

## Dost bylo legend

Na této cestě k vrcholu za nesmírným zdravím a štěstím jsem však nucen **rozbít některé legendy o základních potravinách**, jako např. o zdravém chlebu, který ve skutečnosti vytváří nebezpečné kyselinotvorné mazy a svými zemitými látkami způsobuje předčasné kornatění a stárnutí. Kyselé chlebové a obilní výrobky okrádají kosti o drahocenný vápník. Přitom samy vápník neobsahují (chlebové revma, pakostnice).

Anebo „dobré“ **kravské mléko** s těžce stravitelným kaseinovým bílkem, který je původcem většiny kožních chorob a alergií. Telatům krademe mléko a jsme za to trestáni. I zde člověk představuje výjimku mezi všemi živými tvory. Znáš snad nějakou dospělou krávu, která by sála mléko z prsou své „sestry“, aby se nasýtila?

Ale vždyť kravské mléko obsahuje mnoho vápníku, který nutně potřebujeme pro kosti. Proč ale všechny západní národy, které spotřebovávají hodně mléka, mají tak mizerné kosti? Těžce stravitelný kaseinový bílek, vázaný na hrubozrnný vápník, člověk není schopen zužitkovat. Obzvláště tehdy, je-li mléko různými manipulacemi (pasterizace, ozařování, konzervace atd.) nebezpečně upravováno a umrtvováno.

Degenerovaný kulturní člověk je *jediným* živým tvorem na zemi, který:

- svou potravu ničí vařením,
- pije mléko po odstavení od matčina prsu,
- užívá léky a pije jedovaté nápoje jako kávu a alkohol,
- plíce se ničí cigaretami!

Záleží zcela na tvém rozhodnutí, jak vysoko se chceš po žebříku vedoucím ke zdraví vyšplhat. Cíle jsi však dosáhl teprve tehdy, až se tvé chuťové receptory posílily a zregenerovaly natolik, že mrtvou, rozvařenou zeleninu, která se učinila stravitelnou pomocí berlí jakými jsou sůl, tuk a koření odmítnou a zatouží po čerstvém jablíčku. Opravdový pocit

blaha zpozoruješ až když nesneseš dobrou měšťanskou stravu, po jejímž požití musíš dostat koliku a musí ti z ní být velice špatně. Pokud ji ještě budeš snášet jako „vyběhaný“ traktor, jsi od vytouženého cíle na hony vzdálen!

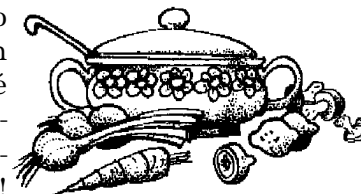
**Za uzavřené kompromisy musíš nést odpovědnost sám.** Stále musíš mít před očima, že kompromisy vedou přes choroby z kompromisů ke smrti z kompromisu. Pouze tato kamenitá cesta se vyplácí. Vlastně bych ti už neměl říkat více, než tato jednoduchá pravidla, uvedená na začátku.

**Existují tisíce knih o dietách a zdravotnictví. Která však má pravdu?** Právě skutečnost, že jich je tolik, sama o sobě dokazuje, že pravdu nemá žádná z nich, protože nevycházejí důsledně ze základního zákona přírody. Sám pak můžeš vyzkoušet, kdo pravdu má. Zda takzvaní „vědci“, nebo příroda! **Pravdu má pouze zákon přírody.** O tom by nikdo neměl pochybovat. Já jsem stále pátral po dalších a obsáhlejších poznatcích. Tobě se povede stejně. Proto ti chci touto druhou knihou pomoci. Bude řečeno nejedno tvrdé slovo. Ale není sám život také tvrdý? Vždy jsem se snažil dopátrat pravdy, i když to často nebylo pohodlné.

Paní MUDr. Kingsdorfová svou diplomovou práci v Paříži v roce 1880 psala na téma „Dokonalá strava pro člověka“. V předmluvě se zmínila o tom, že nejeden „vědátor“ ji bude označovat za utopistku. Napsala to před více než sto lety a nic ji nemohlo odradit, aby říkala pravdu. V této malé knížce, kterou jsem na jaře tohoto roku našel v USA a kterou pan Dr. A. Aderholt přeložil do němčiny a vydal, je stejný *základní zákon*, který zde vysvětlují i já!

