

LÉČENÍ STRAVOU



Kristine NOLFI

**zračné léčení
syrovou stravou**

alternativní medicína

MUDr. Kristine Nolfi

Lé ení
syrovou
stravou

Eko-konzult

*Jak se dostat
i z beznadějných stav
pomocí ovoce a zeleniny*

Určeno pro zájemce a příznivce metod
alternativní medicíny, racionální výživy,
zdravého způsobu života a léčení
přírodními prostředky.

© Eko-konzult, 2010

ISBN 978-80-8079-083-7

Úvod

Desetiletí jsem prakticky studovala možnosti využití syrové stravy na léčení nejrozmanitějších onemocnění a vlastním i sanatorium na léčení syrovou stravou „Humlegaarden“ v Humlebecku. Získala jsem mnoho zkušeností a dospěla jsem k přesvědčení, že syrová strava, živá potrava právě taková, jakou dostáváme z rukou Pírody, vypěstovaná visté nefalšované Matce zemi, je 100 % správná - je právě tím, co můžeme zachovat naše tělesné i duševní zdraví, udělat nás šťastnějšími, spokojenými, schopnými pomáhat a porozumět svému bližnímu.

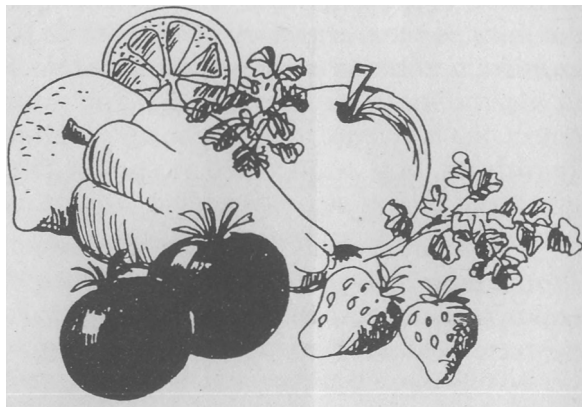
Kniha, kterou držíte právě v rukou, vyšla v mnoha vydáních a v mnoha jazycích na celém světě! A já jsem šťastná, když vidím, do jaké míry se mezi obyvatelstvem rozšířilo porozumění a znalosti o syrové stravě. Stalo se tak nejen díky tisku, ale do značné míry i za pomoci mých kolegů, kteří přicházejí do Humlegaardenu, aby sami viděli a slyšeli. Díky tomu stále více a více lidí začíná chápat význam syrové stravy pro naše zdraví.

Tato kniha byla přeložena do mnoha cizích jazyků a všude vyvolala skutečně hluboký zájem. Měla jsem to štěstí přednášet o výsledcích své výzkumné a lékařské praxe

v mnoha cizích zemích a moje přednášky byly vyslechnuty s velkou pozorností ze strany lékaře i pacient. Jsem šťastná, že jsem mohla aspoň částečně přispět k poznání správné cesty v oblasti výživy člověka a udržení jeho zdraví.

Využívám tuto příležitost, abych co nejdříve podkovala všem domácím i zahraničním kolegům, jakož i všem bývalým pacientům a hostům v Humlegaardenu, kteří mi pomáhali při mé práci nemalou měrou tím, že osobně vprůběhu sledovali cestu, kterou jsem se pokusila ve své knize naznačit.

Kristin Nolji



P edmluva

S Dr. Nolfiovou jsem se seznámil p ed desetiletími a postupn se mezi námi rozvinula nejen živá korespondence, ale byli jsme s manželkou pozvaní i na šestitýdenní návštěvu, abychom se mohli p esv d it sami na sob , jaký hluboký ú inek má stoprocentn syrová strava. V zájmu pravdy musím p iznat, že jsem byl rád, že mi moje praxe nedovolila, abych byl dlouho vzdálen od domova. V il jsem, že 14 dní úpln sta í pro tento trochu p ehnaný experiment.

V polovin srpna jsme p išli do Humlegaardenu, a když nastal as rozlou it se, ekli jsme si s manželkou, škoda, že nem žeme z stat dále, protože práv v posledních dnech se moje chu zm nila natolik, že jsem našel zálibu v jídle, kterému jsem p edtím p liš neholdoval. Nejednou mi za alo více chutnat.

Medicína je praktická v da. Stojí za pozornost, že v posledním století nedošlo k velkým objev m na univerzitách, ale ud lali je výlu n prakti tí léka i, výjimku tvo í jen Dr. Semmelweis. Pasteur a Koch pracovali samostatn , práv tak jako Finsen. V sou asné dob vzpomínám hlavn na Dr. Birchner - Bennera. Bentig, který objevil význam inzulinu, byl praktickým chirurgem. Minot, který

první za al lé it zhoubnou anémií, kon ící v té dob smrtí, podáváním jater, byl též praktickým léka em.

Problémem rakoviny se v nyn jší dob na celém sv t zabývají desetitisíce badatel za pomoci asistent , laborato í, r zných p ístroj atd. Se vši pravd podobností bude ale problém rakoviny vy ešen na zcela jiných místech než v t chto ústavech specializovaných na výzkum rakoviny. Skute n není pot ebné pracovat výlu n v decky! Praktický badatel musí být p edevším obda en následujícími vlastnostmi:

Musí um t dob e pracovat.

Musí um t svoje pozorování vysv tlovat rozumn a reáln .

Musí mít schopnost srozumiteln vyjád it svoje pozorování svým bližním a koleg m.

Musí za svoje myšlenky i bojovat!

Tyto vlastnosti má jen málo intelektuál , a když jsou obda eni t mito š astnými povahovými vlastnostmi a když p icházejí s novými objevy, budou muset bojovat se zna nou v tšinou mén nadaných. To dobré a zdravé bude mít více mén vždy možnost se prosadit, i když to bude, v závislosti na obhajovaném názoru, n kdy déle trvat.

Paní Dr. Nolfiová je jednou z takových objevitel . Její zkušenosti i p esv d ení jsou velmi živ . Práv to je základem, který musí mít každý estný bojovník. Instinkt a vnímavost jsou hnacími silami v práci žen a v souvislosti s rozumem a iniciativou mohou vést k bezpe ným výsledk m.

My, lékaři, jsme se učili, že lov k je druh obratlovce s 366 svaly, a kdo ví, s kolika zajímavými orgány, z nichž může kterýkoliv onemocnět. Naproti tomu Dr. Nolfiová uvádí biologickou souvislost s půdou, rostlinami a zvířaty. Tímto způsobem usuzuje, že nemoci lidí jsou důsledkem provinění se proti přirozené biologické homeostáze (harmonii s přírodou).

Zejména, když se následky těchto provinění projevují v neuvěřitelném množství různých nemocí, které svědčí o disharmonii v životě. Proto lébná práce Dr. Nolfiové začíná už při obdávání půdy. Pochází z rolnické rodiny, a proto byla už od dětství s těmito problémy obeznámena. V přírodě je všechno v naprostém souladu. Jen lov k by chtěl pro svoji ziskuchtivost svým intelektem a civilizací přírodu zlepšovat. V tšina oficiálních úenc ještě nechápe, že naše nemoci úzce souvisejí s tímto ovládním přírody. Šťávy zažívacích orgánů jsou například určeny na to, aby působily na přirozené potraviny. Ale přirozené potraviny jsou jen potraviny syrové. Když se potrava ohřívá, zná se změnou její složení. V krajících chleba jsou všechny prvky od uhlíku ke všem produktům spálení, a úplně tam chybí látky, které by měly být přírodní složení.

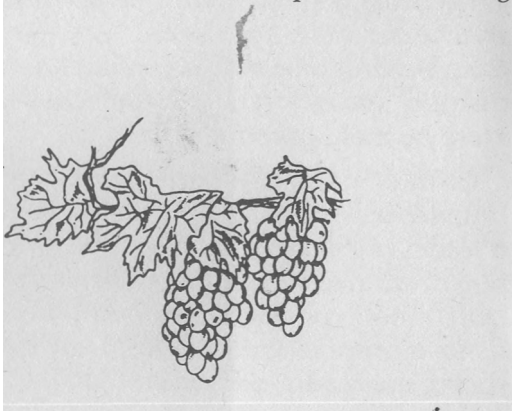
Otázka rakoviny bude vyřešena se všemi pravděpodobnostmi lékaři, kteří se zabývají o léčení příin nemocí. Více než 50 let se zabývá celá řada institucí problematikou rakoviny, mnoho peněz bylo nepochybně promarněno, a přece léčení stále ještě směřuje k operacím, ozarování a k něčemu jinému. Převáž-

n se pokoušíme odstranit jen d sledky rakoviny - nádory, a ne její p í inu. Jedním z léka , kte í ošet ují odstra ováním p í iny, je práv Dr. Nolfiová. I já se po ítám mezi ty léka e, kte í se dopracovali praktických zkušeností p í lé ení rakoviny.

I já jsem za al s lé bou rakoviny syrovou stravou, která je d ležitým prvkem p í ošet oování nemocných rakovinou, nad nimiž jsou vyslovovány pochybnosti. K mému p ekvapení jsem zažil více p ípad , kdy se r st nádor zastavil už po dvou t ech m sících a za í nající novotvary zmizely. Samoz ejm jsem se staral, aby nemocní dostávali potraviny ze zdravé p dy a dobrou zeleninu.

Sv t by m l být vd ný Dr. Nolfiové za d -kaz, že je možné žít tak, jak žije ona, a p ítom vykonávat t žkou t lesnou práci. Podle jejího názoru je možné vychovat zdravý národ, odolný v í civiliza ním chorobám, k nimž pat í v tšina dnešních onemocn ní.

Lékař H. van den Upwich, Helsinky



Orientace

V uplynulých desetiletích dosáhla lékařská vada mnohých vít zství nad infekčními chorobami. Souasn však došlo k značnému nárstu po tu jiných onemocn ní, a to zejména onemocn ní civiliza ní a degenera ní, která jsou nanešt tí mnohem závažn jší. **Obrat v tomto vývoji m že zp sobit jen jiný zp sob života. Civiliza ní nemoci jsou p evážn chronické, degenerativní, zavin né zvrácenou výživou a zp sobem života.** Pat í sem: revmatismus, nemoci srdce a krevního ob hu, nemoci ledvin, jater, žaludku a st ev, poruchy zažívání a sekrece, rakovina, nervové a jiné poruchy. Navzdory všemu pokroku v medicín zaznamenaly všechny tyto nemoci v nedávných letech neoekávaný nárst a to navzdory všem „zázrak m" farmaceutického pr mysly, chirurgické techniky atd.

Správnou cestou k lé ení a prevenci t chto nemocí je živá, syrová strava, taková, jakou nám poskytuje p íroda, spolu se správnou psychohygienou, vydatným spánkem a odpoínkem a vhodným pohybem na ervším vzduchu. Tato cesta je otev ená všem, sta í se na ni jen vydat!

Cesta, kterou léka i až dosud postupovali v boji proti t mto nemocem, je cestou zvenku, bez ú asti pacient . Surová strava, jak ji poskytuje p íroda, je cestou z nitra, která využívá každou sebenepatrn jší lé ivou a tvo ivou sílu bun k. Co všechno by museli asi naši léka i v d t, aby postupovali tím-

to zp sobem a za ali s ním sami u sebe! Jaké vít zství, jaký nesrovnatelný pokrok by to p ineslo! eho je možné tímto zp sobem dosáhnout, si neumíme p edstavit ani v nej-
bujn jší fantazii! Je to cesta, kterou jsem se ubírala já sama a již jsem u svých pacient dosáhla vynikající výsledky.

Je nepochopitelné, že kolegové léka i, zdravotnické instituce a lékařské fakulty nevyužívají p íležitost, aby studovali a pozorn kontrolovali ú inky léku, jakým je syrová strava, na chronické i akutní nemoci i na posílení odolnosti proti nemocem.

Pro se musíme starat o své zdraví?

Syrová strava není novinkou. Naopak. Po celá tisíciletí byla jedinou potravou lidstva. Hygiena, k níž jsme dosp li práv v dob , kdy syrová strava zmizela a na její místo nastoupila **strava va ená, vedla postupn k vytvo ení spole nosti lidí s podlomeným zdravím.**

Jen se podívejte,

- jakému utrpení jsou lidé vystavení vinou chorob,
- kolik tyto nemoci stojí naši spole nost,
- kolik je pot ebných velkých nemocnic, jaké množství léka atd.,
- kolik lidí má sníženou pracovní schopnost,
- o kolik dalších lidí se musíme starat, kteří astou nejsou schopni postarat se sami o sebe.

- Nemoci p ipoutávají statisíce lidí na l žko, okrádají tisíce lidí o radost ze života.
- Celou spole nost, nás všechny stojí nemocnost miliony, miliardy korun. Není tomu tak jen u nás, je tomu tak ve všech vysp lých zemích.
- Nemocnost zp sobuje obrovské ztráty ve výrob , obrovské ztráty v celém národním hospodá ství.

Pro o tom mluvíme? Jaký to má všechno smysl? Ve snaze pomoci si vlastními zkušenostmi a experimenty není d vod na otálení. Mezi námi jsou lidé, kte í to dob e v dí. **V naší dob je zdraví cenn jší než kdykoliv p edtím. Je jediným bezpe ným kapitálem, který máme. Co však d láme proto, abychom si zdraví zachovali?**

Aby n jaký stroj dob e fungoval a dlouho vydržel, musí se správn mazat a správn ošet ovat. To všechno chápeme, a tak to i d láme. Když však jde o náš vlastní dokonalý stroj - o naše t lo, co d láme? Mohu se vši zodpov dností íci, že s ním zacházíme nedbale, tak mu ubližujeme a jsme k n mu tak lhostejní, jak je to jen v bec možné! Vyhledáme léka e, abychom dostali lék, který nás uzdraví. V tom je naše nad je. Je to pro nás pohodlné. Je to pohodlné i pro léka e, dlouho se s tím však nevysta í. **Musíme vytrhnout zlo i s ko enem. Zjistit a odstranit p í iny nemocí a tou p í inou je tém ve všech p ípadech zvrácená výživa.**

Na vydávání knih o nemocech a na boj proti nim se vynakládají obrovské prost edky. P edstavte si, že by se vynaložil jen nepatrný zlomek t chto výdaj na to, aby se

všem lidem vysvětlo, jak zdrav žít a předcházet nemocem.

Denn vidíme v lékařských časopisech a v denním tisku články, v nichž se píše, že je potřebné nemocem předcházet. Měla by se však udělat jiná opatření, aby se co nejvíc tomu, co tu lidí vysvětlo, že se skutečně musí udělat něco na ochranu před nemocemi. Je pozdě hovořit o tom, co může udělat lékař, když už nemoc propukla. Může se zdát, že jsem naivní, když vím, že mohu ovlivnit ty, kteří nechtějí bojovat. Přesto však využívám každou příležitost, která se mi naskytne, abych tvrdila, že syrová strava je nejlepší ochranou před nemocemi.

Divím se tomu, že v době, kdy lidé dychtí po všem moderním, se tak málo hovoří o syrové stravě. Bude potřebné ještě větší pochopení u lidí, aby porozuměli její velké hodnotě. Když jsem zvládla nad vlastní rakovinou, a to jedině zásluhou syrové stravy, získala jsem zkušenost, že syrová strava má léčivý účinek na všechny nemoci už jen tím, že se vůbec aplikuje, a přitom pacient jí není vůbec zatížen. V následujících kapitolách se pokusím vysvětlit, proč tomu tak je.

Naše výživa

Přirozená a nepřirozená strava

Jak všichni víme, život je připoután k hmotnému organismu - tělu. Toto tělo musí být proto schopné vázat životní energii, což je skutečnost, s kterou náležitě nepo-

táme. Je nám též známo, že náš život úplně závisí na Slunci. Kdyby nebylo Slunce, nebylo by ani života na Zemi, jen tma a pronikavý chlad. Je to však jedin rostlinstvo se svými do široka se rozprostírajícími zelenými listy, které jsou schopné zachytávat sluneční světlo a kumulovat je v kořenech, hlízách, ovoci a semenech.

My, lidé a zvířata, nedokážeme tímto způsobem využít sluneční světlo. Proto jak lidé, tak i zvířata potřebují rostliny jako prostředkovatele mezi sebou a Sluncem. **erstvá syrová rostlinná strava** znamená vlastně využití sluneční světla a **má nejvyšší výživnou hodnotu**, která nemůže být žádným způsobem zvýšená nebo zvyšovaná, ale jen zmenšovaná!

K tomu dochází při vadnutí, skladování, sušení a kvašení, nebo když potravu vaříme, pečeme, smažíme nebo sterilizujeme. **Život nesnáší velké ohřívání.** Když zmizí život, ztrácí potravina svoji přirozenou svěžíchut a v ní. Co se potom všechno musí udělat, aby jídlo mělo v sobě nějakou chuť! A to my děláme!

O Mícháme dohromady mnoho rozličných složek, přidáváme sůl, cukr, koření, tuk, máslo atd.

O Odstraujeme z pšeničného zrna klíček a plevy, abychom získali pšeničnou mouku na pečenie chleba a koláčů.

O Loupeme rýži, připravujeme umělý cukr a cukrovinky, odstraujeme z jablek a hrušek kůži, semena, zrnka, loupeme brambory a mrkev.

- O Pojídáme ohromný p ebytek živo išných bílkovin v podob masa, ryb, vajec, sýr a mléka.
- O P ípravujeme nápoje z kávových a kakaových zrn a ajových lístk , které obsahují dráždiv jedy.
- O P ípravujeme pálenku a z obilí a hrozn opojné jedy, které dráždí a ochromují p edevším šedou kúru mozkovou.
- O Konzervujeme potraviny jedovatými chemikáliemi, jakými jsou kyselina benzoová, salicylová, sanitra, kyselina bórová, aby dlouho vydržely a krásn vypadaly.

Zkrátka, ni íme syrovou stravu - p íroze- nou potravu tak, jak je to jen možné, a nevíme nic o následcích svého po ínání.

- O K tomu p ístupuje i to, že užíváme léky zmír ující bolest, uspáva i a uklid ující p ípravky, projímadla a další r zné silné chemické jedy nebo p ínejmenším orga- nismu cizí látky.
- O Vdechujeme dým z dráždivých a siln je- dovatých tabákových list .
- O A nakonec, aby se na to nezapomn lo, obd - láváme špatn p ídu. Nesprávn ji hnojíme.
- O Na ovoce a stromy aplikujeme post íky r znými chemickými jedy, které obsahují síru, m , olovo, arzén, nikotin a jiné.

Každý, kdo jen trochu p emýšlí, by m í pochopit, že naše nyn íší výživa je mimo ád- n škodlivá. Je nej íst íší a nejzávažn íší p í inou t lesných a duševních nemocí a de- generace lidského organismu.

Jsem p íesv d ena, že mohu s ístým sv - domím tvrdit, že v našem sanatoriu v Hum-

legaardenu, kde je syrová strava každodenní potravou, se stravujeme nejlépe na celém světě. Proč? **Protože obvyklé jídlo, i v etnivaené vegetariánské stravy, ukládá v našem organismu jedovaté látky.** Avšak syrová strava - živá potrava - sluneční světlo odstraní a vyloučí tyto jedy a obnovuje přirozené životní funkce. Naše potrava musí mít takové složení, aby co nejdokonalejším způsobem zabezpečovala pro tělo látky, které jsou potřebné pro probíhající biochemické procesy. Musí napomáhat vstřebávání výživných látek a zvyšovat pohyblivost stejně normálním způsobem tak, aby byly odstraněny produkty. Nestačí, že výživa je dobrá. **Je potřebné starat se o to, aby potraviny neobsahovaly škodlivé látky, aby neistoty nezůstávaly v těle příliš dlouho, protože by potom zahnívaly v tlustém střevu.**

Nejlepší potravou je přirozená strava, která nebyla podrobena denaturalizaci jakéhokoliv druhu.

Syrová zelenina, obilí, brambory, syrové ovoce a ořechy obsahují všechno potřebné pro život.

✿ Mají i jiné výhody - povzbuzují žaludeční a střevní pohyby, s jejichž pomocí se smí-



chávejí trávicí š ávy z potravinami, a podporují vyprazd ování. Výhodné je to, že živá potrava je straviteln jší a sama podporuje trávení.

- Syrová zelenina je trávená v žaludku a st evu asi hodinu, va ená pot ebuje 3 hodiny a vytvá í p itom více ne istot.
- Syrová strava podporuje dokonalé trávení až na nejjednodušší a nejsnáze vst ebatelné substance.
- Napomáhá odstra ovat p irozeným pohybem odpadové látky z tlustého st eva, které se vyprazd uje pravideln a dokonale. Zahnívající odpadové látky nemají možnost se shromaž ovat a otravovat organismus. Výkaly jsou bez zápachu, m kké, neškodné a nezapáchají. Užitek ze živé potravy je v tší a lepší.
- Sou asn šet íme pracovní energii i svoje trávení a vylu ování, získáváme energii lepším a d sledn jším využitím potravy.

Výsledkem je p ebytek energie, jaký jsme nikdy p edtím nepoci ovali. Zjistíme to však až poté, co se dostate n zbavíme v t le uložených jedovatých látek, které vyvolávají choroby. M žeme se starat nejen o udržení života, ale máme ješt dost asu a sil i pro p stování speciálních zájm , pro n ž máme vrozené vlohy a které se nám líbí. P edstavte si, co to znamená: T lo se uchovává isté a zdravé, duše získá rovnováhu a harmonii. Zlé d di - né vlohy k chorobám, sklon k duševním chorobám, sebevraždám, zlo in m se nevyvíjí.

Živá potrava je bohatá na vitamíny, minerální soli, má velký p ebytek zásad. Velká

uzdravovací schopnost živé potravy je daná obsahem sv tla a slune ní energie - obsahem života. Hodnota potravin se tradi n m í „kaloriemi“. Živá potrava se m že, jak zd raz uje švýcarský léka Dr. Birchner - Benner, m it sv telnými jednotkami, nebo ještě lépe výsledkem, který dosáhneme p i jejím užívání - bu nemoc, nebo zdraví.

Živé potraviny zvyšují odolnost organismu v i infek ním chorobám lépe než o kování. Ale jestliže máme p ebytek zásad v našem organismu, nev ím, že bychom v bec byli náchylní k nemocem. V každém p ípad je skute ností, že v roce, kdy jsem jedla jen syrovou stravu, jsem nebyla nemocná. Ani jsem nenachladla, i když jsem byla vystavena nákaze. Mnozí z mých pacient mají se syrovou stravou stejnou zkušenost. I Dr. Birchner zd raz uje, že výživa má nejv tší význam pro odolnost organismu. V í, že **mnohé, v sou asné dob nevysv tlitelné nemoci jsou zp sobeny práv nesprávnou výživou** nebo dráždivou výživou p edcházejících generací.

Syrová strava nevyžaduje ani žádné p ísady, jakými jsou nap . ko ení a s l. Poskytuje zdraví, sv ží ple , jasné o i, zdravé a silné vlasy, d lá nás silnými, pružnými a vytrvalými, byst í smysly, zv tšuje vitalitu, podporuje iniciativu, udržuje nás štíhlé, zkrátka, je to životospráva dodávající krásu jako žádná jiná. Instinkt lidí je otupený. Živou stravou se znovu zost uje, takže se na n ho znovu m žeme spolehnout a op t ho používat.

Následky nesprávné výživy

Jak už bylo řečeno, syrová strava není nic nového. Je prastará. V dávných dobách existenci člověka na více než 100 000 let, ale teprve asi před 20 000 lety se na severu začal využívat oheň. Při přípravu potravy vařením, pečením, smažením, smícháváním mnoha složek dohromady a přidávání cukru, soli a koření, aby strava byla aspoň trochu chutná, zděláme tak z člověka, že se vlastně od člověka stává živý jen mrtvou stravou (samozřejmě až na tu trochu syrového ovoce v létě).

V přirozeném prostředí všechny části přírody, a už rostlinné, nebo živočišné, když nejsou živé, spouštějí k zpráchnivění, hnití a rozkladu. Totéž se děje i v našem organismu.

- O Když přijímáme mrtvou potravu, dáváme jen málo živin, ale v našem zažívacím traktu se tato potrava rychle kazí.
- O Vytváří se mnoho zapáchajících jedů, které se dostávají do krve a znečišťují ji.
- O Nejistá krev obvykle otravuje buňky organismu, nemůže mu dodat to, co nutně potřebuje.
- O Není schopná ani odstraňovat odpadové látky, protože je jimi sama znečištěná. To způsobí její nahromadění jedů v organismu.
- O Organismus proti těmto jedům bojuje tím, že vytváří protijedy. **To však vede k neustálému boji a postupnému oslabování.**
V našem těle dochází k otravám kyselinami, stáváme se ospalými a unavenými, jsme deprimovaní a churaví.

Jestliže jíme vařenou a kombinovanou stravu, dostáváme ve výživě druhou ade bílkoviny s přebytkem kyselin. Živiny jsou zužitkovávány souasn s vytvářenými odpadovými produkty. Ty jsou potom příčinou různých nemocí (poruch látkové výměny), snižuje se příjem potravin a zvyšuje se jejich spotřeba. Jestliže využíváme jednoduché přírodní produkty, **máme v potravě přebytek zásad**, a proto i bílkoviny z rostlin, nezmenšené a nezkažené, jsou velmi hodnotné. Potrava se tak využívá tím nejlepším způsobem. Vznik neistoty je snižován dokonalejším spalováním a tím jsou též odstraněny poruchy metabolismu. Vyprazdňování neistoty je snazší. Zvýší se síla organismu a souasn se sníží potřeba potravy.

Po snížení "normálního" vařeného jídla následuje vždy leukocytóza vyvolaná trávením (zvýšení počtu bílých krvinek v krvi). Jestliže se najíme znovu po dvouhodinové přestávce, zvyšuje se leukocytóza po druhém jídle mnohem více. **Naproti tomu syrová strava leukocytózu nevyvolává!** Dr. Haselink z Haagu se zabýval touto problematikou už v r. 1949 a konstatoval:

„Prof. Dandera objevil v r. 1946, že vždy, když se člověk nají, zvýší se na půl hodiny počet bílých krvinek v krvi, například ze 7 000 na 12 000/mm³. Nejprve vznikla domněnka, že je to normální fyziologický jev, ale až pokusem, který uskutečnil Kušakov, bylo zjištěno, že toto zvýšení počtu bílých krvinek nastává jen po snížení vařeného jídla, a nikdy při konzumaci syrové stravy. **Je tedy**

z ejmé, že náš organismus není uzp soben potrav denaturované oh íváním. Jinak by nebylo mobilizováno tolik bílých krvinek, které jsou p ece „policisty“ v našem organismu. Totéž platí o používání bílého cukru, který rafinováním úpln ztratil svoji p iroze-nou povahu. Tu bylo zvýšení po tu bílých krvinek ješt drastí t jší - ze 7 000 na 17 000. P i diet , v níž se bílý cukr nevyskytuje, se leukocytóza neobjevila v bec."

Civilizovaní lidé se v tšinou živí nep iroze-nou stravou. Tém bez výjimky jedí více, než jejich t lo pot ebuje, a tak p et žují svoje zažívací orgány. Potraviny, které musejí být strávené „proslin né“, nejsou slinami promíchané. Jedí p íliš mnoho kyselinotvorných potravin, které zvyšují obsah kyselin v krvi nad normál a snižují „rezervu zásad“ v t le z normálních pom r ochrany.

Kyseliny a zásady

Aby se udržela pot ebná rovnováha mezi tvorbou kyselin a zásad, je podle R. Berga pot ebné jíst 20 % zásadotvorných potravin. *Mnoho lidí p ekvapuje, že napr. citrony a raj-ata, které jsou úpln kyselé, mohou být zá-sadotvorné!*

Je to zp sobeno tím, že kyselá ást nemá minerální povahu. Organické kyseliny se rych-



le slu ují s kyslíkem a unikají v podob oxidu uhli itého a vody, zatímco zásadotvorné trvalé chemické látky, jakými jsou sodík, draslík atd., jsou k dispozici pro slu ování s kyselinami a pro tvorbu minerálních solí, které mohou být pozd ji vylu ované a tak udržují alkalitu krve.

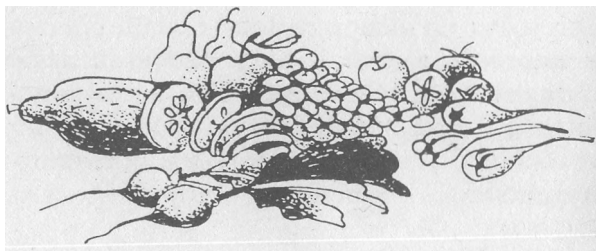
Dr. Hinde uskute nil laboratorní pokusy s kyselou a alkalickou dietou. Píše o tom: „Když jsme d lali pokusy, abychom zjistili stravitelnost chleba a brambor, bylo nám nápadné, že zatímco p i bramborové diet z s-tává mo celé dny irá, po požívání chleba se po n jaké dob zakalí a vylu uje se siln vy-srážená kyselina mo ová. Toto bylo pro nás impulzem k podrobnému vyšet ení a zjistili jsme, že to souvisí se stupn m kyselosti mo i. Ukázalo se, že reakce mo i se ídí zákony minerální rovnováhy. Chléb a maso jsou kyselinotvorné potraviny, které podn -cují kyselinu mo ovou k vysrážení, a proto i k tvorb ledvinových kamen a k dn z kyseliny mo ové, zatímco brambory, mléko a ovoce mají opa ný ú inek.“

Podle R. Berga p ijímáme p ebytek zásad prost ednictvím všech ko enových a hlízna-tých plodin i ze všech druh zeleniny a ovoce. Všechny potraviny živo išného p vodu jsou kyselinotvorné. Výjimku tvo í jen mléko a krev. Pro co možná nejlepší využití bílkovin **je naprosto nutný bohatý p ebytek zásad v organismu a též ve výživ !** Kyselinotvorné potraviny jsou maso, tuk, ryby, sýry, obilni-ny a chléb. Lušt niny, r zné druhy zeleniny, brambory, ovoce, mléko a o echy jsou zása-dotvorné.

Když ráno vstaneme a nemáme pocit svě-
žesti a spokojenosti, jde obvykle o projev
úink nahromaděných kyselin. **Únava je
prvním příznakem postupného přebytku
kyselin.** Jestliže jsme nedělali nic mimo-
řádně vyerpávajícího, jestliže jsme spali nor-
mální dobu při otevřeném okně, existuje jen
jediná příčina této únavy, která je tím celo-
národním problémem - nedostatečné vypra-
zdování. To je první stadium otravy - samo-
otravování (autointoxikace) kyselinami, které
se tvoří při trávení a nejsou dostatečně vylu-
ované.

Existuje normální, přirozená únava. Jestli-
že se tělesná nebo duševní námaha opakuje,
způsobí to pocit, že se únava stane normál-
ním fyziologickým jevem, od kterého nám do-
konale pomůže odpočinek. **Od únavy autoin-
toxikací nám však odpočinek nepomůže!**

Jestliže jsou naše smysly osvobozeny od
nepříjemných úinků kyselin, které se nachá-
zejí v takto otráveném těle, jsou vždy poho-
tovými a spolehlivými nástroji. Je-li tomu
naopak, dochází k narušení harmonie
v organismu. Tělo trpí otravou kyselinami,
což způsobuje pesimistické nálady, které
zase způsobí na tělo tak, že všechny
funkce jsou ještě více narušené. *A výsledek?*



- O R zná psychická onemocnění, sebevraždy, zloiny. To je jedna z nejzávažnějších příčin našich nemocí - otrava kyselinami.
- O Jiným následkem, když se živíme dlouhodobě mrtvou potravou, je ateroskleróza.
- O A nakonec je to rakovina, nejhorší ze všech nemocí. A všichni máme velké šance, že ji dostaneme, když budeme starší.

Naše stáří

Je pravda, že průměrná délka života se ve všech vyspělých zemích zvýšila. Jestliže se však blíže podíváme na tento jev, zpozorujeme více problémů. Jen těžko se dokážeme vyrovnat s tím, že mnozí staří lidé trpí poruchami myšlení, mají špatnou paměť a jen s těžkostmi se dokáží vyrovnat sami se sebou.

O Jsou duševně a tělesně ochablí, často chronicky nemocní, smutní, málo šťastní a často jsou pro své bližní bremenem.

O Je smutné pomyslet na to, že až dosáhneme tohoto věku (asi kolem 50 let), kdy vlastně člověk jen dospívá a mohl by využít získané zkušenosti správným způsobem, začínají nás postupně oslabovat choroby, takže cítíme, že před sebou upadáme.

Divoká zvířata žijí 7x déle, než trvá jejich dospívání. Jestliže uvažujeme, že doba dospívání a růstu trvá u lidí 18-20 let, **měli bychom se dožít v věku 120 - 140 let.** Náš nejlepší věk by měl být mezi 50-70 lety. A lidé v historické době přitom skutečně tak dlouho také žili. Například Tom Parr, poháněný ve West-

minsterské katedrále, dosáhl v ku více než 150 let. Skandinávský Drakenberg žil déle než 140 let. Co se poda ilo jedinc m, m lo by se poda it i ostatním. Dnes se musí v tší- na z nás uspokojit s polovinou tohoto v ku. Mnozí ješt s menším po tem let.

Pod bi em civilizace máme nad ji na to, že se z nás stane spole nost slaboch a nemocných. Bude nutné, abychom našli cestu zp t k živé strav , má-li to s námi dob e dopadnout! Musíme se u it od primitivních lidí p ijímat potravu, jakou nám nabízí p íroda.

