

Ernest Günter

TAJEMSTVÍ ZDRAVÍ a MLÁDÍ



Eko-konzult

Z mé obsáhlé zdravotnické literatury je Život bez chorob to nejlepší.

Anita Schrodtr, Pörschach

Vaše knížka je to nejlepší, co jsem za svého čtyřicetiletého studia zdravotnické literatury vůbec našel.

Eduard Köhler, Ochtrup

Chtěl bych Vám poděkovat za Vaši knihu. Je výborně napsaná. Na téma výživy jsem ještě nic lepšího a přesvědčivějšího nečetl.

Otto David, Hamburg

Přednedávnem se mi dostala do rukou Vaše obsažná kniha Život bez chorob. Je to vůbec nejlepší kniha o výživě.

Otto Drechsler, Mnichov

Vaše kniha o syrové stravě je vynikající. Budeme ji každému doporučovat.

Dům zdravých potravin

Chtěla bych Vám ze srdce poděkovat za to, co jste mi svojí cenou knihou poskytli. Jak nesprávně jsme se právě my, sportovci, živil! Většinou porážek, které jsme utrpěli, jsme se mohli vyhnout.

**Helga Hösl, Mnichov
vícenásobná mistryně v tenisu**

Vaše kniha je jednoduše nepřekonatelná.

Jan Sokol, Curych

Ernest Günter

I. část

Tajemství zdraví a mládí Život bez obav Přirozená strava Léčení syrovou stravou

ISBN 80–88809–85–1

© Ernest Günter, 1988

© Translation: MUDr. F. Barta, PhDr. M. Holičková, 2000

© Eko-konzult, 2000

Předmluva překladatele

Knížka, kterou právě začínáte číst, není literární dílo. Její autor není spisovatel. To by vás však nemělo odradit, protože píše o velmi aktuálním problému – o otázce zdravého života, nebo chorob a předčasné smrti.

Většina autorů, zabývajících se otázkami zdravé výživy, v rozporu s uvedenou teorií zpravidla toleruje kompromisy bez toho, aby připomenula, že jsou přípustné jen během přechodu na přirozenou syrovou stravu. Délku tohoto přechodu si každý může určit individuálně – podle věku a zdravotního stavu, tedy podle naléhavosti.

Nesporná přednost Günterovy publikace je v tom, že logicky a nekompromisně říká celou pravdu o škodlivosti dnešního „normálního“ způsobu stravování. Současně dává i návod na to, jak předcházet chorobám, případně, jak je léčit. Informaci o příčinách chorob se nám sice dostává, ale jen v minimálních dávkách, přičemž nejpodstatnější příčinné souvislosti zůstávají nezodpovězeny. Doporučuje se nám, abychom to, co zdraví výslovně škodí, používali „jen po trošce“, „jen s mírou“. Tato práce dává soubornou odpověď na naše otázky.

I když se všemi závěry autora není možné bez výhrad souhlasit, anatomické a fyziologické danosti není možné vyvrátit. Když se zamyslíme nad současnými tendencemi chemizace v medicíně, ve farmaceutickém průmyslu, v potravinářství, zemědělství, živočišné výrobě a v různých jiných odvětvích, vyvstává otázka:

Není přílišné prosazování ekonomického hlediska na úkor zdravé výživy hazardem se zdravím dnešních i budoucích generací?

Jestliže autorovy myšlenky vyvolávají diskusi o tom, zda civilizační choroby nevznikají v důsledku neadekvátní stravy moderního člověka, dosáhla jeho práce určitě svého cíle.

Předmluva autora

Předkládaná práce je výsledkem dlouholetého studia a bádání v oboru léčby.

Čím to je, že tolik lidí trpí různými chorobami, zatímco zvířata žijící ve volné přírodě jsou ušetřena všech nemocí?

Autor žil více než deset let v Americe. Věnoval se otázkám zdravé výživy a sesbíral mnoho praktických zkušeností tamějších badatelů. Výsledky byly tak překvapivé, že si je nesmí nechat jen pro sebe.

