

Revmatismus – pakostnice – ischias

Hodně badatelů si myslí, že masové produkty jsou jako zdroj kyseliny močové hlavní příčinou revmatických onemocnění. Jistě, přebytečná **kyselina močová** se na tom spolupodílí, obzvláště u pakostnice. Na rozdíl od masožravých zvířat (která však žerou vše syrové, přímo od zvířete), nemají lidé enzym urikaza, který je schopen kyselinu močovou okamžitě rozložit. Proto je pro nás její přeměna ve snadněji odbouratelnou moč tak obtížná. Mimoto masožravá zvířata mají podstatně kratší tenké střevo, takže čas pobytu této kyseliny v jejich těle je výrazně kratší. Další pokyn přírody, že člověk není předurčen ke konzumaci masa a ryb!

Zahleněné a lepkavé kyseliny z těchto vařených a pečených chlebových a obilných produktů jsou ještě daleko horší. **Ucpávají všechny lymfatické a filtrovací systémy**, zabraňují plynulému průtoku krevního a mízního proudu a z kostí a zubů vytažují vápno.

Vzhledem k tomu, že tento hlen se nedá nijak odbourat, tělo občas přikročí k násilné kúře tím, že ho jako rýmu vypuzuje nosem. Dostal-li se však hlen již hlouběji, pak se z toho vyplývající nemoci nazývají bronchitida, zápal plic či astma.

Objev rakovinových zárodků často znamená konečnou stanicí. Za tuto poslední cestu v první řadě vděčíš konzumaci stravy ze zvířecích mrtvol (chudé na hleny) a pečenému obilnému hle- nu! Když to tedy v těle „táhne a skřípe“, poděkuj mazové stravě, kterou denně hltáš. Jen si vzpomeň, co všechno za den „bez ladu a skladu“ zkonzumuješ — podle toho, co ti kdo a kdy předloží! Za to bys měl poděkovat jen sám sobě!

Veškerá škrobová strava, která se nedá zužitkovat, naši *vitalitu* snižuje! Nezpracovaný škrob by se v našem těle neměl vyskytovat. Jsme schopni ho ukládat pouze v podobě glykogenu v játrech a svalových buňkách jako stálou rezervu. Škrob není rozpustný ve vodě. Náš organismus neumí schopen ukládat čistý škrob, nýbrž ho *musí ihned* zpracovat a ukládat!

Veškerá přebytečná kyselina musí být přeměněna v tuky! Při bohaté chlebové a obilné stravě je naše tělo přetěžováno. Proto **velká množství hle- nu soustavně snižují naši vitální sílu!** Přebytečný mrtvý škrob je nepřírozený a naši sílu i nervy opotřebovává!

Ovoce je pozitivním stimulantem!

Jak masová, tak strava z obilí bez soli a koření nechutnají. Vyluhovaná mrtvá jídla tyto škodlivé přísady potřebují spolu s těžce stravitelnými tuky, které se v přírodě v izolovaném stavu taktéž nevyskytují.

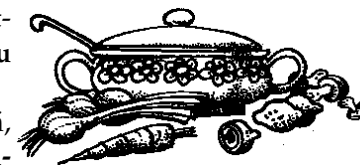
Člověk tyto produkty vyrábí v továrnách a mlékárnách a pak je ještě homogenizuje a steriluje. Ve prospěch délky upotřebitelnosti jsou degenerovány v neprospěch živého lidského těla!

Protože „dobrá měšťanská strava“ „v žaludku leží“ jako mrtvá hmota, potřebuje další stimulatory, aby tuto míchaninu učinily snesitelnou. Jsou to alkohol, cigarety, káva, čaj nebo dokonce MAALOX, hliníkový výrobek proti pálení žáhy. „Dej si jednoho Underberga a budeš se cítit dobře“, zní slogan, který určitě platí pro pokladnu podniku, ale pro tebe? A tak se toto zlo vžene do střev. Ať si „chudák tělo“ nějak poradí!

Existuje přece ještě ASPIRIN a mnoho jiných pilulek, aby se tento krám dostal ven. Nějak se nám podaří symptomy potlačit! Je tady ještě penicilin, když nám „zlomyslné“ bakterie chtějí naše žrádlo pomoci odstranit.