- Toho dne, kdy se nau íme znovu jíst syrovou potravu, bude onemocn ní takovým ojedin lým zjevem a zp sobené jen vlastní vinou tak, jako je tomu dnes s opilostí.
- V budoucnosti se bezpochyby zm ní celé sociální upo ádání lidské spole nosti.
- **Rozhodujícím se stane osobní zdraví a práceschopnost, které se stanou jediným kapitálem,** na n jž se budeme moci spolehnout a který proto bude muset být ochra ovaný až do naší smrti.
- A nakonec, když p estaneme pracovat, nebude to proto, že jsme onemocn li, ale proto, že se náš organismus postupn v - kem opot eboval.

Co chápeme pod pojmem živá strava?

Živá strava, to jsou p edevším o echy, ovoce a zelenina, které obsahují všechno, co lov k pot ebuje pro sv j život. I mléko, obilniny a med jsou živou stravou.

O echy

V dnešní době jsou příliš drahé, takže si jich nemůžeme opatřit dostatečné množství. O echy však je možné nahrazovat erstvým syrovým mlékem a namořeným obilím. *Lískové ořechy* jsou neutrální, ani kyselé, ani zásadité. *Jedlé kaštiny a kokosové ořechy* jsou zásadité. Kokosové ořechy obsahují všechno, co lidé v tropech potřebují. Právě ponurá zimní doba, kdy si je obvykle můžeme koupit, je též dobou, kdy je nejvíce potřebujeme. Ořechy jsou dobrým doplňkem ovoce a zeleniny, které obsahují hlavně uhlohydráty. Na rozdíl od nich obsahují ořechy asi 62 % rostlinného tuku a 36 % rostlinných bílkovin. Rostlinné bílkoviny jsou mnohem blíže bílkovinám živočišným než bílkoviny masa a těm bez strávení přecházejí do lidského organismu. Ořechy mají vynikající chuť, a když je necháme samotné opadnout, máme jistotu, že jsou úplně zralé a že se budou dobře uskladňovat.



Obilí

Hlavní výživná hodnota obilí je v 70 % uhlohydrát. Rostlinný tuk a bílkoviny jsou zastoupeny jen nepatrně. Chybí vitamín C, zato obsahuje hodně vitamínu B. Obilí je semeno a jako takové je kyselinotvorné. Celé zralé obilí nemůžeme žvýkat. Abychom ho mohli jíst, musí se pomlít nebo namořit. Je možné ho namořit 24 hodin, a kdo má zdravé zuby, může ho žvýkat. Zvláště vhodné jsou ječmen a pšenice.

Zralé ovoce

Je vždy dobré. Má zásaditý úinek. I r z-
né druhy zeleniny jsou zásadotvorné. Zeleni-
nu d líme do dvou skupin: *nadzemní* - listo-
vou (kv ták, zelí, salát) a *podzemní* - všech-
ny ko enové zeleniny a hlízy. V zelených lis-
tech je akumulovaná slune ní energie, pro-
to na n nesmíme zapomínat.

Brambory

Na ty v bec nesmíme zapomínat. D íve se
íkalo, že brambory jsou potravou chudých,
kte í si nemohou koupit nic lepšího. Bram-
bory p stované biologicky správn mají v sy-
rovém stavu jemnou chu , p ipomínající o e-
chy. Nejsou ale tak chu ov výrazné a mo-
hou delší dobu vzbuzovat odpor.

Syrové brambory jsou pom rn chudobné
na bílkoviny, ale jejich bílkoviny jsou velmi
hodnotné, takže se m žeme uspokojit s je-
jich menším množstvím. Tím se liší bram-
bory od mnoha jiných potravin, nap . obilnin,
které vyžadují kompenzaci nejlépe ve form
erstvého syrového mléka.

Brambory jsou pom rn bohaté na vitamí-
ny, p edevším B a C, jichž máme v tšinou
nedostatek. Syrové mají 3x tolik vitamínu
B a 2 - 3x více vitamínu C než banán, a to
krom vitamínu A, který se v banánech v -
bec nenachází. **Ješt d ležit jší je však**



v bramborách p ebytek zásaditých minerálních látek, které jsou mimo ádn d ležité pro náš metabolismus.

Bylo by však p ehnané tvrdit, že je možné živit se delší dobu výhradn bramborami. Nejsou úpln ideální potravou. Musely by se k nim jíst nap . kokosové o echy. Brambory totiž neobsahují tuky. Tuky si však vytvo íme v organismu z uhlohydrát práv tak, jako krávy vytvá ejí mlé ný tuk z trávy. Brambory mají ale i nedostate ný obsah vápníku, který nám musejí dodat jiné potraviny, nap . kvalitní syrové mléko. Pro sv j nízký obsah musí být dopl ován i vitamín A, aby vitamín C mohl být pln využitý. K tomu dob e poslouží nap . kapusta a špenát.

O dobrém ú inku brambor na dnu píše nap . Dr. Hindhe: „Mnozí nemocní trpící dnou, a už jde o klasickou dnu (podagru), suché lámání, nebo oby ejné kloubové revma (Arthritis deformans) vyzkoušeli bramborovou kúru, nez ídka s pozoruhodným výsledkem. **Dokonce i cukrovka se úsp šn lé í bramborovou a ovocnou dietou.** Nesmíme zapomínat ani na to, že syrové brambory konzumované se slupkou chrání zuby p ed kazem."

Švédský léka Thorsen vyšet il asi 22 000 osob. Zdravé zuby našel jen u 30 osob. Ukázalo se, že všech t chto 30 lidí jedlo denn syrové brambory a m li odpor k cukru a sladkostem. Dr. Thorsen hovo í: „Zdá se tedy, že zdravotní stav zub závisí úpln na tom, zda je potrava podobná té, jaká se jedla p ed kulturním stádiem, tj. aby byla p e-vážn rostlinná a bez cukru."

Příznivý úinek brambor na zuby je daný podle výzkum tím, že přímo pod slupkou jsou sloučeniny fluoru, které jsou důležitou složkou zubní skloviny. Nejednou se proto mluví o přidávání fluoru do pitné vody. Ale i tu platí, co u ostatního: Co je přirozené, je správné a výhodnější. Jestliže sníme denně 1 středně velký syrový brambor, nebudou se nám kazit zuby. Prof. O. Schótz z univerzity v Oslo napsal už v r. 1943:

„Dítě od kojeneckého věku nedostávalo žádnou zeleninu, zřídkakdy chléb, nikdy máslo, téměř nikdy obilí, zřídka ovoce. Denně konzumovalo syrové brambory a syrovou mrkev. Surové brambory byly jeho nejoblíbenější potrava. Zuby si nečistil! Dobrý zdravotní stav.“

Jiné dítě, 7leté dítě, mělo denně jemný žitný chléb, ovoce jen přiležitosti, denně však syrové brambory, erstvou mrkev, nevařené zelí, nevařený hrách a vlnky. Jídlo jedlo suché. Mělo skvělý zdravotní stav.

Toto dítě: Statný 7letý chlapec dostával jen přiležitosti ovoce, denně jedl jednu i více syrových brambor, syrovou mrkev, zelí, syrové vlnky. **Stojí za pozornost**, že dítětem, které mají vysokou potřebu vitamínů, syrové brambory dobře chutnaly. Pravděpodobně proto, že jim v dostatečné míře dodávaly vitamín C. Vtšina malých dětí jí právě proto ráda syrové brambory a syrovou mrkev.

Jak velkou výživnou hodnotu má zelenina, pochopíme tehdy, když si uvědomíme, že vojáci utíkájící domů v 1. světové válce se živili celé měsíce jen syrovými bramborami a epou, nasbíranou na poli. Nejenže se dokáza-

li vyrovnat se všemi útrapami i úzkostí, které poci ovali jako zb hové, ale dokonce si napravili i svoje žaludky zni ené konzervami.

I mléko musí být syrové

P i p eva ení mléka vznikne produkt zcela odlišný od syrového mléka. Bílkovinné látky koagulují, kyselina uhli itá je vypuzena, takže se tvo í nerozpustné vápenné soli. Vitamíny A a C jsou zcela nebo áste n zni ené. Chu se p eva ením zkazí, trvanlivost mléka se sníží, mléko je denaturalizované a je ochuzeno o životn d ležitě prvky.

I když se v dnešní dob tvrdí, že moderní metody pasterizace jsou šetrn jší, není možné pochybovat o tom, že p irozené a nepasterizované mléko je stále nejzdrav jší. Dr. Hindhe píše o nevýhodách mléka - pasterizace má svoje výhody, ale má bohužel i nedostatky. Ameri an MUDr. Kelleng píše ve své knize „*Autoin oxikace*“: Mléko musí být živé nebe aspo neva ené. Pasterizace, tj. oh átí mléka na 158 °F, v n m ni í p ítomné fermenty trávení. **Va ením se škodlivým zp sobem m ní tím všechny jeho složky** a ve zna né mí e se sníží i jeho výživná hodnota. Krysy krmené va eným mlékem dosáhly jen polovina své normální velikosti. D ti živené jen pasterizovaným mlékem d íve nebo pozd ji one mocní. Dokonalost, s níž je mléko vyráb né v laborato i P írody, je procesem va en hrub narušovaná. - To byl Ameri an.

A v Evrop píše nap . MUDr. Wendt, prof v Helsinkách, v knize „*Strava a kultura*“: Ne dávno uskute n né navzájem nezávislé po

kusy v USA a Finsku ukázaly, že v mléce se nachází tzv. faktor r stu a vývoje, o n mž se p edtím nev d lo. Mléko od pasoucích se krav má zna nou hodnotu pro výživu kojících matek. **Mléko se však nesmí va it** a pasterizovat. Ve Finsku je jednou z nej d ležit jších potravin a chápe se tam nev ýhoda pasterizace. Za posledních 50 let bylo vynaloženo zna - né úsilí na docílení takového zdravotního stavu dojníc, aby se u nich nevyskytovaly žádné choroby. Tuberkulózu potla ili do takové míry, že si mohou dovolit distribuovat mléko v p irozeném syrovém stavu.

Jak máme za ít?

V po áte ních stadiích lé ení syrovou stravou se doporu uje, podobn jako u va ených jídel, upravovat r zn zeleninu. P idávaly se majonéza, olej, ocet, citron, šleha ka, ho i - ce a jiné více i mén škodlivé p ísady.

Va ené pokrmy je však pot ebné takto ko - enit, protože samy o sob jsou bez chuti. P i p íprav syrové zeleniny, která sama o sob má lahodnou chu , to vlastn není v bec pot ebné.

Produkty p írody tvo í celek

Každý produkt p írody tvo í celek, v n mž jsou všechny faktory výživy ve vzájemném, vhodn stanoveném pom ru. Proto se musí zachovávat jejich celistvost.

- Nemá se proto d lit pšeni né zrno na slupku a vnit ek.

- Nebo mléko na odstředěné a smetanu.
- V bec není správné odstavovat ovoce a zeleninu na šávu a sušinu a potom jíst jen jednu z těchto částí.

Ta bude vždy jen jednostranným pokrmem. Nikdy to nebude tak dobré jako celek, jako p vodní produkt p írody. Ovocné a zeleninové šávy je možné používat jen jako pomoc v nouzi.

Na jídlo musíme mít čas!

Lidé si zvykli jíst vaené pokrmy v co možná nejkratším ase. Jídlu v nují asto jen n kolik minut. Tento zp sob není možné použít u syrové stravy. P íprava jídla sice nezabírá hodn asu, ale vlastnímu jídlu se musí v novat dostatek asu. **Nesmí se zapomínat, že první ást trávení se odehrává už v ústní dutin .** Nedejme se odstrašit po áte ními potížemi a délkou asu, který je na jedení pot ebný.

Neupravovaná potrava v p írozeném stavu, bez nejmenší p ípravy vyhovuje nejlépe pot ebám jedince. Jí se tak dlouho, dokud se nedostaví pocit nasycení. V tšina lidí dává p ednost kousání celých kus potravy. To je nejlepší zp sob používání zub . Pokud však nejsou v po ádku, musí mít každý vlastní n ž na rozkrájení zeleniny.

- V dob , kdy je nejvíce ovoce, musejí se snídat a ve e et ovocné pokrmy, ob dvat zeleninové pokrmy. Je-li ovoce jen málo, m že se to d lat obrácen .
- Mnozí starší, ale zejména nemocní dávají však p ednost jedení jen 2x denn , nap .

v 10 hod. a potom v 17 hod. anebo v 11. hod. a v 18 hod. Potom je nejlepší jíst nejprve ovocný oběd a později zeleninovou večeři.

- Jídla v zimě jsou chudobná na vitamín D, který se vyskytuje prakticky jen v mléce. Ti, kteří v létě dobře snášejí sluneční koupele, mohou si nahromadit v této vitamín D pro zimní potřebu, a jestliže se předtím už celý rok živili syrovou stravou, není vůbec potřebný rybí tuk. Česnek je báječný a jí se nejlépe s ovocným jídlem, například s jablky a mlékem.

Odpočinek po jídle

Nemocní musejí po jídle odpočívat, a to nejlépe vleže. Nejezte nikdy pozdě ve večer! Potom je žaludek v době spánku přetížený, brání vylučování, které probíhá v noci. Je-li člověk unavený, musí si oddechnout. Má-li žízeň, musí se napít. Ale po syrové stravě má člověk málokdy žízeň. Když máme hlad, musíme jíst. Ale jen v době jídla! Jestliže se někdo nudí, nesmí se bavit tím, že by jedl v nevhodnou dobu.

Jídelní lístek v Humlegaardenu

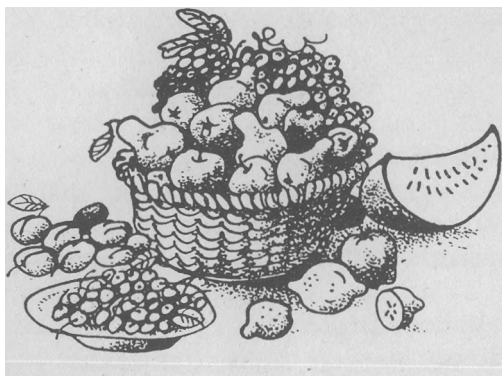
V Humlegaardenu se jí výhradně syrová strava, rozdělená na 3 jídla denně, a to v 8.15 hod., ve 12.30 hod. a v 18.00 hod. Surová strava se samozřejmě liší podle jednotlivých ročních období. Je proto úplně zbytečné sestavovat jídelní lístek. **Musí se dbát jen na to, aby se zelenina a kyselá ovoce nejedly spolu.**

Snídan a ve e e jsou stejné: 300 - 400 g erstvého ovoce, erstvého sladkého mléka a namo eného nebo erstv semletého je - mene, pšenice nebo ovsa.

Dále zralý hrách, obvykle žlutý. Jak obilniny, tak i *hrách* mají dostate né množství bílkovin pro pot eby lov ka. A když je polovina namo eného obilí a polovina zralého hrachu, jde to celkem dob e.

K tomu jedí pacienti b hem lé ebného pobytu st edn velký *esnek*, který se rozd lí na stroužky a jí se spolu s ovocem, aby ne- p sobil p íliš siln . Na *esnek* si v tšina rychle zvykne. Mnozí se domnívají, že jim dává lepší pocit nasycení a t lu dodává teplo.

Obilniny se jedí suché a sou asn se pije mléko. *Mléko* se m že na n nalít, ale ne mnoho, jen aby vznikla kaše. Mléko se pije bu slámkou, nebo malými doušky. Na jedno jídlo p ípadá $1/4$ a $1/2$ l mléka. Uspokojit se je možné i s $1/2$ l mléka denn , které si rozd líme na 3 jídla. Mléko je tekutá strava, ne nápoj. Když se vypije sklenice mléka na doušek, je h e stravitelné.



U nás máme téměř po celý rok *jablka*. A od poloviny léta máme bobulovité ovoce - jahody, maliny, černý a červený rybíz, angrešt, třešň, borůvky, ostružiny, brusinky. V pozdějším létě švestky, hrušky, broskve, meruňky a hrozny. Můžeme-li dostat jiné ovoce - banány, pomeranče, grapefruity, citrony, jsou příjemným doplňkem ke stravě, i když nejsou nevyhnutné. Mnozí se domnívají, že nesnesou kyselé ovoce. S mlékem je však výborné.

Jablka se jedí se slupkou a jádrem, ale hlavně s jádrem. Získáme tak hodnotné vitamíny a minerální soli ve správném poměru spolu se sloučeninami fluoru, které jsou důležité pro zuby. Vyskytují se právě pod slupkou, podobně jako v bramborách, i když v menším množství.

Málokdo vůbec tuší, jak fantasticky chutná správně zpracovaná a hnojená ovoce. Takové ovoce dobře snáší i slabý žaludek, je svěží, sladké, jemně voní, má pevnou dužinu a je trvanlivější.

Sušené ovoce (hrozinka, datle, švestky a fíky) je mrtvé ovoce, a protože se pomocí chemikálií zvyšuje jeho trvanlivost, máme ho jako každodenní potravu odmítat.

Všechno syrové

Vlašské ořechy

Jsou velmi zdravou potravou. Nekupujte však loupané ořechy, zbavené skořápek, rychle žloutnou a ztrácejí výživnou hodnotu.

Kokosové ořechy

Udržují si svoji vlhkost mlékem. Rostou

na neobd lávané p d , jsou zásadité, velmi hodnotné a bylo by možné žít jen na nich.

Jedlé kaštiny

Jsou zásadité a velmi zdravé. Pozd ji vysychají. Nesm jí být však pražené.

Všechny druhy o ech jsou skv lým dopl kem ovoce a zeleniny. Obsahují asi 62 % rostlinných tuk a 35 % rostlinných bílkovin, které jsou svým složením bližší lidským bílkovinám než bílkoviny masa a ryb. P ed lety byl uskute n n výzkum, p i n mž byl zjiš ován obsah vitamínu C v organismu ošet ovatelek ve Fredericksbergu. Ukázalo se, že byl tak nepatrný, že ho v bec nebylo možné zjistit. **To by m l být jeden z hlavních d vod pro zavád ní syrové stravy - vitamín C nesnáší oh ívání - ale za celá desetiletí se v této v ci neud lalo v bec nic!**

esnek

Je to doslova malý zá- zrak. Má posilující ú inek na celý organismus, istící, p sobí na pro iš ování, vyvolává teplo, dezinfikuje, snižuje krevní tlak, když je vysoký, a zvyšuje nízký krevní tlak, posiluje trávení. Nejlépe aktivizuje kyselinu chlorovodíkovou v žaludku, rychle lé í prochladnutí.



Opatrn se oloupou 2 stroužky a vloží se do úst mezi líce a zuby na každé stran . Nechají se v ústech celý den, jen ráno a ve er se vym ní za erstvé. Z prochladnutí vysají jedy. Prochladnutí p ejde doslova za n kolik

hodin. Jde-li o katar hrtanu nebo chronic-
kou bronchitidu, trvá lé ba déle.

esnek v ústech p sobí i na zápaly v úst-
ní dutin , elistech, na infikované mandle,
upev uje uvoln né zuby a bolesti zub
p estávají. P i bolestech uší se vloží do ucha
malý roz ezaný esnek, zabalený v gáze.
Gáza musí vy nívat, aby se snadno vytáhl.

esnek v ústech lé í i vn jší zápal spojivek.
Zpo átku, když je pot ebné vy istit jedem
p esycený organismus, doporu uje se sníst
celý esnek ráno i ve er.

Obsah kalorií ve 100 g ovoce a zeleniny

brambory 80 - 90	banány	100
mrkev 35 - 40	jablka	50
celer 30	melouny	20
topinambury 26	hrušky	50
zelí 50	rybíz	50
hlávkové zelí 25	fíky	300
tu . mléko 2 dl 150	o echy	600 - 650
hrách 80	t ešn	70
špenát 25	angrešt	40
salát 25	jahody	40
okurky 20	maliny	50
ervené zelí 30	hrozinka	300

Brambory

Je nejlepším p stovat je v pís ité p d , teh-
dy mají nejjemn jší chu . Syrové brambory
m žeme jíst 3x denn bez toho, aby se nám
zdechutily. Jsou-li však hnojené um lými
hnojivý, mohou škrábat v hrdle a chutnat
odporn . Brambory jsou pom rn chudobné

na bílkoviny, ale ty jsou v nich v syrovém stavu prvotídní, a proto se můžeme uspokojit i s menším množstvím.

Brambory nám spolu s kořenovou zeleninou a zelím, které jsou též bohaté na zásady, zaručí správný průběh reakcí důležitých pro život. Proto brambory **přesobí velmi blahodárnými přísadami a žaludečními chorobami**, a to nejen preventivně.

Mrkev

Vyživuje a posiluje. Obsahuje organické cukry a vápník, dále karoten, který se v organismu mění na vitamín A. Nesnáší se však dobře s žaludečními kataru.

červené zelí

Povzbuzuje činnost hormonů. Je bohaté na vitamín E (vitamín plodnosti). Doporučuje se ženám v době těhotenství a těm, které chtějí mít děti. Posiluje srdce a dává dobrou barvu.

Hlávkové zelí

Ničí bakterie, například bacily TBC hynou, jakmile přijdou do styku se zelím. Je bohaté na vitamíny a minerální soli, proto celkově zvyšuje odolnost organismu.



Cibule

Je poměrně bohatá na vitamín C a síru. Už samotná přímá léčba vyvolává skorbut. Síra prospívá vlasům, pokožce, nehtům, slabým nervům. Posiluje organismus a je dobrá při všech nemocech.

Rajčata

Jsou jemnou zeleninou, bohatou na vitamíny a minerální soli (vápník, draslík a fosfor) - prospívají lidem s otravou kyselinami (kyselínovými potravinami).

ledvinky

Jsou bohaté na vitamíny a minerální soli, působí proti ledvinovým a žlučovým kamenům, posilují i játra.

Okurky

čistí pokožku. Doporučuje se natírat ekzémy rozkrájenou okurkou. Jsou bohaté na vitamín C. Posilují mozek.

Špenát

Obsahuje hodně železa, podporuje tvorbu a čistění krve, je bohatý na zásady a vitamíny.

Salát

Posiluje celý lidský organismus!

Celer

Obsahuje hodně sodíku. Působí proti nadbytku kyselin. Doporučuje se při nervozitě, dně, nemocech močového měchýře a ledvin, ale i při bronchitidách.

Ú inky minerálních látek

Síra - istí mozek, dodává t lu elasti-
nost, posiluje nervy (zelí, kv ták, mrkev, ci-
bule, ch est, k en, kaštany).

Fosfor- posiluje mozek, nervy, povzbuzu-
je r st vlas a kostí (pastmák, celer, pšeni-
ce, je men, kuku ice, o echy, hrášek, fazole,
o ka).

Vápník - tvo í kosti, dává životní sílu, vytr-
valost, lé í rány, p sobí proti kyselinám (zelí,
špenát, cibule, meru ky, fíky, švestky, brusin-
ky, pastmák, otruby, hlávkový salát, datle).

Ho ík - uklid uje nervy, utiřuje mozek,
celkov osv řuje (grapefruit, pomeran e,
fíky, je men, kuku ice, pšenice, kokosové
o echy).

Draslík - siln alkalický, dodává sílu,
pruřnost sval m, je nepostradatelný pro
innost jater (zelí, brambory, pampeliřka,
e icha, sušené olivy, bor vky, broskve, ryn-
gle, kokosové o echy, fíky, angreřt, mandle).

Chlór - istí krev, osv řuje, vypuzuje od-
padové látky z organismu (ervená epa, ko-
kosové o echy, edkvi ka, raj ata).

Fluor - p sobí proti chorobám, posiluje
řluchy a kosti (zelí, špenát, raj ata, brambo-
ry, kv ták).

Sodík - podporuje trávení, p sobí proti
kyselinám, zastavuje kvaření, istí krev,
v podob syrové mrkve vyhání i ervy (mr-
kev, ervená epa, ch est, celer, okurka,
epa, jahody, oves, kyselá smetana, kokoso-
vé o echy, fíky).

Železo - p ijímá kyslík, tvo í bu kové ple-
tivo, dodává energii a životní sílu, ervenou

barvu tvá i (ervená epa, špenát, bor vky, ch est, raj ata, ostružiny, hrozinka, švestky, salát).

Jód - zabra uje chorobám endokrinních žláz, podporuje jejich innost i innost bun k, vypuzuje jedy (mrkev, raj ata, hrušky, cibule, ananas, brambory, esnek, e icha).

K emík - zlepšuje pam (listy e ichy, mandle, petržel, máta, vlašské a lískové o e- chy).

Všechno syrové!

Ob d se skládá ze zeleniny. Mohou se použít *všechny druhy zeleniny*, a to jak listová, tak i ko eny, hlízy a cibule. Mezi nejd le- žit jší pat í salát, špenát, pažitka, petržel, e icha, hlávkové zelí, kapusta, r ži ková kapusta, kv ták.

Dále jsou to *listy divoce rostoucích jedlých rostlin*, jakými jsou pampeliška a š ovík. Ty jsou velmi vhodné na za átku jara, d íve než za nou kvést, tedy p edtím, než doroste nová zásoby edkvi ek, salátu, kv táku, okurek, raj ata a ch estu.

Dob e využitelné *ko eny a hlízy* mají brambory, mrkev, topinambury, esnek, ervená epa, kedlubny, celer, krmná epa, pastr- nák, petržel, pór, ervená a erná edkev, edkvi ky, k en, m kké kuku i né klasy.

esnek se m že jíst celý rok.

Ke každému zeleninovému jídlu máme mít 2-3 listy kade avého zelí, 1-2 st edn vel- ké brambory, 1 cibulku a tak postupn pod- le chuti - bílé hlávkové zelí, ervené zelí, mr-

kev, topinambury, krmnou epu, ervenou epu a. j.

Všechny druhy zeleniny se musejí d kladn rozžvýkat a tomu se musí v novat dost asu - 3/4 hodiny není mnoho.

Mléko se zapíjí malými doušky. K zelenin se m že používat i med (pravý).

Máte-li špatné zuby, **je lepší ovoce nakrájet a zeleninu nastroumat, než nedostate n rozžvýkat.** Syrová strava musí být rozžvýká ná tak d kladn , až ztratí úpln svoji p - vodní chu . Sama musí klouzat do hltanu.

Praktické pokyny pro p ípravu syrové stravy

Jak si má po ínat hospodyn p zavád ní nové formy jídla ve své domácnosti?

Syrová strava se p ípravuje nejrychleji, nejpohodln ji a nejjednodušeji. Vždy je pot ebné mít na pam ti, že hlavní zásadou p í úprav syrové stravy je pokud možno co nejmén úprav a co nejmén míchání! Každému, kdo vid l p kn prost ený st l se syrovou stravou, je známo, že nem že být nic p vabn jšího a ani nic jiného, co by vzbuzovalo v tší chu do jídla.

erstvá zelenina v p írodních barvách, krásné, vo avé a lákavé ovoce je už na pohled požitkem. Šikovná kucha ka, která má zájem, není ni ím omezovaná ve snaze co nejkrásn ji prost ít a upravit stravu na stole.

Pro p ípravu syrové stravy není t eba moc toho, co nazýváme kuchy ským ná íním:
- n kolik v tších misek

- kartá , dost ostrý na o išt ní ko en , a hlíz (nejlépe rýžový)
- desku na sekání (lépe v tší)
- desku na krájení, sekání, v tší a menší n ž (nerez) a sítko, 3-4 v tší a menší hrnce na má ení obilí a úschovu zeleniny
- 1 nebo více struhadel na syrovou stravu
- ru ní nebo elektrický mlýnek na obilí.

Vlastní práce v kuchyni poz stává z pe li- vého išt ní a umývání ko en , hlíz a list . Všechna zelenina se musí umývat. Zaschlé ko eny se mohou má et ve studené vod , p edem je však t eba o istit je kartá em. Chorobné skvrny se vy ežou.

Loupat ani škrábat se nesmí. Ni í se tím velké hodnoty, protože p ímo pod slupkou jsou mnohé cenné látky.

Zeleninu je nejlepší servírovat v celku. Strouháním se totiž ni í ást vitamín . **Jestliže zelenina z stane delší dobu nakrájená nebo nastrouhaná, ztráty se rychle zvyšují a druhého dne už nemá zelenina svoji p - vodní hodnotu.**

Zbylé hlavi ky salátu, listy zelí a špenát se dob e usklad ují na studeném míst . Lépe je však mít **každý den erstvou zeleninu.**

P íprava ovocného jídla je jednoduchá. *Ovoce* se o istí ve vlažné vod a osuší. Bobulovité ovoce je lépe neprat, protože ztrácí na chuti, ale jen opláchnout.

Obilí se podává zm k ené namá ením. P edtím se dob e propere. Každý druh se namá í zvláš ve studené vod a nechá se 24 - 36 hodin v chladné místnosti. Za tu dobu se voda asi 3x vym ní. Nakonec se obilí propláchne a nechá se odkapat na síť . Je men

se m že též, podobn jako pšenice a žito, se-
nilit suchý t sn p ed jídlem.

Výlu n syrová strava

**Mnozí lidé nerozumn íkají, že dají rad -
ji p ednost kratšímu životu, jen aby mohli
žít, jak cht jí.** Nebo otev en íkají: „Jím, co
chci, a trpím, ím musím! Rad ji zem ít, než
jíst syrovou stravu!" Toho dne, kdy jsem

zjistila, že mám rakovinu, píše Dr. K. Nolfi-
ová, a dívala jsem se
smrti do o í, která
m la nastat v boles-
tech t la za jeden až
dva roky, bylo pro mne
úpln p íjemné pomyš-
lení jíst výlu n syro-
vou stravu a byla jsem



za to vd ná! Kdyby šlo jen o to, žít o n ko-
lik rok kratší dobu, nebylo by to tak zlé!
Hlavn pro toho, kdo není rád na sv t . Jen
kdybychom byli jinak zdraví. Ale tak tomu
obvykle není. Rakovina a dna kloub jsou
toho d kazem. Jsou však i jiné choroby

- chronický katar žaludku a st ev,
- zácpa - p í ina bolesti hlavy a špatné ná-
lady,
- p ekyselený žaludek,
- TBC plic s únavou a nebezpe ím nákazy,
- nemoci srdce, ohrožující dýchání, srde ní
záchvaty doprovázené strachem ze smrti,
stoupající vysoký tlak,
- arterioskleróza,
- klesající pracovní výkonnost po stránce
duševní i t lesné,

- ztráta paměti, schopnosti soustedit se,
- selhávají smysly, možnost oslepnutí ještě předtím, než zemře.
- Dále jsou to ledvinové a močové kameny s bolestivými záchvaty,
- lumbágo (ploténky), ischias, které mohou trvat celé měsíce i roky.

Ale i když jsme ušetřeni takových výrazných forem onemocnění, přece nejsme po překročení 40. roku často v pořádku. V 60 letech máme nárok na penzi a zdá se, že jsme smířeni s tím, že už nejsme schopni konkurence. *Tomu všemu je možné se vyhnout, zachovat si vitalitu a pracovní schopnost, a to pomocí takové jednoduché věci, jakou je první živá strava, pohyb a první vzduch!*

Škodlivost cukru

Výluh živá strava je revolucí v oblasti výživy, jejímiž tvrdými odpůrci jsou zvyk a požitkářství. Pro mnohé však není těžké je překonat. K tomu přispívá i pocit tělesného blaha, který se dostavuje při syrové stravě a odmítne ty, kteří tuto stravu považují za nejlepší na světě. To, co zvláště níčí chuť lidí a zejména dětí, je cukr a sladkosti. **Kdyby matky tušily, jaké zlo páchají na svých dětech tím, že je přivyknou na cukr, nikdy by to nedělaly.** Cukr napadá minerální soli v krvi, takže krev není schopná přijímat potřebné množství kyslíku. Nemůže se plně rozvinout oxidační a spalovací, v důsledku toho se tělo nemůže zbavit odpadních látek. Napadnutý je i vápník v krvi,

a proto se spotřebává vápník ze zubů a kostí. Zuby jsou nieny cukrovinkami, cukrem a sladkostmi. Děti s cukrovkou, které nedostávají žádný cukr, nemají zdravé zuby. Úplně syrová strava cukr vůbec nepotřebuje.

Úloha kuchyně

Příčinou všech nemocí bylo dosud vaření jídel. **Avšak jejich největší úlohou by mělo být zachování zdraví rodiny, a to je možné nejlépe dosáhnout syrovou stravou.** Je mnoho organizací a škol, množství deníků a časopisů i publikací zabývajících se vařením, kuchařskými a hledáním různých variací místo toho, aby se staraly o co největší jednoduchost a zdravotnost jídla.

O **Přípravě** syrové stravy můžete hospodyňka ušetřit nejen plynem nebo elektřinou, umýváním nádobí a prací spojenou s vařením, ale má usnadněný i nákup, což jsou skutečnosti, které je možné přijmout s výhodou.

O **Pro ty, kteří** bydlí sami, nebo jsou na cestách a nemohou vařit, je syrová strava doslova ideální.

O **Můžeme** cestovat po celé zeměkouli a za každé ceny dostat naprosto správnou stravu.

O **Mnohokrát** jsem říkala pacientům: *Kdyby byli naši předkové poznali význam syrové stravy a učili nás ji jíst, mnohé z nich by dopadly jinak a my bychom byli zdraví! Proto začněte se syrovou stravou včas!*

Touha po požitcích

Neochota p e jít na syrovou stravu souvisí - nejen s nev domostí, ale i s chorobnou touhou po požitcích - po dráždidlech. lov k je už tak zesláblý, že se jich nedokáže z íct. Má v zásob tak málo energie, že se nedokáže opanovat. Není schopný odpoutat se od „kulturní potrawy“, i když ví, že mu škodí na t le i na duši. **Nejprve na to doplácí pen zi, potom zdravím a nakonec i vlastním živo-tem.** Z toho všeho není jiné východisko než p echod na erstvou živou stravu. To je jediná záchrana pro celé nemocné lidstvo.