Knih o zdravé výživě je dost. Tato je však mimořádná, protože přináší cosi nové, podstatné a průkopnické. Pro mne je důležité, aby se čtenáři otevřely oči, aby poznal pravé příčiny nemocí, aby se mohl před nimi chránit.

Co všechno by dal těžko nemocný za své uzdravení! Až nyní se dozví, jak moudře by byl jednal, kdyby se byl ve dnech, kdy byl zdravý, staral o svůj největší poklad.

Protože závěry jsou jen stručné, po prvním přečtení není možné si všechno zapamatovat. Proto by se měl i zdravý čtenář při studiu jednotlivých statí koncentrovat na poznatky, jak se chránit před možným budoucím utrpením. Některé důležité skutečnosti jsou zdůrazňovány opakováním.

*Ernest Günter
Thörigen, Švýcarsko*

Předmluva k 17. vydání

Proč je tolik lidí nemocných?

Proč jsou všechny nemocnice přeplněné a stále se musejí stavět další?

Co je hlavní příčinou všech onemocnění?

Pravdivou odpověď Vám dá tato knížka. Hlavní příčinou je nepřirozená, nesprávná výživa.

Nemusíte onemocnět, můžete se vyléčit i z nejtěžší choroby, dokonce i tehdy, když se lékaři už vzdali dalšího léčení. Není to lež, nýbrž pravda pravdoucí. Zvažte si však, že při tomto způsobu léčení nepodstoupíte žádné riziko a výsledkem budete překvapení. Knižka PŘIROZENÁ STRAVA Vám poskytuje návod a množství receptů, ale dává i odpovědi na všechny Vaše otázky. Přesvědčí Vás, že vařením se znehodnotí, dokonce zničí dvě třetiny (2/3!) potravin. Při dnešním způsobu stravování si sice naplníte žaludek, ale nemá to výživnou hodnotu. Proto se lidé přejídají, otravují svůj organismus a přibírají. Za takových okolností člověk dříve nebo později onemocní. A právě v tom tkví zákeřnost tzv. civilizačních chorob.

Jedna šťastná pacientka mi napsala: „Trpěla jsem srdeční chorobou, stálými bolestmi hlavy, nespavostí a depresí. Moje oční choroba přispěla ještě k tomu, že můj život byl už téměř nesnesitelný. Ani odborný lékař mi nemohl pomoci. Denně jsem užívala deset různých druhů léků, dokud mi známá nepřinesla Vaši knížku. Tato šťastná náhoda způsobila úplný obrat v mém životě.“ Pacientka se úplně vyléčila. Svou vděčnost projevila tím, že si objednala několik těchto knížek a rozdala je nemocným.

Mohl bych uvést celou řadu pacientů vyléčených z „nevyléčitelných nemocí“, jako jsou srdeční nemoci, rakovina, cukrovka, revmatismus. Lékem na ně je nezneškodnocená přirozená strava, jakou příroda nabízí živým tvorům.

I vážný problém celosvětové výživy by se dal snadno vyřešit, kdyby se obilí a z něho připravené pokrmy jedly v syrovém stavu místo toho, aby se pekly nebo aby se vyrábělo maso v podnicích živočišné výroby. Jeden kilogram syrového obilí má větší výživnou hodnotu než 10 kg masa. Na výrobu 1 kg masa je třeba 10 kg obilí. Surovou zeleninou a vůbec syrovou stravou rostlinného původu je možné uživit pětkrát tolik lidí než stejným množstvím vařené stravy.

Problémy hladovějících národů v rozvojových zemích by se daly snadno vyřešit poznatky získanými z této knížky. Současně by se vyřešila i otázka nedostatku paliva, která způsobuje zejména v Africe velké těžkosti.

