“ jsem detailně popsal příčiny různých kožních onemocnění včetně problémů s vlasy, proto nemá smysl, abych to popisoval znovu. Jedno je jisté: v průběhu dlouhé doby byl organizmus špatně vyživován a stres se stal podnětem, který urychlil „katastrofu“. Dal jsem mému pacientovi tento recept:

*Recept č. 36*

Během 2 týdnů každý druhý den před spaním pít 50 g kukuřičného oleje, do nějž je třeba přidat 100 ml čerstvé grepové šťávy. Kromě toho užívat 1 lžičku tohoto oleje ke snídani a při večeři.

Neminul ani měsíc, vlasy mého pacienta znovu získaly lesk a lupy zmizely. On sám přiznal, že ještě nikdy v životě neměl tak načechrané a zdravé vlasy. Nakonec vám chci poskytnout ještě několik praktických rad:

1. Rostlinný olej je třeba skladovat v dobře uzavřené nádobě v tmavé a chladné místnosti ne déle než 6 měsíců.
2. Nerafinované oleje jsou zcela jistě lepší než rafinované.
3. Olej ve skleněných nádobách je lepší než v plastu.
4. Není na závadu, objeví-li se na dně malá usazenina. Jsou to biologicky aktivní látky.
5. Nepoužívejte stejnou porci oleje k mnohonásobnému smažení. Nesmažte potraviny na oleji moc dlouho, protože během trvalého přihřívání v něm vznikají pro organismus škodlivé látky, které dráždí žaludek, střeva, zhoubně působí na játra a vedou ke vzniku nádorových buněk.

Jsme zvyklí na to, že se lidé vysmívají, čemu nerozumí.

Goethe

## Odstranit nádor

Nejednou jsem měl příležitost být svědkem situace, kdy i duševně silní lidé bledli, když se dozvěděli o strašné diagnóze – rakovina. Každý vnímal tuto zprávu jako rozsudek smrti bez odvolání. Na smrt nemocní lidé moc dobře vědí, o čem mluvím, avšak do poslední chvíle bojují. Takoví jsme – zdraví si vážíme až po jeho ztrátě. Dnešní medicína nemůže odpovědět na otázku, jaké jsou příčiny vzniku nádorových onemocnění. Jaká síla nutí buňky našeho těla k transformaci, rozmnožování s ohromnou rychlostí, prorůstání do zdravých tkání, způsobování bolesti a utrpení? Lékaři a vědci stvořili mnohé teorie vysvětlující mechanismus vzniku rakoviny, odhalili hromady rakovinových faktorů stimulujících rozvoj rakovinotvorných buněk. Avšak pravdivou příčinu se nepodařilo najít. Podle mě se to nepodařilo z následujících důvodů:

Zaprvé proto, že při léčbě rakoviny se nezkoumá organizmus jako jeden biologický systém, nýbrž jako soubor jednotlivých orgánů. Obvykle se bojuje s nemocným orgánem, kde byl nádor nalezen. Všeobecně prováděné zákroky: rentgenové záření, chemoterapie a izotopové ozařování jsou teoreticky nasměrovány na mobilizaci obranných sil v organizmu. Bohužel, nemocný oslabený organizmus nemá vnitřní rezervy, aby se mohl bránit, je otráven zevnitř. Podporují rozvoj nádorových buněk, což ještě více oslabuje organizmus. Zadruhé, medicína neustále hledá univerzální lék nebo kombinaci léků, které by mohly efektivně likvidovat nádory (zase důsledek, a ne příčinu nemoci). Tudy cesta nevede. Nádorové onemocnění paralyzuje celý organizmus, počínaje mozkem a konče tlustým střevem.

Zárodky této nemoci jsou v člověku už od dětství a během života začínají klíčit. Postupně ukazují odnože v podobě přechodných stádií zásadní nemoci (čili nádoru). Rýma, nachlazení, revmatismus, artritida, oční nemoci, ušní, krční, ledvinové, jaterní, srdeční, kosterní a nervové soustavy, to všechno jsou články jednoho nádorového řetězce. Dokud „majitel“ nedovolí využít všech obranných sil, které mu poskytla příroda, tisíce vědecko-výzkumných jednotek a lékařů stejně nebudou schopny vytvořit léky nebo metody, které člověka definitivně vyléčí. Obranné mechanismy člověka uvedou do pohybu odolnost, seberegulaci a seberegeneraci. Lidé, kteří úspěšně podstoupili operaci a dodnes žijí, mají neustálé obavy z návratu nemoci.

Několik let jsem měl kontakt s nemocnými rakovinou. Určitě se to nedá porovnat s tisíci nemocnými v různých nemocnicích na celém světě. Oni žijí

do dnes, i když ortel zněl ve většině případů stejně – smrt. Jednou do zdravotního centra v Moskvě, kde jsem pracoval, přišla 39 letá žena. Lékaři jí diagnostikovali rakovinu slinivky. Během půl roku podstoupila 2 operace. Byla velice oslabená. Lékaři jí dávali 2–3 měsíce života. Trápila ji neustálá horečka 38–39 °C. Na setkání s ní jsem řekl: „Jsme tři: ty, já a tvoje nemoc. S kým chceš být? Ve dvou je možné porazit třetího“. Nedočkal jsem se odpovědi, ale výraz v jejích očích mluvil za vše. Chce žít a bude bojovat až do konce. Terapii jsme začali očistou tlustého střeva, a to klystýrem. Tuto metodu navrhl v roce 1946 americký doktor Gerson. Dlouhou dobu se používala v nemocnicích pro nemocné rakovinou. Dcera lékaře ji ordinovala pravidelně a efekt byl úspěšný. Po nějaké době se na ten způsob zapomnělo, neboť mnozí současní lékaři považují klystýr za přežitky.

Podstatné je provést nemocnému několik klystýrů: 6–8 za den. Do gumové nádoby s hadicí (klystýr) nalijte 1,5 l převařené vody o teplotě +38 °C, 3–4 lžičky citronové šťávy a sklenici šťávy z řepy. Množství klystýru záleží na stavu nemocného – čím horší stav, tím více se doporučuje klystýrů. Později se má dělat klystýry jednou za den nebo co druhý den až do momentu, kdy se u nemocného objeví vlastní stolice. Účinnost Gersonovy metody se vysvětluje tím, že očista tlustého střeva pomáhá odstranit z organismu toxiny. Jestliže se toxiny neodstraní, dostávají se současně s krví do mozku a celkově blokuji seberegulaci životních procesů, což následně vede ke smrti. Ještě v 50. letech Gerson poukázal na přímou souvislost s funkcí tlustého střeva, mozkem a centrální nervovou soustavou. Vždy svým žákům opakoval: „Rakovina, to je pomsta přírody za nesprávně používané potraviny. V 99 % je to otrava vlastními toxiny a pouze 1 % představuje nevratné změny, které v organismu probíhají.“

Jestliže rakovina napadne trávicí soustavu, vzniká problém, co jíst? Maso, ryby, mléčné výrobky, různé polévky a bujóny se nedoporučují. Doporučují se pouze kaše, zelenina a ovoce. Kombinace syrové nebo vařené zeleniny je nevhodná, jelikož jsou tráveny v různém čase – zelenina 4 hodiny, ovoce 2 hodiny. Nicméně je dovoleno z nich libovolně smíchat čerstvě připravené šťávy. Jsou vstřebávány prakticky stejně, současně získáme velké dávky nezbytných vitamínů, minerálních solí a enzymů. Moje pacientka mohla po klystýrech konzumovat pouze rýži, pohankovou kaši, pečené brambory a 2 litry šťáv denně. Výjimečnou roli v procesu léčby rakoviny hraje šťáva z řepy a mrkve (důkladně jsem psal o těchto šťávách v předešlé knize). Dlouholeté vědecké výzkumy dokázaly, že šťáva z řepy a mrkve zpomaluje vývoj

nádoru, vyplachuje staré nemocné nádorové buňky a zvyšuje efektivitu působení oksylichujících enzymů o 400–1 000 %. Nejednou byl potvrzen pozitivní vliv barviv obsažených v mrkvi a řepě. To, že brzdí vývoj nádorových buněk, je vědecky dokázáno.

Nejlepší kombinací pro nemocné rakovinou je šťáva z mrkve a červené řepy v poměru 4 : 1. Je třeba ji pít 1–2 litry denně v různých porcích: co 4 hodiny během dne a jednou v jednu hodinu v noci. Někteří lidé nesnášejí šťávu z řepy, což se projevuje nevolnostmi, oslabením, zpomalením pulsu a poklesem tlaku. V případě projevů podobných reakcí omezte příjem šťávy na 2 lžíce za den a ze dne na den zvyšujte množství. Namísto šťávy z řepy můžete přidat do mrkvové šťávy jablečnou šťávu a 2 lžíce červeného vína (na každý litr šťávy).

Názory expertů na to, kdy konzumovat šťávu z řepy, se různí. Někteří tvrdí, že je vhodné ji konzumovat ihned po přípravě, jiní zastávají názor, že je lepší ji odstavit na 1–1,5 hodiny. V čerstvě připravené šťávě je 2,5 krát více aktivního kyslíku nezbytného pro tvorbu hemoglobinu aktivního železa. Proto se doporučuje lidem nemocným rakovinou pít šťávu ihned po přípravě. Příležitostně připomínám, že pro lidi trpící anémií nebo lidem v pokročilém věku, kteří mají narušený proces buněčného dýchání, je konzumace šťávy z řepy prostě nutnost. Pravidelná konzumace zaručuje omládlý organizmus, bílé a zdravé zuby a 80 % jistotu obrany před nádorovými onemocněními.

Rakovina napadá nejen tělo, ale i duši. V této souvislosti trávila moje pacientka hodně času cvičením, které stabilizovalo psychickou kondici. Jelikož byla ve stavu silného nervového vypětí a nedokázala se uvolnit (což neumí spousta lidí), naučil jsem ji provádět autohypnózu. Kromě toho jsem s ní provedl 10 hypnotických seancí (hypnotické regrese), kdy jsem ji přiměl k návratu do období dětství (jednou z příčin rakoviny jsou silné stresy prožité v raném dětství). Krok za krokem jsme likvidovali psychické kořeny, které „živily“ její nemoc. Dětství mé pacientky nebylo šťastné: otec pil, bil jí i matku. Jako holčička neměla hračky, nesměla si vodit domů přátele, měla smutné dětství. Její další život se také moc nedařil, všeho dosahovala velmi těžce. Za všechny své neúspěchy vinila rodiče a otcí nebyla schopna odpustit všechny křivdy, které jí v dětství způsobil.

Při sezeních jsem se jí snažil přesvědčit, že dávno způsobená křivda „požírá“ tělo a nakonec vede ke vzniku rakoviny. Jestliže v člověku dominuje hněv a nenávisť, jeho organizmus jako by se zevnitř páčil. Chtěl jsem ji při-

mět, že hněv a nenávisť, to jsou zlí spojenci pro zdraví. Následující etapou bylo ovládnutí metody samoléčby (zprovozní potenciální obranné síly, které jsou u většiny osob během celého života nevyužité).

## Lékárna v každém z nás

Příroda každému z nás darovala skvělou, výjimečnou a individuální „lékárnu“, ve které se nacházejí všechny léky na naše nemoci. Zbývá jen jeden úkol – naučit se tyto léky využívat.

Proces samoléčby se skládá ze dvou etap. V první etapě je třeba naučit se uvolňovat svaly v celém těle. Ve druhé etapě zavádíme do našeho „počítače“, tj. podvědomí, náležitý uzdravující program, směřující k probuzení samoregulačních procesů. Metoda samoléčby je účinná, poněvadž přirozeně využívá individuální obranné schopnosti organismu (bez vedlejších účinků).

### *Recept č. 37*

#### *Etapa I. - uvolnění*

Na podložce si lehněte na záda. Ruce položte podél těla, dlaně směřují ke stropu, lehce ohýbejte prsty rukou, chodidla mírně od sebe, hlava nakloněná na stranu, ústa polootevřená, jazyk přitlačen k horní části zubů, oči mějte zavřené. Proč máme zaujmout takovou polohu? Protože ohnuté prsty rychle pomáhají uvolnit svaly na rukou, chodidla od sebe uvolňují svaly u nohou. Hlava nakloněná na bok uvolňuje svaly na krku a na ramenou, lehce pootevřená ústa a jazyk přitlačen k horní části zubů tvoří tzv. „relaxační masku“. Zavřené oči nám pomohou soustředit se. Když se v této pozici začnete cítit dobře, snažte se na nic nemyslet. Nejdůležitější je uvolnit se a uklidnit dech. Doba pro uklidnění je zhruba 2-5 minut.

#### *Etapa II. - samoléčba*

Naše buňky mají ohromnou schopnost primitivního myšlení, připomínající nerozvinuté myšlení malého dítěte. To vše je třeba brát v úvahu, obracíme-li se na nemocný orgán. Člověk by si měl nemocný orgán představit, soustředit se v myšlenkách na předání povelu a pokusit se s ním zkontaktovat. Pokyny



adresované nemocnému orgánu by měly být vyjádřeny kategoricky a jasně, ve formě promluvy k rozmarnému, ale milovanému dítěti, které neplní své povinnosti. Každý náš orgán má svůj charakter. Žaludek a játra jsou umíněná, a ne moc moudrá, proto se na ně musíme obracet ostrým direktivním tónem. Srdce je moudřejší, podléhá rozkazům jemnější a srdečnější formy.

**Příklad:** Po provedení I. relaxační etapy se vrhněte do II. etapy; zkuste se v myšlenkách ponořit do hlubin vašeho srdce a uvidět v něm malý barevný plamínek – pramen lásky a uzdravující energie. Sledujte, jak se plamínek zvětšuje a vyplňuje celé srdce, posléze obklopuje celé tělo od hlavy až po konečky prstů na rukou a nohou. Zkuste pocítit, jak světlo čistí tělo od nemocí, odstraňuje záněty, vrací zdraví a svěžest. Řekněte si klidně: „S každým nádechem jsem čím dál blíže k úplné očistě. Světlo v mém těle, to je uzdravující energie.“ Jestliže známe konkrétní místa, kde se vyskytuje nádor, zánět atp., je třeba na toto místo položit pravou ruku a představit si, že uzdravující světlo koncentrované ve středu dlaně je horké a jeho paprsek rozpouští nádor tak, jako sluneční paprsky roztápnou sníh nebo kusy ledu.

Je to jen příklad. Myslím, že každý z vás má dost fantazie, aby si vytvořil vlastní obraz. Nejdůležitější je uvolnit svaly a „uložit“ do podvědomí léčivý program. Seance můžete aplikovat kdykoliv, nejlépe o samotě, aby nám nikdo nepřekážel. Jestliže vám pomáhá klidná relaxační hudba, využijte ji. Klidná, líbivá melodie posiluje relaxační efekt.

Obracím se na nemocné a rovněž na ty, kteří se o tyto nemocné starají. Je třeba pochopit, že hlavní úlohu ve výhře nad rakovinou hraje optimizmus nemocného, chuť do života a víra v uzdravení. Ve většině případů se nemocný rakovinou stává nic nechápajícím pozorovatelem, který se modlí k lékařům, prosí o pomoc a očekává od nich zázrak. Stokrát jej můžeme přesvědčovat, že se uzdraví, prosit jej, aby se nevzdával. Říkáme mu o možnostech současné vědy. Avšak jak dlouho bude ještě ležet a trápit se, aniž by se pokusil pracovat sám na sobě. Výsledek takové terapie bude nulový.

Léčba likvidace nádoru, mám na mysli jeho operativní odstranění, tudíž násilný zásah do struktury organismu. Ve většině případů to připomíná zkoušku spravení elektronického zařízení pomocí kladiva a páčidla. Posuďte sami: když jsou všechny existující způsoby působení na nádor vyčerpány (člověk podstoupil operaci, bylo zjištěno, že se už nic nedá dělat a byl poslán domů, aby tam čekal na smrt, načež všem nejbližším bylo oznámeno, že

jejich milující osoba už brzy nebude žít). Tehdy začíná „divadlo“, jehož účastníci, kromě odsouzeného na smrt, znají konec. Nebylo by lepší přestat litovat dotyčného a říct mu pravdu, dát mu možnost využití poslední šance!?! Píšu tato slova pro lidi, kteří v „divadle“ hrají roli „pohřbených zaživa“. Jestliže jste přečetli mou poslední knihu, myslím, že jste se přesvědčili, že jste se svou nemocí zůstali sami. Je možné, že to, co teď čtete, se vám zdá kruté, ale je to pravda. Pravda není krutá. Pravda nezabíjí, leč uzdravuje. Uzdravuje, jestliže člověk v sobě najde tu sílu, aby ji pochopil.

Lidé podcenili míru v jídle, přestali být aktivní, otrávilí své plíce a krev cigaretovým kouřem, nadměrnou konzumací kávy a sladkostí. Sami vedou svůj organismus k tomu, že se celou dobu musí bránit. Několikrát nám dává varovné signály, prosí o pomoc, ale člověk jej neposlouchá. Tlumí bolest různými tabletkami. Teď přišla chvíle, kdy všechno závisí na vás samotných. Jestliže si pospíšíte a pomůžete vlastnímu organismu, který je unaven neustálým bojem, máte šanci žít.

Vracím se k pacientce, o které jsem dříve psal. Než se uzdravila, musela na sobě pracovat. Kromě výše zmíněných metod čtyři krát čistila játra, dělala si různé bylinné koupele, byla aktivní, držela se specifické diety, pila čaj z malinového listí, černého rybízu a kopřivy. Cvičila speciální cviky zaměřené proti nádorům. Když se po půl roce namáhavé práce ke znovu získání ztraceného zdraví obrátila na lékaře, který ji už definitivně odepsal, jediné, co uslyšela, bylo: „Vy žijete! A já jsem si myslel...“

Rád bych, aby si každý z toho, co jsem napsal, udělal sám pro sebe závěr: nezávisle na tom, v jak těžké zdravotní situaci bychom se mohli octnout, vždy je třeba se držet tří zásad:

1. Věřit, že nám budou stačit síly k boji s nemocí.
2. Mít naději na uzdravení.
3. Milovat své tělo a duši.

*Každý musí pochopit, že rakovina je posledním článkem v řetězci našich nemocí. Rakovina není nemocí konkrétního orgánu, nýbrž nemocí všech soustav v organismu, ze kterých jeden „nevyržel“. Rakovina je především důsledkem nesprávného způsobu života, nedostatku znalostí v boji se stresem, neznalostí fyziologie organismu a nedodržíváním zákonů přírody. Proto má boj s konkrétními nádory nepatrné šance na úspěch. Příkladem mohou být případy známých*

politiků a filmových hvězd (jejich léčba byla určitě drahá). Při takovém způsobu života, jaký vedeme, je rakovina prostě nevyhnutelná. Od chvíle narození existuje v každém z nás (nachází se v genetické paměti novorozence) a teprve po čase o sobě dává znát. Spousta osob se rakoviny nedožívá, protože umírá na jiné nemoci. Diagnostika je populární v bohatých, ekonomicky rozvinutých státech. Jestliže se nepodniknou zásadní kroky a nezmění způsob života, ani včasné zjištění rakoviny nezaručuje uzdravení. Statistické údaje týkající se nevíce rozvinutých států (preciznost lékařů, dokonalá farmaceutická úroveň a úroveň lékařských zařízení) nedávají naději – každý čtvrtý obyvatel Ameriky umírá na rakovinu. Zatímco obyvatelé méně rozvinutých států se prostě rakoviny nedožijí – umírají na nemoci, které rakovině předcházejí: infarkty, mozkovou mrtvici atp.

## Proč lidé onemocní a brzy umírají

Prozkoumat proces vzniku mnohých nemocí není časově náročné, jak by se mohlo zdát. I když je organismus každého člověka jiný, je individuální (což dokazují charakteristické papilární linie, jednodušeji – otisky prstů), ale schéma vzniku nemocí je u všech stejné. Pro zjednodušení vypadá následovně: každá nemoc, počínaje lehkým zčervenání kůže (např. alergie), až po rakovinu libovolného orgánu, je nemocí celého organismu, a ne jeho samostatných částí. Není důležité, jaká je to nemoc, jak ji nazveme – je důležité, že je způsobena hromadícími se toxiny v organismu a ty jej tráví. Tyto jedy se dostávají do organismu dvěma způsoby:

- z vnějšku (přímo s pokrmem, vzduchem, vodou, léky)
- tvoří se uvnitř v důsledku životních procesů samotného organismu nebo bakterií nacházejících se v něm.

Každý nevstřebaný pokrm se hromadí v tlustém střevě a přeměňuje se na „hodující stůl“ pro bakterie. Ty vytvářejí v organismu jedovaté látky (toxiny). Tyto látky jsou absorbovány stěnou tlustého střeva, současně s krví jsou rozváděny do všech orgánů a tím způsobují různá onemocnění. Odpusťte mi, ale uvedu drastický příklad. Během II. světové války provedli Němci okupanti následující experimenty. Lidem trpícím chronickou zácpou brali

obsah tlustého střeva, připravovali sérum a aplikovali jej zdravým lidem. Podle množství jedu se u těchto lidí objevovaly psychické poruchy, praskání cév a mozkové příhody.

Na začátku 20. stol. napsal profesor Zepp z Moskevské univerzity zajímavou práci, která se bohužel, jako spousta jiných, nedočkala publikování. Na základě zkušeností profesor prohlásil, že mozková příhoda je způsobena zpravidla zánětem uší a zánět uší je důsledkem zánětu hrdla. Hrdlo je nemocné, když špatně pracují ledviny. Ledviny nepotřebují, aby člověk spal v teplých peřinách, teple se oblíkal, nosil prodyšný oděv. Ledvinová onemocnění vedou k poruše dýchání kůže a jiných kožních funkcí. Špatná funkce kůže a ledvin způsobuje onemocnění jater, ty zase vedou k poruchám oběhového a trávicího systému. Vznikají zácpy způsobující samootrávení organismu (jsou doprovázeny bolestmi hlavy). Nakonec dochází k rozšíření a protrhání cév v mozku. Když je mozek ochromen (mini výron), následují změny ve všech soustavách organismu, což může vést k různým druhům psychóz, schizofrenie, demencí, poruchám sluchu, zraku, střevním onemocněním, vzniku žlučových a ledvinových kamenů, revmatismu atp.

Ve stejnou dobu, ale na jiném konci světa, si japonský profesor Nishi všiml, že u 99 % osob, které zemřely na různé nemoci, se našly mikro výrony krve do mozku, a to do těch částí, které řídí pohyby končetin. Toto zjištění přivedlo Nishiho k závěru, který vysvětluje jev studených rukou a nohou. Lidé, kteří mají neustále studené ruce a nohy, mají narušenou srdeční, ledvinovou a cévní činnost. Mají rovněž oslabené plíce a játra. Příčinou toho všeho jsou zácpy. Jestliže je strava zcela spotřebovaná a její zbytky se rozkládají v tlustém střevě, vzniká oxid uhelnatý, který po syntéze s krevním hemoglobinem tvoří jedovatou sloučeninu.

Tato sloučenina se roky hromadí v těle a ničí mozek, cévní soustavu, obecně celý organismus. Nishi předložil závěr, že tlusté střevo a mozek jsou nejdůležitějšími orgány našeho těla.

Před II. světovou válkou americký doktor Abbot zveřejnil práci, ve které popsal původ některých chorob vyplývajících ze změn v páteři (v předešlé knize jsem důkladně popsal různé potíže způsobené přemístěním obratlů).

Pro ty, kteří ji nemají, uvedu pár údajů, protože jsou důležité pro pochopení příčin našich neduhů.

Prudký pohyb, zvedání malých nákladů, málo aktivní způsob života, nesprávná pozice těla při práci nebo učení atp., to vše je schopno způsobit

minimální vychýlení obratlů. Vychýlený obratel tlačí na nervy a cévy, které jsou provázané se svaly a konkrétními tělesnými orgány. Jestliže je poškozen nerv, je poškozen i orgán, kterého řídí, a ten pak špatně funguje.

Při přesunutí krčních obratlů se mohou objevit následující potíže: bolesti hlavy, podráždění, nervozita, nespavost, rýma, vysoký tlak, únava, alergie, hluchota, oční onemocnění, vyrážky, vřidky, různorodé ekzémy, krční onemocnění, nachlazení nebo onemocnění štítné žlázy.

