

Autor **ukazuje**, že **pomocí** očisty a správné výživy je možné obnovit normální stav **krevního oběhu, dýchání**, dále normalizovat činnost pohybového aparátu a nervového systému. Kniha obsahuje různá doporučení k uzdravení netradičními **metodami**, cvičení, posilující obranné síly organismu, metody, jak předcházet a **zbavit** se různých nemocí, očistné procesy a mnoho dalších užitečných rad.

Pamatujte na jednu starodávnou moudrost: **jsi-li nemocný, změň styl života**. Jestliže to nepomohlo, změň stravu. Pokud nepomohlo ani to, jdi k lékaři. Ve většině případů **však** stačí změnit stravu a organismus se brzy začne sám regenerovat.

- Produkce energie v tlustém střevě
- Očista jater
- Prevence onemocnění ledvin
- Detoxikace
- Očista organismu od hlenů
- Správná kombinace potravin
- Správné trávení potravy
- Přejít na systém správné výživy

OČISTA TĚLA A SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Unikátní metodika uzdravení

Produkce energie v tlustém střevě
Přejít na systém správné výživy
Správná kombinace potravin
Detoxikace

Gennadij Malachov

Gennadij **Malachov**
Očista **těla** a správná výživa

Přeloženo z ruského originálu - Andědla Kramlová
Геннадий Малахов
Очищение организма и правильное питание
G. Malachov

OČISTATĚLA A SPRÁVNÁ VÝŽIVA

První vydání
Bratislava 2005

OBSAH

ÚVOD.....	9
PRVNÍ ČÁST	
DETOXIKACE ORGANIZMU.....	11
TLUSTÉ STŘEVO.....	12
Anatomie tlustého střeva.....	12
Funkce tlustého střeva.....	13
Role mikroflóry v tlustém střevě.....	15
Vznik tepla v tlustém střevě.....	16
Produkce energie v tlustém střevě.....	17
Stimulační systém v tlustém střevě.....	18
Detoxikace organismu a tlusté střevo.....	20
Očista a obnova funkcí tlustého střeva.....	22
Šankhaprakšalána.....	26
Hladovění a očista.....	34
Cviky pro zdraví, štěstí a dlouhý život.....	38
Čtrnáct rad k upevnění zdraví.....	47
O škodlivosti projímadel.....	48
Jak se zbavit polypů.....	48
Patologické symptomy, regulace a příznaky normální činnosti tlustého střeva.....	51
Příznaky patologie.....	51
Regulace činnosti tlustého střeva.....	52
Příznaky normální činnosti tlustého střeva.....	52
JÁTRA.....	53
Anatomie jater.....	53
Funkce jater.....	53
I vorba žluči.....	54
Patologie jater.....	55
Tvorba žlučových kamenu a zánět žlučových cest.....	55
Portální hypertonie a její následky.....	60

Symptomy onemocnění žlučovými kameny.....	61
Symptomy chronické hepatitidy.....	62
Symptomy dyskineze žlučových cest.....	62
Symptomy zánětu žlučníku a žlučovodů.....	62
Efektivní očista jater.....	63
Fyziologie očisty jater	63
Očista jater.....	68
Očista podle J. A. Andrejeva.....	68
Očista podle metody doktora Wolkera.....	70
Urinoterapie.....	72
Moje varianta očisty jater.....	73
Praktická doporučení k očistě jater a jejich uzdravení.....	74
LEDVINY.....	81
Co dělat při onemocnění ledvin.	84
Metody očisty ledvin.....	86
Urinoterapeutická metoda.....	86
Šípková kúra.....	87
Kúra ze zeleninových šťáv.....	87
Očista ledvin jedlovým olejem.....	88
Prevence onemocnění ledvin.....	89
JINÉ TYPY OČISTY.....	90
Detoxikace.....	90
Obrana proti bakteriím.....	91
Očista kloubů.....	91
Očista kloubů pomocí rýže.....	92
Očista organismu od hlenů.....	92
Očista organismu užíváním rostlinného oleje.....	94

DRUHÁ ČÁST

SPRÁVNÁ VÝŽIVA.....	97
TRÁVENÍ.....	98
Fyziologie trávení	98
Enzymy.....	98
Slinné žlázy.....	99
Žaludek.....	99

Tenké střevo	101
Dvanáctník.....	101
Tenké střevo.....	101
Hormonální systém tenkého střeva.....	103
Struktura stěny tenkého střeva.....	103
Trávení v tenkém střevě.....	104
Tlusté střevo.....	106
VYLUČOVÁNÍ TRÁVICÍCH ŠTÁV	106
Praktická doporučení k normalizaci činnosti	
žaludečního a střevního traktu	107
STRAVA	112
Voda	112
Bílkoviny	115
Sacharidy	117
Tuky	123
Vitaminy	125
Enzymy	130
Minerální prvky	131
Vápník	135
Hořčík	139
Draslík a sodík	140
Fosfor	143
Síra	146
Chlor	144
Stopové prvky	144
Aromatické látky	147
Fytoncidy	147
Organické kyseliny	148
Třísloviny	149
Poruchy systému stravování	150
Voda.....	150
Bílkoviny.....	151
Sacharidy.....	152
Tuky.....	152
Vitaminy.....	153
Enzymy.....	154
Minerální prvky.....	154

Aromatické látky, fytoncidy, organické kyseliny	
a třísloviny.....	155
Pokles energetického potenciálu stravy	155
Škodlivé následky vařené a nesprávně	
připravené stravy	156
Rafinované potraviny	163
SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ POTRAVIN	171
Klasifikace potravin	172
Doporučení ke správné kombinaci potravin	173
Denní režim stravování	183
Praktická doporučení ke správnému zpracování	
a trávení potravy	186
Přechod na správnou výživu	187
Chyby při přechodu na správnou výživu	190
ZÁVĚR	197
VYSVĚTLIVKY	198
České prameny	202

ÚVOD

Tato kniha není lékařskou učebnicí, proto všechny problémy konzultujte se svým praktickým lékařem

Názor redakce se nemusí shodovat s názorem autora.

Tato kniha je úvodní částí díla Gennadije Malachova, jež je věnováno unikátní metodice uzdravení. Autor ukazuje, že prostřednictvím očisty organismu a správné výživy je možné obnovit normální stav krevního oběhu, dýchání, pohybového aparátu i nervového systému. Kniha obsahuje konkrétní doporučení, jak dosáhnout uzdravení netradičními metodami, dále v ní najdete cvičení, která posilují obranné síly organismu, metody, jak předcházet různým nemocem a jak se jich zbavit, očistné procesy a postupy, které jsou zaměřeny na vylučování odpadních látek, jež potlačují životní síly.

Kniha je určena širokému okruhu čtenářů.

Jelikož se mi nedostávalo pomoci od jiných lidí, začal jsem příčiny zhoršení svého zdravotního stavu hledat sám.

Nejdříve jsem četl populárně naučné knihy zaměřené na uzdravení, následně jsem se dostal i k literatuře vědecké. Postupně jsem odhaloval úžasný svět uzdravujících sil. Dodržoval jsem jeho zákony a dosáhl jsem vynikajících výsledků při uzdravení svého organismu.

V průběhu bádání jsem narazil na vynikající vědecké práce a výzkumy, jež vysvětlily fenomén uzdravování pomocí výživy.

Při vzniku zdravotních potíží se opotřebovává a ničí především žaludeční a střevní trakt, odkud se patologický proces šíří dál. Jedině se zachovalým zdravím se proto stává stále více ojedinělejším jevem. Většinou však postačí, změníme-li způsob stravování. Organismus se pak rychle začíná léčit sám.

