

John Van Auken

EDGAR CAYCE

*REGENERACE
A LÉČENÍ*



Eko-konzult

Můžeme si významným způsobem prodloužit život? Jaké principy těla umožňují, aby se neustále obnovovalo?

Tato knížka na položené otázky odpoví na základě informací obsažených ve výkladech nejznámějšího amerického senzibila, mystika a lidového léčitele.



© John Van Auken, 1989
© Translation M. Židlický 2003
© Eko-konzult, 2004
ISBN 80-89044-93-X

Předmluva

Na rozdíl od lékařů, spoléhajících se výlučně na své znalosti získané během studia, se Edgar Cayce opíral o schopnosti vymykající se běžnému chápání a logické úvaze. Tento neobyčejný člověk, jehož řada z nás zná jako spícího proroka a jehož fenomenální schopnosti jej katapultovaly do pozice nejznámějšího amerického mystika, senzibila a lidového léčitele všech dob, byl vnitřním zrakem schopen vnímat procesy probíhající v tělech pacientů. Dokonce na úrovni jednotlivých buněk.

Skutečnost, že jím poskytnuté informace nelze zlehčovat, dokumentuje i fakt, že o jeho nestandardních léčebných koncepcích napsalo knížky také několik uznávaných lékařů. U nás nakladatelství Eko-konzult vydalo práci MUDr. Erica Meina „Edgar Cayce – Klíče ke zdraví“ a publikaci MUDr. Williama McGareyho „Edgar Cayce – Cesty ke zdraví“. Jeho názory týkající se zdraví a příčiny chorob, se staly základem pro nový směr v léčení, jehož cílem není léčba jednotlivých symptomů, ale celého člověka.

Jaké jsou podle něj příčiny nemoci?

Pomineme-li genetické dispozice, kdy funkce některých orgánů či tělesných systémů jsou narušeny již od narození, příčinou většiny neduhů je především intoxikace organismu, tj. enormní množství jedovatých látek v těle. O zhoubném

vlivu toxinů například vypovídá fakt, že devět žen z deseti, u nichž byl diagnostikován nádor na prsu, trpělo zácpou. V uvedeném případě je tělo vystaveno působení větších objemů škodlivin, neboť střevo je jen zčásti propustné. Nevyložené jedy se tudíž prostřednictvím krevního oběhu dostávají do celého těla.

Určitá hladina těchto substancí je v organismu naprosto zdravého člověka zcela normální, jelikož každá buňka sama o sobě tvoří svébytný a autonomní systém, přijímající z krve živiny a vylučující odpadní látky. Při neúměrném zvýšení obsahu odpadních látek v těle jsou vytvořeny základní podmínky pro vznik nemoci. Ta se poté, v závislosti na genetické výbavě, projeví v místě nejslabšího článku řetězu. Nabízí se otázka, **jak k toxicitě dochází?** Jak již bylo uvedeno, jistá hladina jedů, akceptovatelná pro organismus, vzniká normální činností každé buňky. K škodlivé koncentraci zmíněných látek mimo tuto úroveň přispívá řada faktorů:

- naše myšlenky a city (o jejich vlivu bude pojednáno později)
- kvalita stravy
- přejídání se a již zmíněné nepravdivé vylučování
- nedostatečný příjem tekutin
- nedostatek pohybu
- nedostatek spánku
- přepracování
- stresová situace

Nejjednodušším způsobem, jak obsah škodlivin v těle redukovat, je přirozeně změna stravovacích návyků – omezit příjem škod-

livých potravin a naopak zvýšit konzumaci druhů napomáhajících vylučování. Potraviny představují jeden ze základních nástrojů, s jehož pomocí lze dosáhnout žádoucího stavu. Radíme je do dvou hlavních skupin – **zásadotvorné a kyselinotvorné**. Vzájemnému poměru těchto dvou typů Cayce přikládal nesmírný význam. Doporučoval, aby 80 procent našeho jídelníčku sestávalo z potravin zásadotvorných a pouze 20 procent tvořily kyselinotvorné. Tento poměr je optimální pro udržování pH krve a tkání v mírně zásadité poloze, tedy stavu, jež Cayce považoval za podmínku zdravého fungování organismu.