Při přesunutí hrudních obratlů: astma, kašel, těžké dýchání, dýchavičnost, bolesti rukou (od lokte dolů), zad, nemoci související se špatnou srdeční činností, bronchitida (zánět průdušek), nemoci žlučniku, zánět kloubů, žaludeční onemocnění, zánět plic, jaterní onemocnění, nízký tlak, poruchy krevního oběhu, pálení žáhy, vředy na žaludku a dvanácterníku, senná rýma, stálá únava, kožní nemoci (vyrážky, akné, ekzémy, vředy), revmatismus, bolesti břicha, některé druhy neplodnosti.

Při přesunutí bederních obratlů: zácpy, průjmy, křeče v nohách, onemocnění močového měchýře, deregulace měsíčního cyklu, bolestivá menstruace, impotence, silné bolesti v kolenou, ischias, lumbago, bederní bolesti, špatný krevní oběh v dolních končetinách, otoky kotníků, studená chodidla, oslabené nohy, křeče ve svalech, hemoroidy.

Vezmeme-li v úvahu to, co jsem napsal výše (také na základě informací z předešlé knihy), každý člověk, dokonce i takový, který se nevyzná v medicíně, je schopen udělat závěr, že všechny nemoci jsou odrazem nesprávného životního stylu (toho co jíme, jak dýcháme, spíme, pohybujeme se, myslíme), který vedeme od dětství až do stáří.

Ještě jednou pečlivě prozkoumejme patologický řetězec našich nemocí. Zpočátku se vyskytují minimální změny v páteři (způsobeny nesprávnou polohou těla během spánku, nedostatkem pohybu), vedoucí k poruchám kožní činnosti (organizmus není dostatečně okysličen). Poruchy dýchání skrze kůži oslabují jaterní a ledvinovou činnost (vznikají kamínky, oslabují filtrační schopnosti těchto orgánů), nevýhodně se mění kvalita a složení krve. Špatná kvalita krve může způsobit žilní onemocnění, křeče nohou, špatný stav zubů, vlasů a nehtů, nesprávnou srdeční činnost, oční a ušní onemocnění a nakonec mozková. Oslabení jaterní a ledvinové činnosti vede k poruchám trávicího traktu, které následně způsobují žaludeční onemocnění, onemocnění dvanácterníku (dyspepsie, pálení žáhy) atp. Mimo jiné vede k chronickým zácpám, které způsobují samootrávení organismu. Doprovází je nervová a psychická

onemocnění, bolesti hlavy, oslabení, nespavost a nakonec praskání cév v mozku. A pokud nedojde dokonce ke smrti, dojde k ochrnutí končetin, jelikož je poškozena mozková oblast zodpovědná za pohybový systém. Ochrnuté, studené končetiny ještě více zhoršují stav srdce, cév a ledvin. V této situaci se objevuje perspektiva srdečních onemocnění, rakoviny nebo Alzheimerovy nemoci. A tady se kruh onemocnění uzavírá.

Samozřejmě se u každého člověka nemoci rozvíjejí podle charakteristického „scénáře“, a ne vždy je jejich pořadí takové, jaké je uvedeno výše. Často se nemoci rozvíjejí současně. Osoby trpící popsanými nemocemi, nebo se s nimi setkali u přátel, známých či rodiny, by se mnou měli po analýze svého nebo jejich způsobu života souhlasit.

## Sami si pěstujeme rakovinu

Kdysi ke mně někdo přivedl dvanáctiletého chlapce. Během posledních dvou let měl silné záchvaty astmatu. Jeho tvář byla oteklá, měla nažloutlou, bledou barvu. Zjistil jsem u něj zakřivení páteře. Byl otlý (důsledek hormonální kúry) a byl osvobozen z hodin tělocviku. Kopaná, jízda na kole – to všechno patřilo pouze do sféry jeho snů.

Seděl přede mnou nešťastný dvanáctiletý invalida, ochuzený o dětství. Nejhorší bylo to, že prognóza jeho budoucího života byla ještě horší (průduškové astma – chronická nemoc, velmi těžce léčitelná). Na mou otázku „Co rád jí?“ odpověděla jeho matka, že maso, ryby, polévky, mléčné produkty, sladkosti a zákusky.

Nikdy nedokážu pochopit rodiče, kteří kupují ze slepé lásky svým dětem zmrzlinu či chutné bonbony, sladké nápoje nebo cukrovou vatu. Nechápu, že se všechny tyto výrobky mění v organismu dítěte na jedy, které v sobě bude nosit do konce života. Proto často, když rodiče mluví o dědičných chorobách, mám chuť jim oponovat. Nemoci nejsou dědičné, dědičný je nesprávný životní styl, který je v důsledku příčinou mnoha nemocí. „Otuzuje se, cvičí po ránu?“ – „Ne“. Bohužel většina dětí v současné době neví, co znamená otuzování organismu a ranní gymnastika. Hry a fyzickou aktivitu nahradily televize a počítač. Proto také většina dětí trpí nadváhou, vadami zraku a nemá odolný organizmus proti všem infekcím. „Jak rád spí?“ – Měkká postel, vysoký polštář, teplá peřina. „Mívá často angínu

nebo chřipku“? – Ano. „A jak se chlapec vyprazdňuje?“ Matka pokrčila rameny – „Opravdu nevím“. Zeptal jsem se chlapce: „Máš problémy se stolicí?“ Na jeho líčkách se objevil rumělec. Odpověděl: „Na záchod chodím, ale s potížemi. Mám zácpu a stolice je v podobě kozích bobků“. „A jak často tě bolí hlava?“ – optal jsem se. Odpověděl, že jednou týdně určitě. „A co pak děláš?“ – „Nic. Ležím nebo mi máma dá spolknout tabletku“. Předě mnou sedělo dítě, které teprve začínalo žít. Ale už teď můžu říct, že při tomto způsobu života bylo potenciálním kandidátem na onemocnění rakovinou. V souladu se statistikou západních evropských států má každé čtvrté dítě poruchy dýchací soustavy, každé desáté poruchy trávicího traktu, každé páté poruchy zrakových a sluchových orgánů, každé třetí poruchy činnosti nervové soustavy. Skoro 80 % dětí trpí zácpou a bolestmi hlavy. Najít zdravé dítě je prakticky nemožné! Co můžeme očekávat od těchto dětí, když dorostou?

Příroda má ráda ty, kteří žijí v souladu s jejími zákony. Při narození je člověk poléván vodou, následně se nadechuje, vdechuje vzduch. Šimrá jej první sluneční paprsek a podpírá jej země. Umírající člověk se loučí se slunečním světlem, přestává dýchat, sestupuje pod zem. Proto je vždy mezi narozením a smrtí život, který je zcela závislý na slunci, vzduchu, vodě a zemi. Slunce nám dává životní energii, vzduch poskytuje našemu tělu kyslík, voda vyplňuje buňky našeho těla a země nás krmí. Takové jsou zákony přírody. Jsou neměnné a věčné.

Člověk přestal žít v harmonii s přírodou, začal si tvořit vlastní podmínky, začal se bát slunce, otrávil vzduch a vodu, přestal využívat dobrodiní země. Nahradil je pochoutkami v pěkných obalech. A co za to získal? Utrpení a nemoci. Člověk si zvykl na to, že všechno má být sladké, chutné, uvařené a teplé. Společně s otrávenou krví se v jeho těle šíří nemoci, ubývá mu zdraví, slábne srdce, zaniká mozek. Už nepomohou žádné tabletky, poněvadž organizmus připomíná bahno, které člověka postupně vtahuje dovnitř. V této situaci jsou pouze dvě východiska: buď žít nemocen a očekávat smrt, nebo změnit svůj dosavadní životní styl tak, abychom byli zdraví. Stará moudrost hlásí: „Lékaři léčí a příroda vyléčí“. Což znamená, že pokud se pro nemocného vytvoří podmínky blízké těm přírodním, bude tělo schopno poprat se s každou nemocí samo.

Když jsem posledně pracoval s nemocnými rakovinou, nevyhnutelnou složkou uzdravující terapie byl systém Nishi (viz str. 92). Nedělá ohromující

zázraky jako složité zařízení určené k ozařování, či niklem se lesknoucí operační sály s chytrým vybavením, které podporuje chirurgy u operace, přesto má dobré výsledky.

Rakovina plic (K. Majra, 76 let). V srpnu 1958 u něj byla zjištěna rakovina plic a doporučena chirurgická operace, se kterou nesouhlasil. Další vyšetření v tokijské nemocnici potvrdilo diagnózu. Během 2 měsíců pobytu v nemocnici jej léčili sorcomecynem. Cítil se celkově oslabený a postupně ztrácel chuť k jídlu. Dýchání pro něj bylo velmi obtížné. Rentgenové snímky z druhého pobytu v nemocnici ukázaly, že stíny na plicích i nadále zůstávají. V oblasti srdce se ještě zvětšilo. To poslední bylo vedlejším účinkem léčby sorcomecynem a jinými farmaky, které způsobily poruchy krevní cirkulace a lymfy. Dýchání bylo prakticky nemožné. Situace byla bezvýchodná, ani operace nepředpovídala nic dobrého. V prosinci byl nemocný propuštěn z nemocnice. Někdo z rodiny mu navrhnul léčbu podle systému Nishi. Během dne nemocný prováděl následující zákroky:

1. dechová cvičení
2. střídavé koupele
3. pil čaj z listí datlové palmy, velice bohaté na vitamín C (2 litry denně)
4. cvičil sestavu cviků Nishi

Po měsíci dostal chuť k jídlu, zmizela slabost, zlepšila se nálada, začal lépe dýchat. Stín na plicích o velikosti kuřecího vejce se zmenšil. Po jednom roce (listopad 1959) byl pacient skoro úplně zdravý a do konce života využíval protirakovinový systém Nishi.

Rakovina žaludku (T. Jumiki, 69 let). Po precizním vyšetření v nemocnici byla stanovena diagnóza - rakovina žaludku. Byla navržena operace, ale nemocný ji odmítl. Rozhodl se absolvovat terapii podle systému Nishi.

Po měsíci zmizel špatný pocit v žaludku i nevolnosti. Po roce poslal dopis, ve kterém stálo, že se cítí dobře a velmi oceňuje léčbu, která jej vysvobodila od rakoviny žaludku bez nutnosti podstoupit operaci.

Rakovina tlustého střeva (Iszizuko, 61 let). V létě r. 1958 pociťoval během jídla bolesti. Stolice s krví měla tmavou barvu. Lékaři v Osace stanovili diagnózu: rakovina tlustého střeva. Nemocný operaci odmítl. Obrátil se na jinou nemocnici, ve které absolvoval během 2 měsíců kurs léčby podle systému Nishi. Zabrало to a konečný stav: vyléčen.



Rakovina hrtanu (Masapugu, 68 let). Nemocný nemohl mluvit. Lékaři v Ósace stanovili diagnózu: rakovina hrtanu. Léčba izotopy, kterou doporučili, nepomohla. V listopadu r. 1958 se nemocný přihlásil do nemocnice k léčbě systémem Nishi. Měl špatné návyky: kouřil (až 40 cigaret denně), miloval sladkosti, které jedl ve velkém množství. Tyto návyky podpořily podráždění části hrtanu, kde se vytvořila rakovina. Po dvou měsících léčby přišel očekávaný výsledek: hlas se vrátil do normy, jeho fyzický stav se značně zlepšil. Byl propuštěn z nemocnice, aby pokračoval v léčbě samostatně. V dopise z roku 1962 děkoval za pomoc při opětovném získání zdraví.

Rakovina dělohy (Gojono Sato, 49 let). V průběhu 5 dlouhých let trpěla silným krvácením v děloze. Stanovená diagnóza: rakovina dělohy. Přihlásila se do nemocnice a přes 8 měsíců se léčila podle systému Nishi. Její fyzický stav se zlepšil již po dvou měsících. Objevilo se silné krvácení, při kterém byly vyloučeny části mrtvé tkáně. Pacientka byla propuštěna z nemocnice a doma pokračovala v léčbě. Krvácení se opakovalo ještě tři krát, odumřelé tkáně se odstraňovaly. Nutné konzultace vedla telefonicky. V současné době se cítí dobře, je zcela zdravá, což potvrdila i vyšetření. Žena vyprávěla, že lékař, který ji navrhl operaci, byl ohromen výsledkem vyšetření a zkonstatoval: „Vy ale máte štěstí, pravděpodobně to byla chyba v diagnóze.“

Popsané události se děly před 40 lety, nicméně dodnes v Japonsku pro léčbu nádorových onemocnění s úspěchem využívají systém Nishi. V roce 1990 se začal používat tento systém v mnohých střediscích nekonvenční medicíny v Rusku.

Já a mí přátelé jej využíváme od roku 1986. Zavedli jsme pár modifikací (vzhledem ke klimatu, jiných druhů potravin atp.). Statistiku jsem nedělal, jen jsem posbíral lékařské zprávy pacientů, kteří se u nás léčili. Ve zprávách jsou popsány výsledky jednotlivé léčby. Uvádím některé úryvky.

Rakovina dělohy (Natalia D., 44 let, rok 1986). Výsledky ukázaly na rakovinu dělohy s metastázami na prsu. Pacientka vypadala špatně: její kůže byla šedá, hrbila se, z úst se šířil nepříjemný zápach. Žena nechtěla přijít ve 44 letech o prso a ženské orgány a lékař její rozhodnutí po konzultaci respektoval. Operaci odložil o 8 týdnů. Natálie i nadále pracovala a domácí povinnosti si na sebe vzal její manžel (to je skvělé, pokud vám blízký člověk rozumí). Dvakrát denně Natálie dělala vzdušné koupele, pila čaj z listů černého rybizu, maliny a divoké růže. Prováděla střídavou sprchu, cvičila komplex cviků podle systému Nishi. Čistila tlusté střevo pomocí klystýru.

Jedla pouze syrové ovoce, ořechy, otruby, rýži, kaši s vařenou zeleninou, pila šťávu z mrkve a řepy.

Po třech týdnech se na jejím těle objevily červené skvrny a z pochvy odcházel „nepříjemný odpad“. Všechno nasvědčovalo tomu, že se organizmus začal čistit. Později Natálie přešla na hladovku. Během 7 dnů pila vodu (do sklenice si přidala 1 lžičku jablečného octa a 1 lžičku medu, aby doplnila nedostatek minerálů a vitaminů). Sedmý den hladovku ukončila. Platí pravidlo, že jak dlouho trvá hladovka, tak dlouho by měl trvat přechod na normální stravu. A proto dalších 7 dní pila pouze čerstvě připravené šťávy z pěti druhů zeleniny a ovoce různé barvy. Jedla pouze zeleninu a ovoce. Poté začala s dietou na základě správné kombinace potravin. Po uplynutí 8 týdnů šla rozrušená k lékaři, který ji předtím doporučil podstoupit operaci. Po důkladném vyšetření ohromený lékař řekl: „Nevěřím vlastním očím, jak se vám to podařilo?“ Když Natálie povyprávěla svůj postup v tak krátkém čase, doktor zvolal: „Musím vás všem ukázat!“

Natálie napsala dopis asi po roce po provedení kúry. Pracovala, cítila se dobře, krátce řečeno – těšila se dobrému zdraví.

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

Současná medicína doporučuje při léčbě rakoviny tři základní metody: chemoterapii, ozařování a chirurgické zákroky. Již jsem zmiňoval, že jsou doporučené metody pouze bojem s důsledky. Nejdůležitější je znát příčiny a bojovat právě s nimi. Dodnes se za nejdůležitější příčinu považuje neschopnost obranných sil organismu vzepřít se nádorovému onemocnění. Takže k odstranění této příčiny je třeba začít s prevencí a bojem proti nádorovým

onemocněním. Komplexní systém, který doporučuji, nebyl nikdy vědecky ověřen. Jedinými recenzenty jsou sami nemocní, kterým se podařilo nemoc překonat, a nyní jsou zdraví. Tento systém nebyl nikdy zveřejněn. Pokud byly využívány jeho elementy, tak jediné mémi kolegy a žáky. Pozor! Systém je možné využívat nezávisle na procesu léčby a přijímaných léků. Jeho předností je úplná mobilizace obranných sil organismu, vadou je zase to, že na rozdíl od farmaceutických prostředků vyžaduje od člověka stálou péči o své zdraví. Těžce nemocný potřebuje k uzdravení více času. U lidí, kteří velké potíže nemají, se zlepšení dostaví ihned. Dobrý pocit zůstane do konce života.

Zásady systému:

1. Písemné práce ruského fyziologa, akademika Iwana Pavlova, opírající se o tvrzení, že organismus se dokáže regulovat a léčit sám, má podpůrný, obnovující a zdokonalující systém.
2. Práce ruského akademika Ugolewa z oblasti trávení.
3. Práce doktorů Walkera a Hersona z oblasti léčby nemocných rakovinou.
4. Metody čištění organismu využívané tibetskými lékaři.
5. Teorie léčby vodou a otužování organismu S. Kneippa a Porfira Iwanova.
6. Gymnastika Nishi proti nádorům.
7. Moje vlastní průzkumy vytvořené při práci v Moskevském zdravotním centru.

Hippokrates kdysi řekl: „Jestliže se v přírodě vyskytuje nemoc, znamená to, že příroda na ní má lék. Je třeba jej pouze najít.“ Jak to udělat? Maximálně přiblížit podmínky našeho života zákonům přírody. Proto je třeba:

1. Ovládat dechová cvičení (první kniha).
2. Změnit stravovací návyky (první kniha).
3. Pít čerstvě připravené ovocné a zeleninové šťávy.
4. Využívat otužovací zákroky jako léčivé koupele, sauna, střídavá sprcha (první kniha).
5. Cvičit fyzické cviky (tato kniha).
6. Čistit organismus (první kniha).
7. Cvičit protirakovinovou gymnastiku Nishi.
8. Naučit se ovládat psychiku (emoce, myšlenky, přání – první kniha a nyníější kniha).

Rozvinutí všech výše zmíněných bodů najdete při pečlivém čtení mých knih. Zde je několik vysvětlení týkajících se životního stylu.

Stravování (problém stravování jsem důkladně popsal v předešlé knize, poukazuji pouze na zásadní momenty).

1. Je důležité vyloučit z jídelníčku všechny rafinované a nepřírodní potraviny (salámy, uzeniny, margarín, konzervy, lihový ocet, bílou mouku, polévky ze sáčku, různé omáčky, atp.).
2. Omezit na minimum konzumaci cukru a výrobky obsahující cukr a jeho dietní náhražky (cukr nahrad'te medem).
3. Omezit na minimum konzumaci povzbuzujících prostředků (káva, černý čaj, maso, bujóny, alkohol).
4. Omezit konzumaci živočišných tuků: máslo, tvrdý sýr, tučné maso.
5. Zredukovat na minimum konzumaci drožd'ového pečiva.

Do jídelníčku je nutné připojit kaše, vařenou rýži (nejlépe nerafinovanou), ovoce, zeleninu – ne méně než 5 druhů, v syrové i vařené podobě, ryby, drůbež, pšeničné klíčky, tvaroh (tučný – 50 g za den), tvrdý sýr (1–2 plátky denně), vejce (naměkko – 3 krát týdně).

Při sestavování jídelníčku se řiďte následujícími zásadami: jíme všechno, co roste na zemi, v zemi, na stromech (konzumujeme v syrové nebo vařené podobě, nejlépe, aby produkty byly vypěstovány v regionu, kde žijeme), med, vejce, kyselé mléko. Při sestavování jídelníčku je nutné brát v úvahu tabulku míchání potravin (první kniha a tato kniha). Jídelníček sestavujte následovně:

1. šťáva, 2. salát, 3. hlavní jídlo – před polednem uhlohydráty (kaše, brambory, zelenina, ovoce, tzn. produkty rostlinného původu), odpoledne bílkoviny (ryby, bílý sýr – produkty živočišného původu).

Nejlépe je jíst 2 krát denně. Jestliže jste hladoví, jezte ovoce, zeleninu, pijte čaj z malin, ostružin, břízy, černého rybízu (4–6 sklenic denně).

Každé sousto je nezbytné pomalu žvýkat (zdraví 25–30 krát, nemocní 50–70 krát).

Ještě jednou chci zdůraznit nutnost pít před jídlem čerstvě připravené šťávy a jíst zeleninu. Důvody jsou následující:

Jedním z nejvýznamnějších světových objevů 20. století v oblasti stravování byl objev teorie membránového trávení. Podle něj se na procesu trávení podílí nejen žaludek a tenké střevo, ale i cévy. A proto, jestliže se člověk stra-

vuje ledabyle bez dodržování fyziologických zásad stravování, nepochybně si koleduje o nějakou nemoc. Kdysi se lékaři domnívali, že se do tenkého střeva dostal pouze jeden „proud“ nutričních látek. Ugolew dokázal, že jich je nejméně pět. Jeden z proudů obsahuje 30 hormonů a různých látek hormonálního původu, které vznikají v buňkách střev a jeho bakteriální flóry, což má rozhodující význam nejen při procesu trávení, ale i pro průběh fyziologických činností celého organismu. Mimo jiné může mikroflóra tenkého střeva vyrábět nezbytné hormony, vitamíny a aminokyseliny. Proto každé omezení vývoje mikroflóry (např. antibiotiky či naopak – vytvoření výhodných podmínek pro jeho patologický vývoj v důsledku neustálé konzumace rafinované nebo vařené stravy) ničí hormonální systém organismu.

Nemoci štítné žlázy jsou důsledkem poruchy procesu trávení (návyk rychlého jídla, nesprávná kombinace jídel, zapíjení při jídle). Zkuste změnit špatné návyky ve stravování a potíže vymizí. Obrovská většina lidí trpí z důvodu jasné patologie, která je vyvolána narušením střevní mikroflóry. Přičemž tyto poruchy začínají už v období nemluvněte, kdy místo mateřského mléka dítě pije kravské nebo jiné výrobky. V důsledku toho vznikají místo zdravé mléčné fermentace hnilobné procesy, které organismus ničí. Všeobecně kvůli tomu trápí děti alergie, rýmy, stafylokoky, nemocné dutiny a stovky jiných zdravotních potíží. Právě za účelem posílení hormonálního systému a dávky vitamínů, minerálních solí, mikro a makroelementů bychom měli každé jídlo zahájit čerstvě připravenými šťávami. Po konzumaci šťávy je nutné jíst zeleninu, minimum z pěti různých druhů (nap. brambory, zelí, řepa, mrkev, cibule). Tato zelenina obsahuje pro organismus nezbytnou vlákninu neboli balastní látky – ty jsou nejdůležitějšími složkami pokrmu, nutné pro normální práci trávicího ústrojí a celého organismu. Nedostatek vlákniny ve stravě způsobuje poruchy výměny cholesterolu, hormonální problémy a podporuje vznik kamenů. Bakteriální flóra se živí vlákninou, přetváří ji na vitamíny a nezastupitelné aminokyseliny. Nutí střevo k činnosti – napomáhá k rychlému přesunu potravy. A to je nezbytné zejména při našem sedavém způsobu života.

Vláknina zrychluje vylučování toxinů z těla a zadržuje v něm potřebné ionty draslíku, vápníku, sodíku a hořčíku. Je obsažena v ovoci a zelenině. Proto by se zelenina měla vyskytovat na našem stole po celý rok. Zejména důležitá je pro starší lidi – prostě neexistuje lepší prevence proti cukrovce a otylosti. Obracím se na osoby v pokročilém věku: jestliže jste ztratili zuby

(ztratili jste je proto, že jste jedli moc sladkého a vařeného), pak jezte ovoce a zeleninu, pasírujte je na struhadle, pijte čerstvě připravené šťávy s dužinou, aby se do organismu dostalo co nejvíce vlákniny. Jestliže si vypěstujete návyk přednostně konzumovat zeleninu a pít šťávy, získáte zdraví. Jsem zcela přesvědčen, že lidé, kteří konzumují hlavně chlebičky, polévky, brambory s masem, mají mechanismus regulace potřeby jídla narušen. Jedí-li vše dohromady, jsou stále hladoví a to vede nepochybně k nadváze a permanentní otravě organismu nestrávenými hnilými zbytky.