*Poučil se však z toho člověk?*

Ne, naopak se ještě více zapletl s hrcem na vaření. Jen si prohlédni množství receptů pro labužníky, zveřejňovaných nejen v časopisech a novinách, ale také v různých „zdravotnických časopisech“. Všechny znají jen svůdnost našeho patra, jinak nic!



**Přednost před zdravím má vydělávání peněz.** A z nemoci tyje celá medicínská hierarchie.

S léky, umělými vitaminy a minerálními látkami naprosto neodvratně nastupuje *opravná léčba*, která tě však nemůže zachránit. Tvé napadené tělo musí vedle vlastních škodlivin zneškodňovat a odstraňovat i tyto *jedy*. *Je to však další poškozování s nedozírnými následky.*

*Léky, které způsobují onemocnění zdravého člověka, mají nemocného uzdravit? Kdo jen může přijít na něco tak choromyslného?*

Již jsem uvedl, že jsem obchodník a ne spisovatel. Stylistické chyby mi, prosím, promiňte a taktěž tykání a přímé oslovení, které se právě v mé první knize tolik líbilo.

První knihu jsem napsal na psacím stroji; stránky byly fotografovány a tištěny. Nemohl jsem proto provádět opravy a úpravy. Teď píši na počítači. Mohu tedy do paměti ukládat a provádět úpravy. Avšak i to je nesnadné, jelikož některý text se nelíbí, nebo je třeba učinit nutné změny a korektury.

Knihla měla vyjít v roce 1987. Stovky těch, kteří si ji u nakladatele objednali, museli dlouho čekat. Za to se jim omlouvám a prosím o porozumění. Mám pro ně útěchu: budou informováni podstatně rozsáhleji. „Chceš být zdravý? Zapomeň na hrnec na vaření!“ Tyto dva slogany ti budou na každé stránce této knihy připomínat: zdravým se staneš pouze tehdy, zapomeneš-li na vaření, smažení, pečení, fritování atd.

Tepelné zpracování nejenže ničí potraviny, ale člověka degeneruje na mrzáka. Ještě jednou si pozorně prohlédni obrázek znázorňující vývoj člověka od lidoopa k člověku-zvířeti pijícími pivo a kouřícímu!



„Vše, čemu se skutečně naučíme, je hromadou předsudků, kterými jsme jako kaši krmeni do svých 18 let!“

(Albert Einstein)

## Nový život začíná až dnes, zítra by mohlo být pozdě!

V této knize se dočteš o Peršanu A. T. Hovannasianovi z Teheránu, který napsal knihu s 567 stranami „Raw eating“ „Syrová strava“ v americké verzi, která byla zkrácena ve 160 stran a v angličtině vydána v roce 1967.

Tato perská kniha tebou zacloumá, protože Atherhov, jak se autor zkráceně nazývá, ztratil dvě děti ve věku 10 a 14 let v důsledku požívání mrtvé stravy a špatného lékařského počínání. Jeho třetí dítě živíci se syrovou stravou, dnes 31letá dcera Anahit, která vede jeho nakladatelství v Teheránu, dosud nepozřela jediné vařené sousto. Atherhov sám ve svých 61 letech nebyl schopen zdolat ani dva schody a trpěl mnoha nemocemi. Dnes je mu 88 a je čilý. Ví, že ještě žije, protože mi podepsal šek na americké dolary, které jsem mu poslal.

Atherhov nevěděl nic o existenci hnutí NH (*Přírodní hygiena v USA od r. 1882*). Doporučuje také zrní, luštěniny, chléb, ale, a to je důležité, *pouze* ve vyklíčené podobě bez tepelného zpracování. Tak se z těchto rostlin opět stala syrová, čerstvá a zdravá zelenina. Nebral však ohled na správnou kombinaci výživných látek. Striktně obhazuje neupravované přírodní produkty. Pozřeš-li byt i jen jediné sousto vařené stravy, prohlašuje, nepovažuj se za vegetariána! Já bych dal přednost ovoci.

Ochutnej syrovou stravu, kterou v této knize doporučuji. Brzy poznáš, kam tě tato cesta zavede. Po počátečních potížích souvisejících s přechodem na jinou stravu budeš štíhlý a zdravý. Poznáš dosud nepoznané štěstí. Vyvolané zdravotní potíže, které nikdy nejsou nebezpečné, mají původ v tvém předchozím nespráv-