E. Günter, Thörigen 1986

Upozornění

Dnes je už překonané stanovisko, podle něhož kravské mléko, mléčné výrobky a vejce jsou ideální lidskou potravou. Zní to téměř neuvěřitelně, ale člověk je jediný savec, který i po ukončení kojeneckého věku „potřebuje“ mléko, navíc mléko cizího savce. Přirozený pud člověka je civilizací tak deformovaný, že už nerozezná, co jeho zdraví škodí. Na základě výzkumů Světové zdravotnické organizace (World Health Organisation – WHO) a Organizace pro výživu a zemědělství (Food and Agriculture Organisation – FAO) maso a všechny potraviny živočišného původu, tedy i mléko, mléčné výrobky, vejce a ryby, obsahují živočišné tuky a cholesterol, které způsobují civilizační choroby, především infarkt, mozkovou mrtvici a rakovinu, tedy choroby, na které předčasně umírá nejvíc lidí.

MUDr. Ferdinand Barta

Léčení chorob je dražší

Nejdříve uvedeme několik krátkých svědectví bývalých pacientů, které autor předtím neznal, ani je neviděl. Všichni se uzdravili podle jeho pokynů. Do těchto svědectví mohou zájemci nahlédnout, případně můžeme oznámit jejich adresy.

„Měla jsem těžkou nervovou, srdeční a žaludeční chorobu. Lékaři mi neuměli pomoci. Když jsem si přečetla Vaši knihu, začala jsem se jí řídit, i když jsem měla jen malou naději. Po týdnu jsem už lépe spala a dnes se už celkově cítím lépe. Mám čtyři děti, o které se opět mohu starat.“

Paní A. O. z K.

„Měl jsem těžkou artrózu s nehybností ohýbačů. Před operací bederního ohýbačů jsem se rozhodl léčit se dietou. Každý měsíc jsem se cítil lépe a nyní jsem už zdravý. Už podnikám túry do hor.“

Pan J. M. z G.

„Ležel jsem na oddělení pro umírající. Krvácel jsem z úst, ze sliznic, z očí, nosu a uší. Hrozilo mi zadušení, měl jsem zduřelé krční lymfatické žlázy a bílých krvinek kolem 500 000. Odešel jsem z nemocnice a za půl roku jsem se vyléčil z těžké leukémie.“

Pan H. S. z B.

„Dvacet let jsem trpěl na poškození plotýnky. Nyní už nemám žádné těžkosti.“

Pan C. K. z R.

„S touto stravou jsem měla dobré zkušenosti při krvácení z dělohy a u kožní rakoviny. Dnes jsem už zdravá.“

Paní H. K. z A.

„Trpěla jsem revmatismem. Stav se mi velmi zlepšil.“

Paní E. F. z B.

„Jako padesátiletý jsem onemocněl na rakovinu tlustého střeva. Diagnóza lékaře zněla: Pokročilá rakovina střeva, třeba ihned operovat, jinak bude pozdě. V nouzi jsem začal studovat knihy o léčení přirozenými prostředky. Potom jsem se rozhodl místo operace pro syrovou stravu. Po třech měsících jsem přestal krváčet. Surová strava mi tak chutnala, že jsem u ní zůstal. Od té doby přešlo 40 let bez toho, že bych byl nemocný. Dnes mám 91 let a nemám žádné stařecké těžkosti. Vidím dobře a jsem úplně zdravý.“

Pan Egli zemřel ve věku 97 let.

„Diagnóza: rakovina prostaty. Po třech měsících syrové stravy se cítím lépe. Zesílil jsem, nemám bolesti a cítím se dobře.“

Pan O. D. ze Z.

„Jsem mnohem výkonnější než předtím, nejsem celý den unavená a už bych se nechtěla vrátit k normální stravě.“

Paní C. G. z F.

„Koleno vrzalo..., dřep nebyl možný..., dnes jich udělám sedm a bez vrzání.“

Pan M. Z. z G.

„Spánek se mi podstatně zlepšil.“

Paní H. R. ze Z.