Matka a dít

Výživa dít te za íná v život matky. Jestliže má být už za átek správný, m la by budoucí matka jíst syrovou stravu. *Živou potravu po celou dobu t hotenství nebo ještě lépe dlouho p edtím*, protože jen tak m že být úpln zdravá a dát plodu svého života ty látky, které pot ebuje ve druhé polovin t hotenství, a to hlavn vápník na budování kostí.

O Jestliže však nedostane matka v potrav dostate né množství vápníku, odebírá si ho plod z mat iny zásoby. D sledkem je oslabení mat iných kostí a zub . Je známo, že b hem t hotenství se ženám kazí zuby.

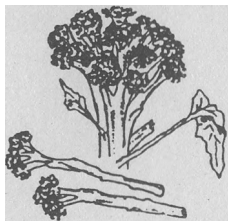
O Kdysi se íkalo, že každé dít stojí matku zub. Tomu se však snadno zamezí dostate ným p ísunem vápníku. Stejn tak v dob kojení musí matka dodávat dít ti dostatek vápníku v mléku.

O Proto je třeba, aby matka během kojení dostávala kromě několika lžic máčeného nebo mletého obilí (pšenice) i litr syrového mléka ke své syrové stravě. Jen tak bude schopná produkovat více mléka a lepší a posilnit dítě na celý život.

Pro uspokojení matek je možno podotknout, že *pro úplnou syrovou stravu je pro každou ženu rychlý, lehký a téměř bezbolestný*. Když matka konzumuje syrovou stravu, bývá často na čerstvém vzduchu a žije jinak zdravě, má matečské mléko všechny životodárné látky, vitamíny a minerální soli, které dítě potřebuje! Ovoce potřebuje, až když mu narostou zuby, tj. v 5. - 6. měsíci. Zane se strouhaným jablkem, bobulovitým ovocem a vystřídá se syrovou a strouhanou mrkví nebo bramborem, rozsekaným zeleným listem v čerstvém syrovém mléku, do kterého je možné přidat med, ale nikdy cukr!

Když se přestane kojit ve správném čase, musí se dále dávat dítěti čerstvé syrové mléko (sladké), tak čerstvé, jak je jen možné dostat, přimísené s čistou nevařenou vodou.

Dítě jedí syrovou stravu s velkou chutí a to hlavně tehdy, když vidí, že tak činí otec i matka. **Dítě živěné syrovou stravou je živější, usměvavější, šťastné, spokojené, není nemocné, neprochladne, není podrážděné a mrzuté, není příliš tlusté, ani příliš hubené.**



vyprazdňování je v pořádku a dítě dobře spí. Polypy se nevyskytují, mandle jsou čisté, zdravé a normální velikosti.

Matka, 22letá, strávila 14denní dovolenou v našem sanatoriu s 2,5m sí ním kojencem. P i p íchodu nem la pro dít vlastní mléko a dávala mu va ené kravské mléko ed né vodou. Po p echodu na výhradn syrovou stravu m la zakrátko množství mléka, drt dostávalo krom mate ského mléka obden rozma kané jahody a syrové brambory rozet ené na kaši. Všechno jedlo s velkou chutí. **Bylo radost sledovat, jak se dít za 14 dní vzpamatovalo.** P i p chodu bylo apatické, bledé, malátné, nepohybovalo se, ani neusmívalo. P i odchodu bylo sn dé, hravé, smálo se na celé okolí

Takové rychlé zm ny je možné pozorovat u toho, kdo je v útlém v ku ješt naprosto p irozený, když je správn živený, má dostatek sv tla, vzduchu a volnost pohybu. Slyšela jsem i o rodinách, kde se d ti po 3 - 4 m sících úpln syrové stravy za aly chovat zcela opa n než p edtím. Staly se tak družnými, ochotnými a úslužnými, že je nikdo ani nepoznával. Nau te sami sebe a hlavn svoje d ti, aby si zvykly na tuto jednoduchou stravu d ív, než si pokazí chu i trávení.

Nakonec ješt mali kost - dbejte, aby v lét byly d ti jen lehko oble ené, navykejte je, aby si oblíbily slune ní koupele, nejlépe úpln svle ené, s lehkým kloboukem na hlav , aby byly chrán né o i a mozek. V zim mají mít oble ení vln né, teplé, m kké a pohodlné.

Syrová strava a ekonomika

Často je možné slyšet, že syrová strava je drahá, není však obtížné dokázat, že je tomu naopak. **Živo išnou výrobou p řichází nazmar 70 - 90 % celkové hodnoty rostlinných živin!** Kde se na jaké ploše uživí 1 lovec živo išnou výrobou, tam se může uživit 10 lidí produkty p řdy, když tyto neprocházejí přes zvířata. Před více než 150 lety charakterizoval slavný německý přírodovědec Humboldt využití p řdy následovně: *Kde může žít 1 lovec, tam může žít 10 příslušníků obojživelného kmene, 100 rolník a 250 ovocnářů.*

Přesně však může být využita až 20 násobně větší plocha pro rostlinnou výrobu, a tím může být počet obyvatel mnohonásobně zvýšen. Jak to vypadá nyní, skutečně nás hospodářská zvířata vyženou z domovů. Kdyby obyvatelstvo za nynějších poměrů na mnoha místech světa poznalo velkou cenu syrové stravy, mohla by být v podstatě úplně odstraněna podvýživa s jejími osudnými následky.

Vlastní zahrada

Všichni bychom mohli být bezstarostní, šťastní a zdraví, jen kdybychom chtěli přejít na přímé využívání p řdy. Především by bylo užitečné si vysvětlit, jak je přesně vlastně nepochopitelně bohatá.

- Ideálem každého, kdo se živí syrovou stravou, je vlastní zahrada, aby měl všechno potřebné, co má svůj význam z hlediska chuti i obsahu, pokud možno nejprvejší.

- Když ošetříme ve volném a se svoji zahrádku, získáme i p im ený pohyb na erstvém vzduchu i radost z toho, jak nám všechno roste a rozkvétá.

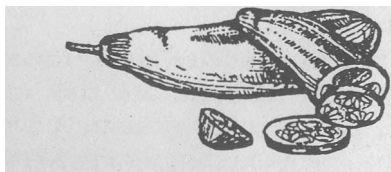
Syrová strava není možná levná, ale m že být tou nejlevn jší potravou. Nezapome te, že brambory, epa i zelí jsou znamenitou syrovou stravou a že se stoupající spot ebou a hromadnou výrobou bude levn jší i ostatní syrová strava, nap . ovoce a o echy.

Sestavit rozpo et, co stojí syrová strava, je obtížné, protože to m že být velmi rozdílné. Je pot ebné se uspokojit s tvrzením, že to závisí na výd lku a pen žence každého jednotlivce. Ze zdravotních d vod nesmí být syrová strava omezovaná jen proto, aby byla laciná.

Úspory p i syrové strav

Odpadají všechny mimo ádné dopl ky, pot ebné ke strav va ené, smažené, ko en - né a solené, nebo takové pochoutky, jako jsou káva, aj, kolá e, dorty,okoláda, olej, soda, lihoviny apod., které p edstavují zna - né výdaje pro b žnou domácnost.

Kdo jí syrovou stravu, netouží po t chto dráždidlech, nikdy nemá hlad a z ídkakdy je žízňivý mimo doby ur ené najedení. V syro-



vé strav dostává všechny látky potřebné pro život, a proto nepotřebuje jmenované pochutiny. *Uv domte si, jaké nesmírné náklady připadají v naší zemi na jedince při té obrovské spotřebě tabáku a alkoholu.*

Náklady na syrovou stravu závisejí na roční době. Nejvyšší jsou od dubna do června a nejnižší na podzim a v prvních zimních měsících. Nesmí se přitom zapomínat na to, že syrové stravy se spotřebuje podstatně méně a tím přitom získá o mnoho víc.

Požádala jsem normální mladou rodinu, aby se vyjádřila k otázce „syrová strava a hospodárnost“. Rodina - manželská dvojice se 6 dětmi ve věku od 1 do 13 let, muž etnické - se živila výlučně syrovou stravou 1 rok. Paní pověděla: **„Surová strava je rozhodně lacinější.** Uvádějí, že psaná literatura je však obtížná. Máme zahradu a v létě se můžeme žít výhradně z ní. Je-li to nutné, potom se kupuje jen mléko.“

Surová strava nevyžaduje tolik práce

Stejná mladá žena zjistila, že syrová strava je nejen lacinější, ale že je výhodnější z hlediska úspory času a práce kuchyně, která se může v novat mnohem více rodin. Píše: **Připravou syrové stravy se ušetří spousta času a tím i peněz.** Pomocníci v domácnosti nepotřebujeme. Zdá se, že dětem přinese radost pomáhat mi a seznamovat se s postupem přípravy jídla. Proto jsme s mužem byli na víkend s naším nejmenším

dít tem, proviant na celou cestu jsme měli na kole a ostatních 5 dní doma se uspokojilo s n jakou mali kostí.

N kdy jsme šli p šky se všemi d tmi (nejmenší v ko árku) 10 - 12 km a v lese jsme jedli naše ovoce a zeleninu. Myslíme si, že pat í ke zdravému zp sobu života mít smysl pro p írodu. Každé dopoledne, když to jen po así dovolí, jsem s 3 d tmi na procházce, asto i dv hodiny, **což bych si nemohla dovolit, kdybych musela va it ob d.** Není t e-ba trávit v lét as v teplé kuchyni. Lepší je jít sbírat lesní ovoce a na slunci se dohn da opálit. A kolik asu se ušet í tím, že se neza-va uje!

Ideální zp sob života

Civilizace kazí všechno, ni í lidem zdraví, zatímco zví ata si zachovávají pružnost, sílu a p vab.

O Postupem rok ztrácíme sílu, stáváme se neohybnými, t žkopádnými, otupenými, protože jíme p íliš mnoho a stravujeme se zvrácen !

O A p íliš málo se pohybujeme! Kdo má sedavé zam stnání, t žko si zachovává pohybovou pružnost.

I náš zp sob odívání je velkou zábranou v p irozeném pohybu. Naše oble ení je asto - a to zejména pro starší lidi - p íliš t žké a p ekáží pohybu. Oble ení by m lo být úpln p izp sobené požadavk m a pot e-bám jedince a už mén tomu, „co by na to ekli druzí! ' **Módní výst elky jsou asto ces-**

tou, jak si zkrátit zdraví a krásu a zp sobit finan ní problémy. Po této stránce se musejí dnešní lidé ješt mnoho u it!

Není d vod, aby se naše hmotnost za ala s p ibývajícími léty zvyšovat. U toho, kdo za ne p ibírat, jde vždy o ukládání tuku. Svalstvo se s léty nezv tšuje, ale naopak. Ani kosti se nestávají v tšími a bohatšími na vápník, práv naopak. Když se starým lidem tak lehkou lámou stehenní kosti, je to proto, že obsahují p íliš málo vápníku.

Štíhlá linie

V tšina muž a žen ztrácí s p ibývajícími roky štíhlou linii a to i ti, kte í si štíhlost udržovali a u nichž se zhoubné ukládání tuku neprojevuje. Co je p í inou tohoto jevu?

Zcela ur it je to následek p epl ování rozší eného žaludku a nafukování tlustého st eva, které je vyvolávané kvašením a zahráváním obsahu st ev. To zp sobuje i tlak na dolní ást hrudníku a jeho pozvolné rozší ování - n kdy i do zna ných rozm r .

Bojíme se chodit bez šat , jen s páskem v rozkroku (event. ženy s malou podprsenkou) . Brání nám v tom naše zvrácené morální p edstavy. Nejsme p ece všichni tak pohlavn zvrácení, aby to pro nás byla pastva pro o i. Když bude naše obnažené t ío p ed- m tem kritiky, musíme nastoupit jedinou správnou cestu, a tou je p írozená strava, erstvá, živá strava a p írozený zp sob života. To všechno nám pom že zachovat si mladistvý zjev a normální váhu.

P ejídání

Jak dokazují statistické výzkumy usku-
te n né pojiš ovacími spole nostmi u nás
i v zahrani í, **obezita je jednou z nejnebez-
pe n jších p í in nemocí.** Bylo provedeno
rozd lení lidí na ty, kte í váží mén , než je
normál, a na ty, kte í mají váhu nadnormál-
ní. Jak bylo zjišt no z relativních údaj
úmrtnosti p i r zných nemocech, p ípadá
na 100 % hubených 114 % normálních lidí
a 158 % tlustých. **Ješt srozumiteln jší vý-
strahu poskytují údaje o p ípadech úmrtí
p i srde ních chorobách,** které p edstavují
nejv tší skupinu úmrtí: Hubení 128 %, nor-
mální 198 %, ale tlustí 384 %.

Z t chto ísel je z ejmé, jak nebezpe ná je
nadváha. Je mnoho p í in tlouš ky. Jsme
však až p íliš náchylní svád t všechno na
choroby látkové vým ny, které jsou ve sku-
te nosti vzácné.

O Naproti tomu je p ejídání už od d tství
vžitým zvykem, p í emž nemalou vinu na
obezit nese konzumování potravy mezi
hlavními jídlly.

O Máme p íliš vyvinutý smysl pro „dobré je-
dení“. Je to možné íci o všech sociálních
vrstvách a ur it je u nás více lidí s nad-
m rnou hmotností než kdekoliv jinde.

O V d sledku nadm rné hmotnosti jsou
p et žovány nohy, jako následek toho se
zase objevují k e ové žíly a ploché nohy.

O Jen si p edstavte, jaké to musí být namá-
havé chodit denn s takovým b emenem,
které p edstavuje 25 - 50 kg navíc. Do-

konce i trénovaný nosič by byl zmožený, kdyby musel nosit takovou váhu denně od rána do večera. Většina obézních má vždy pohotovou odpověď: „**Však já tēm v bec nic nejím!**“

Příiny přibírání nejsou dané jen tím, že se jí příliš mnoho, ale zejména tím, že se stravujeme nesprávně.

O Při obvyklé přípravě pokrmů, především při vaření, ztrácí pokrm podstatný obsah vitamínů a minerálních solí.

O Aby člověk získal dostatečné množství látek, musí sníst velká množství potravin, a ještě jíst i mezi hlavními jídly.

O Při syrové stravě je to jiné. Je bohatá na vitamíny a minerály, ale chudá na kalorie, tedy je právě taková, jaká je potřebná pro zachování štíhlé linie.

Automatická úprava hmotnosti

Syrová strava upravuje hmotnost lidí automaticky. Tlustí nadbytečnou hmotnost ztrácejí, hubení přibývají. Mnohokrát v životě jsem viděla lidi se značnou nadváhou, kterým se pomocí lébných procesů podařilo docílit jen nepatrných výsledků, a ani ty neměly dlouhého trvání. Naproti tomu, když tito lidé přešli na syrovou stravu, dosáhli takové snížení hmotnosti, že se jim to předtím zdálo být pohádkou.

O Kdo se podrobí odtučnění, zbavuje se jedů obsažených v tuku. Ty se dostávají do krve a oslabují všechny jeho orgány.

Proto se snadno unaví, když postupuje p i
odtu ování p íliš rychle. Odtu ování se
musí tedy d lat tak, aby se v novalo
hodn asu odpo ink.

- O Ale když se odtu uje pomocí syrové stra-
vy, vylu ují se jedy zároveň s tukem.
- O P i odtu ování s obvyklou stravou je
organismus po ukon ení kúry nucen zno-
vu ukládat tuk pot ebný na akumulaci
jed , které jsou obsaženy v krvi.
- O P i syrové strav je vynikající to, že nejde
o hladovku. Pacienti nemají ani hlad, ani
žíze , a když dojde k žádoucímu snížení
hmotnosti, da í se jim tak dob e, že rádi
v syrové strav pokračují.

Sv tlo, pohyb na vzduchu, odpo inek

Není-li organismus otravovaný va enou
umrtvenou stravou, udržují se klouby ísté,
nejsou napadané dnou a kornat ním, za-
chovává se ohybnost pro jednoduché pohy-
by, které pot ebujeme p i práci, nejlépe na
erstvém vzduchu.

Co nejvíc asu venku

**Málokdo si uv domuje to, že v místnos-
tech je vzduch horší, protože je pod vlivem
v cí, které se tam nacházejí.** Taktéž intenzi-
ta sv tla je nižší, asto polovi ní oproti vn j-
ší. Proto je t eba **chodit na erstvý vzduch
tak asto, jak je to jen možné,** aby byl náš
organismus dob e okysli ovaný.

Pohyb na erstvém vzduchu v lét i v zim
je dvojnásobn hodnotný. I po únav se má

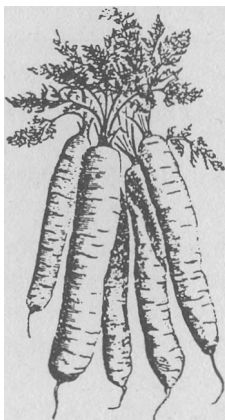
odpo ívat na erstvém vzduchu, nap íklad na balkonu, v zahrad nebo uvnit p i otev ených oknech. V zim se zabalme, abychom nemrzli. **Když pracujeme t lesn nebo duševn uvnit nebo venku a za neme poci ovat únavu, je na ase ud lat si p estávku a odpo inout si podle možnosti 15-30 minut. Tím se ob erstvíme a m žeme za ít znovu.**

O Unavený organismus totiž musí p i práci vynakládat dvojnásobnou sílu, ale výsledek je polovi ní a to se nevyplácí.

Mnozí by se divili, jaké zvýšení pracovních výkon by se dosáhlo, kdyby se v továrnách, ú adech a obchodech z ídila otev ená místa pro odpo inek (nap . zahrady pod st echou), chrán ná p ed dešt m, kde by personál mohl odpo ívat v lét na erstvém vzduchu, event. na slunci 15-30 minut. M lo by to velký význam jak pro zdraví, tak i pro pokojnou mysl a pracovní výkon.

Já sama spávám už 12 rok na terase pod st echou, která je otev ená na jih a východ, a to po celý rok. Pobytu na erstvém vzduchu v nuji 8 - 9 hodin denn . Je-li l žko v po ádku a zvykne-me-li si na to, není nám v bec zima.

Když jsme na procházce, cestou do kopce nebo v nep íznivém po así za - neme ztrácet dech. Potom je pot ebné zmenšit rychlost, zav ít ústa, hluboko vdechovat



nosem, a to n kolikrát, až to p ejde. Ne-
cho me p íliš daleko, abychom se dom vra-
celi sv ží, s posíleným organismem. Když se
vracíme unavení, jsou v organismu nahro-
mad né jedy únavy a t mi jsme zat žovaní.

Plavání

Každé dít se má nau it plavat. Plavání,
pokud se nep ehání, má pro zdraví mimo-
ádn velkou cenu.

Slune ní koupele

Vitamín D je nesmírn d ležitý, protože
upravuje hospoda ení s vápníkem. V ovoci
a zelenin tento vitamín není. Vytvá í se až
v pokožce vlivem slune ního sv tla. To nám
však nepom že, jsme-li stále oble ení. Je pro-
to d ležité dop át si v letních m sících opalo-
vání, když to po así dovolí. Ukládáme si tak vi-
tamín D na zimní pot ebu. Je sice dobré, když
máme obnažené ruce a nohy, ale nejsprávn jší
je opalování celého t la. Zhoubný nedostatek
vitaminu D je známý svými následky, jako
jsou k ivice, zlé zuby s deformovanou sklovi-
nou, k ivé nohy, deformovaný hrudník, špatné
držení t la atd. Dít trpící nedostatkem vitamí-
nu D se asto nem že zbavit bronchitidy.

Pokožka a otužování

**Pokožka je nesmírn d ležitým orgánem
pro zdraví.** Musíme ji uchovávat sv ží, posi-
lovat a otužovat tím, že ji p ímo vystavujeme

vlivu sv tla, vzduchu, tepla. asté, ale mírné opalování a vzdušné koupele, asté koupání a co nejmén oble ení. **Spojení vzdušné a slune ní koupele** p i práci na poli nebo v zahrádce je ješt lepší. Když nemáte možnost koupání v p írod , napl te vanu vodou a nechejte ji sluncem proh át. Takové koupání je p íjemné a zdravé.

V zim je možné válet se bez šat ve sn hu, i když je to trochu násilné a nep íjemné. Je však vhodné umývat denn celé t lo ru níkem namo eným ve studené vod a potom promasírovat k ži ostrým kartá em a do sucha ut ít hrubým ru níkem. Je dobré pohybovat se bez šat , i kdyby to bylo jen n kolik minut.

Doma vysta íme s pleteným ídkým spodním prádlem (s velkými o ky), které sedá voln na t lo, aby pokožka mohla svobodn dýchat. Je-li chladno, je pot ebné se dobre obléci, abychom vydrželi chlad jak venku, tak v místnosti, a nemusíme mít vyšší pokojovou teplotu, která je škodlivá. Ve er svlékáme všechno šatstvo a vym níme ho za no ní prádlo. Aspo lx týdn je pot ebné umýt se teplou vodou, p ípadn v teplé koupeli.

Když se tyto nezbytnosti zanedbávají, pokožka ztrácí stále více svoji pracovní schopnost, je nedokrvená, ochablá, šedá nebo žlutá, nakonec atrofická a tenká jako papír. Celý organismus postrádá její pomoc.

Slune ní sv tlo a pokožka

Pokožka je nejen smyslovým orgánem, ale reguluje i teplotu t la a vyživuje t lo tím, že

zachytává slune ní sv tlo. ím výrazn jší jsou slune ní paprsky, tím hloub ji vnikají do t la. Infra červené a červené paprsky působí uvnit t la posilujícím, hejivým a životodárným vlivem. Sv telné paprsky krátkovlnné a ultrafialové jsou zachycovány vn jší vrstvou pokožky a použité pro tvorbu „ergosteridinu“, což je životn d ležitá látka, pe tvá ející se na vitamín D. Slune ní sv tlo zp sobuje i tvo ení pigmentu, barvícího pokožku dohn da. Pigment se též vst ebává a působí jako živina.

O Mezi pokožkou na jedné stran a srdcem a ob hem krve na druhé stran je též závislost. Když pokožka pracuje dobře, je možné hovo it o „pokožkovém srdci“.

O Zdravá pokožka je též „pomocnou ledvinou“, protože z t la vylučuje jedovaté látky. To m že mít velký vliv pro záchranu života p i onemocn ní ledvin.

Když t lo dostává špatnou výživu a v d sledku p ejídání je nuceno nab hnout na nouzovou regulaci, musí sloužit pokožka na odstra ování jedovatých látek z t la. V jejích hlubších vrstvách uložený tuk potom váže škodlivé látky. P i odtu ovací kú e se tyto látky zase uvol ují a p echázejí do krevního ob hu.

T lesná cvi ení

Mnozí se domnívají, že s gymnastikou se má za ít už u zcela malých d tí. Podle mého názoru *pro zdraví dít te posta uje p im ené hraní na zdravém vzduchu*, kdy dít vykoná-

vá všestranné pohyby p irozeným zp so-
bem. **Nikdy p edtím nebylo zam stnání tak
jednostranné jako dosud.**

O Mladí lidé v kterémkoliv zam stnání se
nesm jí v zájmu svého zdraví z íct gym-
nastiky. Jednoduchá gymnastika nepot e-
buje sportovní haly, nevede k p epínání sil
a je lehce realizovatelná, jednoduchá
a všestranná. Rozvíjí harmonii a krásu.

O *Na d tech ve školním v ku se páchá velké
bezprávi,* když jsou nuceny mnoho hodin
denn k násilnému držení t la ve školních
lavicích. A to ještě mohou být rády, když
je škola slune ná a dob e v traná. U d tí
školou povinných má cvi ení velký vý-
znam, i když jen ve form her na erstvém
vzduchu.

V prvních letech, když ještě dít není zat -
žované mnoha domácímí úlohami a když je
v dob volna se svými p átelem, to ještě jde.
Jiné je to v posledních školských letech,
když je mládež v nejprudším vývojovém ob-
dobí. V této dob provádí škola intenzivní vý-
cvik mozku, jehož výsledek však asto v bec
není úm rný námaze u itele nebo dít te.

Jsem p esv d ená, že kdybychom vychová-
vali d ti v tomto nebezpe ném v ku p edev-
ším s ohledem na jejich t lesné zdraví a se
z etelem na psychologii jednotlivých d tí,
osvojovaly by si d ti pot ebné znalosti v mno-
hem kratší dob a snáze. Zárove by se v nich
mohl vzbuzovat zájem o další pokračování ve
zvoleném sportu, který by p inášel zisk a ra-
dost pro p ítomnost i budoucnost. **Co se
v tomto v ku získá na radosti ze života a na
zdraví, mnohonásobn se vrátí ve stá í!**

- O Podle mého názoru musí být tělesné cvičení žen odlišné od cvičení mužů, když má za cíl harmonický rozvoj, krásu a všestrannost pohybu. **Pro mladé ženy je dnes tělesné cvičení dležitější než kdykoliv předtím.** Kdysi práce v domácnosti vyžadovaly mnohem všestrannější pohyby než dnes.
- O Jako lékařka **co nejnaléhavěji vyzývám starší muže a ženy, aby cvičili.** Nevte tomu, že nemůžete, že jste příliš slabí. Právě nyní se musíte do cvičení. Když se začnete hlásit s tělesnou slabostí, nechť vám podnětem k tomu, abyste začali cvičit. Hledejte pro stáří vhodnou formu. Nezapomínejte, že si tím uchováte nejen své tělo, ale i svoje smysly a duši k radosti své i svých bližních!

Spánek

Abychom se cítili dobře a byli schopní práce, je potřebné se v noci dobře vyspat.

Jako má mozkový proud a odliv, tak má i organismus lovka den a noc. Když pracujeme přes den, a už tělesně, nebo duševně, vytváří se při tom jedovaté odpadové látky, které vyvolávají únavu. Tyto látky se z těla vyloučí během spánku.

Jestliže tělo uskutečnilo vyloučení úspěšně, vzbudíme se včas a odpočinutí, obměrnění a připravení začít dobře den. **Když nemáme dostatek spánku, organismus nestaví vyloučit ze sebe jedy z únavy.** Následkem toho je stoupající pocit únavy, neklid, podrážděnost, tělesná zkomyslnost, zlost, špatná nálada a nechutnost k jídlu.

Brzy do postele!

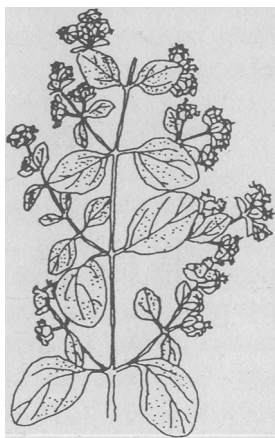
Nejlepší pro zdraví je spánek před polední nocí. Staré přísloví říká, že do krásy se člověk vyspí jen před polední nocí. Avšak nyní, především ve městech, už nežijí lidé tak rozumní. Elektrické světlo má noc na den.

Člověk se často ukládá ke spánku v době, kdy by měl mít už svůj nejlepší spánek dávno za sebou.

O Jestliže chodíme delší dobu příliš pozdě na lůžko, jsme na nejlepší cestě k zruinování svého zdraví a pracovní schopnosti. **Úzkost a bezradnost je po nedostatku spánku dobře známá!**

Nespavost

Průběžně pozdní ukládání se na lůžko a pozdní vstávání končí často nespavostí. Jestliže to s námi dojde až tak daleko, nutíme se často ke spánku, což je to nejhorší, co můžeme udělat. Čím víc se budeme nutit, tím budeme úzkostlivější, tím méně budeme spát. Nakonec sáhne me po uspávacích prostředcích, to znamená, že budeme přidávat ještě další jedy k těm, které jsme si v těle nahromadili nespavostí. A navzdory



tomuto umle navozenému spánku to bude s námi stále horší, jak zajisté pochopí každý, kdo jen trochu p emýšlí.

Uspávací prost edky

Spánek navozený omamujícími chemickými jedy nep ináší žádné osv žení. Tyto jedy jen omámí mozek, který potom ustrne. No ní pro iš ovací práce t la nebudou uskute n ny, P irozený spánek není podporovaný omámením mozku, práv naopak.

Jak je to nesmyslné, íct: „Jen jednu jedinou noc, kdybych se vyspal," a potom vzít uspáva i prost edek. To znamená m nit menší zlo na v tší. Výsledkem je neklid, nevyrovnanost, deprese spojená s tupostí, kterou vyvolávají ve er použité uspáva i prost edky. Když lov k zajde tak daleko, že pot ebuje potom zase p es den povzbuzující prost edky, aby dostate n vyvážil úinky uspáva ích prost edk , **dostane se do kolob hu, který rychle vede k zruinování** a d lá život nesnesitelným pro n ho samotného i pro jeho okolí.

Podmínky pro dobrý spánek

Není lehké dát do po ádku spánek p irozeným zp sobem, když jste p edtím trp li nespavostí. Poda it se to m že jen pomocí pevné v le. Je nutné vrátit se zp t k p irozenému po ádku. **Brzy jít na lože a v as vstávat.** Je t eba se starat o správnou výživu a musejí být v po ádku vn jší podmínky pro

dobrý spánek: Klidné a tiché prostředí, nepřímé světlo, pohodlná postel, lehká, teplá přikrývka, čerstvý vzduch.

Je známo, že vydržíme týden i více bez jídla, ale jen několik minut bez vzduchu. Spotřebujeme 500 - 600 litr vzduchu za hodinu, a **když nejsou otevřená okna, vzduch v ložnici se znehodnotí.** Prázdný žaludek, klidná mysl a čerstvý vzduch jsou nejlepší usnávači i prostředí.

I vážnější rozhodování nebo diskuse před odchodem na ložnici je velmi nebezpečné. Noční temnota může zmítnout maličkost na velkou záležitost. Vlastní výtky a špatné svědomí mohou vyvést smysly naprosto z rovnováhy.

- Každý si musí uspořádat svůj život tak, aby mohl klidně spát.
- Jsme-li odpočinutí, rozjasní se následující den a vynoří se netušené možnosti získat nazpět všechno, co bylo ztraceno.
- I tady se musíme ubrát od přírody. Jakmile slunko zapadá a začíná se stmívat, je čas odpočinout. Například východní národy se říkají zákonem „včas vstávat a brzy se slepicemi jít spát“. Například Gándhí vstával ve 3 - 4 hodiny ráno a brzy chodil spát.

esnek

- lék, koření i potravina

esnek patří k nejstarším a nejváženějším lékům z rostlinného světa. Den za dnem hraje významnější úlohu v celé jižní Evropě, v Rusku, Egyptě a v Asii. V Indii se podle

prastarých lékařských listin dával do krmivá kravám a jejich mléko se potom pilo proti škrkavkám. Vergilius a Plinius píš o Egypťanech, že užívají esnek. V Hippokratov klasické lékařské knize se píše, že esnek zvyšuje vylučování moči. Paracelsus doporučoval esnek jako prevenci proti moru.

esnek a moderní léky

Ve Švýcarsku dávaly porodní báby v minulosti esnek do mléka, aby vyvolaly porodní bolesti. Ukázalo se, že vařená šáva esneku, jak ji používali vojáci například během druhé světové války na východní frontě, je účinná proti průjmu. Poláci ošetřovali esnekem ty, s nimiž se špatně zacházelo v koncentračních táborech. V Indii se používá esnek proti cholesterolu a lidem, kteří pracují v bažinách, se dává jako prevence proti malárii apod.

Moderní doba využívá esnek na úpravu krevního tlaku. Esnek zvyšuje nízký a snižuje vysoký tlak a posiluje puls. Přede vším však chrání před arteriosklerózou, za kterou se užívat v zásadě nedoporučuje.

V těsně přiléhajících 100letých lidí žije v Bulharsku a na Kavkaze. Příčinou této nadprůměrně dlouhověkosti je podle mnoha názorů obliba esneku u těchto národů. I při silných vadách cévního systému se esnek používá s úspěchem. Například při chronické otravě nikotinem. Typické katary kůže a průjmy mizí.

Esnek je tedy nejen poživatina a potravinová, **ale i lék, který má posilující, čistící,**

projímavý a usmrcující úinek na bakterie.

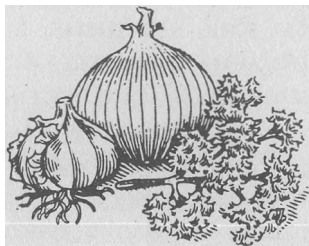
V našem sanatoriu používáme esnek asto. Jí se ráno nebo ve večer s ovocem, obilím a mlékem. Při prochladnutí se má jíst esnek 12 - 24 hodin a prochladnutí se zastaví a souasn se p edejde možným následk m nep íznivým pro organismus.

P íšla jsem i na to, že esnek, držíme-li ho v ústech, p sobí pozoruhodn p i chronickém onemocnění horních dýchacích cest, kataru hrtanu, bronchitid , TBC plic, zápalu elních dutin a elistí, o ním kataru, zápalu st edního ucha, zápalu mandlí a dásní, p i uvoln ných zubech a zápalech zubních ko en , slinných a lymfatických žláz. Když jsou na tvá i v ídky, rozet ený esnek se víckrát denn natírá na tvá . Stejn se lé í i bradavice. esnek tiší i bolesti zub .

esnek ve výzkumu

Existuje množství prací od r zných výzkumník o schopnosti esneku zabít bakterie, což lidé tušili už v dávné minulosti. Při nedostatku lék b hem druhé světové války ošet ovali rány voják pastou z esneku. Prof. Tokin na univerzit v Tomsku objevil **celou adu látek hubících bakterie**, o nichž v da nev d la. O pokusech s jednobun nými organismy píše:

Malé množství pasty z cibule a esneku je schopné za 1 - 5 minut zahubit



všechny jednobuněné organismy. Zdá se, že fytoncidy esneku pronikají blánou, která buky obklopuje. Pastu je nej lepší použít ihned po vyrobení, protože asem ztrácí na úinku.