Toto pH podporuje potřebné elektrické impulzy mezi buňkami a mezi nimi a mozkem. Elektrina je generována spalováním příslušných látek v mezibuněčném roztoku. Řádný průběh tohoto procesu závisí na již zmíněné **mírné zásaditosti** pH mezibuněčné kapaliny. Nežádoucí vychýlení pH kterýmkoliv směrem chemické reakce blokuje. Ty neprobíhají jak by měly. Automaticky se tvoří škodlivé látky s obvyklými následky, tj. zprvu se projeví únava, později nemoc.

Nástup jakékoliv choroby se nejdříve projeví v posunu pH na kyselou stranu, její ústup na mírně zásaditou. **Zvýšená konzumace alkalickotvorných potravin** – mezi něž patří prakticky všechna zelenina a ovoce – zásaditý stav navozuje a **napomáhá tak eliminaci jedů**. Mimoto organismus zásobují výživnými látkami, jako jsou například důležité stopové prvky, minerály, vitaminy, enzymy atd. Podle Edgara Cayceho bychom si pH měli občas změřit ráno před snídání lakmusovým papírkem.

Pokud se zbarví do růžova, tj. nachází-li se náš organismus v kyselém stavu, měli bychom se konzumací **citrusového ovoce** snažit o změnu ke slabě zásaditému pH. V tomto případě však ovoce nelze kombinovat s chlebem či obilnými kašemi nebo mléčnými výrobky, neboť tato varianta je pro trávení obrovskou zátěží. Nemoc samozřejmě není záležitostí přítomnosti či nepřítomnosti nežádoucích látek. Mnohdy je způsobena absencí určitých živin.

Ovoce a zeleninu Cayce pokládal za základní kameny zdravého stravování. Doporučoval, aby tvořily tři čtvrtiny (3/4) naší stravy. Skutečnost, že Česká republika v počtu onemocnění rakovinou tlustého střeva na tisíc obyvatel figuruje na prvním místě, patrně není náhoda. Zatímco Americká zdravotnická asociace doporučuje denně sníst kolem šesti porcí ovoce nebo zeleniny, průměrný Čech si v letním období dá jednu denně, tj. šestinu doporučeného množství, a v zimě pouze jednu týdně, tedy přibližně čtyřicetinu zmíněné denní dávky.

Za významný komponent jídelníčku považoval také výrobky z celozrnné mouky. **Bílá mouka** pro tělo není přínosem. Převážně sestává z čistého škrobu, téhož škrobu, jenž je používán ke škrobení. Pro organismus je vyloženě škodlivá. Její konzumace **způsobuje vážná onemocnění**, například artritidu, otoky dolních končetin, chudokrevnost, nemoci srdce. Může být rovněž příčinou ochrnutí.

Většina tmavých chlebů nabízených jako celozrnné, má se skutečně celozrnným pečivem společné jen jméno. Jsou upečeny z bílé mou-

ky obarvené karmelem, případně je věrohodnost výrobku posílena přítomností několika semínek či rozdrcených obilných zrn. **Skutečný celozrnný chléb** se na řezu vyznačuje mramorovou strukturou. Místy je tmavý a místy světlý. Důvody vedoucí pekaře k tomu, aby používali bílou mouku a nikoliv celozrnnou jsou tři:

- Za prvé celozrnná mouka je levnější než bílá,
- za druhé celozrnná se rychle kazí a oxiduje
- a za třetí těsto z ní špatně kyne.

Opakem zeleniny či ovoce, tj. potravin čistících krev, jsou **potraviny zanášející náš organismus odpadními látkami** anebo negativně ovlivňující na tělesné funkce. Do této kategorie spadájí zejména tuky, bílý cukr, červená masa a již zmíněný bílý chléb či imitace celozrnného pečiva.

Ačkoliv Cayce ryby, zvěřinu a drůbež doporučoval zvláště jako přílohu k vařené zelenině k večeři, velmi negativně nahlížel na červená masa. Dnes, po padesáti letech, mu věda v tomto ohledu zcela dává za pravdu. **Červená masa** jsou všeobecně považována za nezdravá. Shodně s ním se doporučují ryby, drůbež a zvěřina.