Protirakovinová sestava Nishi:

1. Spát pouze na tvrdé matraci a tvrdém polštáři.
2. Cvičit tzv. „rybičku“. Výchozí pozice: lehněte si na záda, pokrčte lokty a dlaně spojte ve výšce 4. a 5. krčního obratle, celou tíhou přilněte k podlaze. Spojte nohy k sobě, protáhněte špičky. Provedení: v této pozici kolébejte tělo z pravé strany na levou, cvičte večer po dobu 1 minuty. Tento cvik kromě své jednoduchosti efektivně likviduje vady páteře. Tím, že je oslaben tlak na cévy a nervová zakončení (což je příčinou mnoha nemocí), vracení se při cvičení „rybičky“ obratle na své místo.
3. Cvik „šváb“. Výchozí pozice: lehněte si na podložku, pod krk si dejte tvrdý váleček, zvedněte obě ruce a nohy mírně nad podložku, chodidla jsou vodorovně s podlahou. V této pozici můžete současně třást rukama i nohama. Cvičte 1–2 min ráno a večer. V čem tkví tajemství tohoto cviku? Všichni vědí o uzdravujících vlastnostech běhu. Cvik „šváb“ simuluje efekt běhu bez zatížení kloubů a srdce, a to je velmi důležité pro oslabené pacienty, ležící v posteli kvůli nemoci, a pro lidi s omezenou pohyblivostí. Cvik aktivuje cirkulaci krve, a to nejen v končetinách, ale i v celém těle.
4. Spojení dlaní a chodidel. Cvik se skládá ze 4 etap. Normuje energetické změny v našem organismu. Jak známo, pouze u zdravého člověka má levá a pravá část těla stejný náboj. Každé narušení rovnováhy může vést k onemocnění (v tom spočívá diagnostika na základě aury). Výchozí pozice: Etapa 1. Lehněte si na záda. Spojte dlaně, lehce k sobě přitlačte břicha prstů obou rukou (10 krát). Etapa 2. Položte dlaně vodorovně k tělu a pohybujte jimi vpřed a vzad (10 krát). Etapa 3. Spojte chodidla tak, aby k sobě přiléhala. V této pozici zvedněte nohy a posouvejte

jimi vpřed a vzad (10 krát). Zároveň dlaněmi pohybujte stejně jako v 2. etapě. Etapa 4. Ležte se spojenými dlaněmi a chodidly 3-5 minut. Mějte zavřené oči.

5. Cviky pro regeneraci krčních obratlů a dýchání:

- a) Sedněte si na židli, 10 krát zvedněte a spouštějte ramena.
- b) Uklánějte hlavou vpravo a vlevo (10 krát), snažte se uchem dotknout ramene.
- c) Zaklánějte a předklánějte hlavou dozadu a dopředu (10 krát);
- d) Otáčejte hlavou po směru hodinových ručiček a na druhou stranu (10 krát).
- e) Natáhněte ruce před sebe, otočte dlaně k sobě, otáčejte hlavou doleva a doprava (10 krát)
- f) Zvedněte ruce nad hlavu, dlaně přiložte k sobě a otáčejte hlavou vlevo a vpravo (5 krát).
- g) Položte dlaně na ramena. Lokty potáhněte dozadu a představte si, že mezi lopatkami máte jablko, které chcete stisknout. Odtahujte lokty dozadu a současně vytahujte bradu dopředu (jako labuť natahuje šiji). Tento cvik umožňuje uvolnění obratlů a krčních svalů, což zlepšuje přítok krve do mozku, normalizuje činnost nervového a trávicího systému. Provádějte ráno a večer 3 minuty.
- h) Sedněte si na kraj židle a ruce položte na kolena, zavřete oči a rozhoupejte tělo doprava a doleva současně s rytmem kolébání zatahujte a uvolňujte břicho.

Proč dáváme přesnost právě těmto cvikům před jinými cvičebními sestavami?

Za prvé: žádná ze známých sestav neregeneruje všechny soustavy organismu v takové míře jako tato. Za druhé: Japonci jsou známi sbíráním zkušeností z různých světových vědeckých oblastí, o tom je medicína. Za třetí: statistické údaje (v Japonsku) týkající se osob vyléčených rakovinou svědčí o vysoké efektivnosti této sestavy cviků. Za čtvrté: já sám denně tyto cviky provádím a zbavil jsem se vážných potíží s páteří (které jsem popsal) a znovu jsem získal dobrou fyzickou a psychickou kondici. Radím vám kromě výše uvedených zákroků využívat podporující kúru, která doplňuje systém:

1. Sání rostlinného oleje (3-4 krát denně).
2. Pijte čaj z listí malin, černého rybízu - cca 1 l (denně).

3. Konzumujte rozmělněnou skořápku jednoho vejce – denně.
4. Konzumujte potraviny obsahující fytoestrogeny: sója, fazole, zelí, brokolice.
5. Přidávejte do jídel česnek, cibuli, ředkvičku a hořčici, obsahují fytoncidy – přírodní antibiotika.
6. Konzumujte kyselé výrobky: zelí, okurky – zdroj vitamínu C.
7. Konzumujte výrobky s obsahem železa a mědi – jablka, jahody, maliny, řepu, černý rybíz, mrkev.
8. Konzumujte potraviny s obsahem selenu, zinku, fosforu, vitamínu E a B, hořčiku (pšeničné klíčky, oves, ječmenná kaše, proso, otruby).
9. Používejte jódovou tinkturu – velmi prospěšný léčivý a preventivní prostředek (viz recept č. 38).

*Recept č. 38 (zvyšuje odolnost a aktivitu leukocytů, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, čistí cévy, podporuje vznik bílých krvinek v krvi):*

V 50 ml teplé převařené vody rozpusťte 1 lžičku jódové tinktury (kupte v lékárně k vnitřnímu použití), pořádně zamíchejte a přidejte plnou lžičku bramborového škrobu. Na mírném ohni přiveďte k varu a za stálého míchání přidávejte 200 ml horké vody, vařte 1 minutu. Užívejte co druhý den 4–6 lžiček po jídle až do spotřebování. Poté připravte novou porci a pijte znovu.

Pozor! Jestliže byla diagnostikována nemoc jako rakovina ve třetím nebo čtvrtém stádiu s metastázami a lékaři nedávají žádnou šanci k uzdravení, zkuste následující recept:

*Recept č. 39*

Zamíchejte ve sklenici 30 ml nerafinovaného slunečnicového oleje nebo olej a 15 ml 96 % lihu. Přikryjte sklenici víkem, protřepejte 2 minuty a ihned potom vypijte. Ničím nezapijete ani nezajídat. Pijte směs 3 krát denně 30 minut před jídlem vždy ve stejnou dobu. Objeví-li se nevolnost, žvýkejte slupku z citronu, ale vyplivněte ji. Pijte olej s lihem během 10 dnů, potom si udělejte 5 dní přestávku a opakujte třikrát za sebou. Po třetím opakování si udělejte 21 dní přestávku. Odpočívajte, nepoužívejte žádné jiné metody léčby.

Kategoricky se zakazuje:

1. Jakákoliv jiná léčba kromě doporučení lékaře.
2. Přerušeni léčby.



3. Snižování dávky samovolně.
4. Zavedení glukózy nitrožilně.
5. Pítí alkoholu v jakékoliv formě a kouření tabáku.

#### Dodatečné rady:

- nepoužívejte vodku místo lihu
- léčbu je možné začít v každém stádiu nemoci
- pijte pouze jeden druh oleje od začátku až do konce terapie
- nedržte žádnou dietu, jezte tak, jak jsem popsal výše, nesmíte hladovět
- omezte na minimum konzumaci všech tuků.
- můžete používat utišující prostředky od bolesti kromě silných drog, všechna jiná farmaka předepsaná lékařem můžete používat
- nepoužívat hormonální preparáty.

Touto metodou se léčí rakovina žaludku prvního a druhého stupně v průběhu 3–4 měsíců; třetí a čtvrtý stupeň s metastázami během 8 měsíců do 1,5 roku. Jestliže postižený prováděl urinoaterapii, vyléčení je nemožné. Pítí moči bez očisty organismu, to je sebevražda! V prvních 4–10 dnech se může objevit pálení v krku a otoky. Je to způsobeno hojením drobných vřidků – musíte to přetrpět. Po 14–18 dnech nepříjemné pocity zmizí.

## Informace k zamyšlení

Problémem rakoviny se zabývají vědci z celého světa, ale nic to nemění na tom, že každý třetí člověk na světě na rakovinu umírá. První zmínky o rakovině se objevily ve 12. století. Vědci začali provádět výzkum rakoviny v 19. stol. Podle dnešní klasifikace existuje přes 150 druhů nádorů. Je zpracováno mnoho metod pro boj s rakovinou. Bohužel onkologové, vyzbrojení všemi úspěchy novodobé technologie, jsou bezmocní.

Ve starém tibetském pojednání o léčbě nemocí „Hud-ši“ poukazují dávní lékaři na to, že rakovina, to je určitý druh mikroorganizmů, kteří když parazitují v těle člověka, tráví jej svými výměšky – toxiny. Zpočátku je napadena cévní a kosterní soustava, čemuž nasvědčují bolesti kloubů, páteře a srdce. Tito parazité jsou nazýváni jako „bilá smrt“. Postupem času se tyto parazité mění, vrůstají do jiných částí těla a vytvářejí nádory – jmenují se

„černá smrt“ – rakovina. Na základě dávné teorie se vědci ze Sankt Petersburgu pokusili najít tohoto cizopasníka. Během výzkumu bylo dokázáno, že rakovinné buňky nejsou zdegenerované lidské buňky, jak se do té doby považovalo, ale jedny z nejstarších jednobuněčných organismů na planetě žijící v každém z nás, tzv. trichomonas. Vědecké výzkumy dokázaly, že mají ohromnou schopnost metamorfózy a přizpůsobení podmínkám v organizmu (proto je tak těžké je poznat). Například velké dávky záření (smrtnelné pro člověka) na trichomonas fungují jako stimulant a tím způsobují jejich rozvoj. V důsledku ozařování je trichomonas „agresivní“. Aby se zachránil, proniká z cév do krve a lymfy. Takto se šíří po celém těle. V místech, kde se začíná rozvíjet, se tvoří metastázy. A možná proto metody léčby nádorových onemocnění, jako je chemoterapie a ozařování, jen dočasně oslabují symptomy (na chvíli se člověk cítí dobře) a zesilují příčinu nemoci. Po analýze historie této nemoci většina lidí nemocných rakovinou zemřela během 3–10 let. Vědci dokázali, že jestliže se trichomonas rozvíjí v tkáních, vytváří nádory, jestliže v cévách, tvoří se sraženiny.

Byla vyřčena hypotéza, že právě tento prvok obsahuje viry AIDS (ne v lymfatických buňkách, jak se původně myslelo). Důkazem pravdivosti této hypotézy je fakt, že protivirové preparáty jsou při léčbě AIDS zcela neúčinné. Což znamená, že dokud nevyřešíme problém léčby rakoviny, neporadíme si ani s AIDS.

Jakým způsobem se trichomonas dostává do organizmu? Experimenty, provedené na zvířatech a dvoutýdenních embryích, ukázaly přítomnost trichomonas v srdci, mozku, plicích, játrech a tlustém střevě. Trichomonas připomínající cystu se objevily na dásních pacientů stomatologických klinik. Ženy ve věku 16–58 let byly označeny jako nositelky trichomonas vaginalis. Vyšetření krve velké skupiny různých osob dokázalo, že všichni jsme nositelé trichomonas. Tento prvok žije v ústní dutině, v žaludku a v urogenitální oblasti. V čem spočívá působení trichomonas? Společně s krví a lymfou se může dostat do všech orgánů. Jeho působení tráví organizmus „hostitele“, napadají nervovou soustavu, klouby a játra. Oslabuje imunitní systém, způsobuje poruchy látkové výměny a vede k vývoji nepřeborného množství chorob.

Dnešní medicína tuto teorii neuznává (i když vědecká tvrzení nezbuzují pochyby). Tři největší vědecko-výzkumné instituty v Rusku (Pasteurův epidemiologický a mikrobiologický institut, Rentegenologicko-radiologický institut

a Ottův porodnický a gynekologický institut) během 5 let vedly výzkumy, které výše zmíněná fakta potvrzují. Uznání této teorie by znamenalo vyvrácení všeobecně uznávané koncepce léčby rakoviny, k tomu je potřebný čas, intenzita a prostředky.

Po přečtení těchto slov možná začnete panikařit. Je možné, abychom všichni byli nositeli rakovinouvných buněk? Teoreticky ano, ale v denním životě všechno záleží na nás samotných, přesněji na našem imunitním systému.

Už na začátku 20. stol. dr. Passet dokázal, že v samotných mozkových buňkách se nachází 23 druhů bakterií, mimo jiné: stafylokok, bakterie Frenkela, bacily tuberkulózy, ale neznamená to, že člověk těmito nemocemi onemocní. V organismu zdravého člověka jsou obranné látky, které jej chrání před tisícem různých chorob. Avšak zdůrazňuji: zdraví člověka závisí na mnoha faktorech: hygiena, kultura stravování, způsob myšlení a chování, dokonce na obyčejné tělesné hygieně. Dokud vědci a lékaři neproniknou k pravdě, doporučuji nemocným lidem, aby si pomohli sami.

Když analyzuji vyléčené případy, kterým jsem měl to štěstí pomoci, nebo když čtu o vyléčení jiných osob nemocných rakovinou, objevuji jistou pravidelnost. V momentě, když je člověk vystaven smrtelnému nebezpečí, vytváří pro svůj organismus někdy až extrémní podmínky pro očistu organismu (změna stravovacích návyků, hladovka, otužování, změna způsobu myšlení, chování, postoj k životním problémům, atp.), které mnohonásobně zvyšují schopnosti imunitního systému – nemoc ustupuje. Takže neztrácejme čas! Je třeba začít něco dělat! Všechno záleží na nás samotných.

Všechny výše popsané metody a způsoby se týkají lidí, které postihla nádorová nemoc.

V jednom rozhlasovém pořadu jsem byl požádán, abych uvedl způsob protinádorové prevence. Odpověděl jsem následovně:

1. Je třeba jíst ovoce a zeleninu pocházející z regionu, ve kterém žijete, a pít čerstvě připravené šťávy. Každý den by se mělo v jídelničku nacházet alespoň jedno jablko, stejně jako syrová a vařená zelenina. Nejhodnotnější je ovoce a zelenina s intenzivní zelenou, oranžovou a červenou barvou (špenát, salát, okurka, fazole, hrách, rajčata, řepa, mrkev, dýně, jablka, hrušky atp.). Díky jim dostávají všechny tělesné buňky vitamíny, minerální látky, vlákninu a kyslík potřebné pro tělo.

2. Je důležité umět odlišit tuk od tuku. Tuky jsou pro organismus nezbytné, zejména jsou potřebné pro lidi v pokročilém věku. Nabízí se otázka: jaké tuky? V rostlinných olejích lisovaných za studena jsou obsaženy kyseliny a vitamíny, které prodlužují náš život. Každý den ráno a večer je třeba pít 1 lžičku oleje a přidávat 1 lžici oleje také do salátů. Nicméně je vhodné co nejvíc omezit konzumaci masa, mléka a margarínu. Tuky, nacházející se v těchto výrobcích, nejsou ničím prospěšné, pouze blokují působení „dobrých“ tuků.
3. Je nutné učit se pohybu a dýchání. Vzduch, přesněji řečeno kyslík, je nutný pro každou miliardu buněk našeho těla. Díky němu se regenerují a tím zadržují proces stárnutí. Pohyb pomáhá přenosu kyslíku do každé buňky, proto je důležité trávit co nejvíc času v pohybu na čerstvém vzduchu.
4. Vždy mějte dobrou náladu! Všechny naše emoce se ukládají nejen do mozku – řídí většinu fyziologických reakcí našeho organismu. Jestliže nás něco trápí nebo rozčiluje, náš imunitní systém (přírodní obranný systém organismu) přestává vytvářet hormony T a B, které nás mimo jiné chrání před veškerými infekcemi a rakovinou. Když jsme šťastní a veselí, máme radost ze života, posilujeme svůj imunitní systém a zdraví.
5. Je třeba umět relaxovat. Dnešní život se pojí s řadou nepříjemností a stresů. Uniknout jim je nemožné, ale nesmíme je kumulovat. Je nutné najít si čas pro relaxaci, dělat to, co máme rádi: zavřít se v pokoji a poslouchat hudbu, meditovat, procházet se po lese. Ať ženy milují muže a muži milují ženy. Také si umět najít čas pro sebe a pobýt si trochu o samotě (3–5 min.), uvolnit se, nemyslet na nepříjemné věci.
6. Je třeba nutit mozek pracovat. Čím více mozek pracuje, tím více je výkonný. V každém věku, zejména ve stáří, je nutné probouzet mozkové oblasti, které jsou zodpovědné za paměť. Je třeba číst knihy, chodit do muzea, poslouchat přednášky, hrát šachy, krátce řečeno, pracovat hlavou!
7. Déle spát. Dobrý spánek nejenže rozjasňuje mysl, ale umožňuje svalstvu odpočívat, snižuje napětí, regeneruje systém hormonálního vylučování, zvyšuje imunitu. Dokonce se během spánku hojí rychleji rány. Proto je třeba spát 6–8 h a ani o hodinu méně!
8. Nebránit se chladu. Imunitní systém organismu je třeba stále trénovat.

Zejména má rád chlad. Je třeba jej chránit před přehřátím, lehce se oblékat. V místnosti, ve které spíme, by měla být teplota 16–17 °C. Spolehlivou činnost imunitního systému zaručuje také střídavá sprcha (5–10 min.) ráno a večer.

9. Je třeba jíst střídavě. Vypracujte si zásadu: „Jíst, abychom žili – ne žít, abychom jedli“. Proto se naučte jíst pomalu a od stolu odcházejte vždy s pocitem hladu.
10. Je třeba se více smát! Během smíchu pracuje mnohem více svalů, než si vůbec umíme představit. Smích je formou masáže pro naše vnitřní orgány a navíc je to podnět stimulující trávicí orgány. Smích účinkuje proti bolesti a protizánětlivě. Když se smějeme, dýcháme zhluboka a tím obnovujeme zásoby kyslíku v plicích. Mozek při smíchu vytváří serotonin – hormon štěstí.
11. Milujme se! Dávná medicína měla způsob k dosažení nesmrtelnosti. Šlo o spojení dvou prvků: mužského a ženského. Milostný akt nejlépe obnovuje tělesnou harmonii.
12. Je třeba očišťovat organizmus. Pamatujme si, že to, co se nachází uvnitř, je viditelné i navenek!
13. Je třeba poslouchat svůj vnitřní hlas! Naše tělo reaguje na péči, kterou mu poskytujeme. Začněme o sebe dbát dříve, než onemocníme, tehdy budeme zdraví.

## Smrtné záření

Elektromagnetické záření je opravdovým nebezpečím pro naše zdraví. Zdroje záření potkáváme na každém kroku. Je možné se samostatně ubránit před škodlivým působením elektromagnetického záření? V podstatě ano, jestliže známe zásady.

## Proč je záření škodlivé?

Tento problém nebyl donedávna vědci ani lékaři vůbec zkoumán, protože by vyžadoval uznání kontroverzního faktu: člověk má biopole. Zkoumali je hlavně fyzici, ti však považují tento problém jako hobby.

Je dokázáno, že každý lidský orgán pracuje na určité frekvenci: srdce - 700-800 Hz (herců), játra - 300-400 Hz, mozek podle stupně impulzu 10-50 Hz atd. Jestliže na srdce působí zdroj záření o stejné frekvenci, může se zvýšit nebo snížit frekvence, kterou srdce považuje za normu. Totéž se může dít s jinými orgány. Silné nebo slabé, ale zato dlouhotrvající působení elektromagnetického záření na naše orgány může vést k vážným chorobám.

Život na Zemi vznikl a vyvíjel se v podmínkách relativně slabého elektromagnetického záření. Jeho zdrojem bylo magnetické pole Země a kosmické a sluneční záření (radiace). To byly přírodní podmínky. Technický pokrok došel k tomu, že sumární napětí magnetických polí vzrostlo o několik jednotek. Naše biopole (aura) je ničeno hlavně vzdušnými relé čarami, radiovým spojením, radiolokací a některými průmyslovými podniky.

Na začátku 70. let byli Američané šokováni výsledky výzkumů doktora Picocka, který sledoval škodlivé působení leteckého centra ve Fort Rakker (Alabama). V okolí této základny se nacházelo 46 radarových jednotek. A prakticky každý člověk, který bydlí nebo pracuje v jisté vzdálenosti od Fort Rakker, podléhal emitovanému záření těchto jednotek. U 20 registrovaných případů rachitidy ve státě Alabama bylo 17 z oblasti Fort Rakker.

Specialistům se podařilo zjistit, že společně se zvýšením intenzity výkonu (do 500 kW a více) se začal zhoršovat pocit u lidí, kteří bydleli nebo pracovali poblíž. Vědci zjistili, že pravděpodobnost vzniku nádorových onemocnění u lidí, kteří bydlí poblíž vedení vysokého napětí, se mnohonásobně zvyšuje.

## Vrahové v našem domě

Ukazuje se, že v našich domovech je několik vrahů, o kterých ani nevíme.

*Počítač.* I když je monitor bezpečný a filtr odpovídá normám, může počítač škodit. Člověk, který pracuje na počítači, je před zářením ochráněn. Ale ono přece nikde nemizí. Prostě osobu sedící před obrazovkou obejde a koncentruje se za jejími zády, kde může být třeba dětská postýlka. Proto je velmi důležité umístit tuto civilizační vymoženost tak, aby jeho záření na lidi nepůsobilo, ale směřovalo na např. na stěnu.

Totéž se týká televize. Všichni vědí, že nejlepší je sledovat televizi ve vzdálenosti 2-3 m. Ale málokdo ví, že nesmíme postavit televizi před postel (může

způsobit lámání kostí). Není dobré usínat při zapnuté televizi. Spící organizmus není schopen se nebezpečnému záření bránit. Proto je lepší si vybrat televizi s časovým spínačem a zajistit, aby se televize vypínala automaticky.

*Mikrovlnnou troubu* nestojí za to kupovat. Mikrovlnné trouby se brzy kazí a tím úroveň záření drasticky roste. Pokud pomocí přístrojů poznáme, že je záření vyšší než norma, měli bychom okamžitě volat servis.

Dosud jsme mluvili jen o technice. Nicméně pobavme se o úplně jiných nevinných předmětech v domácnosti, např. lampy. Směr záření u nich určuje jejich tvar. Můžete být v pokoji s takovou lampou, ale není dobré sedět u stolu a mít ji nad hlavou. Totéž platí pro nástěnné lampy: v žádném případě je nepřipevňujte nad postelí ve výši hlavy. Raději si kupte lampičku s půlkruhovým stínidlem směřujícím ke stropu, protože záření by mělo směřovat ke stropu a ne naopak.

Také je nebezpečné mít v ložnici kosmetický stolek. Ale když už jej tam máte, dbejte na to, aby zrcadla byla v jedné rovině. V opačném případě se tvoří zóna silného záření. A vůbec nejlepší je kupovat zrcadla, která se připevňují ke stěně.

*Architektonické prvky* mohou v domácnosti vytvářet nepříznivé zóny. Ideální by byla kulatá místnost, ale poněvadž je to nereálné, zdržíme se u jednoho detailu. Kouty v pokoji patří mezi nejnebezpečnější místa, a proto se tam nedoporučuje dávat pohovky ani tímto směrem pokládat hlavu. Také se nedoporučuje sedět na rohu stolu. V žádném případě to není pověra. Roh funguje v daném případě jako anténa, která sbírá tok záření. A proto jsou kulaté nebo oválné stoly mnohem lepší.

Univerzální rada: jednou do roka si doma přemístěte nábytek. Tím se vyhnete nepříznivému působení.

Málem bych zapomněl na mobily. Muži je rádi nosí ve vnitřní kapse saka. To je nepřípustné, protože tak podléhají plíce a srdce trvalému škodlivému záření. Radím vám, mějte telefon v boční vnější kapse a nejlíp v tašce.

Každý kontakt se světem, který nás ve větší nebo menší míře obklopuje, ovlivňuje naše biopole. Dokonce, i když se přikryjeme peřinou, se tělo nabíjí kladným statickým nábojem o napětí 600–700 V (voltů).