Bhem druhé světové války **bylo takto ošetřeno mnoho pacientů**. Pasta byla nanesena tak, aby nepišla do styku s poraněným místem. Šlo o zapálené rány po amputaci, omrzliny, o plynové gangrény v ranách apod. Rány, z nichž byl odstraněn hnis a neistota, zmnily barvu - ze šedé, nezdravé na světle červenou. Souasnostně ustaly bolesti. Po druhém ošetření zmizely bolesti a zápach. Po 5 dnech se stáhl okraj rány, vyrstaly nové buky, otoky zmizely.

Protože íytoncidy usmrcují jednobuněné organismy, znamená to, že s jejich pomocí mohly být léeny nemoci, proti nimž byl penicilín bezmocný. Podle Journal of American Society z r. 1944 byla v esneku zjištěna látka s velkým brzdícím úinkem proti bakteriím. Ukázalo se, že působí na všechny bakterie, působí i penicilín, který má silnější úinky, působí jen na některé mikroby.

Ukázalo se, že **esnek má silný úinek na mnohé bakterie**, které vyvolávají nebezpečné choroby, např. Staphylococcus aureus, Streptococcus fecalis a hemolyticus, Bacillus subtilis, Coli, Typhus, Dysenterie, Paratyphus, Bacillus morganii, Enteritida, Diplococci pneumoniae T., Bacillus tuberculosis nanae atd.

Používání esneku znamená uje jeho zápach. Proto se vyrábí kapsle, které se polykají celé a rozpouští se v žaludku. Avšak látka, která ničí bakterie, je nestabilní a je

pochybné, zda je možné takovými preparáty dosáhnout optimálních výsledků. Jisté však je, že při nich odpadá přímý léčebný účinek na krk, hltan a horní cesty dýchací. Jsem přesvědčen, že v přirozené formě má esnek mnohem větší účinek, a je tedy nutné si na jeho zápach zvyknout. Výzkum ukázal, že nejúčinnější jsou právě tyto silně zapáchající látky. Do našeho sanatoria přicházejí mnozí lidé jen proto, aby mohli znovu absolvovat esnekovou kúru ve spojitosti se syrovou stravou. Ve společnosti lidí, kteří též používají esnek, zápach nepozorujeme.

Zneužívání dráždidel

Špatná výživa a zvrácený způsob života vždy vedou a vždy povedou k oslabení, špatné náladě a ke zhoršení zdravotního stavu. Lidé se potom bezmyšlenkovitě chytají dráždidel, aby odstranila tyto nepříjemné pocity.

Kdysi to byla medovina vyráběná kvašením medu. Později se lidé naučili vyrábět pálenku z obilí a brambor, na jihu víno z hroznů. Mnohem později, po objevení Ameriky, přišel tabák, který obsahuje dráždivý jed. **Nikotin je silnějším jedem než lih a zapíí uje zeslábnutí a podvýživu srdce ního svalu.** Ze srdce se tak stává ochablý vak místo silného svalu.

Jak tvrdí Američané, mnozí velmi zaměstnaní lidé, kteří žijí v „padesátce“ na srdce ní infarkty, je dosáhli jako následek chronické otravy nikotinem. Tabák je mimo jiné nebezpečný i tím, že nikotin je omamný

prost edek, který potla uje pocity nevolnos-
ti, signalizující leh í nemoci. **Ku ák proto
ani neví, že postupné oslabování zp sobuje
nikotin.** Špatné dýchání vlivem nedostate-
ného okysli ování t la je další p í inou celé
ady nemocí a neduh .

Ku ák však neškodí jen sob , ale i t m,
kte í jsou nuceni být s ním v jedné místnos-
ti. I u t chto osob se mohou objevit p í zna-
ky otravy nikotinem (nevolnost, bledost, stu-
dený pot, zvýšené vylu ování slin, zvracení),
asto i vznik zápalu o ník spojivek. **Je nepo-
chopitelná tolerantnost v i ku ák m** ve
ve ejných místnostech, restauracích, do-
pravních prost edcích, když je známo, jaké
škody jsou tak zp sobované neku ák m,
ženám a d tem.

O Kojenci odmítají mléko kou ících matek.

O Bohužel je smutné, že asto kou í i léka i,
a proto se dívají p íliš shovívav na škodli-
vé ú inky tabáku, i když jsou v decky
úpln exaktn dokázané! **Únava** p evláda-
jící mezi lidmi je nejobvykleji zavin na
p ehnaným kou ením.

O Tabák je záludný v tom, že p i únav
a hladu sta í n kolik šluk a hlad a úna-
va na as zmizí.

O Tabák zavinuje nejen únavu, ale v mnoha
p ípadech také impotenci. *Nervozitu, buše-
ní srdce, poruchy zraku i sluchu* a v bec
smysl zap í i uje rovn ž kou ení. Když
chceme prožít život s pocitem sv žesti
a zdraví až do smrti, vyhýbejme se tabáku.

O Kou ení je b emenem i po stránce ekono-
mické. Plným právem tvrdí „finan ní
experti", že ku áci jsou oporou spole nos-

ti, protože se dobrovolně podílejí na da-
vých b emenech.

O A p ispívá tu i velký počet mladých lidí,
kte í dan ještě jinak neplatí.

O Ženy sice ještě všeobecně nekou í tolik
jako muži, ale zato vesele pijí kávu a jedí
sladkosti. N kdý i místo ob da. Násled-
kem je žalude ní katar, chronická zácpa
a další onemocn ní, event. i rakovina, a to
i v mladém v ku.

Povzbuzující látky, v poslední době často
používané, nejsou o nic lepší. I když lék p -
sobí povzbudiv , nebo jako omamující pro-
st edek, i když stráží teplotu, nebo p sobí
projímavé, používaný často **se stává pro or-
ganismus doslova chronickým jedem!** P i-
tom neodstra uje choroby, naopak organis-
mus často oslabuje, takže nem že pracovat.

V odborných lékařských časopisech jsou
léka i často upozor ováni na *r zné nebez-
pe né vedlejší úinky, hlavn u dlouhodob
užívaných lék .* Často jsem se setkávala
s pacienty ošet ova-
nými na psychiatric-
ké klinice, kte í se
ocitli doslova na po-
kraji choromyslnosti
p i odvykacích kú-
rách. P i lé ení syro-
vou stravou, odpo-
inkem a pohybem
na erstvém vzduchu
se z nich ale zakrát-
ko stali normální,
práceschopní lidé.



Nejsou to však jen škodlivé jedovaté a omamné látky, p i nichž je t eba dávat si pozor. Jsou to i zdánliv bezpečné medikamenty, jakými jsou hormony, vitamíny a projímadla, která máme v oblib .

Pokud jde o vitamíny, je t žké, když ne nemožné, používat je správn , aby byly ve správném pom ru. Je *p ekvapující*, že *lidé hledají v lékárnách tak p irozené v ci, jakými jsou vitamíny, které je možné bohat získávat z každodenní stravy ze zeleniny*. P itom prodej drahých vitamínových preparát na celém sv t soustavn stoupá. Vidím, **jak p sobí falešná propaganda**. Jinými zneužívanými medikamenty jsou tabletky proti bolesti hlavy a projímadla.

Moje zkušenosti s p stem

Divoká zvířata jsou silná a zdravá, když žijí tam, kde je neznepokojuje a nepoškozují lov k. Když domácí zvíř e onemocní, jeho nenarušený instinkt je nutí odmítnout potravu. **P st je tedy p irozený prost edek k uzdravení**. Ani my lidé nemáme chu k jídlu, když jsme nemocní. U ili jsme se však, že musíme jíst, abychom si zachovali síly, nutíme se do jídla a tím zhoršujeme nemoc. T lo nutíme pracovat na zažívání, i když nemá š ávy pot ebné pro trávení, a naopak pot ebuje všechny síly na boj s nemocí.

- Když je t lo ponechané samo na sebe, je schopné regenerovat svoje síly a uzdravit se.
- Lokalizované nemoci zp sobují organismu mimo ádnou zát ž v d sledku nut-

nosti vypuzovat silné jedy, které se nemohou vyloukovat obvyklými vylučovacími cestami.

- Když je tělo zamořeno odstraněním těchto jedů, může být potrava přímo škodlivá. Když je organismus nemocný, není schopný vyloukovat tyto silné jedy a zároveň trávit.
- Když akutně onemocníme, musíme se zdržet jídla, když necítíme hlad, a máme pít jen vodu, máme-li žízeň.

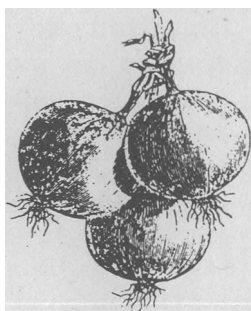
Postarejme se o odpadiny a první vzduch, a tělo si už s akutní nemocí poradí.

V klidu bude schopné se vyléčit a vypudit z krve všechny jedy.

O Když se opět dostaví chuť, tělo se rychle zotaví a doplní spotřebovanou hmotu. Je nutné ještě drazdit ji a nast jí opakovat, že nejvyšším zločinem dnešní doby je nutit lidi s akutními nemocemi do jídla. Když jsme se denně pojídali mrtvou potravou, může nám jen prospět postit se zřetelně na 1-2 dny. Nejsem ale přívržencem delšího postu, nejsme-li nemocní.

O Při návratu zpět k mrtvé stravě nastává totiž postupně stejná situace, jaká byla před postem, a nedosáhnou se tedy trvalé změny k lepšímu. Postem chceme nejprve nast jí dosáhnout snížení hmotnosti a lepší zdraví.

O Ale získané zkušenosti mne přesvědči-



ly, že to je možné dosáhnout mnohem snáze a lépe, pejdeme-li na syrovou stravu, složenou z ovoce, zeleniny a trochy mléka. O P i této strav nebudeme mít hlad ani žíze , nebudeme unavení, zachováme si pracovní schopnost, zlepší se nálada, zvýší se síly, budeme vypadat mladší, cítit se voln ji a svobodn ji. Pokles hmotnosti dosahuje u t ch, kte í se zna n pejídali, denn 1/4 - 1/2 kg, dokud nedosáhneme hmotnost, kterou jsme m li v mládí.

Obezita a p st

Americký fyziolog prof. Chittenden ukázal p i pokusech s výživou na sob a 27 jiných lidech (v pr b hu 9 m síc) - byli to léka i, medici, vojáci sanitních oddíl , sportovci - že **jíme obvykle 2x více, než bychom m li.** Zpravidla nemá naše hmotnost p ekro it počet kg daný po tem cm nad 100 cm naší výšky - 10 % .

- *Neexistuje d vod, aby se hmotnost lov ka s v kem zvyšovala.* Práv naopak. Svalstvo slábne, váží mén , p i normální strav je kostra chudobn jší na vápník, váží též mén . V každém p ípad nesmí váha s pobývajícími roky p ekro it váhu z mládí.
- **Musíme jíst pomalu, dob e žvýkat a ne- jíst p íliš mnoho.** Nejlepší je p estat, když nejvíce chutná.
- Máme-li pocit, že jsme jedli p íliš mnoho, je lepší další jídlo vynechat.
- Myslete na to, co jíte! Každé sousto rozžvýkejte v klidu a míru. To pomáhá vyluovat žalude ní š ávy a posiluje zažívání.

Jakmile se hlásí pocit nasycení, jsou žalude ní š ávy spot ebované. **Když jíme víc, než máme** žalude níh š áv na trávení, **podporujeme choroby, a ne zdraví.** Dob e rozžvýkaná potrava má velký povrch v pom ru ke svěmu objemu a žalude ní š ávy se rychleji spot ebují. Špatn rozžvýkaná strava má malý povrch v pom ru k objemu a sní se potom mnohem více, než se ohlásí pocit sytosti.

O B žné va ené jídlo je mrtvé a je chudobné na vitamíny a zásadité minerální soli. Proto se ho musí jíst více, než je t eba na pokrytí kalorií, aby se získal dostatek t chto pro život nej d ležit jších látek.

O To m že sloužit i jako vysv tlení a omluva pro ty, kte í jedí p íliš mnoho.

O Tímto p ejídáním se však produkuje v organismu i více jed , než jsme schopni vylou it. Ve spodní vrstv k že se potom ukládá tuk, aby bylo kam deponovat tyto jedy, zp sobem pro organismus nejmén škodlivým.

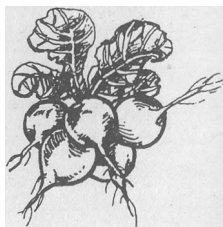
O Náš organismus, hlavn cévní systém, je tímto p ejídáním poškozován natolik, že se zna n sníží metabolismus, d sledkem eho je zhoršená nálada a zbyte ná po drážd nost.

V takovém p ípad se musí p edevším nejprve upravit metabolismus, až potom je možné snižovat váhu. Tuková tkaniva jsou tedy skladišt m jed v p ekyseleném a otráveném organismu. **Proto je obezita tak nebezpe ná.** Vytvá í totiž p íznivé podmínky pro všechny t žké nemoci, jako je nap . rakovina, arterioskleróza, dna, cukrovka a jiné.

Když se drží p st a pije se jen voda, musí t lo žít z vlastního kyselého tuku a to je velmi nezdravá strava. *Jedovaté látky, které jsou v n m uložené, se uvol ují, dostávají se do krve a kyselá krev není schopná je vylu ovat* Pro tento úkon jí chyb jí vitamíny a minerální soli - zásady. Když se za ne po p stu zno- vu jíst, první, co organismus ud lá, je, že za - ne ukládat tuk, aby bylo kam uložit jedy z krve. Proto m že váha stoupnout mnohem rychleji, než tomu bylo p edtím. A tak všechny t žkosti s hladov ním byly na nic.

íká se, že se má hladov t tak dlouho, až je jazyk istý, až potom že jsou vylou eny z t la jedy. Ale jazyk se m že velmi rychle vy istit jednoduše proto, že p ekyselený organismus není v p stu schopný jedy vylu- ovat. Naproti tomu p i úpln syrové strav vidíme, že se jazyk zpo átku potahuje žlut , dokonce i zelen , protože nastává silné vylu- ování jedovatých látek z organismu.

Jestliže se spolehne na syrovou stravu podávanou 3x denn a nejíme víc, než na kolik máme chu , potom nikdy neonemocní- me a nebudeme pot ebovat ani p st. Když budeme sou asn dbát na pot ebný spánek ve vhodnou dobu v pr b hu 24 hodin a když si zabezpe íme práci a pohyb na erstvém vzduchu, budou z nás zá ící lidé, š astní už jen ze své vlastní existence.



Reakce na syrovou stravu

D ti a syrová strava

D ti, které nikdy nedostaly jinou než ist syrovou stravu, p i ní prospívají celkem dobře. Nejsou nikdy prochladnuté nebo jinak nemocné, nemají tu né b íško a spušt ná ramena, jsou štíhlé a drží se vzp ímen . Nemají ohnutá záda nebo nohy do O, ani ploché nohy. Nemají polypy ani zv tšené mandle. Mají dobrou náladu a jsou aktivní.

Zdraví a syrová strava

U lidí, kte í nejsou p íliš sta í, u zeslábnutých a nemocných je výsledek ist syrové stravy dobrý obvykle už za krátkou dobu.

- lov k není nikdy p esycen jídlem, podaným 3x za den, netrpí pálením žáhy, nena dýmá ho, nemá ani tlak na bránici, jen p íjemný pocit nasycení po každém jídle.
 - Hned, jak vstane od stolu, se m že dát do práce. K vyprazd ování dochází 2 - 3x denn samovoln bez nejmenší námahy.
 - Krev a krevní tlak se normalizují, pokud nebyly p edtím normální, a lov k získá svoji váhu z mládí.
 - Menstruace se stane pravidelnou a bezbolestnou.
 - Vlasy p estanou vypadávat, zhoustnou a ožijí tam, kde byly p edtím mastné a lep-kavé anebo suché.
- ~ Ple se vy istí a osv ží. Pohled je jasný

a ostražitý, ch ze voln jší a leh í, pružná a vytrvalá.

lov k pracuje s chutí a radostí. Dobrá nálada se zvyšuje, stoupá odvaha, životní rovnováha a harmonie.

Syrová strava a t žká práce

Mnozí se domnívají, že touto stravou se nemohou nasytit, že se p i ní nem že namá-hav pracovat. M la jsem na strav ková e, zem d lské d lníky, betoná e, lodní topi e. Nejenže se dob e vyrovnali se svou t žkou prací, ale m li i sílu pomoci svým normáln se živícím kamarád m. Práv ti, kte í jedli syrovou stravu, mohli vždy p ijít na pomoc.

Malý islandský koník b ží 10 km za hodi-nu po nerovné cest i 12 hodin denn , celkov tedy 120 km, s mužem na zádech. Z e-ho žije? Z trávy, sena, slámy a trochy obilí.

Orangutan, nejv tší opice sv ta, má obrovskou sílu. Celý den šplhá po stromech. Z eho žije? Ze t í tvrtin ze zelených Ušt , zbytek tvo í o echy a ovoce. Zuby a zažívací orgány má stejné jako my. A *medv d*? Doká-že se úpln vypást na lesních plodech, jahodách a medu lesních v el a v brlohu potom z toho žije celou zimu. A jakou má sílu!

Pokud jde o velmi nemocné lidi, je to zále-žitost trochu jiná. Aspo v prvních m sících, n kdy celý první rok.

Nemocní a syrová strava

1. To první, o co se starám, je, abych docíli-la vyprazd ování st ev jen vlivem stravy.

Aby to bylo na začátku lx denní, později
2 - 3x za den.

- Jestliže se zpočátku nedostaví vyprazdňování, dává se klystýr. Není možné přece nechat ve střevě delší dobu jedovaté látky!
 - Na vyprazdňování přibližně především první ovoce a esnek. První, čím se takoví pacienti vyznačují, jsou po etně v try, které obvykle odporně zapáchají, a když se zadržují, vyvolávají nevolnost, později může nastat v těle neklid, dostavují se potíže v nohou.
 - Nejhorší je to v noci, někdy je i znemožněn spánek, jindy se pociťuje mravenění na pokožce a šelest v hlavě.
2. P es den se pacient cítí unavený a ospalý, musí hodně odpočívat, nejméně hodinu dopoledne a 2 hodiny odpoledne na lůžku při otevřeném oknu. **Tyto všeobecné příznaky mizí během několika dní, týdně nebo měsíce** a na jejich místo nastupují specifické reakce.

Všeobecně řečeno, tyto specifické reakce se dostavují v obráceném pořádku, jako začínaly nemoci. Ty nemoci, které jsou nejstarší, napadnou toho, kdo se živí syrovou stravou, až jako poslední.

3. Od zažívacích orgánů pochází silné povlečení jazyka, silné vylučování hlenu z dutiny ústní a hltanu, ráno po probuzení může být naplněná celá ústní dutina potažená suchým povlakem. Ze střeva může kromě množství plynů, vyvolávajících bolesti v tlustém střevě, vyjít popud i k chronickému zápalu slepého střeva nebo ke vzniku silných krátkodobých bolestí v konečném průduchu před vyprazdňováním. Někdy je

možné st etnout se i s tím, že n kolik dní dochází 6 - 8x denn k volné stolici, která je doprovázena únavou.

4. Z horních dýchacích cest se mohou za ít vylu ovat hleny doprovázené dráždivým kašlem a zvracením zp n ných hlen . Mohou nastat i p ípady podobné ch ipce nebo prochladnutí. Takové p ípady ošet uji esnekem. Nemocný má v ústech celý den esnek, bohatý na silici, který se vym uje po každém jídle. Sliny rozpustí a vytáhnou z esneku v n m obsažené látky, které jako páry vnikají do plic, unikají nosem a hubí bakterie, pro iš ují organismus. P sobení je rychlé a je tím nejlepším prost edkem proti prochladnutí, je významným dopl kem syrové stravy. Ú inkuje i proti zápalu st edního ucha, elní dutiny, elistních dutin, p i bronchitid , astmatu, p i chronickém kataru nosu, hltanu a hrtanu.
5. Jestliže byl pacient náchylný na lumbágo (ploténky), ischias apod., p i syrové strav se tyto nemoci asto vrátí, lumbágo na den, ischias na delší dobu. **Ledvinové, žlu níkové a mo ové kameny** bývají vlivem syrové stravy rozpušt ny a odcházejí. N kdy i s malým náporem bolesti, pokud jsou tak velké, že mohou být vytla eny.

Prevence i terapie

Syrová strava p sobí preventivn proti:

- paradentóze (uvol ování zub), zápalu ústní dutiny, avitaminózám,

- bolestem žaludku, žalude nímu kataru,
- chronickému zápalu slepého st eva, kata-
ru tlustého st eva, chronické zácp , he-
moroid m,
- cukrovce,
- nemocem jater, srdce, krevního ob hu,
- revmatismu, obezit , infiltracím do tuko-
vých tkaniv, proti nemocem vznikajícím
z p íliš velké námahy,
- proti akutním a chronickým kožním vy-
rážkám a jiným chorobám pokožky.
- Nervové choroby a rakovina jsou drženy
na uzd .

To všechno ale za p edpokladu, že se ne-
mocný stravuje výhradn syrovou stravou
a není p íliš zesláblý.

Chronická dna (artritida) kloub je velmi
vhodná na lé ení syrovou stravou, když ne-
moc není p íliš zastaralá a pacient p íliš sla-
bý. Je t eba p ípomenout, že nemocné orgá-
ny se lehce p epracují, a proto je pot ebné
zdrav jíst, odpo ívat, pobývat více na er-
stvem vzduchu, dále se vyhýbat co nejvíce
lék m proti bolesti, protože omamují orga-
nismus a brání mu v normální innosti.

Zkušenosti z mé praxe

**Každý léka musí mít na pam ti, že ne-
ošet uje nemoc, ale nemocného lov ka.**

Práv k posouzení celkového stavu je to ne-
smírn d ležitě. Hlavní otázkou je, jak vel-
kou oporu má pacient ve své konstituci, ve
své p rozenosti, co možno ud lat, abychom
mu pomohli. Zjistila jsem, že syrová strava

p sobí pozoruhodn dob e, lépe než cokoliv jiného. **Mám tém neomezenou d v ru ve schopnost p írody pomoci si**, jsou-li jí pomocí p írozené stravy a p írozeného zp sobu života k tomu dodané pot ebné látky. Ve své v né moudrosti bude p íroda už v d t, jak je má použít, mnohem lépe, než bychom to dokázali my, léka i, s našimi um lými medikamenty, injekcemi apod.

P íroda pracuje pomalu, ale jist

asto jsem se st etla s tím, že **vysoký krevní tlak** klesl po ist syrové strav tak rychle, že jsem si myslela, že mám pokažený tlakom r. Jednoduchá **chudokrevnost** se tém vždy rychle zlepší po syrové strav . asto jsem zažila, že pacient s dlouholetým **ischiasem** mohl už po 20 dnech nastoupit do práce, když se živil výlu n syrovou stravou. P itom v n kterých p ípadech šlo t žce pracující.

Dna (arthritis urica)

Pacient, kvalifikovaný d lník z Kodan , 35letý, dna v obou stehenních kloubech trvající 2 roky, byl opakovan lé ený, ale bezv ýsledn . Nemoc se zhoršovala. Když p išel ke mn , nemohl pro bolesti ani stát, chodit, ani spát. P edepsala jsem mu ist syrovou stravu a denn n kolikahodinovou slune ní koupel a za 2 m síce nastoupil do práce. Od té doby byl zdravý a práceschopný.

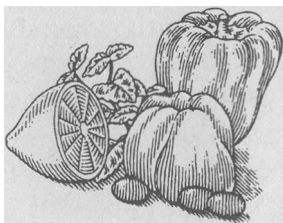
Jiný p ípad: 55 letá žena s 8 let trvající typickou dnou kloub . Pohybovala se jen na

vozí ku. Sama se nemohla obléci, musela být dávana na mísu apod. Za t ch 8 let nemoci vyzkoušela tém všechno, na co je jen možné pomyslet, ale mam . Když si p e etla moji brožuru, rozhodla se vyzkoušet syrovou stravu, a to po celý rok. Po 7 m sících mi oznámila, že cítí, jak se jí snáze chodí, i když to ješt nebylo úpln dobré. P edtím se na l žku obracela jen s velkými potížemi, nyní se obrací lehce. Po dalších 2 m sících zmizel otok na kolenním kloubu, pravý bok se posunul o 2,5 cm výše, dostal se na svoje místo, nemocná už nepot ebovala zvýšený podpatek. Otoky na kloubech prst se zmenšily o polovinu i více. Po roce už mohla chodit po schodech, nyní pacientka vystoupí sama až na 4. poschodí. Velmi se jí polepšilo, navrátila se jí menstruace, kterou nem la už 2 roky. Je z ejmé celkové a stále pokračující zlepšování zdravotního stavu pacientky.

Muž, 37 letý zem d lec, trpící 2 roky dnou, tém práceneschopný. Po 3 týdnech v našem sanatoriu se zdálo, že mu není pomoci. tvrtý týden nastalo náhlé zlepšování, odcházel s pevným zám rem setrvat u syrové stravy zcela ur it až do svého uzdravení.

Žena, 56 letá, slabá jako dítě . Ve 14 letech sádrový korzet, m la k ivá záda. Revma dostala v 18 letech.

Zakázali jí hov zí maso. To dodržela, ale nepomohlo to. Brala množství acylpyrinu proti bolestem. Odcestovala do Argenti-



ny, kde strávila 7 let. Vrátila se t lesn i duševn unavená do Dánska. Bojovala s r z-
nými nemocemi, jako je slepé st eva, zápal
tlustého st eva, kožní vyrážky. Byla v lé eb-
nách s vegetariánskou stravou v N mecku
a v Dánsku. Netvrdí, že by to nepomohlo, ale
pomoc byla malá. Potom etla moji brožuru
a sama za ala se syrovou stravou. Tém
nemá bolesti, už nemá strnulou šíji a klou-
by, m že pracovat. Celá rodina p ešla na sy-
rovou stravu. Je š astná, že našla to pravé
a p irozené.

Rakovina

**Muž, 58 letý, m l zjišt nu rakovinu ko-
ne níku.** Nepodrobil se navrhované operaci,
rozhodl se pro syrovou stravu. Po 6 týdnech
v našem sanatoriu zmizela únava i rakovi-
nový nádor. Po návratu dom setrval na sy-
rové strav a t ší se dobrému zdraví.

Žena z Norska, 39 letá, otec zem el na ra-
kovinu. V lednu jí odstranili levý prs a vy is-
tili podpažní jamku. Byla oza ována RTG.
V kv tnu se objevila uzlina pod klí ní kostí,
která nezmizela ani po oza ování. O rok
pozd ji za ala se syrovou stravou, kou ila
však 20 - 30 cigaret denn . Potom p išla do
našeho sanatoria na 6 týdn . Uzlina se
b hem pobytu zmenšila, pacientka p estala
kou it. Po návratu do Norska pokračovala se
syrovou stravou. Po 5 m sících byla vyšet e-
na a prohlášena za zdravou a bez p íznak
rakoviny. (V obou p ípadech byla histologic-
ky zjišt na rakovina.)

Cukrovka

Inzulín pomohl tisíc m lidí, avšak nadále z stane jen pomocí v nouzi. Jeho používání není bez rizika. Nejlepší by bylo úplně vyléčit cukrovku, což se může uskutečnit jen tak, že se tělu vrátí schopnost vytvářet inzulín.

O To možno docílit jen syrovou stravou, třeba však za tím hned přizkoušet cukrovky. Je-li organismus zesláblý a otrávený používáním inzulínu, může už být pozdě.

O Cukrovka není jen nemoc látkové výměny se sníženou produkcí inzulínu, ale **vážná nemoc, působící na celý organismus.**

O Předtím se omezovaly ve stravě uhlohydráty a dávalo se více masa a slaniny.

O Nyní se ukázalo, že při krmování masem je zhoubné, protože organismus při něm zvyšuje vylučování cukru. Krom toho jsou rostlinné bílkoviny blíže bílkovinám lovků a mohou těm nestrávené přecházet do organismu.

O Vylučování cukru, zejména v těžkých případech cukrovky, je při požívání rostlinných bílkovin mnohem menší.

O Tuk sice nezvyšuje vylučování cukru, přesto je nutné být zdrženlivý, protože se zvyšuje náklonnost k otravě kyselinami, což je u cukrovky nebezpečné.

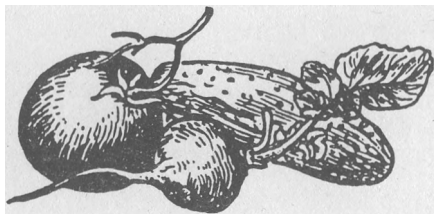
Ist syrová strava, ořechy, ovoce a zelenina spolu s mlékem jsou potraviny zásadotvorné. Mají málo bílkovin a kalorií, což zvyšuje snášenlivost nemocných na cukrovku v případě uhlohydrátů. Je třeba si všimnout i inulínu a látek jemu podobných, které jsou

v zelenině a bramborách. Pozoruhodné jsou i výsledky, které dosáhl se syrovou stravou prof. Birchner - Benner ve Švýcarsku a prof. Dr. Strausz v Berlíně.

Z knihy hostí

Dánský lékař píše: „Kdyby to bylo tak lehké s pronikáním do světa, potom by netrvalo dlouho a syrová strava by byla považována za jedinou možnou potravu pro lidi. Velkou zásluhou Dr. Nolfiové je, že navzdory tomu, co ortodoxní lékaři dávají za správnou stravu pro lidi, pokračuje pevně a neochvějně na své cestě za tím cílem, aby byla syrová strava uznána za pokrm, jemuž je lov k p iz- p soben po stránce anatomické, fyziologické, estetické, hygienické i náboženské.“

Jiný dánský lékař : „Že je innost Dr. Nolfiové trnem v oku lékařům, tomu lze lehko uvít. Přesto vím, že její dlouhodobá innost není bez významu pro názor lékařské vědy na otázku výživy. Úplně určit bude postupně dokázáno, že **lov k je disponovaný tak, aby žil z takových produktů přírody, jaké se v ní vyskytují, a ne z umlelých a upravovaných pokrmů, upravovaných často i vícenásobným pečením a mícháním.**“



Islandský léka napsal: „Každý den strávený tu v Humlegaardenu mne vždy znovu přesvědčil, že Dr. Nolfiová našla v podobě přírodní syrové stravy jedinou správnou cestu z temnoty chorob a utrpení, k nimž je člověk připoutáván. Našla cestu zpět do ztraceného ráje, kde je dokonalé zdraví a spokojenost. **Je velmi zaostalý ten, kdo se domnívá, že ztracené zdraví se může získat pomocí léků a jiných umělých přípravků.** Člověk se může a musí propracovat k naprostému zdraví zdravým způsobem života a především přirozenou zdravou potravou - syrovou stravou. Obdivuji Dr. Nolfiovou pro její prozíravost a vytrvalost, s jakou se prosazuje proti silnému proudu zvyků a požitkářství. Jsem přesvědčený, že jednou bude Dr. Nolfiová uznána za jednoho z praporečkářů, kterému bude lidstvo velmi zavázáno.“

Norský léka píše: „Po velmi příjemném 12denním pobytu u Dr. Nolfiové děkuji za všechno, co jsem tu získal, zejména za nové myšlenky a podněty. Jsem překvapený, že já, který jsem vedl 40 let vegetariánskou ošravovnu a osobně jsem vyzkoušel mnoho forem vegetariánského způsobu života, jsem nepřišel na to, abych to zkusil s touto syrovou stravou. Činnost Dr. Nolfiové a její obtavá práce mne šťastnou shodou okolností přivedly na pravou stopu. I když moje studium není zdaleka dokončené, abych mohl vyvodit rozhodující závěry, přece bych rád řekl, že považuji práci Dr. Nolfiové za nesmírně významnou pro vývoj lékařské vědy. Bylo by obzvlášť žádoucí, aby výsledky, které dosáhla, byly podrobeny vdecké kontro-

le a výzkumu. Do značné míry obdivuji odvahu a pevnou viru, s níž se Dr. Nolfiová ujala tak obtížné úlohy, a peji jí úspěch v tomto úsilí, aby bylo prospšné jak pacientm, tak i v d. Nakonec musím jako starý vedoucí ozdravovny vyjádít sv j obdiv nad tím, jak se na Humlegaardenu za alo, a to s vlastními, a pokud vím, omezenými prostředky. Z mnoha hledisek je Humlegaarden sice skromný, ale se znakem útulnosti a domáciho prostředí. Doufám, že budu mít příležitost se sem vrátit. “

Švédský léka : „V elé díky za pou né dny v Humlegaardenu. Tím, že jsem vid l a hovoil s pacienty, jsem dosp l k názoru, že terapie ist syrovou stravou tak, jak ji navrhuje Dr. Nolfiová, p sobí na široké front . Odstraňuje z organismu jedovaté látky vyvolávající nemoci, obnovuje pirozené životní funkce a tak klidn a bezpečn vede ke zdraví.“

Dánský zubní léka : „Když jsem vyšetil ást pacient lé ících se syrovou stravou a zjiš oval jsem, jak asto si dávají prohlédnout zuby, vid l jsem, že ti, kte í mívali každého p l roku 1-3 zubní kazy, po p echodu na syrovou stravu pot ebovali jednu plombu za rok.“

Starší manželé: „Bylo pro nás velkým p ekvapením, že se m že žít a dob e žít jen na syrové strav .“

Dáma z Norska: „Tu v Humlegaardenu jsem našla cestu ke zdraví. 22 let jsem prakticky nesnášela jídlo. M la jsem katar tlustého st eva. B žná vegetariánská strava mi nep inesla uzdravení. Avšak úpln syrovou stravu snáším. Ta bude i nadále mým jíd-

lem, až p ekonám krizi, vyvolanou stravou, stanu se op t lov kem."