Jen si vzpomeňte na jedno staré rčení: „Jestliže onemocníš, změň způsob života. Pokud to nepomáhá, změň stravování. V případě, že ani to nepomůže, obrať se na lékaře a užívej léky.“

V této knize bych se chtěl podělit o získané zkušenosti a dále z vědeckého hlediska vysvětlit, na čem skutečně závisí naše zdraví. **Budeme-li znát tyto příčiny, můžeme cílevědomě léčit sebe sama.**

PRVNÍ ČÁST

DETOXIKACE
ORGANIZMU

TLUSTÉ STŘEVO

Anatomie tlustého střeva

Tlusté střevo je poslední částí trávicího ústrojí člověka a skládá se z několika úseků. Za jeho začátek se považuje slepé střevo, na jehož hranici zapadá tenké střevo do tlustého střeva. Tlusté střevo je zakončeno řitním otvorem a obvykle měří asi dva metry.

Průměry jednotlivých částí tlustého střeva nejsou stejné. Slepé střevo a vzestupné části tlustého střeva dosahují šířky přibližně sedm až osm centimetrů, sigmoidní (esovitý) tračník má průměr pouhé tři až čtyři centimetry.

Stěna tlustého střeva se skládá ze čtyř vrstev. Uvnitř je střevo pokryto *sliznicí*, která produkuje a vylučuje hleny, chrání stěnu střeva a přispívá k pohybu jeho obsahu.

Pod sliznicí se nachází vrstva *tukového vaziva* (podslizniční vazivo), jíž procházejí krevní a lymfatické cévy.

Následuje *svalová vrstva*. Tvoří ji dvě vrstvy: vnitřní cirkulační a vnější podélná. Díky těmto svalovým vrstvám se obsah střev míchá a pohybuje směrem k řitnímu otvoru.

Zvenčí je tlusté střevo pokryto *serózní blánou*.

Tloušťka stěn tračníku je v různých místech odlišná: v pravé polovině činí pouze jeden až dva milimetry a v esovitém střevu představuje pět milimetrů.

Tlusté střevo se nachází v dutině břišní a dotýká se, nebo se nachází v bezprostřední blízkosti všech břišních orgánů. U mužů konečník přiléhá zepředu k močovému měchýři, semenným váčkům a předstojné žláze, u žen k děloze a zadní stěně vagíny. Zánětlivé procesy uvedených orgánů mohou přecházet na konečník a opačně.

Funkce tlustého střeva

Poslání tlustého střeva je mnohostranné. Vyčleníme základní funkce a postupně je probereme.

1. *Resorpční funkce*. V tlustém střevě se vstřebává glukóza, vitaminy a aminokyseliny produkované bakteriemi střevního prostředí, dále asi devadesát pět procent vody a *elektrolyty*¹. Z tenkého do tlustého střeva denně přicházejí přibližně dva kilogramy kašovité hmoty (*chymus*²), z níž po ukončení vstřebávacího procesu zůstane dvě až tři sta gramů výkalů.

2. *Evakuační funkce*. V tlustém střevě se hromadí výkaly, jež zde zůstávají až do vyloučení. Třebaže se střevem pohybují pomalu: obsah střev projde tenkým střevem (o délce pěti metrů) za čtyři až pět hodin, tlustým střevem (o délce asi dva metry) za dvanáct až osmnáct hodin, nikdy by se neměly zpomalovat.

Nyní se podíváme na další funkce tlustého střeva a zastavíme se u zpomalení evakuační funkce. Absenci stolice v rozmezí dvaceti čtyř až třiceti dvou hodin označujeme jako *zácpu*.

Potažený jazyk, páchnoucí dech, náhlé bolesti hlavy, závratě, apatie, ospalost, pocit tíhy v dolní části břicha, nadýmání, bolesti a kručení v břiše, snížená chuť k jídlu, uzavřenost, podrážděnost, pochmurné myšlenky, násilné vylučování malého množství stolice, to jsou příznaky zácpy.

Jednou z nejčastějších příčin zácpy je konzumace malého množství vysoce kalorické stravy. Zahánět hlad obloženým chlebičkem s čajem či kávou vede k tomu, že se ve střevě tvoří malé množství výkalů, které reflex stolice nevyvolávají. Proto v průběhu několika dnů nedochází k defekaci (vyprazdňování stolice). Nicméně i při pravidelném vyprazdňování většina lidí trpí skrytou formou zácpy.

Následkem nepravidelného stravování, především po jídání vařených a škrobovitých jídel, \ nichž chybějí vitaminy a minerální látky (moučné výrobky z jemně mleté mouky, vydatně vylepšené olejem a cukrem), navíc smíchaných

· bílkovinami (masem, salámy, sýrem, vejci, mlékem), zů-
stává na stěnách tlustého střeva povlak z výkalů, takzvaná
usazenina. Z ní se následně v kapsách neboli záhybech tlus-
tého střeva díky odvodňování hromadí výkalové kameny.

Nesprávnou výživou a přítomností škodlivých látek
v potravě dochází ke znečištění a deformaci tlustého střeva.

V tlustém střevě probíhají hnilobné a kvasné proce-
sy. Toxické látky uvedených procesů pronikají společně
s vodou do krevního řečiště a vyvolávají jev zvaný *střevní
autointoxikace*

Profesor K. Petrovský v článku s názvem *Ještě jednou
o výživě, jejich teoriích a doporučeních* (časopis *Věda a ži-
vot*, 1980, č. 5–8) napsal: „Už I. I. Mečnikov tvrdil, že střev-
ní autointoxikace je hlavní překážkou dosažení vysokého
věku. Při *svých* pokusech dával zvířatům hnilobné potravi-
ny z lidských střev. Ta potom trpěla sklerózou aorty.

Autointoxikace se může rozvíjet za třech podmínek:
sedavý způsob života; příjem rafinované, převážně olejnaté
potravy s nedostatkem zeleniny, ovoce a bylinek; nervové
a citové přetížení a časté stresy.“

Dalším důležitým momentem je fakt, že tloušťka stěn
tlustého střeva je jeden až dva milimetry. Touto velmi jem-
nou stěnou do břišní dutiny snadno pronikají různé toxické
látky, které otravují poblíž ležící orgány: játra, ledviny, po-
hlavní orgány a jiné.

Zpravidla ve čtyřiceti letech je tlusté střevo přeplněno
výkalovými kameny. Následkem toho se roztahuje, deforma-
je se, svírá a vytěsňuje ostatní orgány uložené v dutině břiš-
ní, které jsou jakoby potopeny ve výkalovém pytlí. O jejich
správném fungování samozřejmě nelze hovořit.

Tlak na stěny tlustého střeva a také dlouhodobý kontakt
výkalů se střevní stěnou (existují výkalové kameny, které se
na jedno místo lepily desítky let) vedou ke špatnému zá-
sobování daného místa, k jeho nedostatečnému prokrvení,
brání přísunu krve a způsobují otravu toxiny z výkalových
kamennů. V důsledku toho dochází k různým chorobám: ná-
sledkem zasažení sliznice se rozvíjejí nejrůznější druhy zá-

nětů tlustého střeva; nedostatečným přísunem krve do stěn
tlustého střeva a přetížením vznikají hemoroidy a varikózní
rozšíření žil; dlouhodobým působením toxinů v jednom
místě vznikají *polypý* a rakovina.