Jestliže se pohybujeme po syntetické podlaze, nabíjíme se kladným nábojem až 1 000 voltů. Takový kontakt vede k hromadění kladného náboje v našem těle, což je jednou z příčin nervových a srdečních onemocnění.

Spousty specialistů z oboru fyziky se také domnívají, že příčinou nádorových onemocnění je velké množství kladných nábojů v našem těle. Při obyčejném stisku dlaně často přeskakuje jiskra, a to nemluvím o dotyku uzemněného předmětu.

V přírodě to chodí tak, že člověk, který se dotýká země bosýma nohama, se nabíjí záporným nábojem a tímto způsobem vyrovnává elektrický potenciál celého těla.

## Nabijme životní baterii

Na rozdíl od všech savců žijících na Zemi, jedinečně člověk chodí po dvou nohách, a to není náhoda, protože to je „baterie“ s opačnými póly. Horní část těla a hlava disponují kladným nábojem, dolní část těla a nohy zase záporným. Z vesmíru získáváme kladnou energii, ze země zápornou. Čím větší výměna energie, tím je náš organismus zdravější a odolnější. Člověk může čerpat energii z kosmu skrze správné dýchání, otužovací zákroky, rostlinnou stravu. A proto by se měl snažit o maximální kontakt těla s vodou a vzduchem. Energií ze Země je možné čerpat především bosými chodidly. Hippokrates už před 4 stoletími napsal: „Nejlepší obuv – žádná obuv“. Naši předkové nenosili moderní a krásné boty na umělé podrážce. Většinu svého života chodili naboso a díky tomu byli velmi odolní a zdravější než my.

Bohužel nám civilizace vytvořila jiné podmínky pro život. Najdeme si denně 1–2 minuty a oplachujeme chodidla proudem studené nebo teplé vody.

Pokud budeme denně 10–15 sekund chodidla oplachovat, nebudou nás chřipka, nachlazení a jiné další nemoci ohrožovat.

Dotykem bosých chodidel se zemí čerpá organismus pozitivní energii. Chosení naboso ranní rosou, mořským pískem nebo sněhem velice účinně nabíjí naši životní baterii.

Také skvěle otužuje a celkově posiluje organismus. Poskytuje také výbornou prevenci proti bolestem zad, v kříži, ramenou a svalech u nohou.

Nezávisle na tom, kolik máte let, začněte chodit bosí. Každý váš den bude naplněn zdravím a radostí.



## Škodlivé záření – příčina mnohých chorob

Naše hlava disponuje kladným nábojem a nohy záporným. Ohromné množství malých dávek záření (sledování televize, chození v oblečení a obuvi, sezení v autě, u počítače atp.) neustále narušuje bilanci v našem těle. Abychom ji seřídili, uvedu několik jednoduchých způsobů, které pomohou odstranit škodlivé záření, které je jednou z příčin různých zdravotních potíží. Rovněž vyrovnej naši energetickou bilanci v těle.

### *Recept č. 40*

Vezměte měkký a tenký kovový vodič (nejlépe měděný), odkryjte jeho konec a připevněte k vodovodní trubce nebo k radiátorům. Druhý konec, je také odkrytý, měl by být připevněn k našemu tělu. Když sledujeme televizi, čteme noviny, vykonáváme jakoukoliv statickou práci nebo prostě odpočíváme, je vhodné obtočit na 2–3 h zápěstí (nejlépe levé ruky), neboť přes něj prochází energetický poledník srdce. Tento zákrok zlepši schopnost pracovat, utiší nervovou soustavu, zlepši kondici a zaručí zdravý, hluboký spánek.

### *Recept č. 41*

Je možné vyzkoušet také jiný, byť méně efektivní způsob, který nejenže likviduje škodlivé záření, ale čistí organizmus od toxinů. Do misky si vlijte slanou vodu (9 g soli na 1 l vody). Smočte v ní nohy, dýchejte klidně a pomalu. Do vody rovněž ponořte konec uzemněného vodiče. Je možné dosypat několik mořských kamínků nebo zrna bobu, po kterých můžete chodit. Taková masáž chodidel příznivě ovlivňuje normalizaci energetického potenciálu těla.

Pro zlepšení energetické tělesné bilance využijte kontakt se stromy.

## Stromy – léčitelé

Všechny stromy můžeme rozdělit na dvě skupiny. Do první patří stromy, které odčerpávají negativní energii, a do druhé ty, které vyzarují pozitivní energii. Člověk by měl využívat vlastností stromů proto, aby doplnil své energetické zásoby. Také proto, aby zlepšil svůj zdravotní stav a zbavil se různých nemocí.

Stromy, které poskytují životní energii: dub, borovice, akácie, javor, jeřábina, bříza, jabloň, višně, švestka, hruška.

### *Recept č. 42*

Abychom se nabili pozitivní energií, je třeba si ke stromu stoupnout zády ve vzdálenosti 20–40 cm, uvolnit svaly, zavřít oči. Dlaněmi se dotýkat kmene a 3–5 min si představovat, jak energie proniká přes prsty do celého našeho těla.

### *Recept č. 43*

Abychom se zbavili špatného záření, je dobré využít kontaktu s takovými stromy jako kaštan, topol, vrba, ořech, osika. Je třeba přiblížit se ke stromu na vzdálenost 20–30 cm, stoupnout si čelem k němu, vztáhnout směrem ke kmeni dlaně, zavřít oči, uvolnit se a myslet na to, že skrz prsty strom bere energii, která nám brání být zdraví. Seance by měla trvat 10–15 min.

Osobně jsem velice důvěřivý vůči uzdravující moci stromů. Kdysi, když mě velmi mučily bolesti zad a žádné jiné prostředky na bolest nezabíraly, mi právě kontakt s jabloní pomohl k návratu ke zdraví.

Současný člověk, který je vychován technickým pokrokem, těžko pochopí, jak může obyčejný strom vyléčit něco, co není schopna vyléčit dnešní medicína. I pro mě to je záhada, jaká tajemství před námi příroda ukrývá. Zatím se musíme spokojit s nespornými fakty, kterých je hodně, ale nejsem schopen je vysvětlit. Je zřejmé, že v dávných dobách bylo nejlepším prostředkem na nespavost a nervové vyčerpání česání vlasů dřevěným hřebenem. Sibiřští léčitelé radili na silnou bolest zubů požvýkat v ústech kousek větvičky osiky a bolest mizela.

Mnohé ženské nemoci či známé hemoroidy se léčily kousky větvičky břízy. A schizofrenii, epilepsii, bolesti hlavy se likvidovalo malinkými kousky osiky přiloženými na určité části hlavy.

Když ukončím tento neúplný popis léčivých sil stromů, chci uvést jeden recept, který zaujme spoustu čtenářů. Jedná se o stafylokoka, který je těžce porazitelný dnešními medicínskými preparáty. Obracelo se na mě pár pacientů, kterým stafylokok napadl oči, nos a krk. Je těžké odhadnout, jak hodně trpěli. Užívali různé kapky a antibiotika, ale stafylokok byl neúnavný, odolný vůči všem lékům. Recept, který jsem doporučil těmto pacientům, je velmi překvapil. Jakmile jej vyzkoušeli, přesvědčili se, že geniální je to, co je prosté.

#### *Recept č. 44 (stafylokok zlatý)*

Rozdělte oheň z několika březových polínek (nejlépe namočených deštěm) a u ohně poseďte. Podstatou je, aby dým z ohně pronikal do dýchacích cest, dostal se do očí. Vydržte, bude-li dým štípat a dráždit oči. Jestliže vás budou oči svědit, protřete je dlaněmi, kterými jste drželi dřevo. Druhý den po ohni z březového dřeva by vás měl stafylokok přestat trápit. Pokud zcela nezmizel, zákrok opakujte.

## Úvahy na téma cukrovky

Před 30–40 lety, kdy nebylo takové množství salámů, uzenin a rafinovaných výrobků z očištěné mouky, sladkých nápojů, droždíových housek a sladkostí, byla cukrovka sporadickou nemocí. Jestliže někdo onemocněl cukrovkou, bylo to v pozdním věku, kdy životem oslabená slinivka přestala plnit svou funkci. V současnosti nemoc napadá mladší generace a čím dál častěji se s ní můžeme potkat nejen u dospělých lidí, ale i u dětí. Ve stravě převažují smažené, vařené, masité, moučné pokrmy a sladké výrobky. Jednou z hlavních příčin vzniku této nemoci je pasterizované nebo vařené kravské mléko. Zjistilo se, že injekce inzulínu nejsou v léčbě této nemoci účinné. Inzulín je látka, kterou produkuje slinivka břišní. Tento hormon pomáhá organizmu vstřebávat přírodní organické cukry. Energie, kterou během toho procesu tělo přijímá, je využívána k proceduře látkové výměny stejně jako k výživě a regeneraci slinivky. Naše buňky mohou spotřebovat přírodní (organické) cukry, které se ve velkých dávkách nacházejí v zelenině a ovoci. Neplatí to pro cukry průmyslově vytvořené, ani pro škroby nacházející se v hranolkách, pečených houskách, ovesných vločkách nebo dlouze vařených kaších. Když se tyto škodlivé produkty dostanou do organizmu, musí je strávit. Ale jak? Rozložit je na jednoduché cukry. Jelikož tyto výrobky podstoupily tepelné zpracování, nejsou v nich žádné živé enzymy (enzymy se ztrácejí při teplotě 54 °C) a organizmus musí využívat své vlastní zásoby. Jednoduše řečeno, slinivka by měla produkovat značně více inzulínu, než je schopná, což vede k jejímu přetížení. Po strávení těchto produktů z nich slinivka dokonce nic nezíská, protože tak těžce zpracované výrobky jsou neorganickými atomy, které ji nejsou schopny zregenerovat, a to vede k onemocnění cukrovkou. Aby to všichni pochopili, uvedu jeden příklad ze života. Pripusťme, že

zásoba hormonů slinivky se rovná určité peněžní částce, se kterou je třeba rozumně disponovat. Tak, aby to stačilo na hodně let a my bychom ji utratili během velmi krátké doby. A to je vše – nejsou peníze, není z čeho utrácet. Tehdy si zprostředkujeme „půjčku“ v podobě injekce inzulínu. „Zúročení“ této půjčky se projeví ve formě srdečních a cévních onemocnění nebo kamelech v ledvinách a žlučníku.

Zpravidla všichni cukrovkáři trpí nadváhou. Vyplývá to z toho, že inzulín v injekcích je syntetickým produktem (získávaným průmyslově), tzn. neorganickým. Místo toho, aby spaloval tuky, přesně naopak napomáhá k jejich hromadění. Přemíra tuků a toxinů v organismu vede k onemocněním krevního oběhu. Krev je hustá a kyselá, což je důvod ke vzniku poruchy srdce a vzniku kamínků. Časté jsou případy onemocnění cukrovkou v důsledku prožitého silného stresu. Obvykle se to děje u lidí s oslabenými játry nebo u lidí s poruchou tlustého střeva. Každý stres zpočátku „napadá“ zpravidla játra („chemickou laboratoř“) našeho organismu, a jestliže játra přestanou fungovat, tak i jeho „spolupracovníci“, trávicí trakt a slinivka, mají potíže. To může vést k žaludečním vředům nebo k problémům s dvanácterníkem či cukrovce. Jestliže osoby nemocné cukrovkou nebraly (pro jejich štěstí) inzulínové injekce, mají šanci se z této problematické choroby téměř vyléčit. Většina mých pacientů trpících cukrovkou (zejména ti, kteří nebrali inzulín) se vyléčila úplně.

Už víme, že náš trávicí trakt při správném přírodním stravování nezpracovanými výrobky může vylučovat všechny potřebné hormony, mimo jiné také inzulín, v mnohem větších dávkách, než je vylučuje slinivka. To znamená, že jestliže změníme způsob stravování a věnujeme mu trochu času, můžeme zvládnout i cukrovku. Co je třeba udělat? Zaprvé vzdát se či minimalizovat množství koncentrovaných cukrů a škrobů, které podlehly tepelnému zpracování: chléb, brambory (oloupané a uvařené), cukrů a jeho derivátů, mimo jiné průmyslově zpracovaných šťáv, obsahujících cukr, vařených kaší, vařeného masa, vařeného pasterizovaného mléka a jeho výrobků (průmyslově zpracované jogurty, kefir, tvaroh, tvrdý sýr, smetanové máslo). Můžete konzumovat pouze domácí máslo a sýr, kyšku. Jíst byste měli speciálně uvařenou kaši (neměla by se dlouho vařit). Kaše by se měla jíst každý den. Zejména prospěšná zdraví je kaše: pohanková, pšeničná, kukuřičná, ječmenná, rýžová a ovesná. Kaše se mají vařit nahusto s malou dávkou vody. Kaše by měly tvořit 1/3 našeho každodenního pokrmu. Např. pohankovou kaši vaříme následovně:

propláchněte ji, namočte ve studené vodě na 8–10 hodin. Ve stejné vodě ji pak vařte 3–5 minut. Následně do ní přidejte najemno nakrájenou cibuli, zabalte ji např. do utěrky, aby neztrácela teplo, a nechejte ji „dovařit“ 30–45 minut. Před jídlem přidejte máslo nebo za studena lisovaný rostlinný olej.

Základem stravy by mělo být čerstvé nebo sušené ovoce, zelenina, čerstvě připravené šťávy nebo čerstvě připravený pokrm (pouze pečené v troubě), kaše, trochu ořechů, místo cukru med (10–15 g za den). Z olejů používejte pouze za studena lisovaný rostlinný olej. Během dne je prospěšné vypít 1 litr směsi šťáv: mrkev 380 g, salát 25 g, fazole 185 g a zelí 185 g (v poměru 6 : 4 : 3 : 3). Kromě toho 0,5 směsi šťáv z mrkve 280 g a špenátu 120 g. Výsledek léčby bude účinnější, když se očistí tlusté střevo pomocí klystýru. Je dobré také provádět každé 3 měsíce očistu jater (viz „Jak žít dlouho a zdravě“).

Důkladněji bych rád probral téma klystýru, jelikož je to jeden z nejučinnějších (v domácích podmínkách) způsobů očisty organismu od toxinů. Někteří odborníci varují, že proplachování tlustého střeva ničí zdravou střevní mikroflóru. Nesouhlasím s tím. Najít člověka se zdravou mikroflórou je při způsobu života, jaký vedeme, téměř nemožné. Mám na mysli stravovací návyky, málo pohybu atp. a množství konzumovaných léků, zvláště antibiotik. Domnívám se, že se nemýlím, když řeknu, že 90 % populace má zdegenerovanou trávicí soustavu a narušenou mikroflóru. Americký doktor Walker (žil 106 let), známý na celém světě, prováděl klystýr při léčbě různých chorob přes 50 let. Říkal: „Není jednodušší a účinnější prostředek k očištění těla od vnitřní špíny než klystýr. Lidé, kteří jsou proti, jej vlastně potřebují nejvíc.“ Naši dávní předkové používali klystýr za účelem udržení vnitřní hygieny svého těla. V manuskriptu „Svatého evangelia Ježíše Krista podle sv. Jana“ se léčitel obrací na nemocné: „Synové člověka, zapomněli jste, čím jste děti“. Vaše matka je Země. Všichni, kteří žijí na Zemi, musí žít ve shodě se zákony přírody. Zdraví – to je přirozený stav člověka. Nemoc – to je odpověď přírody na pošetilé lidské chování. Abyste stanuli na cestě ke zdraví, poproste Matku Zemi o pomoc tří spojenců: Anděla-Vodu, Anděla-Vzduch, Anděla-Světlo. Jako první přijde na pomoc Anděl-Voda. Chcete poznat, jaké štěstí je žít v čistém těle? Vydlabejte velkou dýni, naplňte ji vodou z řeky ohřátou sluncem a zavěste na strom. Proved'te klystýr. Po vyprázdnění si všimněte, kolik nečistot obsahuje vaše tělo. Toto opakujte celý týden a vyvarujte se sytého jídla. Teprve potom poznáte, jak příjemné je žít v čistém těle.

Praxe svědčí o tom, že ne každý člověk začne se sebezapřením a obětavostí provádět očistu právě touto cestou – klystýrem. A proto je třeba si uvědomit, že se pouze touto metodou zbavíte nečistot nahromaděných v tlustém střevě. Mnoha osobám se zdá být tento způsob nepříjemný, přestože necítí ohavnost nosit v sobě samém několik kilogramů hniјících výkalových kamenů. Zápach našich útrob je srovnatelný s nejhorsím kanálovým odpadem. Jiní odmítnou tento zákrok, protože se provádí na kolenou. Tuhle pozici buď neumějí zaujmout, nebo jednoduše nemají kde. Výmluvy se najdou vždy a různé. Teprve pod hrozbou chirurgického nože, nebo ještě hůře smrti, člověk rychle souhlasí s tím, aby se dal do pořádku. Naštěstí existují i tací, kteří s ochotou a bez problémů souhlasí s proplachováním tlustého střeva.

*Než přejdu k jádru věci, zapamatujte si a vezměte si k srdci dvě zásady. Za prvé, vypěstujte si vědomou touhu zbavit se odpadu, který je příčinou spousty chorob. Za druhé, přísně dodržujte všechna doporučení, abyste si nechtěně neškodili a dosáhli většího účinku.*

Zákrok se jmenuje Walkerův klystýr. K jeho provedení budeme potřebovat Esmarchův hrnek, citron nebo jablečný ocet a rostlinný olej. Esmarchův hrnek je dostupný v lékárně.

Koncovku a ventil je lepší sundat a hadičku zmáčknout v jednom místě např. kleštěmi. Konec gumové hadičky důkladně utřete drobným a jemným smirkovým papírem, zakulařte okraje nejen zvenku, ale i zevnitř.

Do Esmarchova hrnku se nalévají dva litry převařené vody ochlazené na tělesnou teplotu. Zpočátku vyvolává toto množství vody v lidech obavy. Proto ihned informuji: do tlustého střeva se vejde cca tři a půl litru vody (mám na mysli čisté a zdravé střevo, které není roztažené výkalovými kameny). Takže máte ještě v rezervě hodně místa. Co se týče nepříjemných zážitků, na počátku budou, tomu se nevyhneme, ale později zcela zmizí. Kromě toho můžeme v každé chvíli proud vody zadržet. Měl bych také podotknout, že v budoucnu, budou-li střeva propláchnutá, bude pro prevenci stačit pouze jeden litr vody. Jak se říká, začátky jsou nejtěžší.

Voda se převařuje pro jistotu. Mimo jiné do ní nalijte 2 lžíce citronové šťávy. Procesy fermentace a hnití probíhají v zásaditém prostředí, lehké kvašení je brzdí a ničí choroboplodné bakterie. Stimulují fungování prospěšné a nezbytné mikroflóry. Kromě toho je kyselina antitoxická, zabíjí plíseň, kterou vyplachuje voda v podobě tmavých kousků.

Poté, co nalijete vodu s citronovou šťávou, zavěste Esmarchův hrnek se sevřenou hadičkou do větší výšky a namažte konec hadičky rostlinným olejem. Rostlinným, protože je to přírodní výrobek a neblokuje póry. Vazelína, krém nebo mýdlo se na to nehodí.

Následně zaujměte pozici tygra, vzepřete se na loktech a na kolenou, trochu rozkročte nohy, snažte se zcela uvolnit břicho. Konec hadičky zaveďte ne moc hluboko do řitního otvoru tak, aby voda dobře stékala. Dýchejte široce pootevřenými ústy. Po 1–2 minutách, kdy je nádobka prázdná, se zvedněte. Jestliže voda nebude samovolně stékat, stiskněte hadičku a zastavte přívod vody, počkejte několik sekund a hadičku pusťte.

To ale ještě není konec zákroku. S vodou v tlustém střevě je třeba trochu zatrást. Jak? Můžete si poskočit nebo potrást dolní částí břicha dlaněmi – prostě se snažit, aby se vaše střeva pořádně propláchl. Poté se položte na záda a čekejte. Po 2 až 10 minutách pocítíte nutkání. Běžte na toaletu, vezměte si s sebou knížku nebo noviny a sed'te minimálně 15–20 minut, než pocítíte, že voda odešla.

Zpočátku je dobré se podívat, co se s vodou vyplaví. Pohled je to velice nepříjemný. Tímto je však efekt účinnější.

Tyto zákroky je třeba provádět pravidelně: první týden denně, druhý týden – obden den, třetí týden – co dva dny, čtvrtý týden – co tři dny. Většina z vás se na konci čtvrtého týdne zorientuje podle zápachu a stolice, že jste úkol zvládli. Na závěr, abyste udrželi tento stav čistoty, stačí proplachovat tlusté střevo jednou týdně, ale pravidelně.

Zamysleme se, co se stalo. Osvěžili jste si své kořeny. Uklidili jste nánosy výkalových kamenů, hnilobu, plíseň a fermentační látky. A nyní vaše očištěné „kořeny“ začaly přijímat ze strávené stravy čisté látky pro tvorbu nových buněk. Skončil se proces pronikání škodlivých látek do organismu, včetně těch rakovinových, toxických a jiných. Začala se čistit krev. Z toho vyplývá, že se zastavil rozvoj vašich chorob. Vy jste tomu zabránili.

Momentálně se zlepšuje výživa všech orgánů a krev splachuje nánosy škodlivých nahromaděných látek. Uvolňuje se energie, kterou v současnosti nemusíte využívat k boji s otráveným a nemocným organismem. Postupně se vrací na své místo přemístěné orgány, normalizuje se jejich funkce, srdeční tlak se vrací do normy, ze dne na den o sobě dávají nemoci méně vědět. Ale...

Roztáhnuté, bezvládné a znetvořené tlusté střevo nyní visí jako prachovka a není schopno vykonávat své životní funkce. Je třeba jej znovu naučit pracovat, přesouvat hromady pokrmu.

V době provádění klystýru je dobré jíst hodně kaši. Kaše by měla být z otrub. Je nezbytné ji vařit ve vodě. Stejnorodá kašovitá hmota rovnoměrně zabere objem tlustého střeva, udělí mu určitý tvar a přinutí jej k práci.

V žádném případě nevařte kaši v mléce, ani nevařte krupicovou kaši.

Povyprávěl jsem o Walkerově klystýru jako o efektivním způsobu, jak se zbavit hrubých nánosů výkalových kamenů. Ale pro ty, kteří tvrdí, že je tento způsob nepřijatelný, nabízím jinou cestu.

Abychom přešli různým těžkostem a očistili tlusté střevo, navrhoval slavný naturopat Paul Berg jednou týdně hladovku 24–36 hodin. Během této doby výkalové kameny měknou. Navíc, jestliže po hladovce sníte salát ze syrového zelí s mrkví, odstraní ze střev všechnu špínu. Na rozdíl od Paula Berga tento způsob nemohu doporučit, poněvadž hlad je pro člověka normální stav a navíc hlad ohromně stimuluje absorbuující žaludeční funkce a funkci nepropláchnutých střev. Takže se místo čistých a užitečných látek do krve dostávají všechny tyto nečistoty.

Spousty nemocných se panicky snaží vyhnout nezbytným klystýrům, jsou připraveni brát pročišťující léky. Kategoricky to zamítám. Pročišťující prostředky odvodňují organismus, zbavují střeva vlhkosti, která je nutná pro jiné účely. Také nedoporučuji používat pročišťující prostředky při zácpách. Pročišťující prostředek vás neuchrání před zácpou a nevysvobodí od nečistot. Obyčejné proplachování pomocí klystýru obnovuje a normalizuje práci tlustého střeva a ten, kdo prošel fází průplachů, netrpí zácpou.

Všechny zdravotní zákroky je nutné vykonávat v určitém sledu. Jinak možná nedosáhnete očekávaných výsledků. První krok ke zdraví – to je právě ten, se kterým jste se seznámili. Jestliže jej neuděláte, další cesty není. Pokud rezignujete a ihned neseberete síly k provedení dalších zákroků, nedosáhnete očekávaných výsledků.