Holandský u enec Dr. Hesselink z Haagu v p edmluv k holandskému vydání knihy „Živá strava" píše mimo jiné: „B hem své návšt vy v Humlegaardenu jsem hovo il s mnoha pacienty, kte í byli nadšení a vd - ní za dosažené výsledky. Ostatn ani mne to nep ekvapilo. Už od r. 1932 jsem se touto otázkou zabýval a navázal jsem osobní kontakt s po etnými zahrani ními léka i, jakými jsou nap . Dr. Birchner - Benner v Curychu, Dr. Brauchle, Zabel a Magnar - Berg. Prostudoval jsem množství publikací, takže jsem byl obeznámen s významem syrové stravy pro zdraví. I ve svém okolí jsem pozoroval její dobrý ú inek."

Rakovina

P íznaky: P ímou cestou k rakovin je zác - pa a žalude ní katar. Jde o dv nemoci, které se rády objevují spolu a vyvolávají silné otravy celého organismu. Mladý organismus bojuje proti této otrav lenivostí st ev a zah - hníváním, které je zp sobeno prodlouženým pobytem ve st evech a vytvá ením protijed .

- Vede však jen ztracený boj. Nastane as, kdy je tímto bojem tak oslabený, že pacientova náchylnost k rakovin získá p e - vahu.
- lov k je unavený, nevydrží pracovat, du - ševn upadá, ztrácí pam , nedokáže se soust edit, nejrad ji by nechal všechno „plavat", všemu se vyhýbá, cht l by mít jen klid a pokoj.

- V takovém případě je nutné myslet na rakovinu, i když není možné ještě zjistit žádné hrky nebo uzliny nebo jiné příznaky. Rakovina je na cestě.
- Unavený a otupený člověk si ani nevšimne drobných, zduřených uzlinek, a to ani tehdy, když jsou někde na povrchu, dokud se neobjeví bolest nebo krvácení.
- Když se objeví uzlina, může být už tak velká, že je už pozdě na záchranu pacienta nebo na potlačení nemoci pomocí syrové stravy.

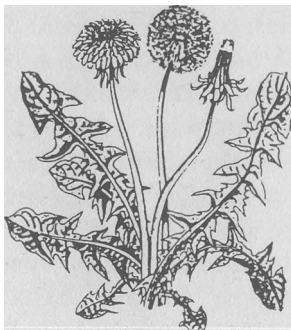
Šíření rakoviny

Amerika ztratila v letech 1942 - 44 ve válce 273 tisíc obyvatel, ale souasn zemelo na rakovinu 500 tisíc obyvatel. Válka skončila, ale rakovina trvá a úmrtnost na ni ve všech zemích stále stoupá. Je možné předpokládat, že z dnes žijících obyvatel Ameriky zemelo na rakovinu, pokud se ji nepodaří zastavit, 17 milionů. V Norsku není úmrtnost na rakovinu menší než v Americe. Podle úmrtnosti je možné soudit, že ze žijících obyvatel Norska zemelo na rakovinu asi 300 tisíc. V Kodani, která má asi 1 milion obyvatel, je potřebné počítat s tím, že na rakovinu zemelo asi 100 tisíc lidí. *Všechny lékařské statistiky vykazují za posledních 100 let stále stoupající počet úmrtí na rakovinu spolu se souasným poklesem úmrtnosti na infekční nemoci a poklesem celkové úmrtnosti.* Za 50 let (1890 - 1940) vzrostla v Dánsku úmrtnost na rakovinu ze 6 % na 14 % z celkového počtu úmrtí. Vyšší úmrtnost je už jen na

srde ní nemoci. Podobný vývoj ukazují statistiky ve všech civilizovaných zemích.

Historie mé vlastní nemoci

Když jsem se v r. 1907 stala lékařkou, absolvovala jsem 12 rok praxe v n kolika nemocnicích. V té dob jsem jedla nemocni ní stravu s tím výsledkem, že jsem m la stále zácpu a v r. 1913 jsem dostala krvácení do žaludku. **Trávení bylo narušeno, což je p edpoklad pro získání rakoviny.** V r. 1926 se k nám dostala syrová strava. Vyzkoušela jsem ji, snášela jsem ji dob e a sv d ila mi. Dalších 14 let jsem jedla hodn syrové stravy. Polovinu až 3/4 všeho jídla denn . Jak se ale pozd ji ukázalo, nesta ilo to. Krom toho jsem jedla i oby ejnou stravu, ale tém žádné maso. Kdybych nejedla tolik syrové stravy, byla bych dostala rakovinu už p ed 10 lety. Od r. 1941 jsem se cítila otup lá a unavená. Pam mi vynechávala, nezmohla jsem se na to, abych opakovala pacientovi totéž v rozp tí n kolika minut. T žko a nejist jsem se držela na nohou. Jednoho dne jsem spadla a zlomila si v etenní kost pravé ruky. Na ja e, když jsem začala pracovat ve své zahrad , šlo to jen velmi t žko. Nedo kázala jsem totiž pracovat déle než jednu hodinu v ku se. Potom jsem si musela odpo inout.



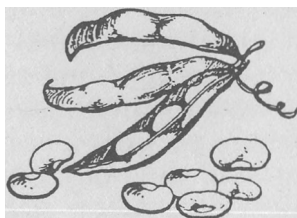
Tato neustálá únava ze mne ud lala nevrleho a podrážd ného lov ka. Nemohla jsem p íjít na p í inu tohoto stavu. Myslela jsem si, že snad stárnu, ale zdálo se mi to p íliš brzo. V kv tnu jsem náhodou objevila malou uzlinu na pravém prsu, nev novala jsem jí však pozornost. V íla jsem, že když jím tolik syrové stravy, nemohu dostat rakovinu. O 5 týdn pozd ji byla už uzlina jako slepi í vejce a práv na míst , kde se vyskytuje rakovina. **Náhle jsem pochopila, že je to rakovina, i to, že ona je p í inou mé ochablosti.** Uv domila jsem si, že se mohu dát operovat nebo oza ovat. Po tom všem, co jsem už vid la, mi bylo jasné, že by to nemuselo pomoci a že by to mohla být jen šibení ní lh ta. asto jsem íkala svým pacient m, že jsem p esv d ená, že syrová strava p e m že i rakovinu, když s ní za neme v as. Už 5 - 6 let p edtím jsem ošet ovala pacienty z nádory syrovou stravou s dobrými výsledky. **Nyní byla ada na mn , abych dokázala, že syrová strava p em že i rakovinu.**

V dalších m sících jsem jedla výhradn syrovou stravu a absolvovala denn 3 - 4hodinovou slune ní koupel (bez šat). V prvních m sících klesla moje hmotnost ze 63 kg na 54 kg, což byla moje váha za mlada. Byla jsem ješt stále unavená a zesláblá, uzlina se ztrácela, i když jen pomalu. Potom ale nastala zázra ná zm na. Pokles váhy p estal a v dalších 3,5 m sících jsem se cítila zdravá. Jsem nadále zdravá, nikdy nejsem prochladnutá, mám vysokou pracovní výkonnost a dobrou náladu i p í úpln syrové strav . Postupn jsem p íšla na to, že syro-

vá strava mi chutná nejlépe. Uzlina nezmi- zela úpln , prom nila se v jizvi ku, tvrdou tém jako kost, a ta partie, kde rostla, se s ní stáhla dovnit , do tkaniva. Dá se to vysv tlit tím, že rakovinové bu ky jsou drže- ny pohromad normálním vazivem a toto nezmizí, ale vytvo í pevnou jizvu. Za 1 rok jsem byla po všech stránkách úpln zdravá.

Když jsem na výzvu Dr. Hindhe, ale i z vlastního popudu za ala jíst vegetarián- skou stravu jako dopln k syrové, nic jsem v prvních m sících nepozorovala. Pozd ji se znovu dostavila únava, zlá nálada a bolest v zjizveném tkanivu, bolest bodavá, intenziv- ní, v lét tém nesnesitelná. Náhle jsem po- chopila, že by bylo nutné užívat prost edky proti bolesti, znovu jsem dostala strach z ra- koviny. A když bolesti získávaly na síle a dob trvání, **vrátila jsem se k výhradn sy- rové strav** . Za týden bolesti zmizely, dobrá nálada a pracovní schopnost se obnovily.

Mnozí, p edevším léka i, tvrdili, že jsem v bec nem la rakovinu. Histologický rozbor sice nebyl proveden, protože mne od toho Dr. Hindhe odradil, ale v lednu r. 1948 jsem p ece jen podstoupila toto riziko. Výsledek byl pozitivní. Šlo o rakovinové bu ky. V zjiz- veném tkanivu pokožky na pravém prsu byla zjišt na mén nebezpe ná forma - „cyr- hus“. Moje p vodní zhoubná forma ra- koviny se vlivem sy- rové stravy p etvo i- la na lehkou formu, která se udržuje v klidu.



MUDr. Asser z Oslo píše: Existuje Scyrhus cancer, pomalu rostoucí a se značným vývojem vaziva. Svídí to o tom, že reakce organismu v i rakovin je velmi silná. Kde jde o chronickou nemoc a organismus nad ní vítzí, tam pozorujeme silný vývoj vaziva. Když je vítzství úplné, jizva se vyrovnává. Jinak eeno, je to regulární rakovina, p i níž m l organismus dost odolnosti, aby zastavil její vývoj a vytvo il vazivovou hráz proti dalšímu ší ení choroby.

P esto uskute n ný odb r histologického preparátu aktivizoval, podráždil rakovinu tak, že mi z toho bylo až úzko. **Po prvé se vytvo ily metastázy v podpažní jamce, 2 malé uzliny a kožní rakovina se ší ily víc než p edtím. Asi za p l roku jsem ji zastavila výlu n syrovou stravou.** Poda ilo se to tedy l tentokrát!

Neváhejte se syrovou stravou

O riziku mikroskopického vyšet ování odb ru histologických preparát píše léka Jens Nielsen: „Nelze pop ít, že bioskopie musí bezprost edn zp sobit v rakovinovém neuhu omezeném vícemén najedno místo jen nežádoucí bujení. Podle klinických a experimentálních zkušeností je riziko mnohem v tší, než za jaké se p edtím považovalo, a p itom nemusí být v bec významné pro p esnou a v asnou diagnózu.“

Rakovina je lé itelná nemoc a jejím místním projevem je nádor. Tém nikdy natr-

válo nepomůže, když jen odstraníme operativní nádor. Organismus najde velmi rychle nové skladiště pro své jedy. Někdy na stejném místě nebo někde poblíže, jindy na jiném, ještě nebezpečnějším místě, například v kostech, míše nebo plicích.

Seriózní vědci píší, že RTG a ozonová terapie mají níže uvedené vlastnosti, nic nemohou vybudovat, oslabují organismus místo toho, aby ho podporovaly. **Syrová strava není zázrakem, je to jen pro zmírnění bolesti.**

O Osobní zkušenost, kterou jsem získala, poukazuje na to, aby se neodkládalo vyzkoušení syrové stravy tam, kde byla použita operace nebo léčení ozonem.

O Někdy se syrovou stravou dosahují dobré výsledky i tam, kde by se to nečekalo. Ale i když to nejde v těchto případech, kdy obranné síly nemocného jsou příliš nepatrné a se syrovou stravou se přišlo pozdě, přece jen v mnoha případech zmírní bolesti a prodlouží život. **Bohužel, většina těchto nemocných se předem vzdává.**

O Když už vyzkoušeli operaci a ozonová terapii, jsou posíláni domů, aby tam zemřeli s velkými dávkami utišujících prostředků, morfia apod.

O Všechna životní energie a životní síla je potlačena, takže se často nedá nic dělat. I když jsem se ve velmi mnohých případech pokoušela pomoci, jen tu a tam se mi podařilo prodloužit tímto pacientovi život o půl roku i více.

O Viděla jsem, jak ztrácejí bolesti a mnohokrát jsem vířila, že se uzdraví. Ale už

nem li dostatek sil na p emožení rakoviny a museli podlehnout.

O To mne ve všech p ípadech p esv d ilo, že kdyby byli p ešli na syrovou stravu d íve, než se dostali pod skalpel a lé bu oza ováním, byli by se mnozí uzdravili.

Dr. Jens Nielsen, p ednosta ústavu radioterapie v Kodani, se vyjád il ve své práci o lé ení rakoviny: „Nehled na povrchové a ohrani ené p ípady rakoviny na k ži a na rtech je lé ení oza ováním radikální lé bou, která vyvolává všeobecné a lokální reakce. Aby se zajistila bezpe ná dávka, ni ící rakovinu, je asto nutné vyvolat reakce ni ící tkaniva pokožky a sliznic (puchý ovitá radioepidermitis a radioepithelitis). Tyto reakce jsou obtížného charakteru, ovliv ují celkový stav pacienta a není možné s jim nikdy vyhnout.“

O sou asném stavu lé ení rakoviny (oza ováním a chirurgicky) p íše dále: „*Je jasné, že se nedají zavírat o i p ed tím, že se souasnými prost edky se nedá o ekávat dosažení n jakého uspokojujícího ešení situace v lé ení rakoviny.* Jestliže se to má docílit, jsou nutná naprosto jiná opat ení než takové lokální lé ení. Je nepochybné, že v mezích užšího rámce nastává v lé ení rakoviny pokrok a že bude možné dosáhnout další.“

Slavní léka i o rakovin a jejím lé ení

Sv toznámý chirurg A. Lane z Londýna uvádí: „Rakovina je Damokl v me , visící výhružn nad civilizovaným lidstvem, který

nabývá obrovské rozměry. **Na rakovinu nehodlám zemít. Vytvořil jsem si taková životní pravidla, abych tomu zabránil. Co dělám já, mluvíme že dlat každý.** A mluví by to dlat každý, když se chce vyhnout nebezpečí, že zemře na nemoc hroznější než TBC, syfilis a jiné ohavné nemoci shrnuté v jednu."

Civilizace zavinila rakovinu. Co vytvořila, mluvíme též zničit. Můžeme být právě tak bez TBC jako necivilizovaní, přírodní lidé, kterým je tato nemoc téměř neznámá. **Přírodní lidé dostanou rakovinu jen tehdy, když se dostanou pod vliv civilizace** a špatně nakládají se svým tělem, právě tak, jak to děláme my. Na problém rakoviny bylo vrhnuto ostré světlo. Víme, co je její příčinou. Nejsou to bacily, které vdevět pracovníci tak dlouho hledali, ale nikdy nenašli. Příčinou jsou toxiny, které se tvoří v našem těle z potravy, kterou jíme. Ústí onemocnění na rakovinu je způsobena vnějšími faktory (chemickými, radiačními, poraněními), je však diskutabilní, zda by byly tyto faktory příčinou rakoviny, kdyby toxiny nevykonaly svoji práci v tkáních. *Co je příčinou, že se v těle hromadí toxiny? Špatné vyprazdňování? To nebylo nikdy určeno na to, aby bylo pohybující se úschovnou rozkládajících se látek, jejichž odpadové produkty by měly nosit celých 24 hodin denně.*

Nikdy jsme nebyli připraveni tomu, abychom takové zacházení snášeli, a my ho ani nesnášíme! Vytvořili jsme si rakovinu a velký počet jiných nemocí, které všechny mají naprosto stejný původ.



**Je jen jedna p í ina
všech nemocí a tou
p í inou jsou toxiny
v našem organismu!**

Jíme 3x za den
a nikdy i ast ji. Naše
tlo by se m lo vyprazd-
ovat práv tak asto,
jak asto jíme. Primi-
tivním národ m není
v bec pot ebné takové
v ci vysv tlovat. My jí-
me asto, a vyprazd u-
jeme se málokdy a pi

rozkládání zbytk potravy se v t le vytvá ejí
toxiny (jedy), které p echázejí do krve a do
krevního ob hu. Každá ást t la je zasaho-
vána. Všechny ásti t la trpí!

**T lo proti tomu bojuje a p es tvrdošijný
odpor slábne a nakonec postupn umírá.**
Neumírá ve stejný den, kdy se vytvo ily jedy.
Po celé roky vede ztracený boj, ale pi
extrémní zát ži (infekci, silném stresu apod.)
dojde ke zhroucení jeho obranyschopnosti.

Nebudeme tu vypo ítávat, co všechno
d lají civilizovaní lidé proti sob samým; sta-
í jen konstatovat, že nev dí, co d lají. P ijí-
máme nemoci jako n co samoz ejmého.
P edpokládáme, že je to nevyhnutný osud
lov ka. *Ale nic nem že být vzdálen jší od
pravdy než p edpoklad o nutnosti nemocí!*

Je p irozené, že každý lov k musí zem ít,
jakmile se dosypou jeho p esýpací hodiny.
Smrt má ale p icházet pokojn , ve vysokém
v ku a obvykle ve spánku. Nemoci jakého-

koliv druhu zcela určitě o tom, že s tlem bylo zacházeno špatně. Naše slabosti jsou obžalobou proti nám samým. V tšinu svých trampot si obstaráváme sami!

Každý z nás se může starat o to, aby buky, z nichž se skládá jeho tlo, měl v pořádku, aby byla v pořádku jeho tlesná „kanalizace“. Každý, kdo se o to nestará, si pívolaává smrt a všechny zkázy, které se na n hoženou, protože nedostatečné udržování vnitřní istoty lidského tla je pívinou rakoviny i v tšiny ostatních nemocí, které lidstvo napadají. **Odstra me pívinu a tím zaženeme v tšinu t chto onemocn ní.**

Pro se tlo samo dostatečně nevyišuje? Tlo bylo vybavené dokonale. Pívina je v nás samých. Zmnilí jsme svůj způsob života. Tuto změnu nazýváme civilizací. Po dlouhé roky jsme byli aktivní. Zamstnávali jsme se vším možným, jen právě tím ne, abychom sedli za psacím stolem v úadu, vozili se v autech, jedli bílý chléb a jiná škodlivá jídla. Aktivita a jídlo se v dávných dobách postaraly o dobré vyprazdování. Nечceme se úplně vrátit k primitivnímu způsobu života našich předků, ale je dobré se s mnoha věcmi seznámit.

Taková strava začíná chlebem z celozrnné mouky (nejlépe erstv pomleté). K chlebu se jí syrová zelenina. Asiáté dostávají svoje vitamíny, které jsou tak nepostradatelné pro život a zdraví v neporušeném stavu. **My naše vitamíny niíme teplem.** Víme, že nutně potřebujeme maso. Asiát může pochodovat celý den pív syrové stravě a namáhat se až

do ve era. Nikdy bychom nem li jíst stravu, která p i rozkladu siln zapáchá. Rakovina je choroba z ne istot, je posledním stádiem útrap z vnit n ne isté t lesné soustavy.

Jsem si jistá, že rakovina nikdy nenapadne úpln zdravý orgán. Tkaniva musejí být nejprve oslabena toxiny, d íve než se vzdají rakovin nebo jiné nemoci. Existuje pro to mnoho d kaz . Nap . že primitivní národy nemají rakovinu, ani nemoci vyvolané civilizacemi, že jejich výživa je základem jejich odolnosti v i podobným onemocn ním. Dala by se o tom napsat celá kniha.

P i pátrání po p í in rakoviny a jejím léení byl celý sv t na špatné stop . Rakovin je možné zabránit tak jako jiným nemocem, které mají stejnou p í inu. Nikdo nemusí onemocn t na rakovinu, pokud je ochotný vynaložit námahu na to, aby se jí vyhnul. A krom toho se bude cítit lépe, a když tuto námahu vynaloží, využije lépe i sv j život. Krom toho bude déle žít!“

Vynikající výzkumníci o rakovin

Norský výzkumník Dr. A. Gallet: „Naše nemocnice jsou plné degenera ních nemocí, jinak nazývaných i civiliza ními chorobami.



V první ad zasahují zažívání a látkovou vým - nu a též srdce a cévy. Uvedu jen k ivici, avitamínózy, chudokrev-

nost, zácpu, žalude ní a st evní kataiy, žalude ní a dvanácterníkové v edy, zápal slepého st eva, dnu, revmatismus, cukrovku a nejhörší je rakovina."

Mnozí léka i vykonávající praxi mezi necivilizovanými národy nenarušenými evropskou civilizací a jejími produkty se shodují v tom, že uvedené nemoci hrají u t chto národ jen nepatrnou nebo v bec žádnou úlohu. Když se však dostane necivilizovaný lov k do bližšího styku s civilizací, je napadáný nemocemi civilizace práv tak jako lidé bílé rasy. **Všechny civiliza ní nemoci musejí být posuzovány na pozadí tzv. civilizovaného zp sobu života a „civilizované stravy“.**

Silným dojmem p sobí statistické údaje. Podle Birchner - Bennera má dnes více než 100 mil. rakovinu, ve Švýcarsku a Dánsku umírá každý pátý lov k nad 45 let na rakovinu. Dr. R. Bell, viceprezident pro výzkum rakoviny, uvádí, že **rakovina je nemoc, které se dá lehce zabránit**, a zd raz uje, že by mohla rychle zmizet, jen **kdyby lidé cht li zm nit sv j zp sob života** tak, aby krev byla udržována v naprosto zdravém stavu.

Dánský léka Dr. H. W. Anderson už v r. 1924 napsal mimo jiné: „Ortodoxní metody nedávají a nikdy nedají ob tem rakoviny jediný paprsek nad je, protože tyto metody nejsou ve shod s p írodou. Rakovin bude možné zabránit, bude oslabena a lé ena jen tehdy, když se budou respektovat zákony p írody. Vypadá to, jako by odstran ní nádoru pobou ilo rakovinové jedy s tím výsledkem, že si tyto hledají nové kanály a nová

„skladišt“, a to co možná nejrychleji. To platí jak pro operace rakoviny, tak i pro destruktivní léčení pomocí RTG nebo radioaktivitou. U rakoviny více než u jiných nemocí musí být hlavním cílem vybudovat všemi prostředky, které jsou k dispozici, odolný organismus, podpořit přirodu v její práci a obnovování.“

Vynikající rostocký fyziolog E. Kollath drazně připomíná nutnost udržet všechno, co je v našich silách, aby se zachovávala přirozená vlastnost potravy. O bramborách například píše: „Brambory mají být připravené (vařené nebo pečené) v páře a mají se jíst se slupkou. Nejlepší je, když se jedí syrové. Když si na to zvykneme, zachutnají nám a vařené brambory se nám zprotiví. Zvlášť v dobách s nedostatkem ovoce a zeleniny má syrová brambora velké poslání.“

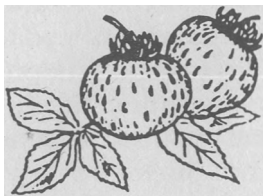
Strava složená z ovoce, zeleniny a brambor uspokojuje potřebu kalorií, vitamínů, anorganických látek a všeho, co je pro život potřebné. Z toho je zřejmé, že když se máme zbavit civilizačních nemocí a především rakoviny, musejí nastat změny naší stravy směrem k živé stravě.

Škody způsobované rakovinou

Dr. Hoffman, vedoucí statistiky americké společnosti pro boj proti rakovině, uvádí: „Záznamy o rakovině jsou smutnou obžalobou fiaska moderního úsilí o zastavení této strašné nemoci a její pustošivé činnosti („moderním úsilím“ míní operace, RTG a radioaktivitu). Statistika vykazuje úmrtnost,

kteřá se blíží nejvš -
ším ísl m, kteřá
byla dosud v USA
zaznamenána"

**„Podíl rakoviny
jako hlavní příiny
smrti stále vzr stá.**



Vyšší podíl mají jen srde ní nemoci.
Ohromné množství laboratorních výzkum
na jedné stran a upozor ování na nebezpe-
í rakoviny na druhé stran nemají žádný
vliv na úmrtnost, zavin nou rakovinou. Nes-
mírné finan ní ástky vydané na výzkum ra-
koviny nem ly ani ten nejmenší význam pro
potla ení a lé ení této nemoci. Rakovina je
nemocí celého organismus, a ne jen nemocí
lokální." Už chirurg Dr. J. Pag, operující
rakovinu, byl p esv d ený, že rakovina je
nemoc celé t lesné soustavy, výsledkem ne-
isté a otrávené krvi, kteřá po delší dobu
p sobila na tkaniva, což kon í jejich dege-
nerativními zm namí.

Mnoho vážených léka a poctivých chi-
rurg naší doby zastává názor, že rakovina
je univerzální, a ne lokální nemocí. Proto
musí být lé ení zam eno na její příinu.
Nejprve je otrávená krev a potom vznikne
nádor. Ten vzniká na míst , které bylo p ed-
tím oslabeno, jako je nap . žaludek, kone -
ník, adra, d loha a mnohá jiná místa.

Dr. A. Schott už v r. 1930 ekl: **„Rakovina
není jen místní onemocn ní, ale je one-
mocn ním celého organismu.** Kde existuje
n jaká anomálie, n jaká náchylnost, tam
mohou ur ítí jedinci dostat rakovinu. Nádor
vzniká v orgánu nebo tkanivu, které je nej-

mén odolné. Rakovina vzniká, když organismus vinou podráždění, stáří nebo jiné příčiny není schopný uchovat svoje buňky v normálním stavu a v některých z nich nastane zhoubná degenerace."

Dr. Buckley z New Yorku, který léčil rakovinu více než 40 let, též dospěl k přesvědčení, že rakovina je nemocí celého organismu. Byl horlivým zastáncem dietetického ošetřování, které jediné mohl považovat za rakovinu zabránit. Byl proti operacím a tím na sebe uvalil hněv chirurgů. Jeho důkazy se stávají stále srozumitelnějšími jak odborníkům, tak i laikům. Některé následující body neměly být ani popřeny, ani odsunuty stranou:

- 1. Kdyby byla rakovina lokální nemocí, měla by být její úmrtnost redukována operacemi, ale ona se často i po operacích rozrůstá tak strašným způsobem, že ji vynikající myslitelé nepovažují za „chirurgické“, nýbrž za „interní“ onemocnění*
- 2. Recidiva po léčení ozařováním i po operacích je pravidlem. Kdyby to byla lokální nemoc, bylo by možné její odstranění operacemi. Recidivy by nikdy nenastávaly. Recidivy jsou pozitivním důkazem toho, že nemoc je v celém organismu, a poukazuje na skutečnost, že nádor je jen místním projevem univerzální nemoci*
- 3. Kdyby rakovina byla lokální nemocí, nemohla by mít dieta žádný význam při jejím léčení. Naopak u mnoha bylo dosaženo vyléčení rakoviny jen pomocí diety nebo dietou spolu s jednoduchým léčením celkového stavu pacienta.*

4. *Jednoduché operace bradavic, skvrn pleti a mate ských znamének vyvolaly p i tomto traumatickém zásahu u pacient s latentní tendencí k rakovin skute né propuknutí této nemoci.*
5. *Rakovina m že být lé ena a dá se jí zabránit pomocí prost edk . které neutralizují toxiny v organismu a obracejí patologické procesy probíhající u rakoviny na zdravé funkce pacienta.*
6. *D ív než se objeví nádor, existují ve všech p ípadech p íznaky, sv d ící o oslabení celkového stavu pacienta, které by se nevyskytovaly, kdyby nemoc byla ist lokální záležitostí.*
7. *Kdyby léka i tyto symptomy pe liv studovali, byli by schopni tuto nemoc lé it a zabránit jí. Mnozí léka i to už ud lali s dobrými výsledky. Odborná literatura je plná p íklad o vylé ení rakoviny. Dob e vycvi ení léka i, kte í jsou dobrými diagnostiky, rozezn jí rakovinu mnohem d ív, než chirurgové, kte í musejí ekat, až se ukáže nádor, aby mohli nemoc rozeznat. Tak se ztrácí množství drahocenného asu.*

Chirurgické lé ení rakoviny je omyl

Dále uvád né názory vážených léka sv d í o tom, že operativní lé ení rakoviny nemá takovou cenu, jaká se mu obvykle p íkládá. (Poznámka: Nesmí se zapomínat na to, že autorka napsala tuto knihu p ed více než 40 lety.)

Sir James Paget: „P ípady, kdy po operaci rakoviny nenastane recidiva, nep esahují

poměr 1 : 500. Nepodařilo se nám vyléčit rakovinu jako lokální chorobu. Každá operace rakoviny, za níž následuje recidiva, je omyl. Když si máme v bedrách nad jevištěm vyléčenou rakovinu, tak se to může stát jediným jejím starostlivým studováním jako univerzální nemoci."

J. Ellis Barker: „Je velkým nedorozuměním, že se onkologové a chirurgové domnívají, že nemocný na rakovinu je vyléčený, když zůstane naživu 3 roky po operaci. Z těch, kteří zstanou naživu po uplynutí 3 let, mnozí zemou ve 4. a 5. roku. Rada, aby se kontroloval každý podezřelý nádor a aby se pokud možno nejrychleji odstranil, může být teoreticky správná, v praxi však ve většině případů je úplně nepoužitelná, protože vnitřní rakovina nemůže být operována v době, kdy se objeví. Je možné se zeptat, zda se chirurgové řídí touto radou i tehdy, když se jedná o nemoc samotné. Jestliže to tak dělají, proč je potom tedy úmrtnost mezi lékaři a chirurgy větší než mezi horníky, sedláky, zemědělskými dělníky a jinými povoláními?"

Dr. A. Rabaglioty: „Pevná věta v lékařství rakoviny nemůže být vyléčena nožem. V době, kdy se nádor objevil, byla krev už tak dlouhou dobu zaplavená nepotřebným materiálem, že samotné odstranění nádoru není k němu a prostá pravda aforismu „jednou rakovinu = navždy rakovinu“ se stává ošklivou. Recidiva této zhoubné nemoci po co nejrychlejším možném odstranění nožem je naneštěstí tak běžná, že je potěšitelné povědět, že je pravidlem."

Dr. *Leaver* ve své knize o rakovině a-der: „Všechno, co dokážeme, je to, že je odstraníme, nedokážeme však udělat nic jiného pro jejich vyléčení.“



Dr. *James Wood* z Royal coll. v Londýně: „Operoval jsem mnoho tisíc případů rakoviny. Ve všech případech se rakovina vrátila, až na 6 případů, v těchto ale nebyla rakovina.“

American Journal of Medical Science konstatoval: „Z 1000 případů, operovaných na rakovinu žaludku, nebyl po uplynutí jednoho roku naživu ani jeden. Většina umřela v průměru 6 měsíců po operaci.“

Dr. *Grile* o rakovině konečníku: „Většina statistik uvádí úmrtnost 90 - 100 %. Okamžitá úmrtnost po operacích dosahuje 7 - 20 %.“

Dr. *Levin* konstatuje, že mnoho případů rakoviny prsu umírá po operaci na rakovinné nádory v různých jiných orgánech bez toho, aby dostaly recidivu v prsou.

Dr. *Ayo*, americký chirurg: „Po odstranění uzliny z prsu bohužel až u 99 % případů dochází k recidivě.“

Dr. *Even* z Gdańska: „Nejen v případě rakoviny prsu, ale i u mnoha jiných forem rakoviny jsem byl sklíčen myšlenkou na to, že není, i když je vedený rukou schopného chirurga, nezpůsobí prodloužení života, ale značně ho zkracuje.“

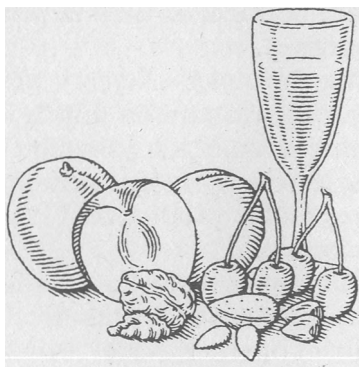
Dr. *E. Janues*, autor velkého díla o rakovině: „Nikdy jsem neviděl případ vyléčení rakoviny pomocí operace. Viděl jsem naprosto ra-

kovinu prsu, operovanou 8 - 12x, až smrt pacientku vysvobodila."

Dr. Lewey též prohlašuje, že za svoji 50letou lékařskou praxi nikdy nevidl jediný případ zhoubné konstitucionální rakoviny, který by byl vyléčen chirurgickým zásahem, a už bylo ošetření zahájeno včas, nebo pozdě. Je přesvědčen, že radit k včasné operaci má ve většině případů za následek pozvolnější vývoj rakoviny a urychluje její osudné zakončení.

Nkte i výzkumníci a chirurgové zabývající se rakovinou říkají, že rakovinu není možné zabránit a vyléčení může být jen operací. Tomuto tvrzení chceme odporovat a nahrazujeme je výrokem: „**Rakovina je nemoc, které je možné zabránit, ale operace tuto nemoc nevyléčí.**“ Buckley uzavírá celou záležitost: „Doba chirurgického ošetření rakoviny musí být za námi, protože nepomáhá.“

Kdyby byla operace dobrým ošetřením rakoviny, viděli bychom, že úmrtnost zaviněná touto nemocí ve velkých městech se snižuje. Setkávali bychom se s mnohem menší úmrt-



ností ve velkých městech, než na venkov. Buckley upozorňuje, že tomu tak není. Chirurgie, tak jak je praktikovaná ve městech, je postupem času vykonávána lépe a odvážněji a to je snad příčinou toho, že se úmrtnost na rakovinu stále zvyšuje. Kde je mnoho chirurgů, je i vyšší úmrtnost. Tak například San Francisco má málo internistů, ale mnoho chirurgů a velký počet těmto chirurgickým nemocnic. Tém každý pacient je operovaný včas, i pozdě a taky víckrát. Žádný případ rakoviny neunikl. Překvapuje nás tedy, že úmrtnost na rakovinu v San Franciscu je větší než v jiných městech. Ve městech, kde je málo chirurgů a mnoho internistů, jako například v Seattlu, Mamhidu, Savannah a j., je úmrtnost menší více než o polovinu oproti San Franciscu. Žel, nevyhnutnou sklizní je navzdory častějším operacím stoupající úmrtnost a nekonečné trápení. Například úmrtnost na TBC při náležitém ošetření klesla od r. 1900 dodnes téměř na minimum. Úmrtnost na rakovinu stoupá. Jaký je závěr?