Jelikož děti impulzy k defekaci (vyloučení stolice)
většinou ignorují, například během pobytu ve škole, začíná
se *atonie*⁴ tlustého střeva rozvíjet již v dětství. V důsledku
otravy stěn a roztahování výkalovými kameny jsou nervy
a svaly tlustého střeva paralyzovány natolik, že přestávají re-
agovat na normální reflex a nefunguje peristaltika. Následně
na dlouhou dobu přestáváme cítit potřebu vyprázdnit se.

Zácpu dospělého člověka vyvolává nejčastěji ranní
spěch, nepříjemné prostředí toalety, časté služební cesty
a další příčiny. Ženy trpí zácpou například v těhotenství,
zvláště v jeho druhé polovině.

3. Vylučovací funkce. Tlusté střevo má schopnost vy-
lučovat do lumenu⁵ trávicí šťávy s malým množstvím en-
zymů. Z krve se do lumenu mohou vylučovat soli, alkohol
a další látky, jež někdy dráždí sliznici a přispívají k rozvo-
ji chorob, které jsou s ní spojeny. Hemoroidy se zpravidla
zhoršují po konzumaci slanečků, uzenin nebo pokrmů s oc-
tem.

Role mikroflóry v tlustém střevě

V této části se podrobněji podíváme na činnost mikro-
organizmů přebývajících v tlustém střevě. Žije zde více než
čtyři sta až pět set různých typů bakterií. Vědci dokázali, že
v jednom gramu stolice je jich asi třicet až čtyřicet miliard!
Zákonitě se nabízí otázka, proč je jich takové množství?

Ukazuje se, že normální **mikroflóra** tlustého střeva se
nejen účastní závěrečné fáze trávicích procesů a plní ve střevě
obránnou funkci, ale díky potravinovým vláknům (**celulóza**,
pektin a jiné látky rostlinného původu, které organizmus ne-
vstřebá) produkuje řadu důležitých vitaminů, aminokyselin,
enzymů, hormonů a dalších živití. V podmínkách normálně
fungujícího střeva je schopna **potlačovat** a likvidovat patolo-
gické a hnilobné procesy.

Produkty činnosti mikrobů mají regulační vliv na vegetativní nervový systém a dokonce stimulují imunitní systém

K normální činnosti mikroorganismů je nezbytná určitá situace - mírně kyselé prostředí a potravinová vlákna. U většiny běžně se stravujících lidí nejsou tyto podmínky pro normální činnost tlustého střeva splněny.

Hnijící výkalová hmota vytváří alkalické prostředí, které zapříčiňuje vznik a rozšíření patogenní mikroflóry

Střevní tyčinky (*bacterium coli*) syntetizují vitaminy skupiny B, které kromě jiného zastávají funkci jakéhosi „technického dozoru“. Varují před nekontrolovatelným růstem tkání podporují imunitu, to znamená, že zajišťují obranu proti rakovině.

Doktor Gerson měl pravdu, když tvrdil, že rakovina je pomstou přírody za špatně snědenou potravu. Ve své knize *Léčba rakoviny* uvádí, že z deseti tisíc případů onemocnění touto chorobou představuje devět tisíc devět set devadesát devět případů výsledek otravy vlastními výkaly a pouze jeden jediný případ je skutečně důsledkem nezvratných degenerativních změn organismu.

Plíseň, jež se následkem hnití potravin tvoří, vede k rozvoji závažných patologických jevů v organismu.

Jestliže tlusté střevo a játra očistíte, pak se o pravdivosti tohoto tvrzení přesvědčíte. Uvidíte, jak se z vašeho organismu vylučuje plíseň v podobě černých chuchvalců!

Vnějším příznakem vzniku plísní v organismu, změně sliznice tlustého střeva a rovněž projevem nedostatku vitamínu A je černý povlak na zubech. Pokud si v tlustém střevě uděláte pořádek a do organismu dodáte příslušné množství vitamínu A (*karotenu*), povlak ze zubů zmizí.

Vznik tepla v tlustém střevě

Probereme si ještě jednu funkci tlustého střeva, jež byla současnou vedou objevena teprve nedávno, ovšem dávní mudrci ji znali. Tlusté střevo je jakousi pozoruhodnou „pecí“, a zahřívá nejen všechny orgány dutiny břišní, ale také

(prostřednictvím krve) celý organismus. Podslizniční vazivo střeva je místem, v němž je shromážděno největší množství krevních cév, a zákonitě tedy i krve. Ne náhodou se tedy v průběhu dvaceti čtyř hodin tvoří až sedmnáct trilionů mikroorganismů!

Poloha tlustého střeva přispívá k nejlepšímu ohřevu břišních orgánů, krve a lymfy. Tuková tkáň obklopující tlusté střevo slouží jako určitá tepelná izolace, jež brání úniku tepla přední stěnou dutiny břišní a boky. Vzadu jsou záda se silnými svaly a dole pánevní kosti, které fungují jako opora a kostra této pece, přičemž teplo spolu s krví a lymfou posílají nahoru.

Produkce energie v tlustém střevě

Kolem jakékoli živé bytosti se tvoří záře, to znamená aura, svědčící o přítomnosti bioplazmy v organismu.

Mikrobi mají rovněž záření - bioplazmu, která nabíjí vodu a elektrolyty vstřebávající se v tlustém střevě. Elektrolyty, jak je známo, patří k nejlepším akumulátorům a přenašečům energie. Nasycené energií společně s proudem krve a lymfy plynou do celého organismu a svůj obrovský potenciál předávají všem buňkám. Neustále je dobíjejí a prostřednictvím systému čínských energetických kanálů doplňují své vlastní plazmatické tělo.

o tom věděli již dávno ve staré Indii, Japonsku a Tibetu. Oblast břicha kolem pupku označovali jako *pec hora*, *nabhipadma* (lotos pupku) nebo jinými názvy. Zmíněná oblast odpovídá živlu *ohně* a transformačním silám jak ve fyzickém, tak v psychickém smyslu (trávení, využití, přeměna neorganických látek na organické a rovněž transformace organických látek na psychickou energii).

o tom, že poslání tlustého střeva vyrábět teplo a energii je pro energetiku organismu velice důležité, se lze přesvědčit v praxi.

Hladověním tlusté střevo „odpojíme“. Mikroflóra přestane plnit své funkce. Pec vyhasíná, cítíme, že je nám chladno a ztrácíme síly.

Jestliže hladovka, jak prohlašují některé autority, představuje plnohodnotné stravování na úkor vnitřních rezerv, proč potom tělesná teplota a živost klesají?

Vždyť hlavní energetický cyklus trikarboxylových kyselin (*Krebsův cyklus*⁶) probíhá jak při hladovění, tak během normálního stravování. Při hladovění (tedy po jídání vnitřních rezerv) bychom přece pojídali sami sebe, aniž bychom ztráceli tělesnou teplotu a tonus. Dokud bude co jíst. Ve skutečnosti je tomu jinak. Taková forma existence majitele a mikroorganismů coby jednoho organismu je pravděpodobně daleko ekonomičtější, pevnější a energeticky nezávislejší než organismus bez mikroflóry.

Z uvedeného je zřejmé, proč se lidé cítí mnohem lépe a více vydrží po příjmu potravy v hodnotě tisíc kalorií, jestliže obsahuje čerstvé rostlinné produkty (ovoce, zeleninu, naklíčená semena, ořechy, různé kaše), než když snědí tři tisíce a více kalorií denně, ovšem v podobě „mrtvé“ vařené stravy. Ta totiž mikroflóře nedává potravu, nýbrž zatěžuje vylučovací soustavu a navíc odebírá energii potřebnou k zneškodnění a odstranění odpadu. To je důvod, proč dnes lidé mrznou, třebaže nosí teplé oděvy, a proč se tak rychle unaví, jak fyzicky, tak psychicky.