Ale *ovoce* s vysokým obsahem vitamínu C je lepším a neškodnějším penicilinem! Dále obsahuje všechny živé vitaminy a minerální látky, které rozpustí nánosy a jako metla „naši podlahu“ vycídí. Právě kyseliny obsažené v ovoci, které se při konečném odbourávání přemění v zásadité, v důsledku vysoké pohotovosti k použití (rychlíkové trávení) zaručují, že naše tělo může s čistkou začít *ihned*. **Ovocné plody jsou našimi zapalovacími svíčkami!**

Strava sama o sobě, ani ovocná, vyléčit nedokáže. **Neexistuje žád-**



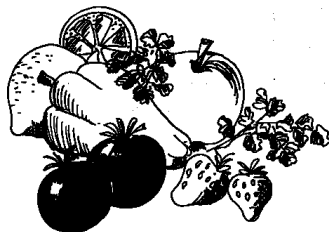
ná léčivá strava (ani lék či kúra). Všechny tzv. „dietní kúry“ jsou nesmyslem! **Jen naše tělo se svou moudrostí je schopno se vyléčit samo**, stejně jako každou ránu, bez našeho přičinění! Musí k tomu pouze dostat příležitost a ne se stále znovu „nacpávat“. Pak musí soustavně uklízet zbytečné nánosy a k vlastnímu *léčení* se nedostává! Několik dní *půstu* a navazující ovocná strava jsou nejlepšími léčebnými zdroji všech nemocí! Víš přece, co říkali staří čínští lékaři: „1/4 stravy pro tvé tělo, 3/4 pro lékaře!“

Kdo ještě snese „dobrou měšťanskou stravu“ je nemocný a má před sebou dlouhou cestu k plnému zdraví. Tělo se již přizpůsobilo, ale hříchy proti přírodě jsou příliš hluboko zakořeněny a nahromaděny. Příroda *nikdy* nezapomíná. Dříve či později přijde spravedlivý trest, většinou neočekávaně! Strava bohatá na škrob, jako obilí a brambory, je plíživým jedem, který si, bohužel, „daň vybírá“ až později!

Nutnost stravovací reformy

Nejnámějším a nejdůležitějším německým reformátorem života byl Walter Sommer z Ahrensburgu u Hamburku. Zemřel v roce 1986, dva měsíce před svými 99. narozeninami. Navštívil jsem ho asi před 17 lety v jeho bytě a podruhé na podzim r. 1985, několik málo měsíců před jeho smrtí. Walter Sommer už byl upoután na lůžko a denně měl průjmy, vše rychle zapomínal. Průjem je vždy znamením toho, že tělo se chce zbavit jedů.

Sommer do své knihy převzal recepty od svého „učitele“ Dr. Drewse z Chicaga. Tyto kombinace však nejsou v souladu s NH. Ovoce, zelenina a ořechy, obzvláště burské oříšky, se míchaly, přičemž burské oříšky jako luštěniny musíme odmítat. I dobré ořechy by se měly jíst samotně, jako monostrava. Jeho recepty obsahují také příliš moc kombinací různých druhů ovoce a zeleniny. **Monostrava je vždy nej-**



lepší a nevede k obžerství. Pamatuj si, že všechny činnosti s přívlastkem „super“ nejsou k ničemu, jako superstrava, supersex, superstres atd.!

Jeho odpor k ovoci (v jeho knize na str. 119) sám o sobě argumentům neodolá. K plodům patří také ořechy (také plody), plodonosná zelenina jako rajčata atd., i na tuky bohaté avocado. Tuků tedy dostáváme dostatek. Na Sommerově příkladu však vidíme, že tělo promine i směsí různých látek až do 100 let, jen když jsou čerstvé a syrové!

Pokusil jsem se Sommerův plán výživy pozměnit. Doporučil jsem mu 1 litr syrové, čerstvé, ovocné či zeleninové šťávy, především karotkovou šťávu bohatou na vitamin A. Po přechodu na tuto stravu mi paní Sommerová po několika týdnech radostně volala, že její manžel dělá takové pokroky, že se na jaře určitě bude opět se svými psy procházet na zahradě. Avšak zdání klame. Jeho životní síly byly vyčerpány léta trvajícími spory s příbuznými o majetek, který jednomu z nich nechal přepsat. (Sommerovo první manželství bylo bezdětné).

Kým byl Walter Sommer ve skutečnosti? Narodil se jako syn stavebního podnikatele z Renstburgu, coby slabé dítě byl rodinou špatně traktován, takže už v mladém věku pomýšlel na sebevraždu. Jako elektrikář se vystěhoval do USA, kde jeho od narození slabé tělo vážně onemocnělo. Ve Státech se však velice brzy zkontaktoval s hnutím pro přírodní léčitelství (NH). Seznámil se s Dr. Drewsem z Chicaga, s jedním z tehdy nejnámějších vedoucích badatelů výživy. Stravovací systém přestavěl podle jeho doporučení a uzdravil se.

Po návratu do Německa v centru Hamburku založil Sommerovo nakladatelství a zasilatelství s přírodními produkty jako ořechy, sušeným ovocem apod. Pravidelně vydával „Domácí zprávy“, které i dnes obsahují cenné poznatky. Jeho učení se opírá o přírodní zákony. V této souvislosti skoro v každém vydání napadal nebezpečí obilné stravy a plíživé následky.