1. *Rakovina je vážná nemoc celého organismu, která vyžaduje neustálou lékařskou péči od prvního okamžiku, kdy mohla být předpokládána. Příznaky se projevují mnohem později, než se ukáže nádor.*
2. **Rakovina není nakažlivá.** Není znám případ, že by byla rakovina přenesena z pacienta na lékaře. Nemoc se nepřenáší, i když existuje jistá, zjevná predispozice, jako je tomu i u jiných nemocí celého organismu.

3. **Rakovina není potupná nemoc**, není důvodu, abychom se za ni stydli nebo ji utajovali.
4. **Když máme obavy**, že jsme postiženi rakovinou, a už jde o nádor, nebo o ránu, musíme se nechat ihned vyšetřit lékařem. A jako u všech nemocí, čím dříve jsme léčeni, tím dříve jsme uzdraveni.
5. **Není to nevyléčitelná nemoc, když se podstoupí včas správné léčebné pomoci** pečlivě sestavené diety a jiných lékařských opatření. Protože v pozdějším stádiu je to nevyléčitelná nemoc, je třeba se vyhnout operaci.
6. Nic, o čem se možno domnívat, že je to rakovina, **se nesmí dráždit a stláčet**, ale musí se ponechat volně. Drážděním by se rozšířily místní těžkosti a mohlo by se opozdit a někdy úplně znemožnit vyléčení.
7. **Rakovinu není třeba v každém případě operovat**, tím se život sotva prodlouží, rakovina se může rozšířit a bolesti nejsou zmírněné. Nemoc se po operaci téměř nezadržitelně vrací a šíří se do jiných životně důležitých míst v těle, nebo se na nich objeví. K podobným výsledkům vede často i použití ozonování.
8. **Rychlý nárůst úmrtnosti na rakovinu je závině tím, že:**
 - Operace nádoru, i když jsou provedeny včas, jsou současně odstraněním lymfatických žláz, což způsobuje recidivu a následně smrt.
 - Konstitucionální základní nemoci nebyla určena.

- Bez výrazného úspěchu se na léčení používá níivé ozaování.

9. Není nutné otvírat rakovinový nádor, aby se stanovila diagnóza na rakovinu. Toto otevření nadláví více škody než užítku a zkušením lékařím jsou lepšími diagnostiky než laboranti.

Moudrým lékařem poradím pacientem, aby zůstali doma, dali se ošetřovat a nepošle je k chirurgovi na operaci, když jde o nemoc, která se dá léčit.

Dále se domnívám, že rakovina nesmí být považována za lokální onemocnění. Kdo mne že uvede nějakou lokální chorobu, která by měla takovou úmrtnost jako rakovina? Kdyby byla lokální chorobou, nebyly by operace takovým fiaskem, jakým často jsou.

Není dost slov na odsouzení a zavrnutí radiační terapie u rakoviny. Mnozí z předních radiologů dnes říkají, že nejenže se nedosahuje vyléčení rakoviny, ale organismus je tak oslabovaný, že se pacient často ještě rychleji dostane do beznadějněho stavu.

Dr. Cithelin, vrchní chirurg nefrologické a urologické nemocnice v Paříži, píše o radioterapii (a to ve Francii, kde byla objevena) takto: „Ozaování není zejména speciální prostředek proti rakovině. Způsobí se jím koagulování bílkovinných látek, což potom jen ovlivní destruktivní vlastnosti rakoviny, což dále souvisí s tím, že tímto ozaováním jsou vyvolávané vnější



nádory na pokožce a na tvá i. Všechny do hloubky jdoucí nádory bez výjimky unikají oza ování. Unikají zejména skute n p ípa dy zažívacího traktu, ledvin, mo ového m chý e a j., na jejichž vylé ení máme velký zájem. Oza ování nevylé í hluboko ležící ra kovinové nádory."

Dr. Burges, Manchester, prohlásil: „Radio terapie a operace nejsou prost edky na vylé ení, protože vylé it znamená navrátit na padnutým orgán m jejich normální funkce, a to neud lá ani radioterapie, ani operace.

Dr. C. Woce z Amerického sdružení boje proti rakovin : „*Radioterapie nem že vylé it rakovinu. Ni í v ur itém okruhu jen tkaniva napadnutá rakovinou, ale nevypuzuje nemoc z krve.*“

O Radioaktivita nep sobí jen na rakovinové nádory, ale proniká i do okolních zdra vých tkaniv a ni í je, ni í tepny a ochran né žlázy, které jsou nevyhnutné pro procesy uzdravování.

O Zahání rakovinu do jednoho nebo více rých vnit ních orgán a daný p ípad tak komplikuje, že vylé ení se stává nemož ným.

O Vytvá í rakovinové nádory v játrech, plících i v míše a kostech. Rakovina prs proniká do plic. Rakovina oka se p enáší do mozku. Nádory na tvá i a na jazyku se ší í do hltanu. Rakovina kone níku do st ev.

Literatura je plná podobných p ípad . Po objevení radioaktivity vzrostl po et p ípad rakoviny plic tém o dvojnásobek. K tomu p íbývá ještě mnoho p ípad t žkých popá-

lenin. Operace jsou posledním ešením, jsou však p ípady, že prodlouží život. Ale radioterapie je horší - nemocného zabíjí.

Skute ná p í ina rakoviny

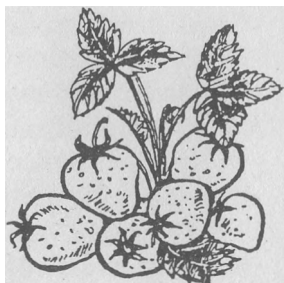
Teorie o p í in rakoviny jsou rozmanité a rozdílné. Jsou tak rozdílné, že jeden vynikající v dec se dokonce vyjád il: „Nevíme o rakovin naprosto nic.“ Sir A. Lané to vidí stejn a dodává: „*Rakovina je civiliza ní nemocí a je zavin na nedostate ným vnit ním pro iš ováním a zvrácenou stravou. Rakovina nikdy nenapadá zdravý orgán. Není však pot ebné odstranit civilizaci, když chceme odstranit rakovinu.*“

Že rakovina není zavin na n jakými organismy nebo stá ím i bakteriemi, anebo sto a jednou p í inou podle stále se m nících teorií, které vytvá ejí laboratorní experti, je jasn viditelné z množství r zných forem, kterými se rakovina projevuje, a z rozmanitého pr b hu této nemoci. Podívejme se na n které z t chto forem chronické otravy:

O *teme o rakovin kominík , u pracujících s dehtem, smolou, minerálními oleji, anilinem, acylpyrinem,*

RTG a radioaktivními látkami. V t chto p ípadech je rakovina zavin na otravou krve uvedenými látkami.

O *Rakovinu vyvolávající jed je ve spáleních v rozli ných*



formách. Dr. Carto píše ve své „Moderní chirurgii“: „Krev popáleného zvířete obsahuje toxiny.“ Jiní autoři to též potvrzují. Spáleniny jakékoliv formy vedou k otravě těla. Tisíce případů rakoviny jsou důsledkem popálenin paprsky RTG.

O *Radioaktivita zavinila mnoho případů rakoviny, více než kterákoliv známá látka. Mělo by být úplně odstraněno jakékoliv ošetření rakoviny ozařováním, a už za účelem léčení, nebo nílčení.*

O *Je známá rakovina u topičů, strojčků a jiných pracovníků, kteří jsou trvale vystaveni záření na nohy a bedra.*

O *„Ultrafialové paprsky způsobují též povážlivé následky, které se projevují roky po jejich aplikaci,“ podle článku v London Lancet.*

O *Když jde o radionukleidy, udržuje se otrava v tkáních déle, než jsme se dosud domnívali. Tvoří se toxiny z popálenin, které obíhají v krvi a dříve nebo později mají sklon k vytváření rakovinových nádorů.*

O *Jinou formou je vnitřní popálení. Proto nacházíme rakovinu žaludku a hrdla jako následek neustálého polykání horkých nápojů, aje, polévek apod., které jsou často mnohem teplejší, než je teplota těla. Dr. Mayo se domnívá, že rakovina žaludku bývá často zaviněna tímto zlozvykem.*

O *Kovy, minerály a jejich soli jsou v těsinou ve vyšších koncentracích pro lidské tělo jedovaté. Při chronickém otravování dokonce i v malých dávkách, které jsou příliš malé na to, aby vyvolaly akutní otravu.*

O *arzénu* je známo, že dokáže vytvořit symptomy rakoviny a eventuálně i skutečnou rakovinu pokožky. *Olovo* otravuje krev, což může též končit rakovinou.

O Velmi dobře jsou známy *anilinové barvy* s jejich toxicitou. Pracující s anilinovými látkami, například barvíři, jsou náchylní k rakovině močového měchýře.

O U pracujících s *parafinem* je rakovina považována za samozřejmou skutečnost. Existuje mnoho případů rakoviny z povolání, která je zapříčiněna tím, že organismus je dlouho vystavený působení specifických kancerogenních látek.

O Nadměrné dlouhodobé *požívání alkoholu* je už dlouho považované za mimořádně nebezpečné pro lidský organismus, zejména když jde o koncentrovaný destilát.

O *Syfilitické toxiny* bývaly též zdrojem rakoviny, když byl pacient ošetřován dlouhodobě rtuťí a arzémem (Salvarsan). Mikroorganismus způsobující syfilis (*Treponema pallidum*) proniká a otravuje každou buňku v těle. Správnější by bylo říkat této formě „rtuťová nebo arzénová rakovina“ než „syfilitická rakovina“.

O Dalším rozšířeným faktorem, vyvolávajícím rakovinu, je *zlozvyk užívat léky*. Nepetržité požívání léků otravuje lidské tělo do takové míry, že vyšetřující lékař může často na základě symptomů pacientovi říci, které léky užívá.

Lidé touží být ušetřeni bolestí a nepříjemností a tato touha je silná. Takoví nedokáží říci na vyšetření a diagnózu a ošetřují se

sami. Otravují se a výsledkem bývají poškozená játra, ledviny, rakovina, zhoubná anémie a jiné chronické nemoci. Jiní se zase vyhýbají lékům a dostávají se do rukou podvodníků a omezeným.

Staví jen poukázat na známé zahraniční farmaceutické firmy, aby nám bylo jasné, v jakém nesmírném rozsahu se lidstvo vytrvale otravuje medicínami, které jsou v těsnou cizí lidskému tělu a jsou vydávány bez omezení. *Lidé kupují léky, sami si je předepisují, nesprávně je užívají na vlastní pěst a tím vždy s negativními následky.*

Pokračující užívání léků otravuje celý organismus. Vytváří vhodné podmínky pro rakovinu a jiné nemoci. Jde zejména o různé prášky proti bolesti hlavy, tablety zmírňující bolesti, vyvolané jakoukoliv příčinou, projímadla, tablety proti nachlazení, bolesti hrdla, léky proti kašli, astmatu, kapky proti rýmě, kašli, proti chřipce, pepsin, vodíky do vlasů, prostředky proti lupům, dále o nekonečnou řadu přípravků, jejichž názvy končí na -al nebo -ol. Neexistuje lék, který by otravoval krev více než acylpyrin, který oslabuje srdce a zvyšuje náchylnost k rakovině.

O *Otravování vzduchu výfukovými plyny automobilů* má vinnou na zanedbanou nárokovou rakovinu plic a spolu s radioaktivitou je pravděpodobně hlavní příčinou jejího rozšíření.

Už v r. 1923 napsal anglický autor: „Pevně víme, že lidé, kteří pracují a žijí v blízkosti garáží, dostanou za 10-30 let rakovinu. **Naše města, plná výfukových**

plyny, se stávají líhni rakoviny. V žádném případě neznamená toto znečištění ovzduchu benzinovými výpary a spálenými plyny nic dobrého. Lidé potěbují čerstvý vzduch, my ho však máme a výsledkem je oslabení zdraví obyvatel."

O Existují i *odtu ovací pilulky*, jichž je mnoho druhů a které obsahují různé látky, například thyreoidin, nebo výtažek ze štítné žlázy, který je však neobecně nebezpečný.

O *Léky proti epilepsii* obsahují bróm nebo luminal, který nemá žádný léčebný účinek na tuto nemoc, což je lékem známo. Tyto látky mají jen nepříznivý účinek na paměť. Všechny tyto jedy narušují výživu, účinky vitamínů, a způsobují proto lidem nenahraditelné škody.

O Jiným druhem jedů způsobujících rakovinu jsou *jedy v chemicky zpracovávaných potravinách*, z nichž jako z výsledku pokrokové civilizace máme náramnou radost. Uvádíme jen několik: **sloučeniny síry** se přidávají do nápojů a používají je i děti, aby ochránili maso před kažením. Používají se při dezinfekci. Zmrznuté maso v železnicích vagonách bývá ošetřováno paraformaldehydovými parami a to je velmi škodlivý chemický výrobek. Maso, smetana, margarín a výrobky z vepřového masa obsahují často **kyselinu bórovou** nebo bór.

Meruňky, hrozinka, datle a fíky bývají pro lepší vzhled sířeny. Hrách, fazole, špenát bývají ošetřované přípravky obsahujícími **m**, a to jedině proto, aby působily hezčí doj-

mem. Mouka může být b lena p ípravky obsahujícími ledek nebo **chlórem**. Rýže m - že v d sledku pr myslového zpracování obsahovat **azbest**.

O **Konzervované potraviny** v pocínovaných plechovkách asto rozpoušt jí trochu kovu. Kolik, to záleží na obsahu kyselin v konzerv . Kyselé ovoce, raj ata, rebarbora obsahují zna né množství kyselin (proto rozpoušt jí více kovu než nap . maso) a o **cínu** je dob e známo, že je pro organismus jedem!

O **Hydroxid hlinitý**, který je rozhodn jedovatý, se rozpouští p i va ení v hliníkovém nádobí. Dokonce i voda va ená p l hodiny ho obsahuje zna né množství. P i ochlazení obsahuje bílou sraženinu. Nic tak nevyistí hliníkové nádoby, jako když v nich va íme raj ata.

Tak jsme krmeni chemickými jedy v každém jídle. Možno se potom divit, že rakoviny p íbývá od té doby, co jsme p estali dodávat potraviny do kuchyn p ímo ze zahrad a polí? Naše babi ky p ídávaly do masitých jídel trochu vína nebo pálenky, ale ur it to bylo mén škodlivé než p ídávání kyseliny benzoové. Máme zákony proti falšování potravin, ale hranice jsou nejisté, není rozhodující, kolik lov k snese, aby neonemocn l nebo nezem el okamžit . **lov k nemusí být chemikem, aby pochopil ú inek i minimálních dávek biotoxických chemických látek na lidské t lo, jsou-li podávány dlouhou dobu.**

Podle Dr. F. Hoffmana „celosv tové zvýšení úmrtnosti na rakovinu musí n jak souviset

s naším způsobem života. Přírodní potrava se všude podceňuje. čím dále tím více si vážíme umělých potravin. **Co ve skutečnosti jíme, jsou potraviny, které ležely mrtvé ve skladech a byly podrobeny známým změnám, když nemáme přírodní proces mražení.** “

O Ošetřování vody chlórem je též určitým způsobem otravování. Doufejme, že skončíme s tím, abychom ve vodě našich měst neustále vytvářeli typickou otravu chlórem.

Autointoxikace

Dále budeme rozebírat jinou formu otravy, která je velmi rozšířená a ve vztahu k rakovině nesmírně závažná. Je to **autointoxikace - samootravování**. Je způsobováno nesmírně toxickými látkami, které se nacházejí především ve výkalech.

O Za normálních okolností se příroda stará o to, aby se nemohly stát škodlivými a aby byly odstraněny pravidelným a vhodným způsobem v příslušné době. Příroda působí velmi energicky proti všem škodlivým substancím.

O Jestliže se však zamešká signál přírody, odloží se a ignoruje a když pokračujeme v dalším používání materiálu v podobě jídla a nápojů, příroda se vzdává.

O Začnou se projevovat symptomy unavenosti střeva a je tu zácpa. Ochablost střeva, zácpa nebo průjmy, nejsou příznaky nemoci, i když mohou být klasifikovány

jako nemoc. Symptomy ochablosti st ev a zácpy vznikají v d sledku toho, že se st evo pozvolna unaví a omezí jak svoji sekreci, tak i pohyb.

O P í inou je zanedbávání p írozených impulz vylučování, nedokonalá strava a chronické otravování. Unavené st evo už dále nefunguje. **Odpady z stanou ve st e-vech a dále zahnívají. Jedy ze st ev se vst ebávají do t la**, d sledkem eho je autointoxikace. Chronická zácpa je též cestou k rakovin a dá se očekávat, že zesláb-lá ást t la se stane nakonec sídlem rakoviny. A to se stává asto.

Sir A. Lané hovo í: „V každém p ípad , který jsem vyšet oval, jsem zjistil, že nemocný na rakovinu trp l chronickou zácpou a že rakovina byla jejím nep íjemným d sledkem.“ Dr. R. Bell, autor „Vít zství nad rakovinou“, píše: „Nikdy jsem se nesetkal s jediným p ípadem rakoviny, kde by nemocný nebyl ob tí chronické zácpy.“ Dr. Panchet, uznávaná francouzská autorita, íká: „**Dev t žen z deseti trpících rakovinou prsu, m lo zácpu.** Kdyby byly varovány p ed zácpou o 10 - 13 let d íve, nikdy by nedostaly uzliny prs nebo rakovinu.“

Je to nejen nedostate ná pozornost signál m p írody p í nesprávné strav a oslabení funkce st ev, ale bereme na to ješt i dráždící jedy ve form projímadel a pro íš ujících p ípravk . Takové korigování t ůžností jen zhoršuje stav, který na za átku mohl být jen prostou zácpou, ale takovým „lé ením“ p e-rostl ve skute né ochabnutí st ev.

Považuje se za samozřejmé, že **90 % civilizovaného obyvatelstva má zácpu, která je p edehrou mnoha nemocí.** Pr vodním znakem je horeka, onemocnění míchy v mnoha podobách, duševní choroby a jiná utrpení. Ale zácpa není jediným symptomem rakoviny, i když je jedním z nej závažnějších. Musíme se seznámit s celou skupinou p edeb žných symptom rakoviny. Um t je t ídit a tím ud lat závažný krok v úsilí zabránit této chorob . Když chceme získat zkušenosti, nehledejme je v laborato i. Studujme však každého jedince, který tuto nemoc má, anebo u n hož se ukazují hrozivé signály její blízkosti. Výzkum rakoviny asto dosud p ehlížel její klinickou stránku.

Je jedna v c, p ed kterou musím d -kladn varovat - **biopsie** (mikroskopické vyšet ování rakoviny). Podrobila jsem se jí v lednu 1948, protože mnoho léka tvrdilo, že jsem nikdy rakovinu nem la. Musela jsem proto s nasazením života prokázat, že jsem skute n m la rakovinu prsu. Tato biopsie byla uskute n na na radioterapeutickém pracovišti v Kodani a byla pozitivní. Ve zjizveném tkanivu pokožky mého prsu byly skute n rakovinové bu ky. Byla to však ta nejp ízniv jší forma - schirus. M j nádor, na po átku zhoubný a rychle rostoucí, se tedy vlivem ist syrové stravy p etvo il na tu nejp ízniv jší formu, která existuje.

Protože však odb r histologického preparátu m že rakovinu op t vzbudit, bylo mi úzko. Po prvé jsem dostala metastázy a v podpažní jamce 2 nádory o velikosti o echu a rakovina se velmi rozší ila na pokožce

mého prsu. **Trvalo to p l roku, než se rakovina op t uklidnila.** Tentokrát se to poda i-
lo. Byla jsem od východu slunce vzh ru
a pracovala jsem ve své zahrad mnoho ho-
din. Ale to je mnohem zdrav jší než sed t
v ordinaci. M la jsem pacienty ve svém sa-
natoriu, rozsáhlé konzultace v okolí a zna-
nou korespondenci z celé Skandinávie. Bylo
toho víc, než jsem mohla zvládnout. V lednu
1944 jsem zanechala praxi. Všichni pacien-
ti, p icházející do Humlegaardenu, v dí, co
jim chybí.

Záv r

Když se pokusíte ud lat si úsudek o tom,
co jste tu etli, budou mnozí z vás cítit, že
jsme m li za ít obrácen a že je nejvyšší as,
aby se zachránilo, co se ješt zachránit dá,
jinak že bude p íliš pozd . Dr. Hindhe nap .
íká: „Za posledních 3 000 let to byly t i vel-
ké kulturní národy, které se povznesly, aby
nakonec zahynuly vinou luxusu: Egyp ané,
ekové a ímané!“

Obyvatelé Landronských ostrov žili až do
roku 1620, kdy tyto ostrovy objevili Špan lé,
v dobré ví e, že jsou jediným národem na
sv t . Nepoznali nic z toho, co civilizovaní
lidé považují za nepostradatelné. Do té doby,
než je Špan lé navštívili, nepoznali ani ohe
a nebylo lehké nau it je, aby ho používali.
Ze zví at poznali jen n které druhy pták
a nikdy je nenapadlo, že by je mohli jíst.
O echo, ovoce a zelenina v sýrovém stavu
byly jejich jedinými potravinami. Vynikali

přítomnou nádhernou stavbou těla a velkou silou. Poradili si prý lehko i s břemeny 250 kg těžkými. Nemoci neznali. A všichni se dožívali vysokého věku až 100 let i více bez sešlosti v kůži. Asi před 300 lety bylo na Landonách více než 100 tisíc zdravých, silných lidí, kteří nevěděli, co je nemoc. Nyní je tam 9 000 zdegenerovaných, sešlých lidí, kteří zřídka kdy přežijí 40 let. Dobrý příklad prokletí civilizace. Musíme se polepšit.

Co dlat?

1. Především musíme pryč z velkých měst, pryč ze stísněných bytů, pryč z uliční dlažby a ze vzduchu přeplněného dýmem a prachem.
2. Musíme ven do přírody, musíme mít vlastní zahradu, která by byla dost velká pro pěstování ořechů, ovoce a zeleniny, které tak nutně potřebujeme.
3. Musíme zabezpečit, aby půda dostávala humus ve formě dobré zralého kompostu, jemný voňavý humus, který je živou výživou pro půdu. Odvdí se nám zdravou zeleninou a ovocem, které budou imunní proti nemocem a vydrží do další úrody.

Ale jak dokážeme zvládnout návrat k přírodě my, zdegenerovaní slabochi, jakými jsme dnes? To ukáže budoucnost. K tomu musí dojít, nemáme-li zahynout.

S přítelem Dr. Hindhe jsme často probírali otázku ideálního způsobu života. Vyprávěl, jak viděl v Německu uskutečnění takových myšlenek. Například 18 vegetariánů vytvo-

ilo malou spole nost a koupilo 72 m ic p dy. Každá rodina dostala ást p dy, aby kryla svoji ro ní spot ebu. Tato malá spole - nost se skládala ze všech vrstev, u itel , e - meslník , zam stnanc a d chodc . Hos - poda ení bylo znamenité. A p íspíval k tomu i malý penzion. Obvodní léka potvrdil, že je - jich zdravotní stav byl výborný. Vysoce nad - pr m rný a v kolonii byl vždy po ádek.

T šilo by mne, kdyby se mohlo n co podob - ného uskute nit i u nás na základ syrové stravy. Stále se zvyšující po et obyvatel si bude vyžadovat využití p dy tím nejekono - mi t jším zp sobem, abychom se vyhnuli ztrátám potravin, ke kterým dochází v živo - išné výrob . *Neustále nar stající po et ner - vových nemocí, na nichž má hlavní vinu p e - civilizovaný m stský život a intenzivní shon za materiálními statky, by se zmenšil, kdy - bychom se vrátili k jednoduššímu, zdrav jší - mu a št stí p inášejšímu zp sobu života v klidném a vyrovnaném prost edí. V ím v budoucnost, v ím, že záležitost zdraví p i - vedeme k vít zství!*

Zkušenosti Dr. Birchner - Bennera se syrovou stravou

V této knize se tená i asto setkávali se jménem velkého léka e, který založil sv toz - námé lidové sanatorium ve Švýcarsku. V r. 1895 byl Dr. Birchner mladým léka em jed - né z okrajových pr myslových tvrtí v Cury - chu. Tehdy se ztotož oval s názory tehdej - ších léka z povolání a skute n v il, že

syrová strava je škodlivá, hlavně pro nemocné lidi.

Ale jednoho dne ho přivedl osud na jiné myšlenky. Jeden z jeho pacientů už nesnášel ani ty nejjemnější připravované pokrmy, ani v úplně malých dávkách a smrt se zdála být jistá. Přišel však jeden přítel - vegetarián s návrhem, aby se udělal pokus se syrovýmerstvým ovocem, salátem a rostlinnými šťávami. Pacient byl i tak už odsouzený k smrti, nebylo tedy co ztratit.

K nejvážšímu překvapení se ukázalo, že všechno je právě naopak. Žaludek začal přijímat potravu, pacient se vzpamatoval a žil ještě 24 let. To se muselo znovu vyzkoušet. Zkouška se vydařila opět a opět. Dr. Birchner byl v té době mladý. V první době považoval za svoji povinnost pomáhat lidem. Zkoušel všechny prostředky, aby nemocné postavil na nohy, a zdálo se mu, že syrová strava je neocenitelným zdrojem zdraví. **Studoval tuto věc s velkou vědeckou důkladností a pokračoval v tom celých 40 let.**

Cestoval všude, kde se mohl němu naučit, a zřídil si malou soukromou kliniku, aby mohl kontrolovat svoje metody léčení. Dosahoval jednoho vítězství za druhým, klinika rostla a stala se centrem pro léčení nemocí pomocí přírodních šťáv - přírodních zdrojů života. Nyní, po válce jsou i jinde na pochodu síly, které budují na stejném základě. To dává naději, že lékařská věda nastoupí nové období.

Zkušenosti nás učí, že nemoc nevzniká jen z jediného nedostatku ve výživě, ale že jde o mnoho různých příčin, které různými způsobů snížily zdraví.

- Jde o nedostatek vitamín , enzym ,
- p ehnané množství bílkovin, jejich špatnou jakost,
- nedostatek zdrženlivosti ve spot eb potravín,
- ú inky bakteriálních toxin ,
- nedostate n pracující st eva,
- otravu alkoholem, kyselinou mo ovou,
- narušení minerální rovnováhy v organismu apod.

Komplexnost p sobení p irozené syrové stavy nám bude srozumiteln ější z referátu prof. Zigelmana: „Výzkumy provedené na klinice víde ské univerzity p inesly do problém výživy více sv tla. Hlavní t žišt p ijímání výživných látek ve st evech, jak se vždy p edpokládalo, se d je prost ednictvím nep etržitě v ým ny mezi krevními t lísky v jednotlivých živých bu kách organismu. Tato v ým na se neustále uskute uje souasn v milionech bun k. Problémem je obnovit odolnost t chto bun k, když toho dosáhneme, nastane úplné uzdravení, když se to nepoda í, potom už není pomoci. **Statistika úmrtnosti ukazuje, že ortodoxní léka ská v da bojuje ztracený boj** na obrovském bojišti organických nemocí, navzdory všem v deckým pokus m. Inzulín je nap . do asnou pomocí pro pacienty s cukrovkou a nebudeme ho zavrhovat. P esto však úmrtnost na cukrovku stále stoupá. V New Yorku stoupla na 65 % v pr b hu let 1930 - 1944. Podobný vývoj je i v p ípad dny. U všech degenerativních nemocí je to, jako bychom se stav li proti stále nar stající lavin .

Bude možné udržet tuto lavinu?

A komu se to podaří?

Jediná a výhradně zdravé, syrové; rostlinné stravy a niemu jinému.

A jak tedy p sobě erstvá, živá, rostlinná strava? Podívejme se na obezitu a hubenost, dva protiklady chorobnosti celého organismu, a uvidíme báječný příklad pro poznání pozoruhodné skutečnosti, že syrová strava p sobě vyrovnávajícím způsobem a **vede k normalizaci** v této oblasti podobně jako i v jiných případech, například když jde o příliš silné nebo příliš slabé vylučování žaludeční kyseliny.

Že je syrová strava bezpečnou cestou k zhubnutí, o tom jsme všichni přesvědčeni. Ale že hubení mohou p této stravě přibrat na váze, to ví jen málo lidí. Cukrovka poskytuje dobrý příklad pro léčivé účinky syrové stravy na speciální orgány, jejichž výkonnost byla značně snížena. Některí lékaři obviňují vařenou potravu z menší hodnoty, z nedostatku solí nebo ze sníženého obsahu celulózy, která je velkým pomocníkem proti zácpě. Když byly objeveny vitamíny, viděli mnozí význam syrové stravy v bohatém obsahu vitamínů. Vilo se, že by bylo možné krýt potřebu vitamínů vdecky kontrolovaným dávkováním, a tak se začaly podávat nemocným vitamíny formou pilulek a injekcí. *Pozoruhodné je, že dosažené výsledky zůstaly daleko zaprodou.* Zdraví je souhrnný stav organismu a my se musíme pokusit poznat rozmanité faktory, které mají vliv na zdraví.

Pro lepší pochopení účinnosti syrové stravy snad pomůže, když rozdělíme oblast její působnosti do skupin:

1. **skupina** je ta, kde se úinek projeví **za několik dní**, zejména ve velmi těžkých případech. Vrací se chuť do jídla, pozoruhodně se zlepšuje trávení. Syrová strava je závažným lékem proti zácpě. Vypuzuje z tkání tekutiny, přestože sama obsahuje značné množství vody.
2. **skupina** je ta, která **vyžaduje celé týdny**, než se z etelně projeví léivě úinky. To se týká krevního oběhu. Tu je úinek tak pronikavý a přesvědčivý, že lékařský svět musí získat znovu plnou důvěru k tomu, že existuje naděje pro celou skupinu nebezpečných nemocí, které byly celkem odvodněny nazvané „vrah .1“.
3. **skupina si vyžaduje měsíce** a někdy i delší dobu, než se úinek z etelně projeví. Zahrnuje poruchy látkové výměny a endokrinních žláz. Příznivý úinek se může projevit ihned, ale plné uzdravení si vyžádá obvykle více měsíců. To není nic divného. Vždy případy, které vyvolaly tyto poruchy, přetrvaly celé roky. Organismus má nesmírně rozsáhlou práci s tím, aby dokázal znovu uvést do pořádku celý endokrinní systém. Ve srovnání s tímto zázrakem, který je tu dosahován, je námaha spojená s přesným dávkováním a potěbnou a soustavnou kontrolou úinků hormonů, i když je užitečné i spojení s dietou.
4. **skupina potěbuje od 1 do 3 roků**, aby se projevil úinek. Jde o cévní systém, jehož funkce má sekundární úinek na všechny části organismu, dokonce i na oči a ruce. V tomto období nastává často úplný zvrátív těžkých případech chronických nemo-

cí, jakými jsou ekzémy, úplavice, malárie, ledvinové nemoci, bolesti hlavy, neuralgie, senná rýma, astma, plicní nemoci a deprese.

- 5. skupina** se vztahuje na vady konstituce a z nich vznikající nemoci a injekce. **Po n - kolika letech** nastane změna od základu, tj. obnovení konstituce a vitality, zvýšení životní náplně .

Nakonec Dr. Birchner uvádí: „Když chcete poznat můj osobní názor na nynější situaci, vím, že nás to přivede k dalekosáhlému obratu a pozdvižení medicíny ve světě, takže nastane zlepšení zdravotního stavu lidstva už v budoucí generaci. Jistě vyjádřím svůj názor mnoha našich současníků, lékařů, když říkám, že stojíme na prahu nové éry, v níž bude lékařská věda vytvářet základ pro naši ekonomiku a politické plánování.“

Pokus Mac Carrisona s krysy

Mac Carrison získal během 7 let jako anglický lékař podrobné znalosti o národu Hunzů a Sikhů, dvou indických národech žijících na jižních svazích Himalájí, které nikdy nepřišly do styku s civilizací. Jeho praxe se omezovala především na ošetřování vnějších poranění a bolestí, které neměly nic společného s výživou. Během těchto let neviděl jediný případ zažívacích poruch, TBC nebo rakoviny.

Když si uvědomíme kruté zimy v Himalájích a primitivní obydlí těchto lidí, pochopíme, že potřebná závislost na jednoduchých potravinách přímo z ruky přírody má zásluhu na jejich dlouhém životě a trvalém zdraví,

s nádherným fyzickým vývojem. Mac Carri-son nepochyboval, že jedine né zdraví t chto dvou národ p ímo souvisí s jejich stravou a nej d ležit jšími zem d lskými výrobky vyp stovanými v p d , která nebyla pustoše- na um lými hnojivý nebo bezohledným vy- erpáváním trvajícím celé generace. Aby toto prokázal, realizoval rozsáhlý 21etý pokus:

Opat il si 6 000 bílých krys a sledoval je- jich každodenní život a chování v pr b hu 27 m síc , což odpovídá 55 let m lidského života. Krysy byly rozd leny do skupin a každá dostávala jinou stravu.