Stimulační systém v tlustém střevě

Náš organismus má zvláštní reflexní systémy, jež jsou stimulovány nejrůznějšími vlivy vnějšího okolí.

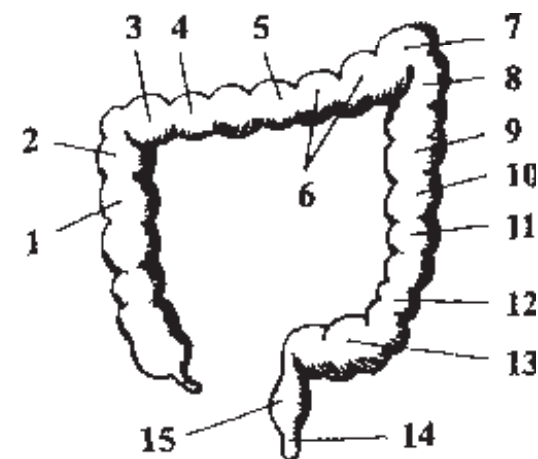
Mechanickým podrážděním chodidla – například stimulují všechny životně důležité orgány; zvukovým podrážděním se na ušním boltci stimulují zvláštní zóny, rovněž spojené s celým organismem; světelné podráždění skrze duhovku oka také podporuje celý organismus; podle stavu duhovky se provádí diagnostika těla; na pokožce se nacházejí speciální body spojené s vnitřními orgány, takzvané *zóny*

harimu. *Hladovka* tak bychom mohli pokračovat dále.

Tlusté střevo má rovněž zvláštní systém, jehož prostřednictvím se stimuluje celý organismus. Podívejte se na obrázek 1, který je převzatý z Kurennovy knihy *Ruská učebnice lidového léčitelství*. Každý úsek tlustého střeva stimuluje konkrétní orgán.

Stimulace probíhá následujícím způsobem: *divertikl*⁸ se zaplňuje zpracovanou kašovitou potravinovou hmotou, v níž se začínají bouřlivě rozmnožovat mikroorganismy, přičemž vylučují energii v podobě bioplazmy, jež má na daný úsek stimulační účinek. Skrze něj má stimulační účinek také na orgán, jenž je s tímto spojen.

Jestliže onen úsek zahltíme usazeninou, *výkalovými kameny*, pak stimulace nenastane a funkce daného orgánu začínají pomalu vyhasínat. Současně se rozvíjí specifická patologie.



Obrázek 1. Stimulační systém tlustého střeva
1 - štítná žláza, 2 - játra, 3 - žlučník, 4 - srdce, 5 - plíce, 6 - žaludek, 7 - slezina, 8 - slinivka břišní, 9 - nadledvinky, 10 - ledviny, 11 - pohlavní žlázy, 12 - vaječníky, 13 - močový měchýř, 14 - pohlavní orgány, 15 - předstojná žláza (prostata)

Praxe ukazuje, že zvláště silný nános se tvoří v záhybech tlustého střeva, v nichž se pohyb exkrementů zpomaluje: místo přechodu tenkého střeva do tlustého živí sliznici nosohltanu; vzestupný záhyb zásobuje štítnou žlázu, játra, ledviny a žlučník; sestupný záhyb vyživuje průdušky, slezinu, slinivku břišní; záhyby esovitého tračníku vyživují vaječníky, močový měchýř a pohlavní orgány.

Detoxikace organismu a tlusté střevo

Dostali jsme se k velmi důležité otázce. Když se s ní vypořádáme, pochopíme naprosto jednoduchou pravdu: všechny nemoci se k nám dostávají ústy. Náš organismus má velmi silný a několikastupňový očistný systém.

Prvním očistným stupněm je *tlusté střevo*, kde se zneškodňují a vylučují toxiny a nepotřebné potravinové látky.

Druhý očistný stupeň představují *játra*. Zde se zneškodňuje všechno, co krev ze střeva přinesla. Játra to mohou žlučovody „vyhazovat“ do střev a jimi dále obvyklou cestou. Nečistoty se mohou ve žlučovodu také zapouzdřit a zůstat zde celý život.

K třetímu očistnému stupni patří *ledviny*, jimž pomáhají *pojivové tkáně* organismu. Jsou to vazy, šlachy, cévní stěny a všechny buňky, které slouží jako kostra a na nichž se drží pracovní buňky.

Pojivové tkáně pohlcují různou špínu, aby krevní řečiště zůstalo čisté. Pokud je potřeba, pojivové tkáně přesunou zpět do krve to, co vstřebaly, a tato špína se z organismu vyloučí ledvinami.

Tuková tkáň představuje rovněž speciální „odkalovač“. Protože metabolismus, který zde probíhá, je slabý, nečistoty a usazeniny se v ní snadno ukládají.

Pokud jsou všechny uvedené stupně „neprodyšně“ ucpané a pokud člověk konzumuje velké množství potravy s vysokým obsahem škrobů a tuků, které zmíněné orgány nemohou vylučovat, /upíná se stupeň, při němž se nánosy vylučují dutými orgány, jež mají vývod ven.

Především je to nosohltan, jehož prostřednictvím se škrobové, tukové a další nánosy vylučují v podobě hlenu. Tím si rovněž vysvětlujeme neustálé pokašlávání a smrkání.

Jestliže přetížíme i tento očistný kanál, zapojují se jiné: Highmorovy lící dutiny, zvukovody, u žen **vagina** (bílý hlen a jiné výměšky), velmi často také hnisají oči.

Nestačí-li ani tyto doplňující mechanismy nebo jsou-li očistné kanály neprůchodné z nějakého jiného důvodu, spouštějí se poslední dva stupně: *plíce a pokožka*.

O tom, že v tlustém střevě probíhají hnilobné a jiné ne-normální procesy, při nichž se tvoří škodlivé plyny, svědčí silný a nepříjemný zápach z úst. Mnoho lidí se snaží odstranit tento zápach tím, že si čistí zuby, vyplachují si ústní dutinu nebo si do ní stříkají ústní deodorant. Nic však nepomáhá a zápach v ústech zůstává. Uvědomte si, že výrazný a nepříjemný dech je pouze následkem a že příčina je někde úplně jinde. Proveďte očistu tlustého střeva a zápach zmizí.

Pokožka signalizuje přetížení organismu nečistotami rovněž nepříjemným pachem, dále vyrážkami, uhry, pupínky a různými ekzémy. V důsledku nesprávného **spojení** potravin ve výživě mohou kromě uvedených potíží vzniknout i *furunkly*⁹.

Pivní kvasnice, jež se užívají **při furunkulóze**¹⁰ přispívají k lepšímu trávení a využití potravy, a to díky vysokému obsahu vitaminů skupiny B. To umožňuje zlikvidovat chybné a nedostatečné využívání potravy hned na počátku, zbavíme se hniloby, jež se v podobě hnisu objevuje jako **furunkly**. Kvasnice rovněž normalizují pH (hladina kyselosti) tlustého střeva.

Oba právě uvedené mechanismy, kromě útočného vlivu vitaminů skupiny B, představují základ léčivých účinků pivních kvasnic.

Oslabení funkce tlustého střeva spojené s tvorbou tepla a zanesení organismu usazeninami vedou k tomu, že se na různých místech těla hromadí **hleny**, například v prsních žlázách žen. Za prvé je to proto, že zde je ve srovnání s ostatními částmi těla snížena látková výměna. Za druhé

konzumace studených pokrmů a hlavně pití studených nápojů, které tuto oblast prudce ochlazují, vyvolávají ztvrdnutí tukového a škrobovitého hleny, čímž vzniká *cysta*.