Aby vše bylo srozumitelné, prozradím vám další tajemství pevného zdraví: nejlepší výsledek je dosažen při dodržování zásad vnitřní hygieny a rozumném stravování. Tehdy jste zcela zabezpečeni před různými nemocemi. Jen samotná vnitřní hygiena vás neuchrání před ohromnými ztrátami energie pro trávení nesprávně sestaveného jídla. A pouze správné stravování vás neubrání před směsí škodlivých látek, které se dostávají do krve a organismu.



Ještě hůře: výběr výhradně racionální stravy stimuluje absorpci škodlivých látek z nepropláchnutých střev. Samotné čištění střev způsobí energetické ztráty nutné pro trávení nesprávné stravy. Východisko je jen jedno: je třeba akceptovat celý komplex nabízených metod.

Kromě těchto doporučení můžete využívat recepty (níže) podporující léčbu cukrovky. Je třeba systematicky sledovat, jak se cítíte, a vybrat pro sebe to nejefektivnější.

#### *Recept č. 45*

Oloupejte cibuli, nastrouhejte na hustém struhadle, vymačkejte šťávu, přelijte do zavařovací sklenice. Na 100 g šťávy z cibule přidejte 100 g medu, dobře rozmíchejte, těsně uzavřete. Skladujte v tmavé studené místnosti. Podávejte 2 lžičky 3 krát denně před jídlem celý jeden měsíc.

#### *Recept č. 46*

Nezralé vlašské ořechy (posbírané před 7. červnem) pomelte a zalijte horkou vodou v poměru 10 g ořechů na sklenici horké vody, nalijte do smaltované nádoby, přikryjte, luhujte 15 minut. Pijte teplé jako čaj.

#### *Recept č. 47*

100 g obilí zralého ovsa dejte do smaltované nádoby, zalijte 600 ml (3 sklenicemi) horké vody, přikryjte poklicí a přihřívejte za stálého míchání 15 minut. Následně ochlazujte 45 minut při pokojové teplotě. Studený odvar přelijte do skleněné nádoby, přeced'te, vymačkejte obilí, dolijte převařenou vodu do 600 ml, uzavřete korkem. Skladujte v chladné místnosti ne déle než 2 dny. Pijte teplé ½ sklenice 3–4 krát denně před jídlem. Kúra trvá 3 měsíce.

#### *Recept č. 48*

10 kusů bobkového listu střední velikosti vložte do skleněné nebo smaltované nádoby, zalijte 600 ml (3 sklenicemi) horké vody, přikryjte pokličkou a odstavte na 2–3 hodiny. Pijte ½ sklenice 3 krát denně. Kúra trvá 2 týdny, následně si udělejte měsíc přestávku. Potom kúru zopakujte.

Metody léčby jsou za přispění vhodné diety účinné zejména při léčbě cukrovky, kterou můžete velice efektivně kontrolovat při dietních podmínkách.

#### *Recept č. 49*

Listy batátu (tzn. listy bílého nebo červeného bramboru). Vezměte 60 g čerstvého listí (30 g vysušených) a 100 g slupky čerstvě oloupané bílé dýně (nebo 12 g suché slupky). Všechny tyto složky nadrobno nakrájejte a uvařte. Získanou tekutinu pijte jako čaj v každé denní době.

#### *Recept č. 50*

Nápoj ze sušených švestek. Vložte 15 g sušených švestek do horké vody. Po převaření pijte nápoj jako čaj.

#### *Recept č. 51*

Polévka z hrachu. Povařte 20 minut 50 g lusků. Pijte polévku a jezte hrachy. Užívejte jednou denně.

#### *Recept č. 52*

Kaše z žaludku prasete. Vařte 500 g žaludků do poloměkka. Nakrájejte na malé kousky. Ze 100 g rýže a 100 g nakrájených žaludků uvařte polévku. Přidejte cibuli, zázvor a česnek.

## **Ať žijí brambory**

Jak už jste si všimli, drazí čtenáři (zejména ti, kteří znají mou „tvorbu“), jestliže něco doporučuji, snažím se to přesně všechno vysvětlit. Zkusím to udělat i nyní. Vysvětlím problém užitečnosti a škodlivosti brambor. A to proto, že tento neocenitelný dar přírody roste v Polsku ve velkém množství, má dobrou kvalitu a skvělou chuť.

Pro začátek přiblížím krátkou historku o tom, jak obyčejné brambory pomohly překonat nevyhléditelnou těžkou nemoc. Několik let žila v Kodani dívka Alma Niekse. Osud se s ní nemazlil – od dětství trpěla deformující polyartritidou. Její tělo bylo zkroucené, klouby oteklé, pokřivené prsty. Dvalet života strávila na invalidním vozičku. Jedinou její podporou byla matka. Nicméně se stalo neštěstí: matka zemřela a chudák děvče zůstalo samo se svou strašnou nemocí. Po pohřbu matky Alma celé noci přemýšlela, jak bude dál žít. Čím dál častěji uvažovala o sebevraždě. Nečekaně po několika bezesných nocích Alma najednou pochopila, jakým způsobem by

se mohla vyléčit. Neuměla racionálně vysvětlit, co se s ní v noci stalo – jako by ji anděl strážný našeptal do ucha: „Jestliže se chceš uzdravit, měla bys velmi dlouho vařit brambory ve slupce, rozmačkat je a celý den jíst.“ Během 2 týdnů jedla pouze rozvařené brambory a nastalo zlepšení. Dívka pocítila, že s větší lehkostí otvírá ústa, zuby už nejsou sevřené jako dříve, klouby přestaly bolet. Po uplynutí jednoho měsíce nešlo Almu poznat. 3 měsíce jedla obyčejné rozvařené brambory ve slupce, díky nimž se stala zdravým člověkem.

Čtenář skeptik se určitě s nedůvěrou usmívá: „Zázraky neexistují! Jak může člověk tak náhle pochopit, jakým způsobem by se měl léčit?“ Možná zázraky neexistují, ale je zde ještě pro nás zatím neznámá sféra skrytých možností našeho mozku, kterou nazýváme intuicí. Myslím, že mnohým lidem pomohla v kritických situacích. Každopádně, moje intuice mi napovídá, jak pomoci nemocnému člověku, a zpravidla neselhává. Vraťme se k případu Almy.

Když se uzdravila, začala pomáhat jiným lidem, kteří měli podobné potíže. Chodila po nemocnicích, lékařských fakultách a vyprávěla o jednoduchém způsobu léčby polyartritidy. Všude se potýkala se nedůvěrou: „To není možné.“ Přece jen to nevzdala. Dostudovala medicínu a stala se lékařkou. Léčila lidi, využívala své zkušenosti a vědomosti. Dnes má 80 let, je zdravá, pohyblivá a aktivní.

Proč tedy léčivou sílu brambor tak opomíjíme? Je to proto, že se člověk snaží být moudřejší než příroda. Odedávna se bramborám přisuzovalo preventivní před jinými produkty. Ne náhodou byly nazývány druhým chlebem. Naše babičky vařily brambory vždy ve slupce nebo je pekly na ohni. Byly podávány jako samostatné jídlo s přidavkem kyselého zelí nebo okurky. Nikdo by je tenkrát neloupal a nekrájel na hranolky, které nám kromě tukové tkáně a zácpy nic nedají. Způsob, jakým se začaly brambory používat, připomíná přípravu cukru z řepky – proces, ve kterém se z užitečného, hodnotného produktu, jakým je řepa, vyrábí jed v podobě bílého cukru, což je stejné jako očišťování obilovin. Čištění tkví v odstranění vitamínové vrstvy tak, aby zůstal pouze bílý jedovatý škrob. Do složení brambor ve slupce patří 20 % škrobů, enzymy, bílkoviny, vitamíny B, C, beta-karoten, organické kyseliny, minerální soli, draslík, vápník, fosfor, železo a mnohem více jiných užitečných sloučenin. 90 % všech těchto látek se nachází ve slupce. Podle nejnovějších vědeckých údajů, látky nacházející se v bramborové slupce vykazují léčivé vlastnosti v případě takových nemocí jako: alergie, hypertenze, arytmie – poruchy srdečního rytmu, navíc posilují cévní stěny, pomáhají při

organických přeměnách, dodávají vápník a železo nezbytné pro naše kosti. Pomáhají vyléčit cukrovku, žaludeční vředy, zánět jater a žlučových cest, likvidují zánětlivé stavy ledvin. To ještě není úplný seznam léčivých vlastností sloučenin, nacházejících se ve slupce brambor. Radím vám brambory vůbec neloupat. Enzymy obsažené v bramboru konzumovaném se slupkou přeměňují škroby v lehce vstřebatelné cukry, které dodávají energii a jejich zbytky jsou vylučovány z organismu v podobě vody a plynu kyseliny uhličitě. Brambory jsou v 85 % složeny ze škrobů. Škrob se sám ve vodě nerozpouští. Oloupané brambory ztrácejí enzymy, které zpracovávají škrob. Kromě toho hrudky škrobu tvoří hustou hmotu ucpávající cévy (vede to ke kornatění tepen a zničení cév). Protože je vařený škrob chudý na kyslík, neprobíhá jeho celkové spalování. Je to příznivé pro vznik tukové tkáně. Z důvodu nadměrné konzumace hranolek v 80. letech jsou Američané otlíká a nemocní. Důsledky přílišné konzumace hranolek mnozí z nich pociťují dodnes.

Těm, kdo mají rádi brambory, připomínám, že když je loupeme ze slupky, zbavujeme je prakticky 99 % cenných látek. Možná se vám zdá, že brambory se slupkou mají nepříjemný zápach a chuť. Souhlasím. Avšak všechno záleží na tom, jak je připravíme. Je třeba je vložit do horké vody, přidat koření, byliny a bobkový list. Zdravější jsou brambory vařené na páře. Pro mne jsou nejchutnější bramborové zákusky. Operte brambory, překrojte na polovinu, vložte do trouby, posypte kmínem, majoránkou atp. Pečte 40–45 minut. Když jsou hotové, namažte je máslem, posypte posekanou petrželí, koprem a pažitkou. Můžete k nim servírovat zelí, okurky, kyselé mléko – neexistuje nic zdravějšího.

„A co udělat na jaře? Na jaře přece brambory vegetují, vzniká v nich jedovatá látka. Po jejich konzumaci vyvolávají nevolnosti, zdravotní potíže, ospalost a bolesti hlavy,“ může namítat zvidavý čtenář. Zcela souhlasím, a proto radím od 1. března přestat brambory zcela konzumovat. Nicméně co se týče názoru, že ve slupce se může nacházet mnoho jedovatých sloučenin, tak poslední výzkumy dokázaly, že ve slupce mrkve, řepy, brambor, jablek se tyto látky neobjevují díky vysokému obsahu železa. Je třeba být jednak opatrný při koupi importovaných brambor. Při jejich skladování se používá záření cesia-137 a kobaltu-60. Tyto ozářené hlízy se pak dlouho skladují a vypadají dobře. Tento způsob skladování však přináší nebezpečí vzniku nádorů v organismu.

Když už známe prospěšné a neprospěšné vlastnosti brambor, můžeme je správně připravovat:

1. Vařené brambory s kmínem. Umyjte je, uvařte ve slupce a poté oloupejte. Pokapejte rostlinným olejem, posypte kmínem a posekanou petrželí nebo koprem.
2. Brambory s houbami. Uvařte brambory na páře. Jestliže nemáte jak, položte brambory na smaltovaný cedník a postavte nad hrnec s horkou vodou. Poté opatrně oloupejte. Ve druhém hrnci v malém množství vody uvařte houby a nadrobno je posekejte. Posypte jimi brambory. Na oleji usmažte cibuli a ozdobte ji brambory s houbami. Navrch posypte posekanou petrželí nebo koprem.

## Léčivá síla jablka

Jedna východní moudrost říká „Každý den sněz jablko a nebudeš potřebovat lékaře.“ O jablkách a jejich příznivém vlivu pro zdraví by se dala napsat celá kniha. Z různých pramenů víme hodně o chemickém složení jablek a o vitamínech a organických kyselinách v nich obsažených. Je proto zbytečné zdůrazňovat hodnoty jablka. Chtěl bych mimo jiné využít léčivou sílu jablka. V Polsku je jablek dostatek a jejich kvalita je vysoká. Jablečná šťáva skvěle čistí organismus, zejména játra, ledviny a žlučník. Jestliže nemůžete provést očistu jater podle mnou popsaného způsobu v knize „Jak žít dlouze a zdravě“, protože nesnášíte rostlinný olej nebo se obáváte, že objevující se kameny mohou přidělat problémy, je dobré provést mírnou kúru, která není sice tak efektivní, ale kámen také rozpustí.

### *Recept č. 53*

Používejte pouze čerstvě připravené šťávy (průmyslově vyrobené šťávy se nehodí). Jablka by měla být sladká, můžete přidat pár kyselých. Chuť šťávy by měla být příjemná. Pijte ji malými doušky, každý doušek podržte na chvíli v ústech, aby se dobře promíchal se slinami. Po konzumaci šťávy mohou mít někteří lidé (ti, co mají poruchu trávicího traktu) nepříjemné pocity v žaludku. Občas se může objevit plynatost. V takovém případě je potřeba šťávu před konzumací pořádně odfiltrovat od dužiny. Kromě toho je třeba připravit organismus na příjem většího množství kyselin. Proto se doporučuje pít týden před provedením kúry ½ sklenice šťávy 15 minut před každým jídlem. Samotnou kúru provádějte tři dny, během této doby nic nejzte. Užitečné je trávit

více času na čerstvém vzduchu a být aktivní. Každý den večer před spaním je vhodná koupel ze sena (recept č. 4). Během dne pijte pouze jablečnou šťávu.

1.den:

8 h ráno – 1 sklenice jablečné šťávy

10 h ráno – 2 sklenice jablečné šťávy

12 h dopoledne – 3 sklenice

14 h odpoledne – 2 sklenice

16 h odpoledne – 2 sklenice

18 h odpoledne – 2 sklenice

20 h večer – 2 sklenice

Druhý a třetí den zopakujte totéž. Jestliže se během kúry nevyprázdníte, vypijte pročišťující byliny a proveďte klystýr.

## Jablečný ocet

Mnoho lidí používá ocet v pokrmech ve velkém množství. Vinný ocet nebo bílý destilovaný obsahují látky, které ničí organizmus, např. kyselinu octovou ( $C_2H_4O_2$ ). Kyselina octová, která je složkou destilovaného octa, ničí červené krvinky, způsobuje anémii, narušuje trávicí procesy a narušuje proces správného zpracovávání pokrmů. Způsobuje cirhózu jater, vředy tlustého střeva atp. Těm, kteří mají rádi nakládané okurky, hřibky a různé kyselé saláty, radím, vyhněte se lihovému a vinnému octu, abyste neměli potíže s trávicím traktem.

Úplně jiné hodnoty má jablečný ocet. Obsahuje kyselinu jablečnou ( $C_2H_6O_5$ ). Kyselina obsažená v jablečném octu na sebe váže zásadité a minerální látky, čímž tvoří glykogen. Glykogen reguluje menstruační cyklus, zlepšuje stav cév, přispívá k tvorbě červených krvinek. Jednou z největších hodnot jablečného octa je výjimečně vysoký obsah draslíku, který je nutný pro tvorbu zásoby energie a k uklidnění nervové soustavy a regulaci hormonální činnosti. Přispívá rovněž k zadržení vápníku, železa, hořčíku, chlóru a křemíku v těle.

Jablečný ocet je v obchodech, ale můžete si jej vyrobit i sami (recept uvedu níže).

## Jablečný ocet jako lék

### *Recept č. 54 (v případě kulhání po silném úrazu)*

Ušlehejte žloutek + 1 lžičku medu + lžičku jablečného octa. Vše důkladně zamíchejte a vtírejte na nemocné místo.

### *Recept č. 55 (pásový opar)*

4 krát za den a 3 krát v noci (v případě, že nemůžete spát kvůli svědění) přikládejte gázu namočenou v jablečném octu na napadená místa. Po 5–10 minutách svědění ustupuje a po uplynutí 3–7 dní pásový opar mizí.

### *Recept č. 56 (noční pocení)*

Před spánkem natřete kůži jablečným octem.

### *Recept č. 57 (opařeniny)*

S pomocí gázy navlhčete opařený povrch kůže jablečným octem, který utiší bolest a zamezuje tvorbě jizev.

### *Recept č. 58 (křečové žíly)*

Ráno a večer omývejte kůži jablečným octem a na místech, kde jsou rozšířené žíly, roztírejte. Kromě toho 2 krát denně pijte 1 sklenici teplé převařené vody s 2 lžičkami jablečného octa. Po měsíci pravidelného užívání se žíly začnou zužovat.

### *Recept č. 59 (pro těhotné ženy)*

V době těhotenství pijte před snídaní 1 sklenici teplé vody s jednou lžičkou jablečného octa. Kromě toho před každým jídlem pijte 1 sklenici převařené vody se 2 lžičkami jablečného octa a 2 lžičkami medu. Poslední 3 měsíce těhotenství 2 krát týdně v úterky a pátky přidávejte do směsi jednu kapku jódu.

### *Recept č. 60 (při silném krvácení u menstruace, při hemoroidech, krvácení z nosu)*

Pijte denně 2 lžičky jablečného octa se sklenicí převařené vody.

### *Recept č. 61 (hubnutí)*

Před každým jídlem pijte 1 sklenici převařené vody s 1 lžičkou jablečného octa.

#### *Recept č. 62 (slzení očí)*

Do jedné sklenice vody přidejte 1 lžičku jablečného octa a 1 kapku jódové tinktury. Pijte jednou denně během 2 týdnů, poté pouze v úterky a čtvrtky.

#### *Recept č. 63 (kulhání z důvodu zánětu kloubů)*

Před každým jídlem pijte 10 lžiček jablečného octa. Během 2 dní potíže ustoupí o 20 % a 5. den o 50 %. Po 30 dnech kúry by měly zcela zmizet bolesti kloubů a kulhání by se mělo zmírnit.

#### *Recept č. 64 (hypertenze)*

U některých lidí je v trávicím traktu nedostatek kyseliny solné, což zvyšuje krevní tlak. Abychom efektivně bojovali s tímto problémem, je nutné omezit maso a před jídlem pít 1–3 lžičky jablečného octa. Krevní tlak se evidentně sníží. Během určité doby je možné zajídat ocet 1 lžičkou medu, tehdy bude účinek ještě lepší.

#### *Recept č. 65 (bolesti hlavy)*

Do hrníčku nalijte ½ sklenice jablečného octa a ½ sklenice převařené vody. Zamíchejte a povařte na mírném ohni. Po uvedení do varu hrnec odstavte a inhalujte. Nadechněte páru pomalu 75 krát. Jestliže bolest hlavy úplně nestoupí, přinejmenším se zmírní.

## **Příprava jablečného octa**

Množství záleží na tom, k jakému účelu jej připravujete. Vyhod'te shnilé nebo červivé části jablek (neloupejte ze slupky). Jablka s jádry pomelte. Získanou hmotu vložte do smaltované nebo skleněné nádoby s širokým hrdlem, přidejte teplou převařenou vodu (1 l na 800 g jablek). Na každý litr vody přidejte 100 ml medu, 10 g droždí na pečení a 20 g černého suchého chleba.

Přikryjte nádobu a odstavte k fermentaci při teplotě 20–30 °C (kvašení probíhá při stálé teplotě). V průběhu prvních 10 dní je třeba obsah nádoby každý den promíchat dřevěnou lžící. Po uplynutí 10 dní přeced'te přes gázu. Získanou šťávu je třeba ještě přefiltrovat a přelít do nádoby s širokým hrdlem. Na 1 litr získané šťávy přidejte 80 ml medu a zamíchejte dřevěnou lžící až do úplného rozpuštění. Nádobu přikryjte gázou a postavte na teplém místě (teplota



25–30 °C). Ocet je hotový v momentě, kdy tekutina zesvětlá. Obvykle proces trvá 40–60 dní, záleží na druhu jablek, medu a množství vody. Když tekutina zesvětlá, přefiltrujte ji, přelijte ji s pomocí nálevky do půllitrových lahví. Lahve těsně zazátkujte (zátku můžete zalít voskem) a skladujte na chladném místě. Takto připravený ocet můžete používat ve shodě s výše uvedenými recepty rovněž jako doplněk do salátů a jiných potravin. Ještě chci podotknout, že pro zdraví je vhodné používat jej jako kyselý doplněk do veškerého druhu potravin.

## Jsme nachlazení?

Na jaře často cítíme, že na nás něco leze. Většinou je to nachlazení nebo chřipka. Teče nám z nosu, bolí nás hlava, jsme celkově oslabeni. Ze zdravotního hlediska je to obranná reakce, při které se organismus snaží zbavit nadměry choroboplodných bakterií včetně hlenů, které jsme si vypěstovali ve vlastním těle díky nadměrné konzumaci masa, tuku, sladkostí a jiných jedů.

Jednoduše řečeno, organismus bojuje s nemocí tím, že se čistí. To je obranná reakce, při které ji občas doprovází zvýšená teplota. Tento proces trvá obvykle 4–7 dní, a proto nespěchejte se snižováním teploty léky. Jestliže není teplota moc vysoká, zkuste organismu pomoci tímto způsobem:

1. Během prvních dvou dní nejzte vůbec nic kromě zeleniny, ovoce a jejich šťáv (čerstvě připravených). Nebo proveďte detoxikaci (viz str. 40). Pamatujte si, že když jíte, nekrmíte tělo, ale nemoc.
2. Pijte co nejvíc teplých tekutin z rybízu, malin a lesních jahod (1–3 litry denně), určitě přidejte med pro snazší vylučování hlenů a toxinů z organismu.
3. Pravidelně větrejte místnosti, ve kterých se nacházíte. Vzduch bohatý na kyslík urychluje proces očisty organismu.
4. Jestliže máte možnost, sprchujte se 4 krát denně (střídavá sprcha 2–3 minuty). Jedná se o hydromasáž cév, přičemž cévy se rychleji čistí.
5. Po sprše namočte ručník v solném roztoku (4 lžíce obyčejné soli rozpustíte v 1 litru vody), natřete tělo a poté si na vlhké tělo si oblečte pyžamo.
6. Ideální prostředek pro likvidaci každé infekce je česneková tinktura, připravená během léčby. Je třeba ji provádět během prvních tří dnů ráno a večer. Do 200 ml teplé převařené vody přidejte šťávu z ½ stroužku

česneku. Navlhčete konec klystýru a konečník rostlinným olejem a zaveďte tekutinu. Zákrok nejenže urychlí uzdravení, ale také vylepší barvu kůže.

7. V případě vysoké teploty nespěchejte s užíváním léků proti horečce a antibiotik. Léky proti horečce brání organizmu samostatně bojovat s nemocí a antibiotika, i když zničí část choroboplodných bakterií, uškodí těm užitečným. Po určitém čase choroboplodné bakterie opět nabudou síly a napadnou organismus. Škodu, kterou provedou mikroflóře trávicího traktu, budete dlouho napravovat. Při vysoké horečce zkuste lidový recept: do 1 litru teplé vody přidejte 5 lžic jablečného nebo vinného octa. Namočte do roztoku houbičku a natřete tělo, neutírejte se, oblečte si na sebe spodní prádlo. Po 30-40 minutách můžete opláchnout tělo metodou střídavé sprchy. Jestliže to nepomůže, namočte si tenké bavlněné ponožky do vinného nebo jablečného octa a oblečte je. Na ně navlékněte jeden pár teplých a hrubých ponožek. Lehněte si do postele, dobře se přikryjte a pijte malinový čaj s medem, čím více, tím lépe, dokud se nevypotíte.

O tom, co dělat více v případě nachlazení, si můžete přečíst v knize „Jak žít dlouze a zdravě“.

## Maliny místo aspirinu

Zjistilo se, že maliny obsahují kyselinu acetylsalicylovou nebo aspirin a navíc v této přírodní formě nevyvolávají žádné vedlejší účinky.

Zkušeni lékaři varují ty, kteří užívají aspirin, aby jej neužívali ve velké míře, protože to vede ke zničení slizovité blány trávicího traktu. Čím dál, tím více nemocných lidí nesnáší aspirin ani preparáty, které jej obsahují, a proto mohou být maliny balzámem nejen pro jejich žaludek.