- První skupina dostávala stravu odpovída- jící strav Hunz a Sikh - erstvou zele- ninu, sladké plnotu né mléko a lx za rok trochu masa.
- Druhá skupina byla živena stravou chu- dobných Ind .
- Poslední skupina se musela uspokojit se stravou odpovídající ne p íliš dobré strav anglických d lník , která se skládá hlav- n z bílého chleba, margarínu, aje, cuk- ru, marmelády, va eného masa a va ené zeleniny.

A jak to probíhalo?

První skupin , která dostávala dobrou stravu odpovídající strav Hunz , se da ilo výborn . Krysy byly velké a silné, nikdy ne- byly nemocné, dodržovaly jakousi hygienu, srst m ly v po ádku, žily š astn , m ly mno- ho mlá at.

Druhá skupina se stravou chudobných Bengálc a jiných mén dob e situovaných lidí byla d íve nebo pozd ji postižena všemi

druhy nakažlivých nemocí. Mláta se rodila často mrtvá. V klecích byl vždy pískot a boje.

Jak se dařilo skupině, která žila jako chudobná anglická rodina? **Tento pokus nebyl nikdy dokončen.** Po uplynutí 16 dní propukl mezi krysami kanibalismus a nepřetržitě vraždil, každou hodinu, každý den a za dalších 16 dní tato skupina z převážné části už přestala existovat. Krysy se navzájem požraly. Tento pokus hovoří přesvědčivě. Výsledky byly tak zdrcující, že se učený svět a hlavní experti v otázkách výživy ještě z tohoto šoku nevzpamatovali.

Obdávání zahrady

Když má být živá potrava zdravá, musí být přídána obdávána biologicky správně podle zákonů přírody. Nyní, když je celé lidstvo nemocné, musí se řídit zákony přírody, živit se ořechy, ovocem a zeleninou, a to v syrovém stavu! Jinak všichni zahyneme.

O Když hnojíme jednostranně umělými hnojivými, onemocní přídava právě tak jako člověk, bude přídava ekyselená.

O Bude plodit chřesavé rostliny, které nejsou vhodnou stravou pro člověka. I když voda, slunce a vzduch napravují, člověk nic, nestátí to.

O Přídava se musí dodat humus. **Kompostová přídava je jediná správná a dává zdravé rostliny.**

O Správně ošetřovaný kompost nesmrdí a není možné rozeznat, z čeho je složen.

Má nadbytek zásad. Nepotřebujeme zvířata, nemusíte je zavírat do chlév a dlat z nich své otroky. Nepotřebujeme jejich produkty ani výkaly na kompostování. Rostlinné odpady, plevel, nezralé padané ovoce vykonají právě takovou službu, jen je třeba je několikrát za rok promíchat a nechat dozrát.

Když není dostatek kompostu, můžete se použít bahno z rybníku, rašelinové stelivo nebo se založí kompost ze slámy smíchané se zemí s přísávkem vápna. 27 let jsem obdělávala zahradu o ploše 7 000 čtverečních sáhů. Velmi to pomohlo ztuhnuté hlinité půdy v mé zahradě. Jak ovocným stromům, tak i keřům se dalo lépe, ovocné stromy dobře přežívaly i kruté mrazy, a dokonce i vlašské ořechy byly poškozeny jen puchodně.

Jako hnojivo jsem používala též rostliny, které shromaždují dusík a tvoří v kořenech hlízy, obsahující převážně dusík. Jsou to luštěniny a lucerka, vlčí bob, jetelina a j. Vysévala jsem je po odkvetnutí stromů a zahrabávala jsem je na podzim. V dalších letech mělo ovoce nejen dobrou chuť, ale bylo i trvanlivé, i když nebylo ošetřeno postřikem. Nemoci, jako je rez angrešťová apod., jsem nepoznala. Moje velkoplodé lískové ořechy plodily dobře a pravidelně.

Pada je živý organismus s miliony mikroorganismů a žížal. To jsou naši neplacení dělníci. Kdybychom je neměli, život na Zemi by brzy přestal. Když je níže tím, že omeze nebo kopeme příliš hluboko, dostane se na povrch mrtvá vrstva bez původních bakterií. Z hloubky se bakterie na povrch nedosta-

nou. Proto se musíme uspokojit s prokypováním povrchu. Kompost se musí rozházet po povrchu a zaorat nebo zakopat. Mladé rostliny potebují pro svoje jemné koínky jemnou p du. Když vyrostou a dostanou se do hloubky, budou si samy hledat hrubší výživu, která je nakonec vynášena na povrch žížalami.

Jiným faktorem je pokrývání povrchu (**mul ování**). Každý, kdo má malou zahradu, získal tuto zkušenost. Na ja e, když se zkypí povrch a oseje se, vytvo í se po prvním dešti pevná, suchá vrstva. Mikroby na sluním sv tle hynou, a proto pokrýváme nové záhony organickými látkami, nap . senem, slámou, trávou, listím apod. **Budeme p ekvapeni bohatým životem, který se pod nimi rozvine.** Najdeme tu žížaly, jak vtahují do zem trávu a listí. Žížaly použijí trávu a vrátí nám ten nejjemnější humus. Jsou našimi nejlepšími výrobci hnojivá. Žádný chemik je nedokáže napodobit. I když praží slunce, pokrytá p da nevyschne a udrží vlhkost. **Nemusí se tolik zalévat.** Tím, že živým organism m v p d vytvo íme dobrý domov, p ipraví nám dobrou p du. Výpary ze spodní vrstvy neunikají, ale usazují se jako rosa pod vrstvou, kterou je p da pokrytá, a jemné koínky rostlin tu najdou denní ob erstvení. Když je první vrstva úpln spotebovaná, dáme novou. Když jsou rostliny už dost vysoké, okopeme p du kolem nich a ony ji potom zakryjí svými listy.

Lidé, p edevším nemocní, nevdí, co všechno nám p da m že dát. Proto doporu-

uji nemocným, aby měli zahradu. Když ji budou biologicky obdělávat, budou denně prožívat nové zázraky, a když budou jíst, co se v ní urodí, v syrovém stavu, budou mít tu nejlepší výživu, jaká existuje.

Umle vyživovaná, a proto nezdravá kyselá pasta dává churavé rostliny, stromy a keře napadnuté strupovitostí, larvami a hmyzem. To se napravuje postřikem jedovatými látkami (měď, arsen, rtuť, nikotin). Tím se stává ovoce, předtím jen nemocné, i jedovatým, na škodu nás všech. Kořenky a hlízy zdevnatí, brambory horknou a plevely se rozmnožují. Obilí podléhá už nedostatku škrobu. Ovoce postřikované biologicky ošetřované, zdravé pasta předtím dostatečně velkém prostoru mezi stromy visí pevně. Když se nechá správně dozrát a správně se uskladní, má svěží chuť, je aromatické, má pevnou dužinu a snáší ji i lidé se slabším žaludkem.

Ovoce, které se má jíst v syrovém stavu, musí být zralé. **Kdo jí syrovou stravu, nesmí hledět na cenu, ale na jakost.** Totéž platí o zelenině. Z nezdravé pasta je nechutná a zdevnatá, brambory mají všechny chuti, jen ne dobrou. červená paprika má zemitou chuť, zelené listy, hlávkové bílé a červené zelí je horké apod.

Co obsahují naše potraviny

Každodenní příjem zásad v potravě poskytuje i potřebné minerální soli a především poměr mezi bílkovinami a uhlohydráty. Listy a kořenky obsahují zásaditě, stejně jako ovoce,

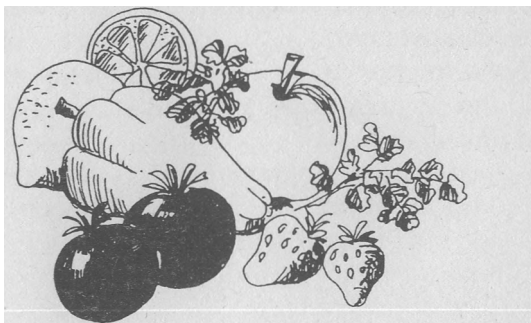
mléko a krev. Klíky a obilniny jsou kyselino-
tvorné. Maso, ryby, sýry, silně kyselinotvorné.
Když používáme přiměřenou část rostlinné po-
travy v přirozeném stavu, zabezpečíme si
v potravě všechny životodárné látky.

Vynikající fyziologové výživy, kteří mnoho
let uskutečnili náročné výzkumy na sobě
i jiných, zdrazují, že je **nesmírně důležité,**
aby v naší stravě převládaly potraviny zása-
dotvorné.

Zdravotně nezávadná výživa musí ve svém
průměru obsahovat více ekvivalentních jedno-
tek anorganických zásad, než kolik třeba na
neutralizaci jsou dodávaných anorgani-
ckých kyselin. Obilí a mouka zanechávají v těle
kyselé odpady. Do určité míry můžeme chybu
napravit spojením chleba s mlékem.

**Pro kuchyň platí pravidlo: 5 - 6x tolik
zeleniny, brambor, ovoce než ostatních pot-
ravín dohromady. část rostlinné stravy je
potřebné denně požívat v syrové stravě !**

Pokud se týká přebytku kyselin nebo zá-
sad, je možné říci, že všechno ovoce, zeleni-
na a okurky v čerstvém stavu mají přebytek
zásad, ale podle Dr. Hesselika se zahříváním
všechno mění na přebytek kyselin.



OBSAH

Úvod.....	3
<i>P edmluva.....</i>	<i>5</i>
<i>Orientace.....</i>	<i>9</i>
<i>Pro se musíme starat o své zdraví?</i>	<i>10</i>
<i>Naše výživa.....</i>	<i>12</i>
<i>P írozená a nep írozená strava.....</i>	<i>12</i>
<i>Následky nesprávné výživy.....</i>	<i>18</i>
<i>Kyseliny a zásady.....</i>	<i>20</i>
<i>Naše stá í.....</i>	<i>23</i>
<i>Co chápeme pod pojmem živá strava?.....</i>	<i>24</i>
<i>I mléko musí být syrové.....</i>	<i>29</i>
<i>Jak máme za ít?.....</i>	<i>30</i>
<i>Produkty p írody tvo í celek.....</i>	<i>30</i>
<i>Na jídlo musíme mít as!.....</i>	<i>31</i>
<i>Odpo inek po jídle.....</i>	<i>32</i>
<i>Jídelní lístek v Humlegaardenu.....</i>	<i>32</i>
<i>Všechno syrové</i>	<i>34</i>
<i>Obsah kalorií v 100 g ovoce a zeleniny</i>	<i>36</i>
<i>Ú inky minerálních látek.....</i>	<i>39</i>
<i>Všeclmo syrové.....</i>	<i>40</i>
<i>Praktické pokyny pro p ípravu syrové stravy.....</i>	<i>41</i>
<i>Výlu n syrová strava.....</i>	<i>43</i>
<i>Škodlivost cukru.....</i>	<i>44</i>
<i>Úloha kucha ky.....</i>	<i>45</i>
<i>Touha po požitcích.....</i>	<i>46</i>
<i>Matka a dít</i>	<i>46</i>
<i>Syrová strava a ekonomika.....</i>	<i>49</i>
<i>Vlastní zahrada.....</i>	<i>49</i>
<i>Úspory p í syrové strav</i>	<i>50</i>
<i>Syrová strava nevyžaduje tolik práce</i>	<i>51</i>
<i>Ideální zp sob života.....</i>	<i>52</i>

Štíhlá linie.....	53
P ejídání.....	54
Automatická úprava hmotnosti.....	55
Sv tlo, pohyb na zdravém vzduchu, odpo inek.....	56
Co nejvíc asu venku.....	56
Plavání.....	58
Slune ní koupele.....	58
Pokožka a otužování.....	58
Slune ní sv tlo a pokožka.....	59
T lesná cvi ení.....	60
Spánek.....	62
Brzy do postele!.....	63
Nespavost.....	63
Uspáva i prost edky.....	64
Podmínky pro dobrý spánek.....	64
esnek - lék, ko ení i potravina.....	65
esnek a moderní léky.....	66
esnek ve výzkumu.....	67
Zneužívání dráždidel.....	69
Moje zkušenosti s p stem.....	72
Obezita a pást.....	74
Reakce na syrovou stravu.....	77
D ti a syrová strava.....	77
Zdraví a syrová strava.....	77
Syrová strava a t žká práce.....	78
Nemocní a syrová strava.....	78
Prevence i terapie.....	80
Zkušenosti z mé praxe.....	81
P íroda pracuje pomalu, ale jist	82
Dna (arthritis urica).....	82
Rakovina.....	84
Cukrovka.....	85
Z knihy hostí	86
Rakovina.....	89
Ší ení rakoviny.....	80

<i>Historie mé vlastní nemoci.....</i>	<i>91</i>
<i>Neváhejte se syrovou stravou.....</i>	<i>94</i>
<i>Slavní léka i o rakovin</i>	
<i>a jejím lé ení.....</i>	<i>96</i>
<i>Vynikající výzkumníci o rakovin</i>	<i>100</i>
<i>Škody zp sobované rakovinou.....</i>	<i>102</i>
<i>Chirurgické lé ení rakoviny je o m y l.</i>	<i>105</i>
<i>Skute ná p í ina rakoviny.....</i>	<i>113</i>
<i>Autoitoxikace.....</i>	<i>119</i>
<i>Záv r.....</i>	<i>122</i>
<i>Co d lat?.....</i>	<i>123</i>
<i>Zkušenosti Dr. Birchner - Bennera</i>	
<i>se syrovou stravou.....</i>	<i>124</i>
<i>Pokus Mac Carrisona s krysami.....</i>	<i>129</i>
<i>Obd lávání zahrady.....</i>	<i>131</i>
<i>Co obsahují naše potraviny.....</i>	<i>134</i>

M E D I U M

časopis pro ty, které zajímá vše tajemné, záhadné a neuvěřitelné

časopis MEDIUM vám nabízí zajímavé

a také poučné články z těchto oblastí:

Hypnóza, channeling, reinkarnace, karma,
meditace, telepatie, telegnose, telekineze, levitace,
transkomunikace, thanatologie, transpersonální psychologie,
duchovní léčení, zázračná uzdravení, bioenergie,
duchovní vývoj člověka, čas a prostor,
všestby; numerologie, karty, astrologie,
léčivý vliv rostlin, kamenů, stromů,
snů a jejich interpretace apod.

*Podrobněji poskytuje informace o nových knihách
z výše uvedených oblastí*

* * *

časopis vychází jednou měsíčně, cena 16,- Kč.

Adresa redakce:

Medium, P. O. Box 112, 709 00 Ostrava 9

Žádejte ho u svých novinových Stánků, nebo si zajistěte předplatné.

*časopis rozšiřuje především PNS a. s.,
předplatné zajišťuje každá administrace PNS a. s.
a také společnosti A. L. L. Production, s. r. o.*

*P. O. Box 732, 11121 Praha 1
tel.: 02-240 09207, fax.: 02-24231003*

Jídlo jako lék

Henry G. Bieler

Dobré jídlo

Váš nejlepší lék



Eko-konzult

Bieler: Jídlo jako lék

Autor knihy, vynikající odborník-léka, se celý svůj život zabýval léčením nejrozličnějších onemocnění. Tuto knihu plnou praktických rad a návodů napsal na základě svých celoživotních zkušeností. Do této se v ní, jak se naše každodenní strava může stát lékem nebo také smrtelným jedem. Množství příkladů z bohaté praxe autora vyvrací mnohé lži z lékařské vědy. **185 str.**

**Knihy si můžete
objednat na adrese:**

R: Eko-konzult

Pošt. příhr. 115, 690 02 Břeclav 2

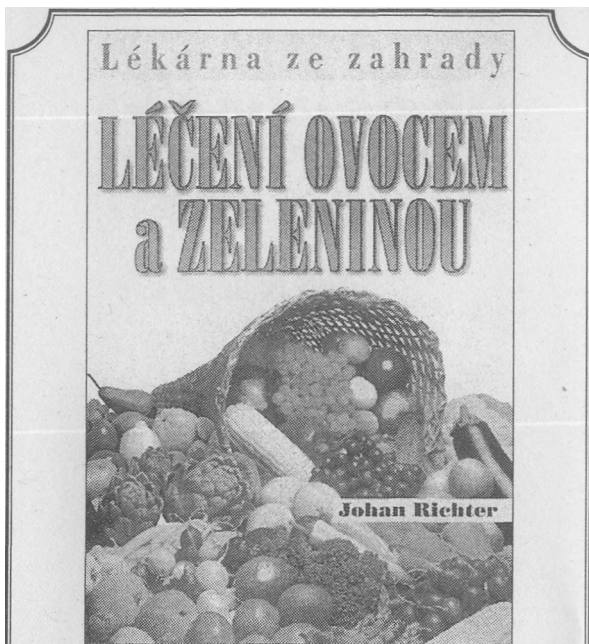
SR: Eko-konzult

P. O. Box 61, 851 07 Bratislava 57

anebo na internetové adrese

<http://www.superreality.sk/>

eMail: ekokonzult@superreality.sk



Richter J.:

Lé ení ovocem a zeleninou

Praktická píru ka o lé ivých ú incích b žných, u nás p stovaných druh ovoce a zeleniny, podle recept lidové medicíny, ale i významných sv tových odborník . Velice praktické - nebudete litovat. Krom ovoce a zeleniny jsou zde uvedeny také n které obilniny, lé ivé byliny, atd.

180 str.

**Knihy si m žete
objednat na adrese:**

R: Eko-konzult

Pošt. p ihr. 115, 690 02 B eclav 2

SR: Eko-konzult

P. O. Box 61, 851 07 Bratislava 57

anebo na internetové adrese

<http://www.superreality.sk/>

eMail: ekokonzult@superreality.sk



Gunter: Tajemství zdraví a mládí

Víte, jak se dají vyléčit i tzv. nevyléčitelné nemoci? Víte, jak si lze prodloužit mládí a život? Pečle jsem už hodně knih o zdravé výživě a mám jich doma několik desítek. Vaše kniha je skutečně tím nejlepším, co jsem během čtyřicetiletého studia zdravotní literatury našla. Ze srdce vám za tuto vynikající knihu děkuji. 179str.

Knihy si můžete objednat na adrese:

R: Eko-konzult

Pošt. příhr. 115, 690 02 Břeclav 2

SR: Eko-konzult

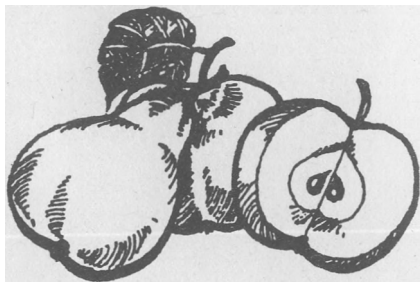
P. O. Box 61, 851 07 Bratislava 57

anebo na internetové adrese

<http://www.superreality.sk/>

eMail: ekokonzult@superreality.sk

Ur eno pro zájemce a p íznivce metod
alternativní medicíny, racionální výživy,
zdravého zp sobu života a lé ení
p írodnými prost edky.



MUDr. Kristine NOLFI

Lé ení syrovou stravou

Vydal: Eko-konzult, 2010

P.O. BOX 61, 850 07 Bratislava 57

e-mail: eko-konzult@chassco.sk

Sazba: lithotech - grafické studio

Tisk: Pedant, Bratislava

ISBN 978-80-8079-083-7



9 788080 790837

Eko - konzult, Pošt. p íh. 115,690 02 B eclav 2
Eko - konzult, P. 0. Box 61,850 07 Bratislava 57

Vydali jsme pro vás

Harner M.: Tajemství šamanismu

P íru ka lé itelství a životní síly. Co je to šamanismus? Jaké byly schopnosti tradi ních šaman ? Dají se získat i nyní? Jak vypadají taková cvi ení? Jak se šamané dívali na sv t? Jak lé ili své pacienty atd.?

140 str.

Gordon R.: Jak lé il E. Cayce - Revmatizmus

P í iny vzniku onemocn ní. Žlázové poruchy, karmické a psychologické p í iny, zran ní páte e, stravování, postupy lé ení, koupele, zábaly, manipulace páte í, elektroterapie atd. Kapesní formát.

76 str.

Cayce E.: Tajemství záhad

Výb r z díla nej slavn jšího amerického jasnovidce a lé itele. Jak ve skute nosti lov k vznikl? Nebylo to tak, jak tvrdí dnešní v dci! Jak vznikly starov ké civilizace? Jaké je poselství k es anství? Jak to bylo se starov kou Atlantidou? Jaký je smysl lidského života? te se jako román.

180 str

Ashton J.: Tajomstvo zjavení

Jaký je význam zjevení Panny Marie? Jaká jsou její poselství? Zázra né zjevení Matky Boží v pr b hu století na celém sv t . Navštívíte Medžogorje, Oliveto Citro, Austrálii, Nikaraguu, Fatimu, Anglii, Rusko, Lurdy atd. Cestopis + historie + víra. Autentická fakta, která vám umožní, aby ste se sami nad vším zamysleli, (slovenský)

170 str

Stojanová K.: Jasnovidka Vanga - Receptá

Jasnovidka Vanga zem ela v lét 1996. Byla to nej-slavn jší jasnovidka druhé poloviny tohoto století. P e t te si strhující p íb h o jejím pohnutém život a o neuv ítelných schopnostech. Její život, názory

a neuvítelné příběhy. Přeloženo do 14 jazyků.
Kniha, kterou neodložíte, dokud ji nedotete. Včetně
jejího receptáře. *156 str.*

Kolektiv: **Práce na doma**

Jak přežít tuto ekonomicky těžkou dobu? Praktická
příručka, jak si lze přivýdlat různými tzv. pracemi
na doma, vedle hlavního zaměstnání atd. Kde a na
čem je možné v domácnosti ušetřit atd.? Nejen dnes,
ale i v budoucnu velmi aktuální. Co je to inflace a jak
působí na váš majetek? Jak nenaletět podvodníkům?
Více než 100 druhů domácích prací. Pro muže i pro
ženy. Nebudete litovat, (slovenský)

163 str.

Borup: **Poselství lidstvu 1**

Pečlivě vysvětlení historie a budoucnosti lidstva.
Co nás čeká? Borupská duchovní škola. Záhady
UFO. Kristus a Buddha. V čem se mýlí náboženství?
Slovo katolíků, osud a svobodná vůle. A co naše d-
tí? *124 str*

Borup: **Poselství lidstvu 2**

Hlas z nebes o smyslu lidského života, minulosti
a budoucnosti lidstva, tajemství UFO atd. Po-
kroková a ukončení zvládnutí dánské borupské
duchovní školy. *146 str.*

Cayce E.: **Tajemství lidské aury. Barvy a lov k**

Co o nás prozrazují naše oblíbené barvy? Jak jsem
zažal vidět auru. Co nám umožní poznání aury? A když
auru vidět nemůžeme? Léčení pomocí barev. Jak na
nás barvy působí. (Kapesní formát)

80 str

Ch. El Hakim: **Tajemství pyramid**

Co skrývá nitro Velké pyramidy? Pyramidologie
- odkaz předků nebo jenom hra řísel? Cheopsova
pyramida jako bible v kameni. Velká pyramida a apo-
kalypsa. Pyramidální brusi epelí. Pyramidální
energie - hypotézy a domněnky. Praktické využití
pyramidálního efektu. Působení na lovka. Regene-

race a inspirace. Pyramidální energie v lé itelství. Relaxace pod pyramidou atd. Ilustr.

120 str.

Gordon R.: **Umenie rokovať - superorganizátor**
Prů ka pro manažery, podnikatele atd. Jak co nej-
ú inn ji jednat ve všech oblastech hospodá ského,
politického a společ enského života. R zné finty, tak-
tiky a strategie. Když budete chtít, pochopíte i to, co,
jak a proč se d je v parlamentu tak, jak se d je.

140 str.

Leš enko: **UFO - kontakty**

Už jsou tu! Z tajných archiv ! te se jako dobro-
družný román! Co íkají lidé, kte í p íšli do osobního
styku s UFO? Co se to vlastn d je kolem nás? Atd.
Nebudete litovat! (esky) Brož.

190 str., ilustrováno

Richter J.: **Lie enie p írodnými š ávami**

Lé ivé ú inky š áv z 68 druh ovoce a zeleniny. 150
onemocn ní a jak je lé it pomocí p írodních š áv.
Celkem 328 recept pro nej rozmanit jší p íležitosti
atd. (slovenský).

156 str.

Cayce E.: **Karma a reinkarnace - tajemství
lidského osudu**

Nejslavn jší americký senzibil a fenomenální jasno-
videc Edgar Cayce o lidském život a osudu. Pravda
o našem život i smrti. Kniha, která Vám pom že
nejen lépe pochopit vlastní život, osud váš i vašich
blízkých, ale která vám rovn ž poradí, jak prožít
život lépe, jak se vyhnout osudovým chybám.

151 str.

Nolfi K.: **Lé ení syrovou stravou**

Velmi úsp šná a oblíbená prů ka o pozitivních
ú incích ovoce a zeleniny na lidské zdraví, v etn
mnoha p ípad vylé ení z r zných onemocn ní.
Praktické rady a zkušenosti. (V bec nechápeme,
pro se tato kniha tak dob e prodává). Kapesní for-
mát (slovenská a eská verzia)

124 str.

Anonymus: **Jak lé il páter Ferda**
- kapesní receptá

Receptá fenomenálního eského lé itele a jasnovidce. Šil se ru ním opisováním mezi vd nými pacienty tohoto legendárního lé itele. Praktická a jednoduchá píru ka s abecedním uspo ádáním. Mnoho praktických rad a doporu ení o stravování a zdravé životospráv . Množství konkrétních recept na jednotlivá onemocn ní. *235 str.*

Kolektiv: **Kapesní I - Ting**

Malá píru ka o starov ké ínské metod v št ní, kterou m žete mít kdykoliv a kdekoliv u sebe a poradit se s ní, jak se rozhodnout v konkrétní situaci. *180 str.*

Casanova A.: **Magie flirtu nebo jak svád t ženy**

Kniha nejen pro muže! Jak získat vhodného partnera? Je mnoho knih o sexu, ale málo knih o tom, jak získat vhodného partnera. A práv o tom je tato pozoruhodná píru ka. Jak vy ešit tento možná sm šný, ale v realit života vážný problém? S hlubokou životní moudrostí, vtipem, na základ moderního psychologického výzkumu i bohaté životní praxe autora. *130 str.*

Sieradzki M.: **Jak jsem zdraví ztratil a op t získal**

Životní pírb h a rady lov ka, který se navzdory p edpov di léka vylé il sám z beznad jného stavu a š astn se dožil vysokého v ku v plném t lesném i duševním zdraví. Velmi inspirující pro každého. *90 str.*

Carey Ken: **Vize - Jak bylo a jak bude**

P ekrásná kniha, plná hluboké životní moudrosti, zjevená duchem - Stvo itel a Zem , Duch svátý, vesmír v nás i kolem nás, náš život a jeho smysl atd. Jednoduchými slovy vyslovená pravda, jako t pytivé kapky rosy. *90 str.*

Damond: **Tajemství hypnózy a sugescce**

Praktická příručka pro každého, kdo se chce naučit hypnotizovat. Jak se stát silnou a úspěšnou osobností? Jak se navždy zbavit svých potíží? Zázračná síla podvědomí! Mnoho osvědčených návodů. Jak cvičit pevnou vůli? Síla pozitivních sugescí, jak uzdravovat sám sebe nebo své blízké. Jak dosáhnout v životě úspěchu? Použití autosugescí pro léčbu nejrozmanitějších poruch, zlovyky a onemocnění. Jak prožít šťastný život.

192 str.

Richter J.: **Léčení barvami**

Vliv barev na lidský organismus, tajemné účinky světelného spektra na zdraví, barvy jednotlivých akter, lidská aura, metody použití jednotlivých barev na léčbu různých nemocí, praktické příklady použití barev pro jednotlivých onemocněních atd.

154 str.

Edgar Cayce: **Tajemství života a smrti**

Knihy, která změní váš pohled na život i na svět kolem vás. Seznamte se s názory a radami nejslavnějšího amerického senzibila a léčitele. V podobě otázek a odpovědí. Nejrozmanitější otázky lidského života: o léčbu, o zázracích, o stravování, o lidském osudu, minulosti lidstva, o náboženství, o manželství a lásce, o smyslu lidského života atd. (slovenský)

153 str.

VayA: **Ze světa duchů 1 a 2**

1. díl *Projevy a příznaky*

2. díl *Mediální léčba*

Slavný ezoterický spis z roku 1870, který je i v současnosti aktuální i v dnešní době. Poutavé i zábavné! Mnohé zkušenosti spiritistů z minulosti potvrdila rovněž současná moderní věda. A nejen to. Metody práce, na kterých moderních amerických psychiatrů velmi připomínají způsob, jímž léčila autorka této knihy, slavná baronka A. Vay. Také její napříká známá americká psychiatrická Dr. Fiore. Jde o obsáhlé dílo ženy, která je našim čtenářům známa z předchozích publikací: *Sféry mezi zemí a sluncem*, *Tajemství kos-*

mu. Pou ná publikace s hlubokým morálním obsahem, která tená m vykreslí neuv itelný obraz sv ta. *1.+2. díl*

Edgar Cayce: **Ve sv t sn**

0 em se vám zdálo? Víte, co to znamená? Výklad sn podle nej slavn jšího amerického jasnovidce a senzibila Edgara Cayceho. Množství p íklad sn 1 s jejich výkladem. Jak pracovat se svými sny? Jak rozvíjet své mimosmyslové schopnosti atd.

190 str.

Gordon R.: **Vezmite život do vlastních ruk**

Jak p ekonat r zné problémy v život ? Jak dosáhnout životního úspě chu? Jak si osvojit správné životní postoje? Jak realizovat svá p edsevzetí? Kniha, která vám otev e o i. Pro se n komu da í a jinému ne? Množství praktických, životem ov ených postup .

90 str.

Goldber B.: **Minulé a budoucí životy**

Neuv itelné možnosti asové hypnotické regrese. Cesty pacient nejen do minulosti, ale i do budoucnosti. Co si o tom všem myslet? Co z toho plyne pro náš život? Co to je karma a reinkarnace? Jak funguje hypnotherapie? Fantastické, ale skute né p íb hy pacient .

263 str.

Cayce E.: **100 + 1 recept pro zdraví a krásu**

Jak lé il nejslavn jší americký jasnovidce a senzibil. Praktické recepty na nejrn jší onemocn ní. Za krásou a zdravím s E. Caycem. Abecední uspo ádání - lehká orientace - praktický receptá . Za azujeme do edi ního plánu na základ požadavk tená .

240 str.

Kolektiv: **Geopatogenní zóny**

Pro jsou n která místa na zemi pro lov ka nezdravá? Jak geologické prost edí p sobí na naše zdraví? Nedocen ná geochemie životního prost edí. Jaká onemocn ní zp sobují geopatogenní zóny atd.

120 str.

Peredrij G.: **Astrální putování**

Slyšeli jste někdy o mimotělných zkušenostech (out-of-body experience)? O lidech, kteří opustili své vlastní tělo a dají r zné tzv. astrální i mentální výlety? Chtěli byste si to i vy zkusit? Dá se to opravdu naučit? Ano - dá! Jak? - O tom všem se dozvíte v této praktické příručce.

143 str.

Richter J.: **Léčení ovocem a zeleninou**

Praktická příručka o léčivých účincích běžných, u nás pěstovaných druhů ovoce a zeleniny, podle receptů lidové medicíny, ale i významných světových odborníků. Velice praktické - nebudete litovat. Kromě ovoce a zeleniny jsou zde uvedeny také některé obilniny, léčivé byliny, léčivá vína a likéry.

180 str.

Richter J.: **Léčení vínem**

Příznivé i nepříznivé účinky pití vína na lidský organismus. Složení vína a obsah různých účinných látek, různé recepty na použití vína jako léčebného prostředku při různých onemocněních na základě lidových tradic a moderní vědy.

168 str.

Kolektiv: **Tajemství alternativní medicíny 1.**

- Vylé se sám.

Praktická příručka různých netradičních metod lidového léčení a alternativní medicíny. Slyšeli jste již například o zázračných účincích psího léčení směchem, urinoterapii, muzikoterapii, léčivých účincích medu a propolisu, magnetoterapii, metaloterapii atd. Chtěli byste se s těmito metodami seznámit blíže?

150 str.

Richter: **Pyramidy bez záhad**

Určitě jste slyšeli ledaco o tajemných silách egyptských pyramid. Chtěli byste se o tom sami přesvědčit? Chtěli byste si to vyzkoušet? Chtěli byste se sami léčit pomocí tajemné síly pyramid? - Není nic jednoduššího! Rady a návody jak na to!

100 str.