V důsledku sedavého způsobu života či sedavého zaměstnání se narušuje činnost krevního oběhu v malé pánvi, neboť dochází k přerušení proudění krve. To je další příčina, **proč** se zde hromadí hleny - u mužů kolem předstojné žlázy a u žen ve vaječnicích.

Nejškodlivějšími potravinami, jež zapříčiňují vznik cyst v prsou a vaječnicích nebo nádory prostaty, jsou například mražené smetanové výrobky, zmrzlina, šlehačka a studené tučné mléko. **Budete-li** tyto výrobky konzumovat často, můžete si být jisti, **jak** dokazuje Mičio Kuši (odborník na makrobiotiku), že se cysty **objeví**.

V cystě se jako ve výživné půdě množí spory plísně a vzniká rakovina s následnými metastazemi. Sami jsme příčinou jejího vzniku, sami ji vyživujeme a hýčkáme a potom se jen divíme, proč vznikla a co je její příčinou.

Pokud první článek patologického řetězu: skleróza, **artritida**, rakovina, pochází ze zaneseného tlustého střeva, pak druhý článek: **přetížení** vylučovacího systému, ukládání hlenů, snížení obranyschopnosti organismu, rakovina, má rovněž původ ve znečištěném tlustém střevě.

Na závěr bych chtěl uvést výňatek z knihy *Umění léčby přírodními prostředky*.

Doktor Posche píše: „Zjistil jsem, že u žen nemocných rakovinou prsu se v devíti z deseti případů objevilo zpomalení činnosti tlustého střeva. Jestliže by tyto ženy prováděly před deseti až patnácti lety příslušnou prevenci, nemuselo by dojít ani k nádoru prsu, ani k rakovině.“

Očista a obnova funkcí tlustého střeva

Než přistoupíme k podrobnému popisu obnovy činnosti tlustého střeva, stručně si **připomeňme, co** musíme **zregenerovat** a co je příčinou **špatného fungování**

1 **Vyčistit** tlusté střevo a normalizovat jeho **prostředí pH** (na normě kyselé)

To umožní zlikvidovat hlavní zdroj zanesení organismu, čímž se odlehčí očištné soustavě.

Střevní trakt se znečišťuje především nesprávnou kombinací potravin, vařenou a rafinovanou potravou, nedostatečným množstvím tekutin a pitím chemicky vyrobených nápojů.

K potravinám způsobujícím zácpu a zatvrdnutí stolice patří hlavně všechny druhy masa, čokoláda, kakao, cukrovinky, bílý cukr, kravské mléko, vejce, bílý chléb, dorty a moučnický.

Nesprávná je i konzumace nadměrného množství potravy.

2. **Obnovit** peristaltiku a střevní stěny.

Tato činnost umožní, aby tlusté střevo plnohodnotně zastávalo své funkce, jejichž narušení způsobily následující příčiny:

- roztahování stěn tlustého střeva výkalovými kameny a vznikem nánosů;
 - příjem toxických látek;
 - nedostatek potřebného množství přirozené potravy;
 - nedostatek vitamínu A;
 - úmyslné potlačování nutkání na **stolici**, užívání projímadel.
3. **Obnovit mikroflóru** tlustého střeva, což následně vede k:
- plnohodnotnému zásobování doplňkovými potravinami a vitamíny syntetizovanými mikroby;
 - obnovení funkce tlustého střeva spojené s tvorbou **tepla** a energie, čímž dojde k zahřátí celého organismu a ke zvýšení kapacity **bioplazmatického těla organismu**;
 - normalizaci stimulačního systému tlustého střeva, takže se náš organismus stane **vitálnějším**;
 - normalizaci imunitního systému organismu a k jeho posílení.

Špatná mikroflóra vzniká v důsledku konzumace vařené, míchané a rafinované potravy, která neobsahuje potravinová vlákna. Užívání **léků**, hlavně antibiotik, **mikroflóru** rovněž **negativně** ovlivňuje a mění.

Lékaři ve Spojených státech amerických používají **k propláchnutí** tlustého střeva takzvaný *piliřový přístroj*. Podle názoru těchto lékařů je nezbytné, aby na počátku léčby tlustého střeva byl proveden rentgen a propláchnutí uvedeným přístrojem.

Podívejme se nyní na nejjednodušší a nejpřístupnější metodu očisty a normalizace prostředí pH v tlustém střevě, kterou představují klystýry podle doktora Wolкера.

Do dvou litrů teplé převařené vody přidejte jednu polévkovou lžici citronové šťávy (šťáva z poloviny citronu odpovídá asi jedné polévkové lžici). Pokud nemáte citron, použijte čtyř až šestiprocentní jablečný ocet. Všechno dobře promíchejte v Esmarchově nádobě, kterou zavěste do výšky asi jednoho a půl metru. Z hadičky sejměte násadku a namočte ji do rostlinného oleje. Potom si klekněte na kolena a opřete se o lokty tak, aby pánev byla výše než ramena. Hadičku zaveďte do konečníku a následně do tlustého střeva co nejhlouběji, to znamená asi dvacet pět až padesát centimetrů. Zpočátku postačí pět až deset centimetrů. Dýchejte ústy a uvolněte břicho. Celou proceduru provádějte tak, jak vám to **nejlépe** vyhovuje, například po defekaci nebo večer, když přijdete domů z práce, popřípadě těsně před spaním.

Doporučené provádění klystýrů:

první týden - každý den

druhý týden - každý druhý den

třetí týden -jednou za dva dny

čtvrtý týden -jednou za tři dny

pátý týden -jednou týdně

Uvedený cyklus očisty klystýry proveďte čtyřikrát během jednoho roku. V dalším období stačí jednorázové použití klystýru vždy v průběhu roku.

U této očištné procedury tlustého střeva je voda mechanickým Čisticím prostředkem a citronová šťáva (jablečný ocet) normalizuje pH vnitřního prostředí tlustého střeva. Jak už bylo řečeno, **hnilobné** a kvasné procesy mohou probíhat pouze v mírně alkalickém prostředí, takže správně **zde musí** být **mírně** kyselé prostředí, což je splněno. Kysle-

lina citronová je kromě toho antioxidantem (protioxidační činidlo), který v tlustém střevě zabraňuje vzniku plísní a zároveň podporuje vyloučení starých zbytků plísní v podobě tmavých chuchvalců, připomínajících roztrhané hadříky.

Někteří jedinci se mohou domnívat, že celý cyklus proplachování klystýry není dostačující. Odpověď najdeme v knize *Tři základy zdraví* od J. A. Andrejeva.

„Chtěl bych vám sdělit, že jsem tři týdny hladověl a ještě v průběhu třetího týdne, promiňte mi moji otevřenost, jsem vylučoval částice tvrdé jako kámen. Jak se tam jen vzaly a kde byly uloženy? Jednoduše byly v mém těle. Podívoval jsem se, jak pevně se tyto částice držely v těle!"

Jogíni používají k očištění tlustého střeva celou řadu různých procedur, které nazývají *basti*.

Jedinec stojí po pás ve vodě a do konečníku se mu jemně zavede hadička. Mírně se předkloní a dlaněmi se opírá o kolena, čímž mírně sevře oblast konečníku, a zvedne co nejvýše bránici (cvičení se provádí při výdechu). Voda se dostává do tlustého střeva. Jogíni používají většinou vodu z řeky Gangy, která je známá vysokým obsahem stříbra, proto nikdo nemůže pochybovat o léčivých účincích této procedury. Při napínání svalů mohou vodu vypuzovat zpět, mohou ji zadržet, provádět celou řadu břišních cvičení, takzvané *nauli*, nebo mohou vodu vypouštět. Tato procedura se opakuje několikrát za sebou a je vhodné ji provádět každý den. V průběhu cvičení se, podle tvrzení jogínů, odstraňují nemoci sleziny, vodnatelnost i všechny nemoci dýchacího systému. Zklidňují se všechny části těla, zlepšuje se činnost trávicího ústrojí a duševní schopnosti.

