

1. KAPITOLA

ČERSTVÉ OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY

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

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

Čerstvé šťávy již na rozhraní dvacátého století ukázaly, jakou mají sílu. Jejich hodnota je dnes uznávána mnoha lékaři, léčiteli, stejně jako dietology. Účinnost šťáv se odůvodňuje tím, že se tekutá potrava, získaná oddělením vitálních látek a vody od vlákniny, obzvláště

rychle stráví. Zaživací pochody, nutné k oddělení vitálních látek od vlákniny vyžadují práci zaživacích orgánů a čas. Strávení celých ovocných plodů a celé zeleniny potřebuje energii a zdroj této energie je v potravě. Část husté stravy, kterou sníme, se použije jako „pohonná hmota“ k získání této energie.

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

Proto je nevyhnutelné, aby dobře vyvážená výživa vždy také obsahovala celé čerstvé ovocné plody a saláty z různých druhů syrové zeleniny. Bližší informace a více než sto receptů o volbě a přípravě salátů, najdete v mé knize *Zdraví & salát*.

K novému vydání této knihy jsem připojil dodatek o obsahu minerálů v nejdůležitějších potravinách. Je prakticky nemožné, a to ani organickým pěstováním, získat z některého semene plnohodnotný produkt, protože při pěstování

vání rostlin hraje důležitou roli mnoho faktorů, které se mohou místy podstatně lišit.

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

Pokládejte moje informace o účinných látkách v potravinách jen za všeobecná doporučení, protože určitá půda, klima, území, stejně jako způsob pěstování mohou způsobit v hodnotách těchto látek rozdíly.

Pokud při sestavování své stravy klademe důraz na rozmanitost plodů, salátů a zeleniny, nemusíme si dělat starosti o minerály a vitaminy, které naše tělo potřebuje.

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

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

Jestliže se vám vždy nepovede koupit přesně ty potraviny, které byste si přáli, kupujte alespoň zboží nejlepší kvality.

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

CO CHYBÍ VAŠEMU TĚLU?

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

Jak je to s vámi?

Jste sami odpovědni za to, jak svoje tělo živujete. Nejdůležitější je život ve vaší potravě.

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

ENZYMY

Život v naší potravě a účinných látkách se nazývá *enzymy*. Mají klíčovou funkci během účinku potravy na naše tělo.

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

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

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

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

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

Enzymy dřímají v semenech. Za odpovídajících podmínek zůstávají stovky, ba tisíce let v polospánku. Příkladem toho jsou pšeničná zrna v pyramidách, která neztratila svou schopnost vyklíčit.

Také v mrtvých tělech prehistorických zvířat, která byla nalezena v severních oblastech Země, jako například na Sibiři a v jiných krajínách věčného ledu, bylo zjištěno mnoho enzymů. Tato zvířata rychle zmrzla asi před 50 000 lety během neočekávaného ochlazení a jejich enzymy se staly ihned aktivními, jakmile svaly roztály na tělesnou teplotu. Enzymy mohou být beze ztrát konzervovány při nízkých teplotách.

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

Po tomto krátkém vysvětlení jste jistě schopni zhodnotit, jaký význam má rozum, logika a inteligence při volbě potravin, kterými živíte

své tělo. Má to být potrava nejen syrová, ale také potrava, která má být jedena a připravována tak, aby rychlým a účinným způsobem vyživovala buňky a tkáně vašeho těla.

Obnovování (regenerace) je zákonem života.

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

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

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

ZDRAVÍ JE PŘEDPOKLAD SPOKOJENÉHO ŽIVOTA

Každá radost a každý úspěch v povolání jsou založeny na dobrém zdravotním stavu a vitalitě těla.

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

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

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

Naše tělo sestává z mnoha prvků. Ty nejdůležitější jsou:

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

Kromě úrazů musí každá „oprava“ a každá regenerace našeho těla přicházet zevnitř. Když nejsou tyto prvky obsaženy v krvi, buňkách, tkáních, orgánech, žlázách a dalších částech těla ve správném poměru, nebo když je jednoho prvku nedostatek, tělo ztratí rovnováhu a vznikne stav, který je známý jako toxémie. A toxémie je jednoduše řečeno otrava (viz také kniha Dr. H. Tilden *Toxémií začínají všechny nemoci*).

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

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

Skutečnost, že žily a ještě žijí generace milionů lidí, které nejdly skoro nic jiného než vařenou stravu, není důkazem toho, že existovaly proto, že se živily vařenými potravinami. Ve skutečnosti se tito lidé nalézají ve stavu jakého-

si dekadentního existování, což potvrzují jejich otrávená těla. Proč by jinak byly nemocnice přeplněné a přetížené? Proč se ročně prodají vagony prášků na bolest? Proč jsou tak časté srdeční choroby, cukrovka, rakovina, plicní nemoci, předčasná senilita a předčasná smrt?

Náš stvořitel vybavil lidské tělo nesmírnou odolností proti tělesným prohřeškům. Když jíme něco nevhodného nebo něco, co se nesnáší s naší potřebou výživných látek nebo jejich rovnováhou, potom trpíme. Jsme varováni například bolestmi, které nakonec vedou k nemocem a konec konců k nespočetným chronickým chorobám, kterými je postižena velká část lidstva. Příznaky se většinou neprojeví ihned, ale potřebují, vzhledem k enormní odolnosti těla, dny, měsíce nebo roky k propuknutí vážné choroby.

Jakmile se dáme přirozenou cestou, abychom znovu získali a uchovali si zdraví, pocítíme štěstí ze zlepšení, které se dostaví přijetím přirozených zásad do denní praxe. Považujeme za zvláštní a politováníhodné, že tolik lidí o tomto tématu nepřemýšlí, ale úmyslně a zvolna znovu a znovu upadá do toxémie a dekadence. Malé poučení by jim pomohlo uniknout předčasnému a často bolestivému zhroucení. Přes 170 roků existuje *Učení o přirozeném zdraví*, které již mnoha lidem pomohlo, ale ještě se nerozšířilo tak, aby byli informováni všichni a mohli se podle něj

*) Kniha vyšla v Praze v roce 1994.

řídít. Moje knihy ve Spojených státech jistě již zapůsobily, ale je důležité, aby mnoho dalších lidí tyto informace rozšiřovalo, jako to dělají například Harvey a Marilyn Diamondovi svými knihami *Fit pro život I. a II.**) a *Sluneční strava – nová kultura jídla* na celém světě.