Cayce E.: **Zlatá kniha recept - Klíč ke zdraví**

To nejlepší - co jste z této oblasti doposud etli. P ehled metod lé ení nejslavn ějšího amerického jasnovidce a lé itele z pohledu léka e. Mimo ádn ů iné recepty, které byly vyzkoušeny na stovkách pacient . Holistická medicína. *246 str.*

Swedenborg E.: **Nová doba**

Slyšeli jste n kdy o tomto nejslavn ějším evropském mystikovi? Je p ekvapující, jak málo lidí u nás n co ví o jeho díle, které výrazn ů ovlivnilo nejen statisíce lidí v jeho dob , ale i evropskou filozofii a nábožensk é myšlení. Na západ má dodnes mnoho p ívrženc ů a existují organizace, které pokrač ují v ší ení jeho duchovního d dictví. V etn ě zajímavého životopisu této slavn é osobnosti. *120 str.*

Kolektiv: **Žili jsme už n kdy?**

Mnozí z vás etli zajímavá díla Dr. Moodyho, ale co z toho všeho plyne? Odkud jste p išli na tuto zem? A kam odcházíte po své smrti? Vrátníte se ještě n kdy? Otázky a odpov di z problematiky života a smrti, smyslu života, tajemství p evt lování, reinkarnace, o putování duše po smrti. P ehled r zných názor ů z této oblasti. *270 str.*

Mc Lean Penny: **Kontakty s duchovním strážcem**

Praktické návody jak se kontaktovat se svým duševním strážcem. Autorka píše na základ ě vlastních zážitk ů. Velmi tív é a pozitivní. *153 s str.*

Cayce E.: **O Ježíši**

Postava Ježíše je jednou z nejzáhadn ějších osobností v historii lidstva. I když vy osobn ě neví te anebo ví te - musíte uznat, že je to osobnost, která nejmíc ovlivnila vývoj v Evrop ě i Americe a dodnes ho výrazn ů ovlivn uje. Jak se tedy dívat na tuto záhadnou bytost? - Pohle ě me na Ježíše Krista nejslavn ějšího amerického jasnovidce i lé itele E. Cayceho. *140 str.*

Puryear H.: **Edgar Cayce hovo í**

Lidský život a sv t kolem nás o ima nejslavn jšího americ-kého senzibila, jasnovidce a lé itele. Najdete zde odpov di na otázky, které vás ur it trápí.

260 str.

Kolektiv: **Adresá lé itel R a SR**

Velmi praktický adresá lidových lé itel p sobících v R a SR. Lé itelé jsou za azení podle abecedy i bydlišt , dále jsou zde uvedena st ediska alternativní medicíny, psychotronici, ezoterici, mágové, v štci, astrologové atd.

150 str.

Kolektiv: **Záhady kolem nás I**

Tajemství telepatie. Magazín zajímavostí z oblasti psychotroniky, ezoteriky, magie, alternativní medicíny atd. Víte jak funguje telepatie? Existuje šestý smysl? Jasnovidci ve službách zákona. Je možné fotografovat myšlenky? O p edtuchách bez mystiky. Sybila, Nostradamus a další. Existuje živá a mrtvá voda? Co íká o pav d v da? atd.

150 str

Kolektiv: **Záhady kolem nás II**

Víte, co je nám sí nost? P sobí na nás tajemné m - sí ní síly? Samozapalování lidských t l. Pravda o hypnóze. V em spo ívá tajemství dr. Kašpirovského? Spiritismus - nebo je možné vyvolávat duchy? atd. Magazín zajímavostí z oblasti psychotroniky, ezoteriky, magie, alternativní medicíny atd.

153 str

Kolektiv: **Záhady kolem nás III**

íkají hv zdy pravdu? Otázky zahalené rouškou tajemství. Ovliv ují náš život hv zdy? Jaký je rozdíl mezi bílou a ernou magií? Chcete v d t, jak se v t-ší? A co se d je na satanském sabatu. Jaké metody používají r zné tajné náboženské sekty? Magazín zajímavostí z oblasti psychotroniky, ezoteriky, magie, alternativní medicíny atd.

180 str.

Doval Z. C.: Lé itelská kucha ka

Jednoduché a chutné recepty sestavené na základ princip ajurvédy a rad legendárního eského lé itele a jasnovidce pátera Ferdy. Všechny uvedené recepty jsou ov eny a v praxi vyzkoušeny kanadskou lé itelkou Z. Dovalovou, znalkyní starobylé indické medicíny ajurvédy. Recepty jsou vhodné nejen pro nemocné, ale i pro rekonvalescenty, zesláblé staré lidi, duševn pracující, jogíny atd.

140 str.

Reed, H.: E. Cayce o channelingu

Vynikající p íru ka o tom, jak mohou vyšší síly zm - nit váš život. Co je to channeling? Jak rozvíjet svoji intuici? Co vám radí váš and l strážný? Jaké je tajemství automatického písma? Meditace jako channeling. Um lecká tvorba a vliv vyšších sfér. Použití hypnózy v channelingu. Kdo to je na druhé stran ? Jak být zprost edkovatelem lé ivých sil? Budte sami sebou. Channeling v každodenním život .

194 str.

Segal, E.: Love story - P íb h naší lásky

Na pomoc u ícím se angli tinu. Sv toznámý p ekrásný p íb h o lásce dvou mladých lidí, který byl také úsp šn zfilmován. Publikace je dvojjazy ná. Na jedné stran je anglický text, na druhé eský. Kniha je velmi vhodná ke studiu angli tiny, protože student nemusí hledat neznámá sloví ka pracn ve slovníku. Vhodné také jako dárek p i r zných p íležitostech.

205 str.

Edgar Cayce: Záhady lidské mysli

Jak m žeme rozvíjet naše psychické schopnosti? Co všechno se nalézá v našich myslích? Jaká je duše naší mysli? Co je to v le? Jak je to s tzv. mimo ádnými senzibilními schopnostmi (ESP)? Jaký je ideál vašeho života? Jaká je síla sugesce? Co je imaginace a vizualizace? Jaké je spirituální tajemství naší mysli?

160 str.

Trine, A. W.: V souzvuku s nekone nem

Jak dosáhnout zdraví, lásky, moudrosti a hojnosti

všeho? Ve vás je p í ina všeho, co vás v život posti-
huje. Dosp jete-li k plnému probuzení svých vnit-
ních sil, dokážete pomocí své v le utvá et sv j vlast-
ní život. 150 str.

Dnov, P.: Klenoty ducha - témata k p emýšlení

Z myšlenek slavného bulharského mystického u ite-
le Petra Dnova o tom, jak správn žít, duchovn r st
a pozitivn ovliv ovat další vývoj našich národ .
Magická síla lásky. 85 str.

Minedžjan: Netradi né lé ebné metody

Tajemství alternativní medicíny 3. Praktická p íru -
ka. Použití netradi ních metod lidového lé itelství,
jak používat akupresuru a iplikátor Kuzn cova p í
lé b r zných onemocn ní. Jak si pomoci p i boles-
tech hlavy, ch ipce, bolestech žlu níku a desítkách
dalších onemocn ní? Víte, co je to metoda dr. Bu-
t jky? Jak se dá d lat doma magnetoterapie a elek-
troterapie? atd.

110 str.

Lama ka, R: P ehled d l od Abd-ru-shina

Jediné p ehledné dílo o u ení sv toznámého duchov-
ního u itele Abd-ru-shina. Studijní p íru ka pro váž-
né zájemce o duchovní literaturu, konkrétn o posel-
ství Grálu a jiná díla Abd-ru-shina. Zpracováno v po-
dob tabulek. Co Abd-ru-rashin objas uje ve svých
dílech? Co íká o tajemstvích nebe i zem ? O sob
a svém poselství? Ur eno pro nové i pokro ilé tená-
e jeho d l.

42 str., A4, brož.

**Bami, P: B H, BRÁHMA, ALLÁH
- Co vám fará ne ekne**

Víte jaké jsou rozdíly mezi nejv tšími náboženstvími
na sv t ? V em je hinduismus horší než k es-
ství? Nebo se snad islám plete? Myslíte si, že k es-
ané jsou lepší lidé než mohamedáni? Slyšeli jste
o turínském plátn ? Kdo byl Mohamedán. Jací jsou
indi tí bohové. Co je reinkarnace? Ilustrováno

150 str.

Stearn, J.: **Edgar Cayce - Prorok ve své vlastní zemi**

Životní příběh nejslavnějšího amerického jasnovidce, léčitěle Edgara Cayceho od sv. toznámého spisovatele, autora, námi už vydané publikace Spící prorok. O poátcích rozvoje mimoádných senzibilních schopností u mladého Edgara až k jeho nástupu ke sv. tové slávě. 240 str.

Novotný, T.: **Pro žijeme?**

Jistě mnohé z vás napadlo, jak zvláštní je být lidský život. Často se dostáváme do situací, které by nás ani ve snu nenapadli. Osud si s námi někdy zvláštně zahrává. Ze dne na den se nám jeleďacos otočí. Dnes jste šťastní a zdraví a zítra úplně na dně. Proč vlastně žijeme? Jakými zákony se řídí náš život? 140 str.

Richter, J.: **Léčení v elímí produkty**

Zvláštní léčivé účinky medu, propolisu, včelího jedu a květinového pylu. Praktické rady a recepty na různé nemoci v domácích podmínkách. Jak se uzdravit? Na základě lidových tradic i výsledků moderního lékařského výzkumu. Kapesní formát. 100 str.

Ondriáš, K.: **Kecy a fakta o tzv. demokracii**

Jak je to vlastně s tzv. svobodou tisku? A co s ochranou lidských práv? Máme skutečně všichni stejná práva? Podle jakých zákonů se řídí dnešní svět? Platí pro všechny stejný metr? O co se snaží mezinárodní monopoly? Jak se dělá mediální kamufláž? Staneme se pouze novovými otroky? Proč padl komunismus? A co bude dál? Utajovaná fakta o fungování dnešního světa. 150 str.

Lobodin, V. T.: **Zdraví a duchovno**

V této zvláštní knize najdete odpovědi na otázky, které vás už dlouho trápí. Co způsobuje nemoci, jak očistit své astrální a mentální tělo? Co jsou to akry a jak se s nimi pracuje? Jak rozvíjet své léčitelské schopnosti? V čem je tajemství Ježíšovy modlitby?

Jak se d l á medita ní b h? Jakými duchovními zá-
kony se ídí náš život? Jak se bránit proti psychic-
kým upír m. *240 str.*

Richter, J.: **Kapesní numerologie**

Magická tajemství ísel. Jak ovliv ují ísla náš ži-
vot? Jak si vybrat životního partnera podle dala své-
ho narození? Jak hloub ji porozum t svému jménu?
Co ur uje naši životní dráhu? Jak na nás p sobí nu-
merologické ro ní cykly? Jaká je charakteristika
a vibra ní vlivy jednotlivých ísel? V em je tajem-
ství ukrytého významu a magie ísel? atd.

100 str.

Edgar Cayce: **Jak správn žít?**

Praktická p íru ka. 24 princip Edgara Cayceho jak
dosáhnout št stí, spokojenosti a pochopení v tomto
život . Principy jsou klí em k úsp chu. Darujte tuto
skv lou knihu všem lidem, které milujete. Jak za-
bezpe it sv j osobní a duchovní r st atd. V ele dopo-
ru ujeme!

180 str.

Edgar Cayce: **Zm te sv j život**

31 program pro rozvoj vlastních psychických schop-
ností. Cesta ke št stí a úsp chu pomocí autohypnózy
s Edgarem Caycem. Jak se zbavit svých zlozvyk
a rozvíjet své pozitivní myšlení. Praktické návody!

160 str.

Edgar Cayce. **Tajemství reinkarnace**

Jak ovliv ují naše minulé životy náš nyn jší život?
Je to v bec možné? Dá se tomu v bec v ít? Co si
myslet o reinkarnaci? Reinkarnace a karma z pohle-
du nej slavn jšího amerického jasnovidce Edgara
Cayceho. Popírá k es anství reinkarnaci? Co íká
o reinkarnaci bible? Atd.

160 str.

Stearn J.: **Edgar Cayce - Spící prorok**

Struhující životní p íb h nejslavn jšího amerického
senzibila, proroka a lidového lé itele. Od d tství až
po konec života. Jak se projevovaly schopnosti toho-
to jasnovidce? Co všechno p edpov d l? Jak lé il své

pacienty? Co nás čeká na konci tohoto století? Jeden z nej slavn ějších bestseller ů o nejznám ějším jasnovidci 20. Století. Nebudete litovat!

280 str

Velchov r J. S.: **Iridodiagnostika**

Víte, že z o ěí se dají ur ōvat choroby? Jak se to d ělá? Co k tomu pot ebujeme? Kupte si tuto p ěru ku! Mapa nejznám ějších sv tov ěých znalc ů diagnostiky z o n ěí duhovky. Jsou o ěí skute n ě oknem do duše? Barevn ě diagnostick ě mapy, praktick ě návody atd. Velk ě formát. Vydáno jen v omezen ěm n ěkladu!

50 str.

Saveljev I.: **U knut ěí, vampyrismus a karma**

Myslíte si, že to všechno jsou jen v ěmysly a že to není pravda? Ale pro ě jste potom tak unaven ěí a slab ěí? Saje v ěm n ě kdo energii? St ěle sl ěbnete a sl ěbnete? Jak se tomu br ěnit? D ě se tomu v bec n ě jak br ěnit? D ě se to l ě it? Co na to ěká ofici ěln ěí medic ěna? Pom ěh ě modlitba? Jak odhalit bioenergetick ěho vamp ěra? Co je nemoc chronick ě únavy? A co na to lidov ě medic ěna? Pot ebujete poradit a pomoci, ale nevíte jak? Mnoho p ě ípad ů z bohat ě praxe autora atd.

200 str

McArthur B.: **Miluj sv ě j ěivot**

Pro ě je v ěš ěivot takov ěí, jak ěí je a jak ho m ě žete zm ěnit? Víte, že ka ěd ěí aspekt v ěšeho ěivota je ovl ěd ěn z ěkony spravedlivosti, trhu a odpoušt ěn ěí? Tato kniha v ěm poskytne informace, kter ě v ěm pomohou dos ěhnout finan n ěho zabezpe ěn ěí, ešit slo ěžit ě ěivotn ěí probl ěmy, ale i naj ět skute n ěí smysl v ěšeho ěivota, pochopit tajemstv ěí vlastn ěí duše, napojit se na nekone n ěí zdroj v ěšš ěí moudrosti a ochrany atd. Pochopte, vy sami dr ěíte ve sv ěých rukou kl ě k bohatstv ěí a št ědrost ěí vesm ěru. Tato kniha v ěm uk ěže cestu k nim.

235 str

Anonymus: **Univerz ěln ěí dom ěcí l ě itel**

Praktick ě recepty rusk ěho a ukrajinsk ěho lidov ěho l ě itelstv ěí na r ě zn ě nemoci. Abecedn ě uspo ř ěd ěno.

Skutek n zjímavosti lidového lé itelství v etn exo-
tických starodávných recept . Na em záleží naše
zdraví? Jak se zbavit i starých nemocí?

118 str.

Bed ich II. Velký: Antimachiavell

Vyvrácení Machiaveliho Vlada e

Existuje velmi známé dílo Machiaveliho Vlada , kte-
ré vyšlo v mnoha vydáních. Málokdo však ví, že slav-
ný n mecký císa Bed ich II. napsal polemický spis
Antivlada , který je nemén pozoruhodným dílem
a rozebírá morálku p i vládnutí a ízení státu.
Kapesní formát.

145 str.

Saveljev, I.: Bioenergetický vampýrismus

Diagnostika, ochrana a lé ení. Zdá se vám, že neži-
jete, ale jste pouze proti vlastní v li strkání životem
sem a tam? Ztrácíte elán? Ubývají vám síly a cítíte
se jako vyždímaný citron? Z této knihy se dozvíte,
jak su zachovat životní sílu a zdraví. Dozvíte se, jak
se uchránit p ed ztrátou životní energie. Mnoho
praktických rad, jak se proti tomu bránit. Nebudete
litovat!

180 str.

Wilde, S.: Cesta za zrcadlo - Šeptající vítr zm n

Odosobn te se a kriticky se podívejte na dnešní sv t.
Nevidíte tu smrtelnou agónii „sv tového ega“?
Nevidíte tu ohromnou lež a manipulaci všude kolem
nás? Kam sp je naše civilizace? Známý americký au-
tor se velmi otev en zamýšlí nad dalším osudem
lidstva. Kniha plná neobvyklých post eh . Vydejme
se spolu na tuto dobrodružnou mystickou cestu do
svého nitra i dalších osud naší planety.

257 str.

Telch. P.: Tajemství dra ích žil

Praktická p íru ka proutka e. Co jsou to tzv. patogen-
ní zóny, jak p sobí na lov ka, jak se vyhnout jejich
negativnímu p sobení, co nám škodí v našem život-
ním prost edí, jak se nau it proutka ství atd. Stupni-
ce patogeneze (škodlivosti). Zlo zakódované v dom .
Odstínovat nebo evakuovat? atd.

95 str.

Dr. Peredrij G.: **Ovládní podv domí - metoda alfa klí e**

Praktická a velmi jednoduchá p íru ka, jak se nau-
it ovládat své podv domí, z pera známého odborní-
ka, léka e, psychiatra, mistra tumo-reiki a dance
meditation. Stav alfa. Zázra né teplo. Ovládnutí
lé ebné bioenergie. Bioenergetické samolé ení. sy-
chologické modelování. (Kapesní formát).

80 str.

Gordon R.: **Lé ivé ruce 1 - Metoda Džuny Davitašvili**

P íru ka o bioenergoerapeutickém p sobení.
Praktické a jednoduché návody na lé ení n kterých
onemocn ní. Od historie k dnešku. Jak se n kterým
léka m otev ely o i. Co íká moderní v da?
Biodiagnostika. Lé ebná aplikace bezkontaktní ma-
sáže. Lé ebné postupy pro desítky nemocí atd.

94 str.

Koleva P.: **Amulety, drahokamy a talismany**

Co je amulet a talisman, jak p sobí na lidi, Lé ivé
a magické ú inky krystal a drahokam . Více než 150
amulet a talisman , možnost objednávky 60 amu-
let atd.

90 str.

Peredrij G.: **Ovládní podv domí v pohybu
- Dance meditation**

Co se d je v našem nitru ve stavu alfa? Jak se dostat
do stavu alfa a využívat tento stav v praktickém ži-
vot ? Pozitivní a lé ebné ú inky pohybu ve stavu al-
fa na naši psychiku a t lo. Zážitky absolvent kur-
zu. Formou poutavého vypráv ní atd.

104 str.

Félix J.: **Jak mohu p sobit na dálku**

Prakticky nácvik telepatie. Využití lé ebných mož-
ností na dálku. Negativní a pozitivní vibrace atd.

64 str.

Gordon R.: **Lé ivé ruce 2 - Bipolární terapie**

P íru ka o bioenergoterapeutickém p sobení. Prak-

tické a jednoduché návody na lé ení mnoha onemocn ní pomocí bioenergie. Desítky názorných kreseb. Pro odborníky i laiky. *80 str*

Damon C.: **Kapesní frenologie**

Jak poznat charakter lov ka na první pohled, na základ fyziognomiky a frenologie. *76 str.*

E. Cayce: **E. Cayce - odpovídá**

To nejlepší od nesmrtelného amerického jasnovidce, fenomenálního senzibila a lé itele C. Cayceho. Tento sv toznámý duchovní u itel odpovídá na stovky otázek, které ur it trápí i vás. Hovo í o tajemstvích lidského života, o tom, jak žít, jak se dívat na sv t oko- lo nás, hovo í o Bohu, o duchovních bytostech i o tom, jak se stravovat i jak se lé it atd. V knize na- jdete odpov di i na r zné historické události, na r z- né záhady, nevysv tlitelné jevy atd.

200 str.

Edgar Cayce: **O lé ení**

Dvanáct mimo ádn zajímavých p íb h t žce ne- mocných pacient , kterým oficiální medicína nedo- kázala pomoci. Fenomenální senzibilní lé itel E. Cayce je vylé il. *160str.*

Pekelis: **Jak se stát géniem**

Strategie a taktika života. Jak se co nejsnáze u it? Jak si naplánovat svoji kariéru a dosáhnout š ast- nou budoucnost. Záleží jen na vás, zda využijete sv j mozkový potenciál. *200str*

Gejerstan: **Realizace - metoda úsp šného žití**

Jak rozvíjet svoje schopnosti, jak dosahovat své ži- votní cíle, jak realizovat svoje životní touhy a p ed- stavy atd. U ení, které se ší ilo jen mezi zasv cený- mi z ruky do ruky a které bylo p ed ostatními utajo- váno. Praktická p íru ka p ináš í návod, jak dosá- hnout realizaci svých cíl a duchovní r st.

148 str

Banházi: **arod jnická kouzla**

Jak se bránit p ed arod jnickým útokem? Jak zjis-

tit, co vás čeká v budoucnosti? Jak si p i arovat lás-ku? Jak zrušit kouzlo lásky? Jak se ochránit p ed zlod ji? Jak získat bohatství atd. Jak získat prosp ch a št stí? Množství praktických recept z r z- ných oblastí lidského života. *96 str.*

Saveljev: **Bioenergie pro ženy**

Která žena by netoužila být krásná a milovaná? Ko-lem nás i v nás samotných se skrývá obrovská síla bioenergetického potenciálu. Jestliže to pochopíme a nau íme se tuto energii využívat, potom dokážeme zm nit nejen náš vzhled, ale i naši duši, lé it své blízké, atd. *148 str.*

Pata: **Hledajícím**

Slova a pojmy na cest za poznáním. Kniha, která vám ušet í hromadu ás a pen z. Více než 200 eso-terických poj m , rozebraných z r zných pohled . Myšlenky, názory, a rady vybrané z 32 knih od sv - toznámých duchovních u itel , jakými jsou nap í-klad: Walsch, Osho, Sri Chimnoy, Cayce, Tomáš, Vayová, Mulford atd. Jak se zorientovat v dnešním složitém sv t , v sob samém a v život v bec.

266 str.

Ondriáš: **Bohové sou asných mytologií**

Slyšeli jste už o škole vrah ? Víte, kde je a kdo v ní studoval? etli jste ernou knihu komunismu? Jak funguje dnešní sv t? Kam nás p ivede tzv. globaliza- ce a co se za ní skrývá? Pro všichni tak kritizují komunismus? erná kniha tzv. demokracie.

200 str

Montgomeryová: **Záhady reinkarnace**

Známá americká autorka o zajímavých p ípadech reinkarnace. Je to fakt nebo fantazie? Co si o tom myslet? Historie názor na reinkarnaci. Znáte se už z minulých život ? Co je to skupinová karma? B h nikoho netrestá atd. *136 str.*

Sanderfur: **Um ní žít**

Strhující p íb h mladého muže, který byl smrteln

postelen. Jeho neuvěřitelný zápas o život. Co ho postavilo na nohy? Síla, kterou našel v myšlenkách a podporou svých amerického jasnovidce E. Cayceho. Povzbudivý příběh plný síly, který pomůže i vám překonat vaše problémy. *117 str.*

Vorilhon: **Co mi vypráví mimozemšťan**

Jaká je pravda o stvoření lidstva? Jak to vlastně bylo s biblickou potopou, Sodomou a Gomorou, babylonskou věží atd.? O Mojžíšovi, troubách z Jericha a jiných biblických událostech úplně jinak. Byl Samson telepat? Překvapivá tvrzení, posledním soudu, létajících talířích atd. *95 str.*

Steven: **Komunistické zloiny a CIA**

Utajované fakty o podílu americké špionážní služby na politických procesech u nás v 50. letech. Jak to vlastně bylo s komunistickými zloiny? Proč byli popraveni Slánský, Clementis a další? Kdo to tak geniálně všechno narážil? Kdo stál v pozadí toho všeho a co tím sledoval? Dočtete se tu o věcech, o nichž se vám ani nesnilo. *164 str.*

Cayce E.: **O lásce a manželství**

Názory nejslavnějšího amerického jasnovidce a léčitele na otázky rodiny, výchovy dětí, mezilidských vztahů a zákonitostí lidského štěstí a lásky. Proč jsou některá manželství šťastná a jiná nešťastná? Jaký je smysl lidského života? Jak zlepšit funkčnost své rodiny atd. *160 str.*

Montgomeryová: **Poselství z onoho světa**

Životní příběh slavného amerického média Arthura Forda. Co se s vámi stane po smrti? Pozor, pozor, Vaše myšlenky jsou ve skutečnosti hmotné. Překonejte svoje zlozvyky. Návštěva v nebeském chrámu moudrosti. Co děláme mezi svými pozemskými životy? *77 str.*

Cayce E.: **Praktická spiritualita**

Nestačí pouze číst knihy o záhadných jevech, parapsychologii a mystice, je nutné na sobě také pracovat.

vat. Jak začít a následně pokračovat? To všechno se zde dozvíte. Praktické návody jak na to. Bez zbytečných tajností a nesrozumitelné terminologie.

211 str.

Vdovjaková: **Realita v ohrožení**

Vypráví v štkyn , lidské osudy, rady i zamyšlení nad životem, št stím i nešt stím. Neklamte sami sebe. Jaká je realita o lé itelích? Vyplní se v štby? Jak m žeme rozd lit lidi do t í skupin?

124 str.

Casson: **Peníze jak je získat a znásobit**

Jaký je význam pen z? Jak se nau it vyd lávat peníze a jak je co nejlépe rozmnožit? Jak začít podnikat? Do eho nejlépe investovat? Analyzujte svoje náklady. Orientujte se na zisk. Nej d ležit jší je efektivnost. Ztroskotanci a chamtivci kolem nás.

90 str.

Kolektiv: **Peniaze - kde ich vzia a nekradnú**

Ako si dnes žijeme v tejto nasej biede? Nie je to doslova zázrak? A koľko zarábajú dnes veľkí páni? Hrozí nám chudoba? Dá sa žiť s nezamestnanos ou? Kde sa strácajú vaše peniaze? Kde a ako ušetriť? Ešte stále okrádáte svoje d ti? Ako zníži výdavky na energiu? Ako ušetriť benzín? Množstvo užitečných rád a doporu ení, atd.

112 str.

Casson: **Peníze - tipy a triky**

Zlaté zásady starých podnikateľov. Kupujte, len o sa dá p edat. Spekulujte s majetkami, a nie s projektami. Poži iavajte si na rozvoj a nie na pompéznos . Zinkasujte svoj zisk, kým sa dá. Udržiavajte svoje peniaze v pohybe. Množstvo praktických rád p e každého. Atd.

104 str.

Phillips: **Peniaze - sedem zákonov pe azi**

Viete, že aj peniaze majú svoje vlastn záhadné zákony? Chcete ich pochopiť a využiť pre seba? Ako je to možné, že ich niekto má a iný nie? Sú peniaze ako ierna mora? Viete, že peniaze nem žete nikdy p íjímat ako dar? Aký by bol sv t bez pe azi? o robit, aby ste dostali úvr? Atd.

111 str.

Park Jae Woo: **Praktický su-jok**

Neuvítelná jednoduchá a mimořádně účinná metoda léčení nejrozličnějších zdravotních problémů. Lze používat nejen jako první pomoc, ale také jako doplňkovou léčebnou metodu při používání léků atd.

85 str.

Banházi: **Kniha aródníckých receptů**

Jak se bránit proti aródníckým útokům? Jak si přivodit lásku? Jak se ochránit před zloději? Jak získat bohatství atd. Jak si udržet zdraví a milovanou bytost. Množství praktických receptů z rozličných oblastí lidského života.

180 str.

Montgomeryová: **Hledání pravdy**

Příběh skeptické americké novinářky, která nevěřila na duchy. Jak se naučila komunikovat s duchy, jak jí duchové pomohli koupit dům, jak spolupracovala se svými známými médiiem Arthurem Fordem atd.

168 str.

Richter: **Zázrak jménem propolis**

Léčení nejrozličnějších nemocí medem, včelím pylem, propolisem atd. V této praktické příručce naleznete konkrétní recepty na rozličná onemocnění. Ale nejen to, najdete zde také návody, jak si léčit své problémy sami můžete doma.

116 str.

Edgar Cayce: **O manželství a lásce**

Názory nejslavnějšího amerického jasnovidce na otázky rodiny, výchovy dětí, mezilidských vztahů a zákonitostí lidského štěstí a lásky. Proč jsou některá manželství šťastná a jiná nešťastná?

154 str.

Herzán: **Totalitní světová vláda (Necenzurované)**

Budeme jako roboti? Kdo se snaží ovládnout celý svět? Jak se to dělá? Budeme úplně zotročeni? Jak se manipuluje ve veřejném mínění? Budeme všichni označeni jako dobytek? atd.

205 str.

Segal: Love story - Příběh naší lásky

Na pomoc uřídím se angličtinu. Světoznámý překrásný příběh o lásce dvou mladých lidí, který byl také úspěšně zfilmován. Publikace je dvojjazyčná. Na jedné straně je anglický text, na druhé český. Kniha je velmi vhodná ke studiu angličtiny, protože student nemusí hledat neznámá slovíčka pracně ve slovníku. 205 str.

Husárek: Aura záhad zbavená

O auru už bylo napsáno mnoho knih, ale tato je výjimečná. Hovoří o výsledcích psychotronických měření aury konkrétních lidí, zvířat a dalších objektů. Vysvětluje různé tzv. tajemství, vyvrací různé výmysly, polopravdy, které se o auru píší a poukazuje na praktické možnosti využití těchto poznatků v každodenním životě. 86str

Cayce, E.: Tajemství Atlantidy

Byla - nebyla Atlantida? A co říká o Atlantidě nejslavnější americký jasnovidce Edgar Cayce? Jak vypadala Atlantida podle záznamů v kronice akáše? Je to vůbec možné? Fascinující záhadný svět minulosti se odkryje před vašimi očima. 134 str.

Edgar Cayce: Tajemství podvědomí

Jak funguje naše podvědomí? Co všechno dokáže? Jak proniknout do podvědomí? Co umožňuje hypnózu? Co jsou to vlastně mediální projevy a automatické psaní? Jak drogy ovlivňují podvědomí? Existuje posedlost? Zkušenosti šamanů, práce se sny atd. Nebudete litovat, když si tuto knihu koupíte. 150 str.

Bieler: Jídlo jako lék

Autor knihy, vynikající odborník-lékař, se celý svůj život zabýval léčením nejrozličnějších onemocnění. Do této se věnuje, jak se naše každodenní strava může stát lékem nebo také smrtelným jedem. Množství příkladů z bohaté praxe autora vyvrací mnohé lži lékařské vědy. 185 str.

Ogulov: **Manuální terapie vnitřních orgánů**

Lze zjistit skutečný stav vlastního zdraví? Jak se to dá udělat? Jak se dají brzy rozeznat poruchy zdraví? Jak pomoci sám sobě a svým blízkým? Co všechno lze pro zdraví udělat holýma rukama? *150 str*

Malachov: **Totální detoxikace**

Víte, co způsobuje v tělu nemocí? Jak se zbavit nemocí, které neumí léčit ani lékaři? Léčení a omlazování lidského organismu pomocí celkové detoxikace. Uzdravující procedury, speciální cviky, jóga, diety, o istné a léčebné kúry atd. *164 str.*

Husárek: **Pro škodí mikrovlnky?**

Neviditelné, škodlivé úinky záření na naše zdraví. Slyšeli jste již o geopatogenních zónách? Víte, co jíte? Co a jak škodí Vašemu zdraví? Jsou mikrovlnky škodlivé? *142 str*

Kolektiv: **Léčivé pokrmy**

Jednoduché, zdravé a osvědčené recepty. Pomazánky, saláty, polévky, hlavní jídlo atd. Léčebné úinky ovoce a zeleniny a jejich praktické použití pro udržení zdraví a zbavení se různých nemocí. *120 str*

Kolektiv: **Zázrak jménem meditace**

Co je to meditace? Jaké techniky meditace známe, jak působí meditace na naši psychiku a zdraví? Jaké jsou rozdíly mezi různými druhy meditace? Praktické návody. *132str*

Richter: **Všichni z kávy**

Praktický návod na určení lidského osudu z kávové usazeniny, v etn množství receptů k přípravě chutné kávy. *96str*

Kolektiv: **Tajemný svět E. Cayceho**

Nejslavnější americký senzibil o záhadách neviditelného duchovního světa okolo nás a o tom, jak ovlivňuje náš život. Jak rozvíjet svoje paranormální schopnosti, záhady starověkého Egypta, náš vztah k Bohu atd. *110str*

McGarey: Potraviny jako lék

Receptá slavného amerického lékaře a jasnovidce E. Cayceho. Co je pro jinou onemocnění? Jak se stravovat pro různé onemocnění, čemu se vyhýbat, jak upravit svou životosprávu, atd. *140 str.*

Bruker: Jak se zbavit alergie

Jak je možné, že alergických onemocnění je stále více a více? Jak je to možné, že i přes pokrok medicíny se stále nedá léčit? Jaké jsou tedy jejich skutečné příčiny? Jak se zbavit astmatu, ekzému, neurodermitid, senné rýmy a různých vyrážek? Návody a doporučení. Včetně receptů správné výživy. *145 str.*

Nikolajev: Léčení hladovkou

Zázrak léčebného postupu. Jak se dostat i z beznadějných stavů pomocí léčebného hladování. Je možné použít metodu ambulantně? Desítky skutečných příběhů! *144 str.*

Novotný: Postupně a uvažuj

Povídky ze skutečného života. Je neuvěřitelné, co všechno se může stát. Neuvěřitelné příběhy o lásce, o vztazích mezi rodiči a dětmi, o penězích, o náhlém zbohatnutí a zkrachování, o snech a tísni atd. Pouhé 111 dojmavé. *111 str.*

Toman: Duze života

Jaké jsou jiné stránky života, které si vůbec neuvědomujeme? Úvahy lidového lékaře o morálce, našem společenském systému, zneužívání postavení církve, o pravdě, nejdůležitějších zákonech života atd. *70 str.*

Svoji objednávku zašlete na adresu:

R: Eko-konzult, Pošta, prihr. 115, 690 02 Bielec 2

SR: Eko-konzult, P. O. Box 61, 851 07 Bratislava 57

knihy si můžete objednat také na www.dio.sk

nebo přímo u vydavatele

na adrese ab-konzult@chassco.com

Objednané publikace vám zašleme na dobírku.

*V naší době má zdraví v tšší
význam než kdykoliv p edtím!
Je tím jediným kapitálem,
který máte!
Co však d láte pro to, abyste si
zdraví zachovali?*

*Ur eno pro zájemce a p íznivce
metod alternativní medicíny,
racionální výživy, zdravého
zp sobu života a lé ení
p írodnými prost edky.*



Eko-konzult

ISBN 978-808079083-7



9 788080 790837