V současné době nacházejí **klystýry** široké uplatnění i v medicíně. Rozdělují se na klystýry *očištné*, *projimací*, *výživné* a *léčivé*.

Klystýr je neúčinnější tehdy, **vydrži-li** člověk přisun dvou litrů tekutiny do tlustého střeva na osm až deset minut, neboť až poté **se** střeva **vyprázdní**. Nebude jistě na škodu, **srovnáte-li** doporučení starodávných mudrců o očištění tlustého střeva s moderními metodami.

K vypuzení hlístu. hlavně roupů, doporučuji tibetskou metodu - klystyr s česnekem. Jestliže cítíte nepřijemné svědění v oblasti konečníku, připravte si dvě stě mililitrů vody, **ložte** jeden stroužek (ne hlavičku) česneku a rozmělněte jej na kaši. Směs nalijte do běžné stříkačky, její koncovou část zasuněte hlouběji do konečníku a obsah vystříknete. Chvilí **vyčkejte** a zjistíte, že začnete vylučovat stolici s paralyzovanými červy. Při odstraňování parazitujících červů je možné použít i metodu podle Wolkera, jak již bylo uvedeno. Jen místo citronové šťávy (nebo jablečného octa) přidejte do vody dva až tři stroužky (ne více) rozmělněného česneku. Hlavičku s klystýrem zaveďte hlouběji do konečníku a dále postupujte obvyklým způsobem. Vodu s česnekem nechejte působit asi pět minut a poté střeva vyprázdněte. Tuto proceduru můžete provádět i několik dnů po sobě a podle potřeby ji po týdnu můžete zopakovat.

Po očistě tlustého střeva jednou za dva až tři týdny, případně jednou za čtvrt roku. můžete použít ideální metodu promývání celého trávicího traktu, která se nazývá *šankha-prakšalána*.

Sankhaprakšalána

Sankhaprakšalána neboli *varisára* je jógový cvik, který spočívá v promytí celé trávicí trubice rychlým pitím slané vody. Proto se označuje jako *efekt výlevky*. Voda prochází přes žaludek a potom se jednoduchými cvičeními dostává do ostatních částí střevního traktu a nakonec se vylučuje ven. Cvičení je nutné provádět do té doby, dokud z konečníku nevychází jen čistá voda.

Příprava

Ohřejte vodu na teplotu těla, **přidejte** asi pět až šest gramů soli na jeden litr, což je o trochu méně, než jaká je koncentrace soli v plazmě (zarovnaná čajová lžička soli na jeden litr vody). Voda musí být slaná, neboť jinak by se v důsledku osmózy¹¹ vstřebávala sliznicí a následně vylučovala močí, nikoli řitním otvorem. Jestliže se vám voda bude zdát příliš

slaná, můžete dát soli méně, aby pití vody bylo pro vás příjemnou záležitostí.

Nejvhodnější doba

Nejlepší dobou k pití slané vody je ráno, to znamená, že vodu vypijete na lačný žaludek. Celá procedura promývání trvá, jak nám to potvrdilo mnoho praktických příkladů, asi hodinu až hodinu a půl a po jejím zvládnutí se čas zkrátí na čtyřicet pět až šedesát minut.

Podívejme se nyní na postup procedury a na schéma průchodu vody trávicí trubici.

1. Vypijte sklenici slané vody.
2. Ihned provádějte příslušná cvičení.
3. Znovu vypijte sklenici slané vody a zopakujte celý blok cvičení. Během nich bude voda pomalu procházet střevem, aniž by se vám chtělo zvracet.

Střídejte pití slané vody a cvičení tak dlouho, dokud nevypijete šest sklenic slané vody. Potom jděte na toaletu.

První stolice se zpravidla dostaví téměř okamžitě. Nejdříve v pevné formě, poté následují další, čím dál tím řidší a posléze tekuté výkaly.

Jestliže se stolice nedostaví hned nebo v průběhu pěti minut, musíte cvičení zopakovat, aniž byste pili vodu. Potom jděte opět na toaletu. Pokud ani tehdy nedojde k vyloučení stolice, je třeba vyprázdnění vyvolat promýváním (půl litru vody) běžnými prostředky (gumovou hruškou). Jakmile se „sifon“ uvede do činnosti, to znamená, jakmile se vyloučí první stolice, další průběh bude zcela **automatický**.

Doporučení: po každém vyloučení stolice a použití běžného toaletního papíru si oblast konečníku omyjte teplou vodou, osušte a potřete rostlinným olejem, aby **nedošlo** k podráždění solí. Někteří citliví jedinci toto **mimo** podráždění, jemuž lze předejít, pocítí.

Po prvním vyprázdnění vypijte další sklenici slané vody, **provedte** předepsané cviky a potom běžte na toaletu. Pokaždé dojde k vyloučení alespoň **nepatrného** množství stolice. V proceduře pokračujte tak dlouho, dokud **nebude-**

te vylučoval stejně čistou vodu, jakou jste pili. V závislosti na stavu znečištění střevního traktu budete potřebovat asi deset až čtrnáct sklenic slané vody, v ojedinělých případech i více

Jestliže budete spokojeni s výsledkem procedury, to znamená vylučovaná voda bude podle vašeho názoru dostatečně čistá, proceduru přerušte. Potom jděte ještě několikrát na toaletu, vypijte asi tři sklenice vody bez soli a udělejte *vamana dhautu* (dejte si dva prsty do úst, abyste vyvolali zvracení). Tím se sífon odpojí a žaludek se úplně vyprázdní. Tradice jógy nám říká, že *vamana dhautu* se provádí po ukončení šankhaprakšalány.

První cvičení

Výchozí pozice: postavte se a nohy mírně rozkročte na vzdálenost asi třiceti centimetrů. Spojte obě ruce tak, že prsty jedné ruky zasunete mezi prsty druhé ruky, a zvedněte je nahoru.

Provádějte úklony horní polovinou trupu nejdříve vlevo (obrázek 2a), ihned se napřimte a úklon proveďte na pravou stranu.

Cvičení opakujte čtyřikrát na každou stranu, to znamená, že celkově provedete osm úklonů během zhruba deseti sekund. Toto cvičení otevírá vrátník žaludku a při každém pohybu (úklonu) se určité množství vody dostává dále do dvanáctníku.