Ve svých „Domácích zprávách“ č. 90 září/říjen 1967 po dlouhé odmlce pod titulem „Liesel“ popisuje smrt své milované

ženy, která jím těžce otřásla. Rád bych zde uvedl podstatný úryvek:

„Kdo znal mou ženu Elizabeth, určitě můj žal, který se rozhostil v mé duši, pochopí. Celý život jsme spolu plánovali a v diskusích překonávali všechny životní těžkosti. Dělili jsme se o bolesti i smutek. Ne vždy nám život ukazoval přívětivou tvář. Nejednu bolest jsme museli překonat a při tom překonávání se naše spojenectví utužovalo s cílem lidem ukázat, kde a v čem chybili. Snažili jsme se poukázat na příčiny, které tento úpadek lidstva způsobily. Poukázali a zdůvodnili jsme, že všeobecně obvyklý způsob výživy krvavým vražděním zvířat a požívání masa pocházejícího z těchto zvířat kazí nejen charakter člověka, ale i jeho rozum žene do ďábelského bludného kruhu, vedoucího k zániku lidstva, jež touží po moci, násilnostech válkách a chorobách!“

Na svých cestách jsme se snažili získat nové prospěšné poznatky a ty přednáškami dále šířit. Jak žalostně však dosud skončily všechny pokusy vědy převést osud lidstva do mírové roviny. Pokud věda a její sluhové budou ve svých předpokladech vycházet z toho, že všeobecně obvyklý způsob výživy člověka zvířecím masem, chlebem a mlékem je pro lidské orgány a tělo vhodnou stravou, povede tento mylný předpoklad k nesprávným závěrům a tím k osudným katastrofám v životě jedince i celé společnosti.

Poznali jsme: Že základem k udržení života v plném zdraví a výkonnosti je a zůstane rostlinná strava v podobě ovoce, zeleniny a ořechů v tom stavu, v jakém vyrostly. Příkaz k udržení života zní:

„Hleďte, dal jsem vám všechny zelené byliny, které (na tvrdém stonku) vysévají semena po celé zemi a každý strom, na kterém rostou semena obsahující plody, to je vaše potrava!“

(Na tuto základní větu z Genesis I/29 Sommer ve všech svých spisech s neumdlévající silou poukazoval!)



Na takovou stravu a *pouze* k tomuto druhu jsou tělo člověka a jeho organismus uzpůsobeny!

Veškerá výživa ze zoraného pole, jakož i ta, která oklikou, přes žaludky zvířat v podobě masa, mléka, vajec atd., jakož i chlebové obilí, člověku slouží za stravu, je Bohem prokletá a toto prokletí zní: „Ať je proklete pole pro svou potravu, kterou na něm pěstuješ!“ Toto božské prokletí, které lpí na poli a na chlebovém obilí, má žena nikdy nepochopila!

A protože se má Liesel nemohla rozloučit s chlebem a vařenou zeleninou, stačila nehoda se zlomeninou stehenního krčku a nerozumné zafixování a podvázání nohy, a tím její uvedení do klidu, aby její chlebem, obilnou kaší a vařenou zeleninou oslabené tělo bylo pomalu a jistě zákeřně vydáno plíživé smrti. Proč o tom všem píšu? Protože doufám, že se mi tak podaří nejednu rodinu varovat před porušováním zákonů přírody týkajících se přirozeného způsobu života.

Po celou dobu, po kterou má žena trpěla, jsem ji neopustil. Neodešel jsem od její smrtelné postele, když jí *tuhly údy a svaly*, což ji činilo naprosto bezmocnou. *Přesto mi její smrt rozervalo srdce i duši!*

Ve stejných „Domácích zprávách“ pod titulem „Světlu chléb“ Sommer píše o náboženském sloganu, o uskutečnění sbírky ve prospěch rozvojových zemí, obsáhle a vyčerpávajícím způsobem zmiňuje škodlivost pečené a vařené chlebové a obilné stravy!

Když jsem po dlouhých letech ztratil životní družku, leží mi na srdci, jako již mnohokrát, problém nebezpečí chlebové a obilné stravy. „Chléb světu“ je reklamní volání „bohatých“ průmyslových zemí k systému světu.

Tyto země se živí zemědělstvím. Je to jejich výživovací základna, která se skládá z výroby masa, mléka, vajec, chlebového obilí atd. Doplnuje ji kořist z lovu a rybolovu z řek, rybníků a moří.

Tyto průmyslové země výrobu racionalizují, ale ve výživě, která se stala všeobecným majetkem, se plýtvá. Jen k zabezpečení pokrytí spotřeby masa a mléka se využije 85 % celkové plochy orné půdy.