Stejně dobrým prorokem se ukázal i v případě bílého cukru, jehož byl silným odpurcem. Tento „**bílý jed**“ má destruktivní vliv na bílé krvinky, jejichž úkolem je likvidace bakterií a virů. Zatímco zdravá krvinka je během své existence schopna zničit 14 bakterií, po požití bílého cukru, ať již ve formě kokakoly, džusu či zákusku, tato vloha klesne na pouhé 4 až 2 bakterie. Výsledkem je omezená možnost organismu odolávat infekcím.

Do nemilosti během několika posledních de-

setiletí upadly také **tuky**. Ačkoliv v průměru tvoří 30 – 40 procent kalorií přijímané stravy, Cayceho doporučení hovořila o 10 %, tj. o jedné třetině až čtvrtině obvyklého stavu. Příímých důsledků konzumace tuků je několik. Mezi nejvážnější patří zhuštění krve. Je to živná půda pro vznik krevních sraženin. Současně to vede k omezení průchodnosti cév. Za tohoto stavu je snížen přísun kyslíku k buňkám, jež pak nejsou s to řádně plnit své poslání.

Tuk dále **neblaze působí** na činnost střev. A to zvýšením obsahu žlučových kyselin na desetinasobek obvyklých hodnot. Množí se bakterie, schopné existence bez kyslíku a měnící žlučové kyseliny v karcinogeny. Jedním z nejznámějších nežádoucích následků konzumace tuků je vyšší hladina cholesterolu v krvi. Jde o látku mající na svědomí zvýšené riziko vzniku a vývoje koronární choroby srdeční. Jako velmi nevhodná Cayce označil **veškerá smažená jídla** – podle něj mají paralyzující vliv na funkci jater a žlučníku.

Z výše uvedeného zřetelně vyplývá, že existuje zásadní rozdíl mezi standardní snídaní řady domácností, skládající se z bílého chleba s máslem a z kávy oslazené cukrem a například snídaní sestávající z celozrnného chleba s nízkotučným sýrem a ovocem. Zatímco první kombinace představuje závažný **zdravotní hazard** (bílá mouka, příliš tuku a bílý cukr), neboť všechny její složky jsou škodlivé a jako takové nejsou v pravém slova smyslu vůbec potravinami, druhá alternativa reprezentuje vyvážený zdroj živin.

Totéž, co bylo řečeno o první snídani, lze

vztáhnout i na klasické české jídlo – knedlíky s vepřovým – a celou plejádu dalších našich pokrmů. Je evidentní, že tvůrci starých kuchařek neměli ani elementární znalosti týkající se zdravého stravování. Jejich jediným hlediskem při tvorbě jednotlivých receptů bylo, aby výsledný produkt byl co nejchutnější. Shodou okolností jsou nejlahodnější právě výrobky bohaté na tuky a cukry. Ty tvoří základ většiny zákusků.

V MF Dnes z prosince 1998 pod titulkem „Dieta a správná životospráva snižují riziko vzniku rakoviny“ čteme: „Britští odborníci na výzkum rakoviny zjistili přesvědčivou spojitost mezi snížením rizika jejího vzniku a správnou životosprávou. Obranou proti rakovině by měla být čerstvá zelenina a ovoce.“

S těmito názory se ztotožňují i odborníci z Britské výzkumné rady, kteří dále uvedli, že **správně volená dieta je jedním z HLA-VNÍCH způsobů, jak omezit riziko vzniku rakoviny**. Mimoto se zmiňují o tom, že pozitivní vliv vitaminových tablet na redukci rizika vypuknutí rakoviny není znám. Stejný náhled na **umělé vitaminové přípravky** měl Cayce, jenž jejich použití doporučoval jen výjimečně. A to krátkodobě v případech, kdy organismus trpí akutním nedostatkem vitaminů. Tvrdil, že dlouhodobé užívání zmíněných tablet vede ke ztrátě schopnosti těla získávat vitaminy z přirozených zdrojů.

Všeobecně lze konstatovat, že při výběru potravin bychom se měli řídit následujícími kritérii:

a) potrava by měla obsahovat vysoký podíl