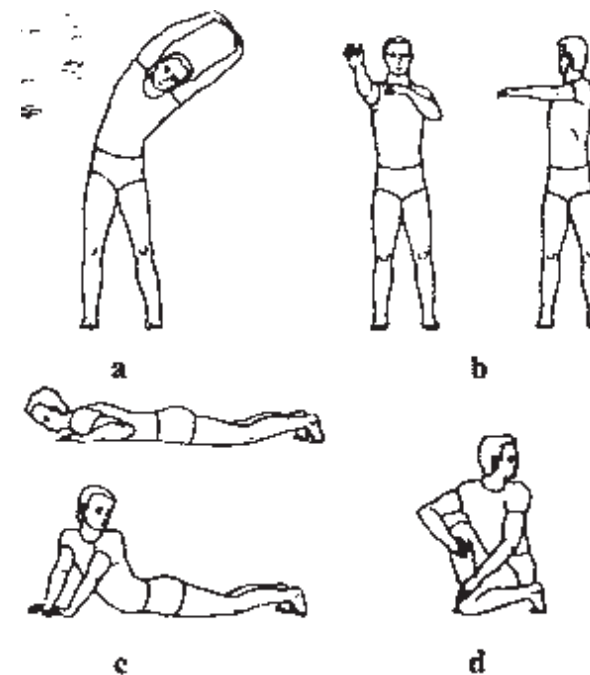
Druhé cvičení

Toto cvičení vhání vodu do tenkého střeva. Výchozí pozice je stejná, to znamená postoj mírně rozkročmo. Napřimte pravou ruku dopředu tak, aby byla ve vodorovné poloze, levou ruku pokrčte tak, aby se palec a ukazováček dotýkaly pravé klíční kosti. Potom otáčejte trupem a napřímenou ruku posuňte co nejvíce dozadu, přičemž se dívejte na konečky prstů (obrázek 2b). Nezůstávejte v pozici otočení, ale ihned zaujměte výchozí polohu a poté se otáčejte na druhou stranu (cvičení rovněž zopakujte čtyřikrát na každou stranu, trvá

stejně jako předcházející cvičení, to znamená asi deset sekund.

Třetí cvičení

Voda proudí do dalších částí střevního traktu díky následujícím pohybům: zaujměte polohu *zmije*. U tohoto cvičení je velmi důležité, aby se podlahy dotýkaly jen dlaně a prsty nohou, stehna jsou nad podlahou. Dále rozkročte nohy na šířku asi třiceti centimetrů (to je rovněž velmi důležité). Potom začněte otáčet hlavou a trupem dozadu tak dlouho, až uvidíte patu opačné nohy (to znamená, že pokud se otáčíte vpravo, díváte se na levou patu a obráceně). Nezůstávejte v pozici otočení, ale ihned zaujměte výchozí polohu a poté se otáčejte na druhou stranu (obrázek 2c). Cvičení, jež trvá deset až patnáct sekund, opakujte čtyřikrát na každou stranu.



Obrázek 2. Cvičení při provádění šankhaprakšalány

C tvrté cvičení

Následující cvičení umožňuje posun vody do koncové části tenkého střeva a následně do tlustého střeva. Je to nej-složitější cvičení z celé série, které však zvládne každý člověk s výjimkou osob, které mají potíže s koleny. Ty mohou využít variantu popsanou dále.

První varianta (obrázek 2d):

1 Dřepněte si a rozkročte nohy asi na třicet centimetrů, přičemž paty se nedotýkají hýždí, ale vnější strany stehien. Dlaně položte na kolena, která jsou od sebe rovněž asi třicet centimetrů.

2. Pootočte se na levou stranu a levé koleno položte na podlahu před pravé chodidlo. Dlaně posunují postupně pravé stehno k levému boku a levé stehno k pravému boku tak, abyste k sobě přitiskli část břišní dutiny, v níž je uloženo tlusté střevo. Během úkonu se dívejte dozadu, abyste posílili otáčivý pohyb trupu a vynaložili dostatečný tlak na břicho.

U předcházejících cvičení nebylo podstatné, zda jste úkony prováděli vpravo nebo vlevo, ale pro toto cvičení je důležité, abyste nejdříve stlačili pravou stranu břicha. Cvičení provádějte rovněž čtyřikrát a zabere vám asi patnáct sekund.

Druhá varianta:

Základní pozice je převzata ze cvičení *ardha matsjendrasána* (takzvaná *zkroucená pozice*). Chodila se dotýkají vnitřní strany stehien. Ramena jsou více sehnutá k ohnutému kolenu, trup je mírně otočen dozadu. Ruce se opírají o pokrčené koleno, které slouží jako páka při přetočení páteře a přitisknutí stehna ke spodní části břicha.

Pro případ neúspěchu

Jestliže jste například vypili čtyři sklenice vody a cítíte, že obsah žaludku se přesouvá do střevního traktu obtížně, máte pocit přeplněnosti žaludku, která vás nutí zvracet, znamená to, že otvor vrátníku žaludku (záklopka mezi žaludkem a dvanáctníkem) se neotevřel tak, jak bylo potřeba. Proveďte

celou sérii cvičení dvakrát nebo třikrát, ale další vodu již nepijte. Jakmile pocit nevolnosti zmizí, průchod se otevřel, to znamená, že sifon začal normálně fungovat, nevznikají další potíže a vy můžete v proceduře pokračovat dále. Může se však přihodit, že činnosti sifonu brání plynová zátka z kvasných produktů. V takovém případě stačí, když si břicho zmáčknete rukama nebo se čtyřmi dalšími cvičeními uděláte stojku na ramenou.

V nejhorším případě, to znamená, když se voda nedostane ze žaludku, vám zbývají dvě možnosti. Za prvé uměle vyvoláte zvracení tím, že kořen jazyka polechtáte dvěma prsty pravé ruky. Úleva se dostaví prakticky ihned. Za druhé nedělejte vůbec nic, neboť voda sama se začne vylučovat jako moč. Po ukončení cvičení si odpočínáte a najezte se.

První jídlo

Po ukončení šankhaprakšalány je nezbytné dodržet následující zásady. První jídlo byste měli sníst nejdříve třicet minut a nejpozději hodinu po ukončení cvičení. Trávicí trakt nesmí zůstat víc než hodinu po ukončení cvičení bez potravy.

Jako první jídlo se doporučuje rýže, vařená ve vodě (nebo je možné připravit jen převařenou rýži), přičemž zrnka rýže by se měla v ústech rozpouštět. Rýži je vhodné doplnit rozvařenou mrkví. Dále je nezbytné, abyste s rýží snědli čtyřicet gramů másla, které můžete rozpustit a přidat do rýže nebo sníst jen tak na lžičce. Místo rýže lze připravit vařenou pšenici, oves nebo jiné obilniny.

Důležitá doporučení

Rýži nikdy nevařte v mléce. V průběhu dvaceti čtyř hodin po ukončení cvičení nepijte mléko ani kefir. Nekonzumujte kyselé pokrmky a nepijte kyselé nápoje (to je také jeden z důvodů, proč byste neměli pít kefir), nejezte ovoce ani syrovou zeleninu. Chléb je po ukončení cvičení vhodný až jako druhé jídlo.

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že jsem jako druhé jídlo pil mrkvovou šťávu nebo šťávu připravenou z jablek a řepy (v poměru J :4 nebo 1.5), jedl jsem saláty a cítil jsem se velmi příjemně. Po uplynutí dvaceti čtyř hodin si znovu do jídelníčku zařaďte obvyklé pokrmy, avšak nekonzumujte maso a nepřejídejte se.

Pitný režim

Díky vysoké osmotické činnosti povede pohlcování slané vody k tomu, že část tekutiny se z krve dostane do střevního traktu. V důsledku toho protéká tekutá část krve opačným směrem, než jakým probíhá obvyklé vstřebávání, přičemž současně *pročišťuje mikrokilky tlustého a tenkého střeva*. Tomu napomáhá šankhaprakšalána. Neznám jiný očistný proces, který by tak pečlivě vyčistil mikrokilky (*glykokalyx*). Je to univerzální pórovitý katalyzátor, na jehož účinnosti závisí naše stravování.

Je jasné, že po provedení úplné očisty se dostaví pocit *žízně*. *Před prvním jídlem nic nepijte, ani čistou vodu*, neboť byste *dál* krmili sifon, to znamená, že byste chodili na toaletu. Teprve během prvního jídla se napijte vody nebo slabého odvaru či si připravte šťávu z čerstvých plodů, jak jsem to udělal já.