Američtí vědci ze státu Michigan (USA) zjistili, že aspirin zabraňuje tvorbě nádorů a může neutralizovat rakovinotvorné působení nikotinu. Stačí brát 2-3 tabletky týdně a riziko onemocnění rakovinou se minimalizuje. Tato zpráva rychle oběhla všechny státy a aspirin se stal nesmírně populární nejen v Americe. V této době jejich kolegové, pracovníci jedné univerzity ve státě Vermont (USA), došli k jinému závěru, který, zdálo by se, nemá nic

společného s aspirinem. Zjistili, že některé druhy stařecké demence (včetně Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby) jsou způsobeny nadměrou hliníku v organismu. Zejména nebezpečná forma demence, Alzheimerova choroba, se týká skoro 3 milionů Američanů a obsadila 4. místo ve statistice příčin úmrtí lidí staršího věku. Co s tím má společného aspirin? Jak se zdá, hliník je jednou ze složek syntetického aspirinu a jeho produktů. Tudíž na jednu stranu pomáhá a na druhou škodí. Proto s aspirinem zacházejte opatrněji, stejně tak i s hliníkovým nádobím, hliníkovou fólií, do které balíte jídlo, nebo hliníkové plechovky, ze kterých pijete pivo či jiné nápoje.

Žasneme nad moudrostí přírody, která kromě aspirinu přidala malinám vitamíny A, C, K, E, vitamíny ze skupiny B, železité minerální soli, soli vápníku, draslíku a jiných užitečných složek, díky nimž maliny urychlují krevní oběh, zmenšují otoky, pomáhají při bolestech hlavy. Čistí a ředí krev, podporují pocení, působí jako silné močopudné, antiseptické a všeobecně posilující prostředky. Minimalizují bolest, působí proti nádorům, a co je důležité, nepůsobují žádné vedlejší účinky.

Všechny popsané léčivé vlastnosti mají nejen maliny, ale také listy a větvičky. Vraťme se k našemu nachlazení. Léčivý nápoj z malin připravujeme následujícím způsobem.

#### *Recept č. 66*

Lžici plodů (čerstvých nebo sušených), nadrobno pokrájené malinové listy a větvičky zalijte 1 sklenicí horké vody a louhujte kolem 20 minut. Přidejte 1 lžičku medu. Po vypití si lehněte do postele a přikryjte se. Při nachlazení a chřipce je třeba vypít 4–5 šálků denně. Konzumace malin přináší ohromné výhody, nicméně to nepřehánějte. Vše, co je dobré, je třeba používat s mírou. A míra, to je 4–5 lžic plodů denně. Během nemoci pijte vývar z malin horký. Pokud se cítíte lépe, můžete i vychlazený.

#### *Malinový elixír*

4 lžice malinové šťávy, šťáva z ½ citrónu, 2 sklenice vody, 2 lžice medu, 2 kousky ledu.

#### *Malinový kefir (nejlépe konzumovat k večeři)*

8 lžic rozmixovaných čerstvých malin, 1 sklenice kefiru (lepší je kyselé mléko), med na chuť.

### *Malinovo-angreštový koktejl*

15 dkg malin, 15 dkg angreštu, 1 sklenice minerální vody, 2 lžice medu. Ovoce přepasírujte přes sítko, přidejte vodu a med.

Je možné, že se některým z vás zdají být tyto recepty časově náročné, ale vy svůj organismus ovládáte a vy si vyberte. Naštěstí má lidová medicína pro líné lidi hodně receptů, které nevyžadují žádnou námahu. Recept, který uvedu níže, ihned využijte, když ucítíte, že jste nachlazení. Co myslíte, proč si dítě saje palec? Aby byl jeho organismus odolný vůči infekcím (angína, chřipka atd.). Obyvatelé Sibérie kdysi preventivně proti chřipce cucali kámen. Lékaři nazývali tuto nezvyklou metodu metodou sebeklamu, avšak během nejnovějších výzkumů se potvrdilo, že cucání kamene je docela efektivní metoda proti chřipce. Během tohoto procesu dochází k vylučování slin, které rozpouští minerální látky nacházející se v kameni. Tyto sloučeniny posilují imunitní systém organismu. Pokud vezmeme v úvahu, že ústní dutinou během 30 minut proplouvá kolem 4 litrů krve, nezůstává nám nic jiného, než se divit nad moudrostí našich předků. Velkou předností je také to, že je dostupná bez lékařského receptu. Jediným nepříjemným vedlejším účinkem je, že se může stát, že jej nechtěně spolkneme. Abychom tomu zabránili, a nemáme po ruce kamínek, můžete jej nahradit sušenými rozinkami nebo meruňkami. Zaručuji, že efekt je úchvatný.

## **Čistota – záruka zdraví**

Čistota v kuchyni není zárukou, že našemu zdraví nic nehrozí. Základní nebezpečí hrozí z bakterií obsažených v jídle. Otravy z jídla ne vždy vyvolávají náhlé reakce organismu jako křeče, bolesti břicha, závratě hlavy. Někdy po jídle nás prostě může jednoduše bolet hlava, objevit se ospalost, oslabení, jehož příčinou může být obyčejná rýže, kterou jsme si uvařili večer a nechali do rána na sporáku. Abychom se maximálně zabezpečili před působením choroboplodných bakterií, dodržujte prosím níže uvedené zásady:

1. Žádné jídlo (týká se to také chleba) nenechávejte na stole déle než 1,5 h. Pokojová teplota přispívá k rychlému rozmnožování choroboplodných bakterií.

2. Dobrá hospodyně by měla mít doma alespoň 4 prkénka na krájení – na maso, na ryby, na zeleninu a ovoce a na hotové produkty (sýr, salám, uzeniny). Nejlepší jsou plastové, dobře se myjí a nezanechávají zápach. Po skončení vaření je nutné vyčistit a vydezinfikovat dřez, stůl a sporák.
3. Abychom se vyhnuli onemocnění salmonelou, je nutné vajíčka před konzumací umýt, pokud jíte vajíčka naměkko, přidejte 2–3 kapky citrónové šťávy. Jestliže dojde k otravě z jídla, postupujte takto:

#### *Recept č. 67*

1 lžičku čaje, nejlépe zeleného, zalijte 1 sklenicí horké vody, odstavte na 5–10 minut. Do čaje přidejte 2 lžice mléka nebo 3 lžičky smetany do kávy a nasypete 1 lžičku soli. Všechno dobře zamíchejte a vypijte. Takto připravený čaj nejenže čistí trávicí trakt, ale také zabraňuje vzniku plynů.

Podobný efekt má odvar z rozinek, který pročišťuje střeva a kromě toho likviduje jejich zánět, odstraňuje zácpy a povlak na jazyku. Příprava odvaru je jednoduchá:

#### *Recept č. 68*

½ sklenice naplňte dobře umytými rozinkami, zalijte po okraj horkou vodou, odstavte, než se ochladí a následně vypijte.

Jestliže už mluvíme o zeleném čaji, uvedu ještě jeden recept, který se může v naší těžké době mnohým lidem hodit. Často nás večer navštěvují známí a kamarádi, aby si povyprávěli, zasmáli se a trochu se uvolnili. Už dávno víme, že alkohol uvolňuje. Užívaný pravidelně v minimálních dávkách (ženy 25 ml, muži 50 ml tvrdého alkoholu nebo 100–150 ml dobrého červeného vína na den) nejenže uvolňuje nervový systém, ale je skvělou prevencí proti vzniku srdečních onemocnění a cévní soustavy. Pokud uvěříme výzkumům, o kterých jsem se výše zmínil, alkohol o 40 % snižuje riziko infarktu. Jestliže se jedná o můj názor, na základě slov mých pacientů s tímto poznatkem zcela souhlasím.

Lidé, kteří pravidelně pijí 1–2 lžice koňaku nebo vodky před spaním, konstatují, že jsou na tom lépe, dobře spí, zlepšuje se jim chuť k jídlu, sebevědomí a paměť, jsou víc uvolnění. Musím připomenout slova velkého Hippokrata, který před tisíci lety moudře pravil: „Jed může být lékem – vše závisí na

dávce“. Jenomže s tou dávkou to je někdy různé, když piješ, tak na to nemyslíš. Když se ráno probouzíš, začínáš chápat, že velký Hippokrates měl jako vždy pravdu.

## Léčivá síla čaje

### *Recept č. 69*

V případě otravy alkoholem (kocovina), léky nebo jinými prostředky, se jako protijed pije velmi silný hořký a sladký čaj s mlékem: 1 lžičku čaje (zelený nebo černý) zalijte 100 ml horké vody, přidejte 4 lžičky cukru a 1–2 lžíce mléka nebo 2 lžičky smetany.

## Lékárna v šálku čaje

V poslední době se hodně píše o čaji, ale názory jsou rozporuplné. Jedni mají názor, že čaj je nezbytný pro normální srdeční činnost a pro cévy a doporučují pít 5–6 šálků čaje denně. Druzí přesně naopak. V čaji vidí hlavního ničitele trávicí soustavy a obecného zdraví, protože čaj zakyseluje organismus, vzniká kyselé prostředí v krvi, a proto radí jej nepít vůbec. Kde je pravda? Jako obvykle je někde mezi oběma názory. Je vhodné pít zelený čaj. Myslím, že spory na téma čaje souvisí s tím, že ne vždy se správně připravuje a pije. Čerstvě zalitý čaj (vypitý max. během hodiny od doby vyluhování) rozšiřuje cévy, aktivizuje vyčerpanou nervovou soustavu, zlepšuje srdeční činnost, odstraňuje únavu a oslabení, osvěžuje, čistí krev, likviduje radioaktivní prvky, bolesti hlavy (migrény) a také zabraňuje vzniku nádorových onemocnění. V čerstvě a správně zalitém čaji se nachází kolem 80 léčivých sloučenin! Nejdůležitější z nich jsou katechiny. Velkou chybu dělají ti, kteří pijí čaj bez cukru (aby neztloustli nebo neonemocněli osteoporózou). Bohužel cukr používáme od dětství, proto si na něj organismus přivyknul (2–3 lžičky denně nezaškodí, díky němu se z čaje vyplaví pozitivní katechiny). Jak správně připravit čaj:

### *Recept č. 70 (na jednu osobu)*

Porcelánový čajník rozehřejte horkou vodou, nasypete do něj 1 kostku nebo

lžičku cukru, nasype 1 lžičku čaje a zalijte horkou vodou. Přikryjte čajník, z vrchu na něj přiložte ručník na 5-10 minut a čaj je připraven k požití. Dva-tři šálky správně připraveného čaje budou vždy sloužit vašemu zdraví.

Nic tak nezmění člověka,  
jako přechod z horšího na lepší.

Východní moudrost



# Sbohem, lysino!

Jak uvádí statistika, muži se bojí více vypadávání vlasů než impotence. Myslí, že víte proč. Impotenci můžete skrýt, ale nedostatek vlasů moc ne. Podvědomě spojujeme dostatek vlasů se sexuálními možnostmi. Tato symbolická role vlasů je jednou z hlavních příčin obavy mužů z plešatění.

Historikové tvrdí, že Július Caesar měl nesmírně rád svůj vavřínový věnec a stále jej nosil jen proto, aby ukryl svou lysinu. Když se Napoleon Bonaparte potkal s ruským imperátorem Alexandrem, aby probrali budoucnost Evropy, rozhovor skončil povídáním o prostředcích proti vypadávání vlasů. Plešatí jsou ochotni vyzkoušet vše, jestliže existuje aspoň trocha naděje, že jim vlasy opět narostou. Moudří a zkušení lidé jsou schopni uvěřit každé (dokonce i neseriózní) metodě, která alespoň mizivě slibuje opětovné získání vlasů.

Celou věčnost si nečestní prodejci přivydělávali nabídkou šarlatánských prostředků proti plešatění. Ti, kteří zápasili s touto nepříjemností, hledali dlouhou dobu nějaký lék.

Rád bych vyvedl z omylu ty, kteří věří na zázraky. V případě plešatění zázraky neexistují. Zázrak se může stát pouze tehdy, když se ten, kdo ztrácí vlasy, pokusí pochopit opravdovou příčinu jejich vypadávání.

Téma plešatění je mi obzvláště blízké, jelikož celá léta den po dni bojuji o každý vlásek na své hlavě, a chci podotknout, že během posledních let mi vlasů neubylo, spíš naopak trochu přibylo. Právě ti, kteří využili moje rady, se mohou pochlubit mnohem většími úspěchy při obnově vlasů, nežli já. Je těžké to zdůvodnit, jediné shrnout tvrzením, že „Kovářova kobyla chodí bosa.“

Soustředme se teď přímo na problém plešatění. Je vědecky dokázáno, že člověk ztrácí 50 až 100 vlasů denně. Nacházíme je na hřebeni, polštáři atd. Nestojí za to se tím trápit, poněvadž naše vlasy rostou podle určitého cyklu. Každý vlas vyrostě 1–1,5 cm za měsíc a tak průměrně roste 4 roky. Poté zůstává na hlavě přibližně tři měsíce, dokud jej nezastoupí nový vlas.

## Mechanismus vypadávání vlasů

Kůže na hlavě má velmi rozvětvenou síť cév. Znamená to, že ve srovnání s jinými částmi těla vyžaduje větší prokrvení.

Každý vlas vyrůstá z vlasové cibulky, která je zodpovědná za jeho růst, a její kvalita závisí na dostatečném prokrvení. Jestliže je z nějakého důvodu cirkulace krve narušena, vlasy nemohou růst. Temeno je nejméně prokrveným místem na hlavě. Proto většině mužů vypadávají vlasy nejprve na špičce hlavy.

Muži ztrácejí vlasy převážně už ve věku kolem 40 let, kdy je cirkulace krve na temeni hlavy menší než u dvacetiletého muže. Jinými slovy, cévy ztrácejí schopnost vyživovat kůži hlavy. Téměř všichni lidé, kteří začali ztrácet vlasy, dělají stejnou chybu: vyhýbají se dotyku hlavy s obavou, že každý dotyk způsobí ještě větší úbytek. A proto rozčesávají vlasy tak opatrně, aby se hřeben nedotýkal kůže, netahal a nevytrhával vlasy. Cožpak masáž není nejlepším způsobem pro zlepšení prokrvení každé části těla? Abychom docílili správného proudění krve, měli bychom masírovat kůži na hlavě zejména v místech, kde jsou vlasy řídké. Ženy přicházejí o vlasy o něco méně než muži, protože si několikrát denně účes upravují, aby vypadaly co nejlépe. Všechny tyto činnosti kůži na hlavě prokrvují, což vytváří dobré podmínky ke správné cirkulaci krve. Kromě toho jsou ženy díky přítomnosti estrogenů v jejich organismu o 60 % méně vystaveny poruše krevního oběhu. Bylo dokázáno, že nejsou už takové šampóny, krémy nebo emulze, jejichž použití by garantovalo, že jejich složky budou vstřebány cibulkami. Kůže plní ochrannou funkci a zabraňuje pronikání cizích látek do organismu. Horní vrstvy kůže mohou absorbovat jen málo tuku. Kořínek vlasu může absorbovat chemické roztoky, jako barva na vlasy, peroxid vodíku atp., neznamená to ale, že kořínkem mohou dorazit nějaké látky do cibulky a stimulovat růst nových vlasů. Výživa cibulky zevnitř není možná. Dodnes se nenašel důkaz, že vitamíny nebo nějaké jiné látky mohou cibulky oživit, natož podporovat růst nových vlasů. Vlasy zůstávají po stranách hlavy a v zadní části, protože přítok krve do těchto míst je jednodušší. Kromě toho, je v těchto místech tenčí vrstva svalů a tuku, která plní funkci polštáře pro cévy a způsobuje jejich zúžení. Na spáncích, čele a temeni je vrstva tuku velice tenká a není tam svalová tkáň. Čím více je kůže na hlavě napjatá, např. stresem nebo napětím, tím více se zužují cévy a méně krve vtéká do cibulek. Právě zúžení vlasečnic na kůži hlavy způsobené právě stresem dnešního života vede k celkové ztrátě vlasů u mužů. Hlavní příčinou plešatění je špatná cirkulace krve na kůži hlavy.

Ohromný význam pro růst a vypadávání vlasů má nejen dobré prokrvení, ale také kvalita krve vyživující kůži. Bylo vyzpozorováno, že lidé, kteří jedí hodně masa, ztrácejí vlasy v zadní části hlavy. A ti, kteří mají rádi slad-

kosti – v přední části. Kvalita vlasů nebo jejich nedostatek ukazují na celkový stav našeho organismu. Jen čistá a zdravá krev může garantovat dobrý zjev vlasů.

Proto prosím:

1. Neznečišťujte svůj organismus špatnými stravovacími návyky.
2. Chraňte svou krevní soustavu před nadměrnou cholesterolem.
3. Ve vhodnou dobu provádějte očistu organismu, dělejte si střídavou sprchu, pohybujte se více na čerstvém vzduchu a nezapomínejte na správné dýchání.

Všechny tyto zákroky budou prospívat uzdravení krevní soustavy. Myslím, že nemá smysl popisovat, jakým způsobem je třeba provádět výše uvedená doporučení. Detailní informace najdete v knize „Jak žít dlouze a zdravě“. Rád bych precizněji probral masáž kůže na hlavě, respektive jak ji správně potírat. Tento zákrok vám zaručí devadesáti procentní výhru nad plešatěním.

## Masáž hlavy

Nejtěžším úkolem je přesvědčit člověka s lysinou, že je nutné masírovat a kartáčovat právě části hlavy s řídkými vlasy.

K masáži hlavy použijte nejlépe malý měkký jemný ručník.

### *Recept č. 71*

Připravte roztok 1 litru teplé vody a 2 lžic soli, namočte v něm ručník, lehce vyždímejte a potírejte holá místa na hlavě. Zvláštní pozornost je třeba věnovat místům, kde vlasy ještě nevypadly. Cílem masáže je postupné navrácení správné cirkulace v síti vlasečnic v kůži na hlavě a regenerace cibulek. Nečekávejte však okamžitý výsledek. Proces plešatění trvá léta, obnovení růstu vlasů nezabere méně času. Jestliže budete trpěliví, vaše vlasy dorostou. Od začátku masáže do objevení se prvních vlasů je třeba počkat 3–4 měsíce.

Vlasy, které vypadávají při masáži, jsou ty, které padají přirozeným způsobem. Ty, které nejsou připraveny vypadnout, nevypadnou ani při energické masáži. Po uplynutí tří měsíců začnou znovuoživené vlasové cibulky vytlačovat

kořínky vlasů na povrch kůže. Na hlavě budete cítit drsný povrch. Při růstu nových vlasů si dříve všimneme vlasů hustých a tmavých než světlých a řídkých, i když rostou stejně rychle a ve stejném množství. Přesvědčíte se, že od doby, kdy jste začali masírovat pokožku hlavy, zamezili jste procesu řídnutí vlasů. Na místě každého vypadlého vlasu budou růst dva nové, dokud vlasy na temeni nebudou tak husté jako na bocích hlavy. Obvykle celkové odrůstání vlasů trvá tak dlouho, jako proces jejich vypadávání (jeden až pět let). Masírujte proto i tehdy, když se ujistíte, že už vlasy odrostly.

Je docela těžké odpovědět na otázku, zdali je možné obnovit vlasy na zcela plešaté hlavě. Nerad bych vzbuzoval plané naděje, ale teoreticky to možné je. Neslibuji, že na holé hlavě narostou nové vlasy, ale každému zaručuji, že může s řídnutím vlasů skoncovat. Jak dlouho masírovat hlavu, to je na každém z vás. Masáž ukončete, je-li kůže na hlavě červená nebo ucítíte-li píchání. Jedni na to budou potřebovat 30 sekund a druzí 2–3 minuty.

Nejdůležitější je, abychom si zvykli masírovat hlavu pravidelně celý život. Je to nutné také u osob, které prozatím nemají s vlasy problémy, ale intuitivně cítí, že se problémy takového rázu mohou objevit, jestliže bereme v úvahu genetické dispozice, stresy a nesprávnou stravu. Věřte, že masáž hlavy zaručuje husté a nadýchané vlasy.

Jestě několik úvah na téma péče o slabé vlasy. Bojíte se mýt hlavu každý den? To je špatně. Copak mytí obličej vede k vypadávání např. řas, obočí nebo vousů? Každodenní mytí hlavy je nutností z důvodu odstranění tuku a nečistot z vlasů. Někteří experti varují před častým mytím hlavy, které údajně vysušuje vlasy a ničí přirozenou tukovou vrstvu. Každodenní mytí a masáž hlavy nejenže čistí vlasy, ale také reguluje práci tukových žláz, které dávají vlasům zdravý vzhled. Jestliže si budete každý den mýt hlavu žloutkem a následně ji masírovat 1–2 minuty, vaše vlasy nebudou vyžadovat žádnou další péči. A navíc suché vlasy budou měkčí a u mastných vlasů se normuje funkce tukových žláz. Je třeba si povšimnout, že pro vlasy je přínosná konzumace alkoholu v malých dávkách (50 ml pro muže a 25 ml pro ženy za den), poněvadž alkohol v malých dávkách rozšiřuje cévy na hlavě. Alkohol zkuste pít jeden měsíc, potom si udělejte měsíc přestávku. Nezapomeňte ani na sex, je velmi užitečný, protože všechno, co relaxačně ovlivňuje nervovou soustavu, vede k lepšímu prokrvení kořínků. Na závěr uvedu několik receptů pro urychlení regenerace kořínků.

### *Recept č. 72*

100 g listů kopřivy (sbírané nejlépe v květnu) zalijte 500 ml horké vody, odstavte na 30 minut. Následně přeced'te a do získaného roztoku namočte ručník a potírejte jím hlavu.

### *Recept č. 73*

Jednou za týden vtírejte do kůže hlavy obyčejnou sůl během 10–12 minut, poté hlavu asi hodinu nemyjte. Opláchněte vlasy čistou vodou a promasírujte.

### *Recept č. 74*

Jednu lžičku koňaku, kukuřičného oleje a kefir dobře zamíchejte a vetřete do hlavy. Nasad'te si na hlavu igelitový sáček a na něj vlněnou čepici nebo šátek. Vydržte 15–20 minut, poté dobře opláchněte a vymasírujte.

### *Recept č. 75*

Zavařovací sklenici o objemu 1 litru naplňte nastrouhanou červenou řepou, doplňte převařenou vodou stejného množství. Zakryjte sklenici pokličkou a postavte v chladném místě na 5 dní, aby obsah fermentoval. Následně přeced'te a vtírejte do hlavy každý den až do spotřebování. Po dvou měsících kúru zopakujte.

Nyní už víte, co máte dělat, abyste vyhráli nad vypadáváním vlasů, a proto začněte masírovat už dnes. Potom se po 4 měsících podívejte do zrcadla a podobně jako spousta mých pacientů budete skákat z radosti.

## **Pomoz si sám**

1. Měj se rád takový, jaký jsi.
2. Nikdy nikomu nezávid'.
3. Jestliže se sám sobě nelíbíš, změň se.
4. Zlost, urážky, kritika sebe a druhých, to jsou neškodlivější emoce pro zdraví.
5. Jestliže ses pro něco rozhodl, dodrž to.
6. Pomáhej chudým, starým a dělej to s radostí.

7. Nikdy nemysli na nemoci, stáří a smrt.
8. Nejlepším lékem na nemoci a stáří je láska.
9. Tví nepřátelé jsou: přejídání, chtivost, podléhání vlastním slabostem.
10. Starosti vedou k předčasné smrti. Stěžování si ničí tělo.
11. Největším hříchem je strach a podlost.
12. Nejlepší den je dnešní den.
13. Nejlepší město je to, ve kterém se ti daří nejlíp.
14. Nejlepší práce je ta, kterou máš nejraději.
15. Největší chybou je ztráta naděje.
16. Nejlepší dárek je ten, který můžeš darovat nebo získat, a tím je láska.
17. Největším bohatstvím je zdraví.

# Recepty našich babiček

Niže uvedené recepty zůstaly v originální formě, bez úprav autora.

Hemoroidy (křečové žíly dolní části tlustého střeva) jsou způsobeny nadměrnou konzumací chleba, kaše, sladkostí a konzumace obložených chlebiček zapijených tekutinou. Dnešní způsob života způsobuje dysbakteriozu, znečištění jater a krve. U žen se následkem porodu mohou přesunout bederní obratle.