Bylo by proto podstatně prospěšnější lámat si hlavu nad tím, jak se uživit bez okliky přes žaludky zvířat. Rostlinná potrava by se pak musela pěstovat zahrádkářským způsobem. Přitom by se přišlo na to, **kolik nemocí je vyvoláno používáním zvířecích mrtvol a zdechlin**. Po příčinách těchto chorob se nepátrá, protože věda předpokládá, že současné způsob výživy je lidstvu určen odedávna a je správný.

Nyní bychom se měli vrátit do dob, kdy se člověk poprvé objevil na zemi a musel se začít žít bez ohně a náradí. Příroda jej proto musela vybavit takovými orgány, aby byl schopen syrovou obyčejnou rostlinnou stravu zpracovat. Co člověk našel a měl k dispozici, byly traviny a byliny, kořeny všeho druhu a k tomu stromy a keře. Ovoce a zelenina se mu nabízely dle ročních období, ale stále je musel hledat. Tak hledal to, co jeho patru vyhovovalo. Neměl žádné náradí, tudíž pořádně žvýkat. Proto měl zdravý a silný chrup.

Oproti zvířatům měl člověk rozum, takže se brzo stal zahradníkem, aby dobře chutnající rostliny mohl pěstovat. Jak mohl přijít na to zabíjet a pojídat mírumilovná zvířata, když neměl ani zbraně, ani náčiní? Neměl také chrup divokých zvířat, s řezáky. Měl malá ústa a zuby, které stačily jen na syrovou rostlinnou stravu s ovocem a ořechy.

Nelze nijak prokázat, že během tisíciletí se stravovací zvyklosti a orgány člověka změnily. Od počátku zůstaly stejné! Bude-li člověk jíst syrovou stravu, kterou mu Stvořitel určil, **tělo mu poděkuje zářivým zdravím!**

Masem se živící badatelé výživy v laboratořích nezačnou pochybovat o správnosti obvyklé výživy, protože se takto živí celé jejich okolí. I jim domácí paní naservíruje polévky a pečínky, vařenou zeleninu a dezert. Nenapadne je tělo považovat za živý organismus! Elektřina, magnetismus, zemská přitažlivost, ty v laboratořích nelze vidět ani změřit. To je jen rozdíl mezi *živým a mrtvým!*“

O správnosti rostlinné syrové výživy se může každý přesvědčit sám přechodem na tento druh stravy. Dosáhne původ-

ního zdraví a dočká se zdravého stáří! Pak lidé přešli na zvířecí maso. Nejdříve to zřejmě bylo z náboženských důvodů k usmíření rozhněvaných bohů. Pak šlo o církevní obřady jako o klamně důkazy síly a krásy. Ale místo toho se objevily nemoci s epidemickými a život ohrožujícími důsledky. Zvířecí těla s jejich jedy nejsou ničím jiným než stimulanty předstíraného zdraví!

Když se touha po zvířecím masu stala neukojitelnou vášní, začal chov zvířat a rozvinulo se rostlinné zemědělství. Zahrady a jejich plody byly zatlačeny do pozadí a zpustly. Jelikož by výlučná výživa lidí zvířecím masem rychle vedla k epidemiím a k předčasné smrti a zahrada při konzumaci vařené zeleniny již nemohla dodat dostatek síly, pátral člověk po účinné náhradě masa.

Prokletí chleba

Při výrobě krmiva pro zvířata z divokých travin pěstoval zrnité plody, které dodatečně živily i jeho. Takto vzniklé zrní se pomocí ohně peklo, přičemž kořením a kvasným pochodem se docílilo chutnosti výrobku – chleba! A tak se všude maso, chleba, vařená zelenina, vařená obilná kaše staly potravou lidí! (Bez jedovaté soli však mrtvé upečené maso nechutná.)

Slyším námitky, že chléb a obilná strava jsou přece rostlinného původu? Ale v praxi jsou pro *lidský organismus nevhodné!* V syrovém zralém stavu je zrno příliš tvrdé, aby se dalo s požitkem rozkousat a rozžvýkat. **Všechny druhy obilí a všechna jídla z nich pečená a vařená jsou velkým zlem!**

Žaludek a střeva člověka jsou schopny přetvářet pouze jednoduché cukry, které jsou obsaženy v ovoci v podobě hroznového a ovocného cukru anebo i dvojmocné druhy, jak je nabízí kořenová zelenina. Mají listy zeleniny a bylin. Tím je položen základ pro zdravý rozvoj sil a správnou výstavbu svalů, orgánů a kostí.

Chlebové obilí však nabízí cukry v mnohomocných těžko rozpuštěných podobách škrobu. Tento škrob je možno v malých množ-