Odstranění hemoroidů chirurgickým zákrokem je ideální pro všechny kromě pacienta. Zpravidla po uplynutí nějaké doby hemoroidy vznikají znovu, jestliže nebyly výše uvedené příčiny odstraněny.

Uvedené recepty, i když účinné, jsou bohužel bojem s důsledkem.

## *Recept č. 76*

Ze syrového bramboru vykrojte svíčku o velikosti malíčku a vsuňte si ji na noc do konečníku. Provádějte co druhý den během 2 týdnů.

## *Recept č. 77*

Po vyprázdnění si konečník místo toaletního papíru umývejte střídavou sprchou 5 krát. Později jemně vysušte ručníkem.

## *Recept č. 78*

Sedací koupel. Do nádoby vhodné k sezení (lavor, plastový kbelík) nasype 2 lžice machorky (tabák selský) a zalijte 1 l horké vody. Nádobu přikryjte a odstavte na 20 minut. Když bude vycházející pára z nádoby snesitelná, sedněte si a vydržte nad párou 3–5 minut.

## *Recept č. 79*

Pijte následující směsi šťáv (15 minut před jídlem). Recept na jednu porci:

- a) 50 g mrkve + 40 g celeru + 20 g kořene petržele + 30 g špenátu
- b) 90 g mrkve + 60 g špenátu
- c) šťáva z čerstvé jeřabiny (pijte po delší dobu). V 50 g šťávy rozpustěte 1 lžičku cukru, zamíchejte a vypijte. Zapijte sklenicí převařené vody. Pijte 3 krát denně 15 minut před jídlem.

#### *Recept č. 80*

4 oloupané cibule vařte v ½ l mléka na mírném ohni tak dlouho, dokud cibule nezměkne. Nechte vychladnout a udělejte si sedací koupel.

#### *Recept č. 81*

Během 3 týdnů sedávejte každý den večer před spaním 5 minut na misce naplněné teplou vodou. Pozor! Kúru provádějte každý den během 21 dní, jestliže z nějakých příčin kúru přerušíte, je třeba počkat 1–2 týdny a začít kúru znovu.

#### *Recept č. 82*

Připravte si kovový kbelík. Vyřežte ze dřeva víko s otvorem o průměru 2–3 cm uprostřed. Rozehřejte cihlu nebo kámen a položte jej na dno kbelíku. Na horký kámen nasype nadrobno nakrájených 3–5 stroužků česneku, aby začaly doutnat, posléze přikryjte dřevěným víkem s otvorem a proved'te kouřovou koupel.

#### *Recept č. 83*

Připravte si starou koženou rukavici. Do jednoho palce nalijte vodu a dejte do mrazničky, aby voda zmrzla (rukavici s vodou můžete vložit do malé skleničky). Když voda zmrzne, zaveďte zmrzlý led z kožené rukavice do konečnicku. Zákrok ukončete, když se led roztopí (jestliže je pocit chladu nepříjemný, podržte ledovou „svíčku“ aspoň 1–2 minuty).

#### *Recept č. 84*

Abyste se zbavili hemoroidů jednou pro vždy, je třeba v létě během měsíce aplikovat přísnou dietu obsahující zeleninu a ovoce. Kromě toho je nutné pít ovocné koktejly podle receptu 4a nebo 4b, nejíst maso, bílé pečivo, mléčné výrobky, nic vařeného, smaženého ani pečeného. Nesmíte pít kávu, kakao, čokoládu ani alkoholické nápoje. Místo chleba jezte vlašské ořechy, místo normální kávy pijte kávu ječmennou nebo obilnou. Můžete pít čaje z listí malin a rybízu. Každý by si měl být vědom toho, že hemoroidy jsou jednou z hlavních příčin vedoucích k rakovině tlustého střeva.

#### *Recept č. 85 (křeče v nohou)*

Osoby, které trápí křeče dolních končetin, by měly ráno a večer masírovat chodidla citronovou šťávou. Není vhodné obouvat si boty ani chodit, dokud šťáva zcela nezaschne. Kúra trvá maximálně 2 týdny.



*Recept č. 86*

2 lžice pomletého ovsa zalijte ½ sklenicí převařené studené vody a odstavte na hodinku. Poté přidejte 3 lžice vlažného převařeného mléka, šťávu z 1 citronu, 1 lžici medu, 1 velké nastrouhané jablko a 10 vlašských ořechů. Všechno zamíchejte. Tuto večeři konzumujte co druhý den 2 měsíce.

*Recept č. 87*

Ovesný rosol. Velmi dobrý prostředek pro oslabený organizmus. Zlepšuje srdeční činnost, uklidňuje nervový systém, likviduje lámání v kostech a bolesti v kostech a svalech. Snižuje hladinu cukru v krvi, čistí cévy od špatného cholesterolu, léčí zánět jater, žlučníku a ledvin, posiluje srdeční sval. 1 sklenicí neočištěného ovsa přeberte a umyjte ve studené vodě. Zalijte 5 sklenicemi převařené studené vody, vařte na mírném ohni 5 minut. Získaný nápoj vypijte hodinu před jídlem.

Osoby, které prošly chemoterapií a ozařováním pro posílení imunologického systému, mohou využít následující recept:

*Recept č. 88*

Vývar z lněného semínka. Do hrnce s poklicí nasypete 1 sklenicí semínek, zalijte 3 litry horké vody, vařte 2 hodiny pod poklicí na mírném ohni. Později odstavte (počkejte, až bude mít tekutina tělesnou teplotu). Pijte co nejčastěji (1-1,5 litru na den) během 2-3 týdnů. Během pití tohoto vývaru se vylučují toxiny, radioaktivní prvky a jiné škodlivé látky.

*Recept č. 89 (posílení srdce a očista krve, pro lidi, kteří pijí mléko)*

Pijte ráno na lačno 333 g teplého plnotučného převařeného mléka (nejlépe domácího), do něj nalijte šťávu z 1 citronu. V 12:00 po druhé a večer před spaním po třetí. Není nutná speciální dieta, můžete se stravovat jako obvykle. Denně je potřebný 1 l mléka a 3 citrony. Kúra trvá 2 týdny, během této doby se spotřebuje celkem 14 l mléka a 42 citronu.

*Recept č. 90 (očista krve od radiologických prvků)*

Do 100 g kopřivové šťávy přidejte 100 g jablečné šťávy. Konzumujte jednou denně 30 minut před jídlem. Kúru provádějte 20 dní.

*Recept č. 91 (očista cév od nánosů cholesterolu a jiných jedovatých látek)*

1 sklenici medu, ½ sklenice pomletých zrníček kopru a 1 lžici pomletého kořene kozlíku lékařského (900 g) vložte do termosky, zalijte 5 litry horké vody, uzavřete a odstavte na jeden den. Přeced'te, přelijte do lahví. Skladujte na spodní přihrádce v lednici. Pijte 50 g před jídlem (lehce ohřáté) až do vyčerpání porce.

*Recept č. 92 (vynechaná menstruace)*

Supky ze 4 kg cibule zalijte 3 litry vody. Vařte na mírném ohni, dokud se vývar nezbarví na hnědo. Pijte 100 g na lačno ráno a večer před spaním.

*Recept č. 93 (astma u dětí, počáteční stadium)*

Rozdrťte 5 tabletek aspirinu, smíchejte s 1 lžičkou sádla a rozetřete na kousek látky. Přikládejte po 10 dní na hrudník nemocného dítěte.

*Recept č. 94 (astma u dětí a dospělých)*

40 středních cibulí zalijte horkou vodou a počkejte, než změknou. Slijte vodu a cibuli poduste do měkka v ½ l olivového oleje. Cibuli rozmíchejte na kaši. Konzumujte ráno na lačno a večer vždy 1 lžici.

*Recept č. 95 (nespavost u dětí)*

Nemocné dítě zabalte do prostěradla, které je nasáklé ranní rosou a nechte jej zabalené hodinu, dokud prostěradlo neuschne. Dítě můžete přikrýt peřinou.

*Recept č. 96 (nespavost u dospělých)*

1. Spěte na polštáři vycpaném senem. Před spaním sněžte 1 lžičku medu.
2. Uvařte si ½ šálku zeleného čaje, přidejte 2 lžičky smetany do kávy a ½ lžičku medu a vypijte to.

*Recept č. 97 (bolesti zad)*

Natřete záda teplým medem. Později opláchněte teplou vodou. Zákrok provádějte každý den, dokud bolest nezmizí.

*Recept č. 98 (nemocné ledviny)*

Během týdne pijte vývar z dýňových semínek. 100 g dýňových jader zalijte ½ l vody, vařte na mírném ohni přes hodinu. Po ochlazení vypijte a semínka

snězte. Mimo jiné si každý den udělejte obklad na játra: 100 g lněného semínka vařte ve 200 g vody během 20–30 minut.

*Recept č. 99 (bronchitida u dětí)*

Usmažte na sádle 2 vejce, dobře posolte, jakmile míchaná vajíčka vychladnou, namažte na hrudník dítěte.

*Recept č. 100 (hypertenze)*

Do šálku o objemu 250 ml nasype lžičku kukuřičné mouky a zalijte horkou vodou. Odstavte na noc. Ráno vodu vypijte tak, abyste nerozvířili nános na dně nádoby.

*Recept č. 101 (zánět dutin)*

Kousek čerstvého smetanového másla (o velikosti kukuřičného zrníčka) vsuňte do nosní dírky – jeden večer levá, druhý večer pravá. Provádějte měsíc, poté si udělejte měsíční pauzu.

*Recept č. 102 (bolesti hlavy způsobené stresem)*

Během několika dní si večer před spaním dávejte do úst 1 lžičku cukru (kryštal) a zapijte jej teplou vodou.

*Recept č. 103 (mykóza nehtů na rukou a nohou)*

Zalijte silnou zrnkovou kávu horkou vodou (sedlinu nevyhazujte), počkejte, až vychladne a několikrát namáčejte v kávě ruce nebo chodidla.

*Recept č. 104 (mykóza prstů u nohou)*

1. Důkladně si umyjte nohy a ponořte je do vinného octa. Na noc si navlíkněte ponožky namočené ve vinném octu.
2. V hmoždíři rozmělněte mátu se solí. Dejte mezi prsty na cca hodinu. Zákrok zopakujte několikrát a mykóza zmizí.

*Recept č. 105 (počáteční stadium cukrovky)*

Pijte vývar z listů ostružin, 3–4 sklenice denně.

*Recept č. 106 (zánět žlučníku)*

Každý den nalačno snězte 2 hrušky. Pijte kompot z hrušek uvařený bez cukru.

*Recept č. 107 (bolesti žlučníku, pocity těžkosti, křeče po jídle)*

Vypijte šťávu z poloviny citronu s ½ lžičky jedlé sody.

*Recept č. 108 (zácpa)*

Oloupejte kůrku z 2 pomerančů nebo grepu (nechejte 1–2 mm bílé dužiny), snězte před spaním.

*Recept č. 109 (svědění)*

Ve velkém množství vody uvařte 1 kg ječmene a vykousejte se v této vodě.

*Recept č. 110 (v případě silné úzkosti, strachu)*

Při pocitu strachu vypijte sklenici vody s malou dávkou rozpuštěného cukru.

*Recept č. 111*

1. (kašel - chronický u kuřáků): několik kořínků lesního slézu vařte 10–15 minut v ½ litru čerstvého mléka. Pijte ½ sklenice několikrát denně.
2. (silný kašel u dospělých): nemocný by měl týden pít vývar z lněného semínka.
3. (trvalý dětský kašel): 1 brambor, 1 cibuli, 1 jablko zalijte 1 l vody a vařte na mírném ohni, dokud se voda do poloviny nevyvaří. Podávejte dítěti 3 krát denně jednu čajovou lžičku.

*Recept č. 112 (dlouhotrvající krvácení při menstruaci)*

6 bílků z čerstvých vajíček dobře zamíchejte s ½ lžičky kyseliny citronové a vypijte. V případě potřeby opakujte.

*Recept č. 113 (myom na děloze)*

Během 15 dní by nemocná měla pít 3 krát denně ½ sklenice lněného vývaru.

*Recept č. 114*

1. (nervozita u dětí): Dítě vykousejte ve vodě, kde se vařilo seno.
2. (nervozita u dospělých): 500 g medu zamíchejte s 500 g cukru. Konzumujte 2 krát denně jednu lžičku.

*Recept č. 115 (dušnost)*

Tři krát denně konzumujte 1 šálek (500 ml) následující směsi: 200 g medu, olivového oleje a vodky.

*Recept č. 116 (opařeniny)*

6 žloutků a 6 lžiček čerstvého rostlinného oleje rozmíchejte a rozšlehejte do konzistence majonézy. Namočte ve směsi obvaz a zavažte jím opařené místo.

*Recept č. 117 (otoky nohou)*

Do kbelíku studené vody nasype sáček kamenné soli. Sůl ve vodě rozpustíte a namočte v roztoku ručník. Vyždímaný ručník položte na kříže (v oblasti ledvin). Zákrok proveďte 10 krát. V důsledku zákroku nastane vylučování moči a otoky mizí.

*Recept č. 118 (průjem)*

Několikrát denně pijte vývar z máty.

*Recept č. 119 (zánět prostaty)*

Rozemelte na popel spálený kousek lipového dřeva. Během 7 dní pijte každé ráno nápoj z toho prášku (v podobě kávy).

*Recept č. 120 (nachlazení u dětí)*

Připravte směs z 50 g vody + 5 g medu + 50 g másla + 2 tabletek aspirinu. Vše dobře zamíchejte a směsí dobře namažte hrudník, záda, krk, ruce a nohy. Dítě dobře přikryjte teplou peřinou, dokud se nevypotí. Později utřete vlhkým ručníkem, převlečte jej do suchého oděvu a dejte spát.

*Recept č. 121 (pro dlouhodobě nemocné imobilizované pacienty)*

Připravte směs ze 100 g prasečího sádla s 1 lžičkou soli. Natřete končetiny, omotejte bavlněnou látkou.

*Recept č. 122 (rozšířené žíly)*

1. Nasad'te si čisté bavlněné ponožky a chod'te v nich ranní rosou, aby se promočily. Noste je, dokud nevyschnou.
2. Zelené vlašské ořechy zalijte olivový olejem, odstavte na 4 hodiny

(nádobu by měla stát na slunci). Po uplynutí této doby získanou směsí potřete žíly.

*Recept č. 123 (sarkom - zákeřný nádor)*

Přiložte na nádor kousek syrového masa lehce postříkaného čpavkem.

*Recept č. 124 (arytmie):*

½ kg nastrouhaných citronů smíchejte s ½ kg medu, přidejte 20 pomletých jader z pecek meruněk. Vše dobře zamíchejte a užívejte ráno 1 lžičku před jídlem.

*Recept č. 125 (pohmoždění)*

Přiložte na bolavé místo plátek syrové brambory.

*Recept č. 126 (podvýživa u dětí do 3 let)*

Na jaře udělejte dítěti 10 koupelí ve vývaru z čerstvých listů ořechu.

*Recept č. 127 (cirhóza jater)*

Bílou mouku rozmíchejte v mateřském mléce. Konzumujte ráno a večer před jídlem 1 lžici.

*Recept č. 128 (vrádky na kůži)*

Zadělejte malý kousek těsta z mouky, čerstvého mléka a čerstvého másla. Přiložte jej na noc na postižené místo.

*Recept č. 129 (citlivost na prací prášky)*

Každý den namáčejte ruce ve vodě s 1 lžičkou jedlé sody. Koupel by měla trvat 15–20 minut. Následně ponořte ruce do lehce ohřátého olivového oleje.

*Recept č. 130 (ekzém)*

Po koupeli natřete nemocná místa směsí ze slunečnicového oleje a octa ve stejném poměru.

*Recept č. 131 (vrědy dvanácterníku)*

Ušlehejte bílek s 1 lžičkou cukru moučka. Smíchejte s 1 lžičkou olivového oleje. Během 10 dní užívejte 1 lžičku směsi ráno na lačno.

*Recept č. 132 (zánět vaječníků)*

1. Proveďte sedací koupel nad párou z vařícího se sena. Zákrok provádějte tak dlouho, než zánět zmizí.
2. Uvařte malou hlávkou zelí, zalijte ji čerstvým mlékem. Sed'te nad párou.
3. Sed'te nad párou z uvařené černé ředkve polité olivovým olejem.

# Dodatek

## Jarní saláty

### 1. Salát ze smetánky lékařské (pampeliška)

Nasekejte 3 hrsti listů z pampelišky, zamíchejte s 10 vlašskými ořechy pomletými v mlýnku. Přidejte 1 lžici slunečnicového oleje nebo medu.

Pozor! Před přípravou pampelišku vložte na 20–30 minut do studené osolené vody (na litr vody 1 lžice soli), abychom odstranili hořkou chuť.

### 2. Salát z kopřiv a pampelišky

Nadrobno nasekaná hrst mladých kopřiv, přidejte 1 lžici citronové šťávy, lžici šťávy z kyselého zelí a lžici slunečnicového oleje. Kromě toho přidejte 1 lžičku nakrájené cibule, navrch posypejte 60 g (2 hrstmi) posekaných zelených částí pampelišky a pomletými vlašskými ořechy (10–15 g).

### 3. Ředkvičky s ořechy

100 g ředkviček (15 kusů) nadrobno nasekejte nebo nastrouhejte na struhadle, smíchejte s 40 g (8 kusů) pomletých vlašských ořechů, přidejte 1 lžičku rostlinného oleje, navrch posypejte posekanou pažitkou.

### 4. Salát po francouzsku

100 g velkých listů salátu, ½ lžice jablečného nebo vinného octa, přidejte 1 lžičku nakrájené cibule. Vše dobře zamíchejte.

### 5. Salát z cvikly (mladá červená řepa)

Nasekejte 80 g cvikly a 2–3 listy salátu. Přidejte 1 lžičku slunečnicového oleje a smíchejte. Jedno syrové vejce smíchejte s ½ citronu a nalijte na salát. Přidejte do cvikly a zamíchejte. Navrch posypte posekanou petržel a kopr nebo pažitku.

### 6. Salát z červené řepy

Nastrouhejte na struhadle 5–6 mladých řep, přidejte 2 lžičky smetany a okořeňte špetkou pomletého kmínu.



### *7. Salát ze šťovíku a pampelišky*

Do 1 hrsti salátu (30 g) přidejte 30 g mladého šťovíku a 30 g listů z pampelišky. Šťovík a pampelišku nadrobno nasekejte, navrch napypejte 10 vlašských ořechů, polijte 1 lžicí medu a 1 lžicí slunečnicového oleje. Nakonec všechno smíchejte.

### *8. Pažitka s ořechy*

50 g pažitky nadrobno nasekejte a smíchejte s 50 g pomletých arašídů.

### *9. Ředkvičky s ořechy, petrželí a mátou.*

15 ředkviček nastrouhejte, přidejte posekanou petrželovou nať, mátu, kopr, ½ lžičky kmínu, 6 lžic pomletých ořechů (50 g). Všechno dobře smíchejte. Ozdobte listy salátu.

### *10. Ředkvička s tvarohem (nejlépe tučným)*

3 lžice tvarohu (75 g) zamíchejte s nadrobno pokrájenými ředkvičkami a 1 lžičkou nadrobno posekané pažitky. Všechny ingredience dobře zamíchejte. Servírujte na listech salátu.

### *11. Salát ze špenátu*

Nakrájejte hrst mladého špenátu, přidejte 1 lžičku nadrobno posekaného šťovíku. Vše dobře zamíchejte, přidejte 3 lžičky pomletých arašídů a lžičku borůvek.

### *12. Špenát s vejcem*

Rozšlehejte žloutek, přidejte ½ lžičky másla, přidejte 1 lžičku citronové šťávy. Zamíchejte, do této husté kaše přidejte rozdrcený stroužek česneku a dvě hrsti nadrobno posekaného špenátu. Vše zamíchejte, hmotu servírujte na listech salátu. Navrch můžete posypat mleté ořechy.

### *13. Salát z cvikly se salátovými listy*

Nakrájejte 80 g cvikly, 2 nebo 3 salátové listy, přidejte 1 lžičku rostlinného oleje a zamíchejte. Do jednoho vejce přidejte šťávu z ½ citronu, zamíchejte a přidejte špetku posekaného kopru, petržele a pažitky. Vše zamíchejte.

#### 14. Salát z cvikly

Nakrájejte listy mladé řepy (60 g - 2 hrsti). Připravte omáčku: 1 žloutek zamíchejte s 1 lžící citronové šťávy, ½ lžičky hořčice, 1 lžičku rostlinného oleje a 1 lžička nakrájené pažitky. Zamíchejte.

### Letní a podzimní saláty

#### 1. Okurka v kyšce

1 nakrájenou okurku smíchejte s ½ sklenice kyšky a posypejte ½ lžičky posekaného kopru.

#### 2. Okurka s rajčetem

Okurku nakrájejte na velké kusy, rajče na plátky. Posypejte 4 lžícemi pomletých ořechů.

#### 3. Salát z červeného zeli

Do 50 g červeného zeli (3 lžice) přidejte 2 lžice posekané petržele, 1 lžici slunečnicového oleje a 1 lžici medu. Vše zamíchejte.

#### 4. Salát z čerstvého zeli

Do 100 g nakrájeného zeli přidejte 4 lžice grepové šťávy, 1 lžici medu, ½ lžičky kmínu. Vše zamíchejte.

#### 5. Hrášek s rajčaty

50 g čerstvého hrášku zamíchejte se 120 g syrovými rozmačkanými rajčaty a s 2 lžícemi slunečnicového oleje. Navrch posypejte petrželí a pažitkou.

#### 6. Hrášek s mrkví

50 g hrášku, 1 nastrouhaná mrkev, 1 lžice rostlinného oleje, 1 lžice malinové nebo rybízové šťávy, ½ nakrájené cibule. Vše zamíchejte.

#### 7. Mrkev s brambory

Nadrobno nastrouhejte 100 g karotky, zamíchejte se 2-3 lžícemi grepové šťávy nebo šťávy z černého rybízu. Přidejte 30 g nadrobno nakrájeného

syrového bramboru a 1 lžičku nasekané pažitky. Vše zamíchejte, servírujte na velkém salátovém listu.

#### *8. Karotka s pažitkou*

Do 100 g karotky přidejte 30 g pažitky. Karotku nastrouhejte a zamíchejte s nadrobno posekanou pažitkou. Přidejte 1 lžici rostlinného oleje a posypejte nadrobno nakrájenou okurkou.

#### *9. Sváteční salát*

10 g syrového, nadrobno nakrájeného bramboru zamíchejte s 30 g nastrouhané karotky a 10 g nastrouhané syrové řepy. Přidejte 50 g nadrobno nakrájeného zeli, 2 lžice oleje a 2 lžice pažitky. Vše zamíchejte. Servírujte na salátovém listu, navrch posypejte koprem nebo petrželi. Ozdobte kousky rajčat nebo ředkviček.

#### *10. Salát z kyselého zeli*

100 g salátu nakrájejte (raději natrhejte) na velké kusy, smíchejte se 4 lžicemi kyselého zeli, přidejte 2 lžice šťávy z kyselého zeli a 1 lžici rostlinného oleje.

#### *11. Červený salát*

Nastrouhejte ¼ červené řepy, přidejte 60 g nastrouhané mrkve, 30 g nadrobno nakrájených syrových brambor, 1 lžici rostlinného oleje, 2 lžičky rybízové nebo malinové šťávy, 1 lžici pažitky. Vše zamíchejte, posypejte 1 lžicí strouhanky.

#### *12. Salát čistící krev*

Nastrouhejte 50 g červené řepy a 50 g mrkve. Přidejte 50 g nakrájeného zeli, 1,5 lžice olivového oleje, 1,5 lžice medu. Vše zamíchejte a posypejte 1 sklenicí borůvek nebo červeného rybízu.

#### *13. Zeli s kmínem*

Nadrobno nasekejte 100 g zeli, přidejte lžičku medu a 1 lžičku mletého kmínu.

#### *14. Tvaroh s karotkou*

120 g karotky nadrobno nastrouhejte, zamíchejte se 100 g tvarohu. Přidejte 1 lžici slunečnicového oleje a jeden stroužek česneku. Vše zamíchejte a posypejte mletými ořechy a zelenou petrželi nebo pažitkou.

*15. Rajčata s ořechy nebo suchary a karotkou*

100 g rozmačkaných rajčat zamíchejte se 100 g nastrouhané mrkve, 30 g posekané petržele, 50 g mletých ořechů nebo sucharů. Přidejte 1,5 lžice olivového oleje a zamíchejte.

*16. Rajčata s brambory*

Rozmačkejte 100 g rajčat, přidejte 2 lžice rostlinného oleje a 2 lžice vody z nálevu okurek. Vše zamíchejte a přidejte 30 g nadrobno nakrájené brambory. Odstavte na 30 minut.

*17. Rajčata plněná kyselým zelím*

Odřízněte horní část rajčete 3–4 mm. Vydlabejte dužinu, stěny ponechte asi 2–3 mm tlusté. Dužinu smíchejte s nadrobno nakrájeným červeným zelím a ½ lžičky rostlinného oleje. Ozdobte ½ lžičky majonézy nebo smetany, posypejte posekanou petrželí nebo pažitkou.

*18. Celer s kyškou nebo smetanou*

Nahrubo nakrájené lodyhy celeru a několik pokrájených listů položte na talíř, smíchejte se 2 lžicemi smetany nebo s ½ sklenice kyšky.

*19. Salát ze zelených fazolek*

Odstraňte vlákna 60 g mladých, zelených lusků a nadrobno nakrájejte. Přidejte 50 g nahrubo nakrájeného salátu a 2 lžice slunečnicového oleje (je možné přidat na chuť 1 lžičku medu).

*20. Bramborový salát*

Nadrobno nakrájejte 60 g brambor, přidejte 4 lžice vody z kyselých okurek, ½ malé cibulky, 2 lžičky posekaného kopru nebo petržele, 40 g pomletých arašídů, 1 lžici medu (není nezbytné).

*21. Salát z karotky a celeru*

Do 50 g nastrouhané mrkve přidejte 50 g nakrájeného celeru, ½ okurky, 50 g mletých ořechů, lžici medu. Místo ořechů můžete přidat 2 lžice slunečnicového oleje.

## *22. Brambory se zelím*

Nadrobno nakrájejte a smíchejte 40 g brambor, 60 g zelí, 25 g cibule. Přidejte 6 lžiček vody z kyselých okurek, ořechy, petržel, kmín.

## *23. Salát z pórku*

Nakrájejte nadrobno 60 g pórku, přidejte 3 lžice majonézy, odstavte na jednu hodinu. Přidejte 1 lžici nakrájeného celeru, špetku kmínu, 1 lžici vody s medem (1 lžička medu rozpuštěná ve 2 lžičkách vody).

## *24. Salát z dýně*

Nastrouhejte 1 mrkev, 50 g dýně, 25 g celeru. Přidejte 25 g nasekané pažitky, červené cibule nebo 10 pomletých ořechů.

## **Zimní saláty**

### *1. Salát z červené řepy a ořechů*

Uvařte velkou řepu, nastrouhejte, přidejte ½ syrového nastrouhaného bramboru, 1 rozdrcený stroužek česneku, 2 lžice rostlinného oleje. Zamíchejte, posypejte mletými ořechy a špetkou posekané pažitky.

### *2. Červené kysané zelí*

100 g kysaného zelí zamíchejte s 2–3 lžicemi šťavy z řepy. Přidejte ½ malé bílé nebo červené cibule a rostlinný olej. Vše smíchejte.

### *3. Kyselé zelí s jablky*

Do 100 g kyselého zelí přidejte ½ nastrouhaného jablka, 1 lžici rostlinného oleje a posypejte nakrájenou polovinou cibule.

### *4. Zimní sváteční salát*

Nadrobno nakrájejte 100 g kyselého zelí. Smíchejte ½ nastrouhaného jablka, 1 lžici rostlinného oleje, ½ posekané cibule, špetkou kmínu, citronovou šťávou z 1 citronu, 1 lžici medu. Smíchejte se zelím, přikryté odstavte na hodinu.

### 5. Bramborový salát

75 g nadrobno nakrájených brambor, 50 g mletých ořechů, 1 lžice medu, 1 lžička nastrouhaného křenu.

### 6. Salát s mrkví a křenem

Nastrouhejte velkou mrkev a 50 g kořene celeru. Přidejte 1 lžičku nastrouhaného křenu, 10 g mletých ořechů a lžici rostlinného oleje, zamíchejte.

### 7. Vitamínový salát

Nastrouhejte 50 g karotky, 75 g zelí, 50 g brambor. Přidejte 25 g posekané natě petržele, 25 g pórků, 2 lžice rostlinného oleje, lžici medu, 50 g pomletých ořechů a všechno zamíchejte.

### 8. Ředkvička s kyselým mlékem

60 g nastrouhané ředkvičky zalijte 1 sklenicí kyselého mléka a odstavte na teplé místo na minimálně ½ hodiny (potraviny s ředkvičkou by měly být připraveny nejméně 1,5 hodiny před konzumací, tehdy nehrozí bolesti břicha ani plynatost).

### 9. Puding z ředkviček

60 g nastrouhaných ředkviček zamíchejte s 10 mletými vlašskými ořechy a 30 arašidy. Odstavte na ½ hodiny, přidejte 1 lžici rostlinného oleje a zamíchejte.

### 10. Sváteční salát č. 2

Malou hlavičku červeného (¼ velké – 75 g) nebo bílého zelí 75 g nadrobno natrhejte, přidejte ½ nastrouhané střední mrkve, ½ kyselý okurky, 10 cm jemně nakrájeného pórků, 5 pomletých vlašských ořechů, 1 lžici rostlinného oleje, 2 lžičky borůvek, 3 lžice ovesných vloček. Vše zamíchejte.

### 11. Salát „Zimní pohádka“

Nastrouhejte středně velkou karotku, přidejte 3 lžice kyselého zelí, 1 lžici vody ze zelí, 1 lžici nastrouhané ředkvičky, lžici borůvek, malin nebo rybízu. Vše zamíchejte.

## **Omáčky, majonézy**

Omáčky a majonézy zpravidla obsahují lihový ocet, konzervanty, barviva a jiné cizí látky znečišťující krev našeho organismu. Vzhledem k tomu uvádím recepty k samostatné přípravě.

### *1. Citronový olej*

Do 250 g rostlinného oleje přidávejte pomalu šťávu z 1–2 citronů. Velmi dobře zamíchejte.

### *2. Ořechová majonéza (nejlépe připravit těsně před konzumací)*

2 lžíce pomletých ořechů zamíchejte s 1 lžičkou rostlinného oleje. Po vzniku husté kašičky šlehejte se 3–4 lžícemi rostlinného oleje, přidejte citronovou šťávu.

### *3. Smetanová omáčka*

Zamíchejte šťávu z ½ citronu se 3 lžícemi smetany. Přidejte rozdrcený stroužek česneku, ½ lžičky jemně nasekané pažitky nebo nastrouhané cibule a 1 lžici rostlinného oleje. Vše zamíchejte.

### *4. Rajčatová omáčka*

Smíchejte rostlinný olej s citronovou šťávou v poměru 6 : 1. Přidejte šťávu z rajčat, pro lepší chuť přidejte nastrouhaný celer.

### *5. Vitamínová majonéza „Duha“*

Rozšlehejte 2 žloutky, pomalu přidávejte 3 lžíce rostlinného oleje. Zamíchejte s 1 lžicí nastrouhaného celeru nebo nastrouhané cibule. Do vzniklé hmoty přidejte citronovou šťávu. Dobře rozmixujte do konzistence majonézy. Majonézu můžete zabarvit na zeleno – přidáte-li šťávu ze špenátu, oranžově – přidáte-li šťávu z mrkve, na růžovo – šťávu z červeného rybízu.

## **Studené polévky**

Studené polévky je nejlepší konzumovat v teplém ročním období (jaro, léto). Ti, co mají problém s vyprazdňováním, je mohou jíst celý rok. Studené

polévky jsou zdravé, protože obsahují všechny vitamíny a minerální soli, které nejsou zničeny ohříváním nebo strukturovanou vodou a kyslíkem.

### *1. Polévka s rajčaty a okurkami*

3 lžice ovesných vloček zalijte 10 lžicemi kyšky. Odstavte na 2-3 hodiny. Nastrouhejte okurky a rozmačkejte rajčata, smíchejte s kyškou a vločkami, přidejte rozdrcený stroužek česneku a posypejte petrželovou natí.

### *2. Rajčatová polévka se smetanou*

Nastrouhejte 2 rajčata, přidejte ½ smetany (18% nebo 30%). Přidejte 3 lžice ovesných vloček. Odstavte na ½ hodiny. Přidejte zelenou petrželovou nať.

### *3. Polévka z malin (nebo z lesních jahod)*

Do sklenice kysaného mléka přidejte 3 lžice minerální vody, 3 lžice rozmělněných malin nebo jahod. Je možné přidat 1 lžici medu.

### *4. Polévka ze sušeného ovoce*

Ve dvou sklenicích vody namočte na noc hrst sušeného ovoce (švestky, rozinky, jablka, hrušky). Odstavte na 8-10 hodin. Když ovoce změkne, přidejte 2 lžice ovesných vloček a ½ lžice medu. Odstavte na 3-5 hodin. Polévku je možné jíst na snídani nebo k obědu.

## **Dezerty**

### *1. Jablečný sníh*

Nastrouhejte 2-3 jablka, přidejte 1 lžici medu rozpuštěného v 1 lžici vody. Vše důkladně zamíchejte, odděleně rozšlehejte 2 bílky, pomalu přidávejte citronovou šťávu. Vše zamíchejte a ušlehejte. Nakonec ozdobte dezert broskvemi z konzervy, hruškami, mraženými jahodami nebo čerstvými malinami, rybízem nebo lesními jahodami (co nejvíc fantazie!).

### *2. Jablečná pavučina*

Rozšlehejte odděleně 2 žloutky a 2 bílky. Potom je spolu smíchejte a ještě jednou rozmixujte. Ve dvou lžicích teplé vody rozpusťte 2 lžičky citronové



šťávy. Všechny ingredience zamíchejte a znovu rozšlehejte. Ozdobte čerstvým ovocem (např. borůvkami), kouskem pomeranče nebo grepem.

### *3. Medové placky*

30 g citronové šťávy smíchejte s 60 g mletých vlašských ořechů nebo arašidů. Odstavte na ½ hodiny. Přidejte 2 lžice medu a 60 g pomletých rýžových zrn. Vše smíchejte a vyválejte placky. Posypejte pomletými slunečnicovými semínky osmaženými na pánvi.

### *4. Citrusový krém*

Odstraňte z pomerančů pecky, nakrájejte, rozmixujte. Zamíchejte s 1 lžičkou medu a 150 g tučného tvarohu. Odděleně rozšlehejte bílek s ½ lžičky cukru a žloutek s ½ lžičky cukru. Vše zamíchejte a ještě jednou rozšlehejte. Ozdobte hroznovým vínem nebo broskvemi z konzervy.



# Rejstřík

**Pozor!**

Abychom dosáhli žádaného efektu, doporučuji používat uvedené recepty po přečtení této knihy.

*Autor*

Očista organismu od nadměry soli a tuku, zlepšení látkové výměny, očista cév, revmatismus, osteoporóza, bolesti kostí, kloubů a svalů, dna, artritida, zánět kořinek – recepty č. 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 32, 34, 63, 87

## **A**

Arytmie – recept č. 124 – str. č. 140

Astma – recept č. 93, 94 – str. č. 136

## **B**

Bolesti hlavy – recept č. 65, 102 – str. č. 118, 137

Bolesti zad – sestava 1: cviky 1–8, recept č. 97 – str. č. 49, 136

Bronchitida – recept č. 99 – str. č. 137

## **C**

Citlivost – recept č. 129 – str. č. 140

Cukrovka – recept č. 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 87, 105 – str. č. 111, 112, 135, 137

## **Č**

Čaj – luhování – recept č. 69 – str. č. 124

## **D**

Detoxikace – str. č. 40

Dušnost – recept č. 115 – str. č. 139

## **E**

Ekzém – recept č. 130 – str. č. 140

## **H**

Haluxy – recept č. 11 – str. č. 54

Hemoroidy – recept č. 60, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84 – str. č. 117, 133, 134

Hubnutí – recept č. 61 – str. č. 117

Hypertenze – recept č. 64, 100 – str. č. 118, 137

## **I**

Imunitní systém – recept č. 38, 87, 88, 89 – str. č. 94, 135

Inhalace – recept č. 29 – str. č. 63

## **K**

Kašel – recept č. 111 – str. č. 138

Kožní onemocnění – recept č. 35, 36 – str. č. 72, 73

Krvácení – recept č. 112 – str. č. 138

Křeče v nohách – recept č. 85 – str. č. 134

Křečové žíly – recept č. 58 – str. č. 117

Kulhání – recept č. 54 – str. č. 117

## **L**

Ledviny – recept č. 98 – str. č. 136

## **M**

Menstruace – recept č. 92 – str. č. 136

Mykóza – recept č. 103, 104 – str. č. 137

Myom – recept č. 113 – str. č. 138

## **N**

Nadměrná potivost – recept č. 6 – str. č. 35

Nádory – recept č. 34, 37, 38, 39, 123 – str. č. 70, 78, 94, 140

Nachlazení – recept č. 66, 120 – str. č. 121, 139

Nedostatek kyslíku v organizmu, nervozita, nespavost,  
bolesti hlavy – recept č. 27, 28 – str. č. 62

Nervozita – recept č. 114 – str. č. 138

Nespavost – recept č. 95 – str. č. 136

Noční potivost – recept č. 56 – str. č. 117

## **O**

Očista cév – recept č. 30, 31, 32, 38, 87, 90, 91 – str. č. 68, 94, 135, 136

Očista jater – recept č. 4, 53 – str. č. 27, 115

Odstraňování důsledků ozáření – recept č. 40, 41, 42, 43 – str. č. 103, 104

Opařeniny – recept č. 57, 116 – str. č. 117, 139

Ostruhy – recept č. 16 – str. č. 54

Oteklé nohy – recept č. 117 – str. č. 139

Otrava alkoholem – recept č. 69 – str. č. 124

Otrava jídlem – recept č. 67, 68 – str. č. 123

## **P**

Pásový opar – recept č. 55 – str. č. 117

Plešatost – recept č. 71, 72, 73, 74, 75 – str. č. 129, 131

Podvýživa – recept č. 126 – str. č. 140

Pohmoždění – recept č. 125 – str. č. 140

Potírání – recept č. 26 – str. č. 61

Prevence proti infekcím – recept č. 5 – str. č. 32

Průjem – recept č. 118 – str. č. 139

## **R**

Rozšíření žil – recept č. 122 – str. č. 139

## **S**

Silné menstruační krvácení – recept č. 60 – str. č. 117

Slzení očí – recept č. 62 – str. č. 118

Snížení hladiny cholesterolu – recept č. 30, 31, 32, 33, 38 – str. č. 68, 69, 94

Stafylok – recept č. 44 – str. č. 105

Střídavá sprcha – strecept 68 – str. č. 123

Svědění – recept č. 109 – str. č. 138

## **T**

Tvrdnutí jater – recept č. 127 – str. č. 140

## **U**

Uvolnění – recept č. 9, 10, 11, 12, 13 – str. č. 53, 54

Uvolňující cviky – recept č. 37 – str. č. 78

Úzkost – recept č. 110 – str. č. 138

## **V**

Vředy dvanácterníku – recept č. 131 – str. č. 140

Vřidky na kůži – recept č. 128 – str. č. 140

## **Z**

Zácpa – recept č. 108 – str. č. 138

Zánět dutin – recept č. 101 – str. č. 137

Zánět prostaty – recept č. 119 – str. č. 139

Zánět vaječníků – recept č. 132 – str. č. 141

Zlepšení všeobecné kondice – recept č. 28, 29, 32, sestavy č. 3 – str. č. 62, 63, 65

Zvýšení imunity – recept č. 38, 87 – str. č. 94, 135

## **Ž**

Žaludeční a střevní onemocnění – recept č. 34 – str. č. 70

Žlučník – recept č. 106, 107 – str. č. 137, 138

**Pro čtenáře 7**

**Nebojte se civilizačních chorob 9**

**Osteoporóza – šance na vítězství 13**

Dvě podoby vápníku 14

Příčiny nedostatku vápníku v těle 15

Cukr – hlavní nepřítel vápníku 16

Vitamín D „společník“ vápníku 18

Vznik nerozpustné vápníkové soli v organismu 23

Vaječná skořápka není smetí 26

Kyselina močová – tichý vrah 28

Podagra 29

Chronický revmatismus 29

Dna 30

Anémie 30

Ledvinové a jaterní kamínky 30

Kožní onemocnění 31

Cukrovka a nadváha 31

Nemoci nervového původu 31

**Problémy s páteří 37**

Ve zdravém těle zdravý duch 38

Očista (detoxikace) – hladovka 40

Věk páteři nevadí 44

Když bolí duše 50

Bolesti kloubů a svalů 53

**V přírodě neexistuje špatné počasí 59**

Relaxační masáž rukou 59

Střídavá studená a horká sprcha 60

Potírání kůže 60

Voda léčitelka 61

Uzdravující nádech a výdech 61

Čichání kozlíkových kapek 62

Pomozte svému srdci 63

Rychle pryč od infarktu	63
Cholesterol - ukazatel dlouhověkosti	67
Neužívejte léky!	69
Slunečnicový, sójový a kukuřičný olej	71

## **Odstranit nádor 75**

Lékárna v každém z nás	78
Proč lidé onemocní a brzy umírají	81
Sami si pěstujeme rakovinu	84
Informace k zamyšlení	95
Smrtelné záření	99
Proč je záření škodlivé?	99
Vrahové v našem domě	100
Nabijme životní baterii	102
Škodlivé záření - příčina mnoha nemocí	103
Stromy - léčitelé	103
Úvahy na téma cukrovky	105
Ať žijí brambory	112
Léčivá síla jablka	115
Jablečný ocet	116
Jablečný ocet jako lék	117
Příprava jablečného octa	118
Jsme nachlazení?	119
Maliny místo aspirinu	120
Čistota - záruka zdraví!	122
Léčivá síla čaje	124
Lékárna v šálku čaje	124

## **Sbohem, lysino! 127**

Mechanismus vypadávání vlasů	127
Masáž hlavy	129
Pomoz si sám	131

## **Recepty našich babiček 133**

**Dodatek 142**

**Rejstřík 153**

## Poznámky





**Michail Tombak**

# **Vyléčit nevyléčitelné**

Překlad Kristýna Ondraszková

Úprava textu a korektury Lenka Tomancová

Fotografie na obálce Halina Twardzik

Sazba a grafická úprava Ján Petrovič

Nakladatelství Beskydy

Bronisław Ondraszek,

739 94 Vendryně 575

Tisk Tiskárna Finidr s.r.o., Lipová 1965

737 01 Český Těšín

Vydání první

2012

**Knihy si můžete objednat na adrese:**

**Bronisław Ondraszek,**

**Nakladatelství Beskydy,**

**739 94 Vendryně 575**

**tel.: 736 608 678**

**E-mail: [bondraszek@centrum.cz](mailto:bondraszek@centrum.cz)**

**[www.beskydykniha.cz](http://www.beskydykniha.cz)**

**[www.regionpoprad.sk](http://www.regionpoprad.sk)**

**[www.kdyz.cz](http://www.kdyz.cz)**

Profesor dr hab. Michail Tombak (biochemik) patří ke světové elitě významných specialistů přírodních léčitelských metod. Je autorem bestsellerů věnovaných zdravému, aktivnímu a dlouhému životu. Své úvahy opírající se o výzkumy a zkušenosti uvedl v knihách:

**Jak žít dlouze a zdravě**  
**Vyléčit nevyléčitelné**  
**Cesta ke zdraví**

V češtině vyšly knihy:

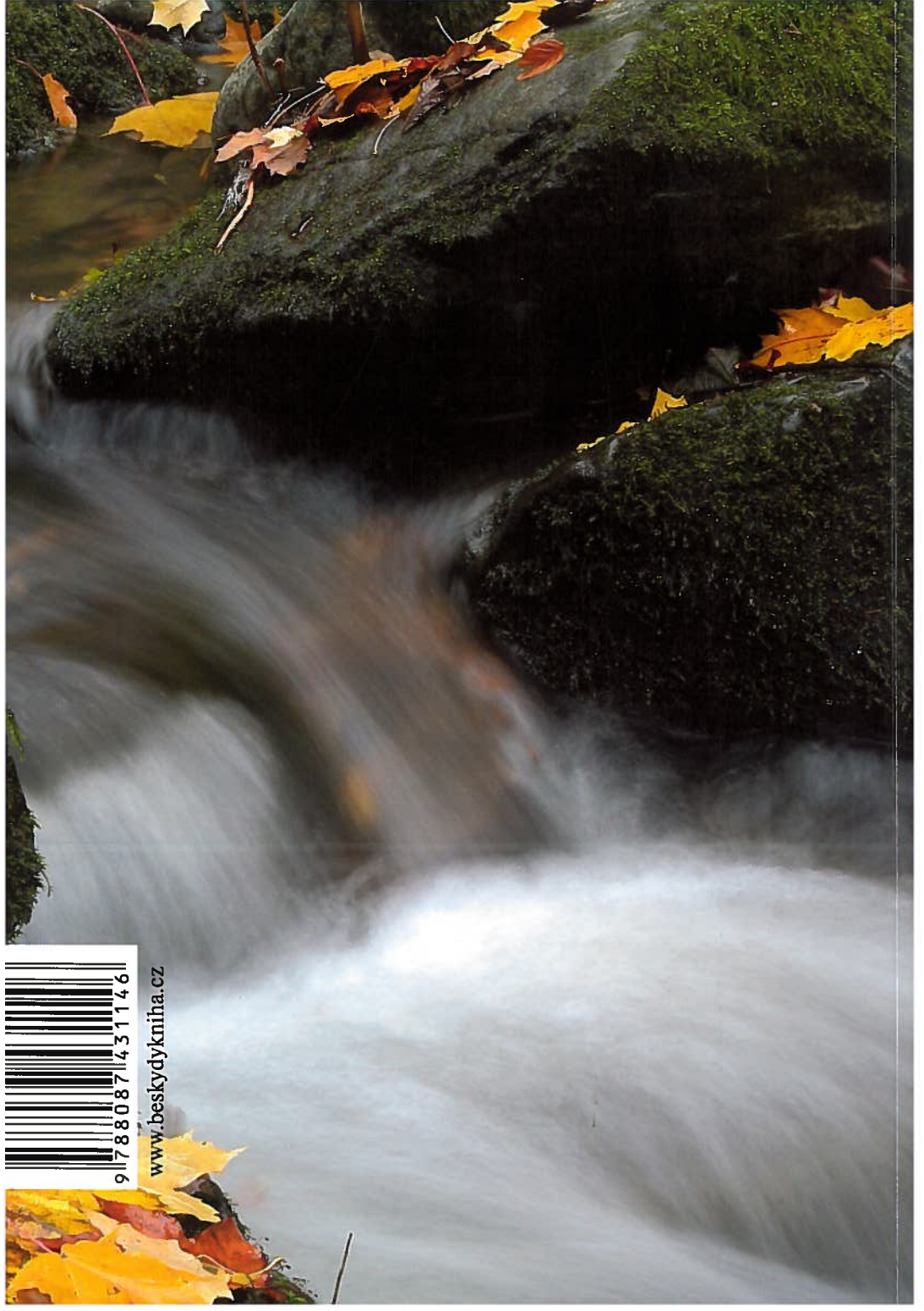
**Je možné žít 150 let?**  
**Vyléčit nevyléčitelné**

O jeho knihy je zájem na celém světě. Popisuje v nich, co dělat, abychom fungovali správně dlouhá léta, jak se radovat ze života a uvěřit v možnosti a vitalitu vlastního organismu.

Autor zdůrazňuje, že zdraví souvisí se stravou, s tím, jak dýcháme a jak dbáme o naše tělo či psychiku.

Publikace profesora Michaila Tombaka vyšly ve 12 jazycích: polském, anglickém, německém, španělském, maďarském, korejském, norském, českém, tureckém, rumunském, švédském, ruském.

S knihami Michaila Tombaka se čtenáři už seznámili v 67 zemích světa.



9 788087 431146

[www.beskydkniha.cz](http://www.beskydkniha.cz)