To, že se začnete vyprazdňovat až po dvaceti čtyřech nebo třiceti hodinách, je zcela přirozené. Stolice bude mít zlatavou až žlutou barvu a bude bez zápachu jako u kojenců.

Osoby, které *mají* problémy se zácpou, mohou cvičení šankhaprakšalána provádět každý týden, pouze doporučuji šest sklenic vody. V takovém případě celý cyklus trvá asi třicet minut. Je to zároveň nejlepší způsob regenerace střevního traktu. Stěny tlustého střeva se neroztahují.*)

lysý může způsobit **újmu, jestliže** voda, která postupuje do **tlustého střeva**, je při ní **roztahuje a způsobuje bolest** Aby k tomu **nedošlo, použijte** vodu postupně **susknutím hadičky**

Blahodárné účinky

Kromě toho, že vyčistíte celý trávicí trakt, pocítíte i jiné blahodárné účinky: lépe se **vám** bude dýchat, zlepší se spánek, zmizí vyrážky na obličeji a celém těle. **Budete-li** se stravovat podle uvedených zásad, zmizí i tělesný zápach. Současně se ionizují játra, což se projeví zbarvením stolice, ale zlepší se i ionizace jiných žláz spojených s činností trávicího traktu, především slinivky břišní.

Případy diabetu v jeho málo rozvinutém stadiu úspěšně léčili lékaři prostřednictvím Šankhaprakšalány prováděné každý druhý den po dobu dvou měsíců; je však potřeba dodržovat správný režim stravování a jiné zásady.

*Langerhansovy ostrůvky*¹², jež se nacházejí ve slinivce břišní, vylučují stimulaci této žlázy evidentně více **inzulinu**. Očista trávicího traktu zajistí správné využití **potravy**, hubeným lidem umožní přibrat na váze a pomůže i **těm**, kteří chtějí mít o několik kil méně.

Nežádoucí účinky

Cvičení šankhaprakšalány nevykazuje téměř žádné vedlejší účinky. Samozřejmě osoby trpící **žaludečnými** vředy nemohou šankhaprakšalánu praktikovat alespoň do té doby, než vyléčí toto onemocnění.

Totéž platí o lidech s potížemi trávicího **traktu**, kteří mají dysenterii (úplavici), průjem, akutní koliky (u chronické koliky se nemocnému může tímto cvičením ulevit **bude-li** jej vykonávat v období relativního klidu), akutní zánět slepého střeva, ale hlavně taková vážná **onemocnění**, jako je tuberkulóza střev nebo rakovina.

Cvičení šankhaprakšalány je velmi efektivní **při** zakončení *oxyuriázy*¹³. Při evakuaci **celého** obsahu střev se z organismu vylučují také hlísti **společně** se **svymu vajíčky**. Klky střevního traktu jsou však tak **členité**, že **nějaké vajíčko** může ve střevech zůstat.

Šankhaprakšalána je vynikající **metoda**, o jejichž účincích jsem se sám **přesvědčil**. Abyste se tuto metodu **co** nejrychleji naučili, provádějte ji **jednou** /a dva **týdny**.

Nyní se dostáváme k dalšímu očištnému procesu, který **rovněž** používám.

Hladovění a očista

Známý americký dietolog Paul Bragg objevil účinný prostředek k očištění tlustého střeva, je jím *hladovění*.

Hladovění jednou za týden po dobu dvaceti čtyř až třiceti šesti hodin umožňuje, aby organizmus získal dodatečnou energii, již dříve ztrácel na zpracování a strávení potravy. Nyní *ji* může využít k pokrytí jiných potřeb. Za tu dobu se výkalové *kameny* od střevní stěny do určité míry odloupnou.

Prvním jídlem po ukončení hladovění by měl být salát z čerstvé mrkve a zelí bez koření a oleje. Slouží jako zvláštní koště, které vymete zbytky usazenin. Tento salát doporučuje také V. S. Michajlov.

V závěru této části podrobněji vysvětlím, proč je na počátku hladovění nezbytná očištná metoda podle doktora Wolker. Až potom je možné si vybrat některou z výše uvedených metod, neboť pokud je zkombinujete, udržíte Čistotu a správný režim v tlustém střevě.

Nyní přejdeme k regeneraci stěn a vláken tlustého střeva. Doktor Wolker o tom říká:

„Na základě zkušeností jsme došli k závěru, že se tlusté střevo nemůže v žádném případě *normálně* vyvíjet a správně **fungovat**, jestliže člověk přijímá pouze vařenou nebo jinak zpracovanou potravu. Z tohoto důvodu je prakticky nemožné najít člověka s ideálně zdravým tlustým střevem. Jestliže se necítíte dobře, proveďte nejdříve celou sérii procedur zaměřených na propláchnutí tlustého střeva nebo si dejte klystýry. Po této očištění pijte šťávy z čerstvé zeleniny, které zajistí regeneraci organismu. Bylo zjištěno, že nejlepší stravou **je** šťáva z mrkve a špenátu, neboť vyživuje nervy a svaly tlustého a tenkého střeva.“

Recepty k přípravě šťávy jsem převzal z knihy *Léčení šťávami ze syrové zeleniny*.

Nejlepší šťávou k regeneraci tlustého **střeva je** Šťáva připravená z dvě **stě** osmdesáti pěti gramů mrkve a sto se-

šedesáti gramů špenátu. Jinou šťávu, která má však **slabší** účinky, si můžete připravit z dvě stě osmdesáti pěti gramů mrkve, osmdesáti pěti gramů řepy a osmdesáti pěti gramů okurek.

Jestliže nemáte k dispozici některé z uvedených druhů zeleniny, vypijte denně minimálně půl litru mrkvové šťávy.

Aby regenerace sliznice tlustého střeva probíhala rychleji, používejte klystýry s rybím tukem, s olejem z **rakytníku** (rakytník obsahuje velké množství vitamínu A) nebo se šípkovými nebo heřmánkovými odvary (antiseptikum).

Motorika tlustého střeva se znormalizuje a zlepší, pokud do jídelníčku zařadíme dostatečné množství potravin bohatých na vlákninu, jako je zelenina, ovoce a **celozrnné potraviny**.

Kromě toho má taková strava **projímavé** účinky, jelikož v tlustém střevě tvoří větší množství masy, což **zvyšuje** peristaltiku.

Vláknina výborně adsorbuje žluč, která jednak dráždí stěny tlustého střeva, jednak stimuluje jeho **motoriku**, což má rovněž blahodárny vliv na vyprázdnění.

Peristaltiku střev pozitivně ovlivňují fíky, švestky, hroznové víno nebo sušené ovoce. Tyto druhy ovoce v tlustém střevě nabobtnají, zvětší svůj objem a obsah tlustého střeva se snadněji vyloučí.

Projímavé účinky má rovněž mrkev, řepa a čerstvé zelí. Bílé hlávkové zelí **obsahuje** velké množství vlákniny, která je účinná při zácpě. Nedoporučuje se však při různých kolikách, neboť jde o hrubou vlákninu.

Kromě uvedených, takzvaných *silných* potravin je dále vhodný například meloun, dýně, med, rostlinný olej nebo černý chléb.

Naklíčená pšenice usnadňuje vylučování stolice a reguluje činnost celého žaludečního a střevního traktu.

Někteří lidé si po požití většího množství ovoce a zeleniny stěžují na nadýmání a plynatost. Hrách, fazole, cibule, zelí nebo řepa sice patří mezi typické plynotvorné potraviny, ale na druhé straně **zase** podporují vyprazdňování střev.

V **menš** míře se na vylučování stolice podílejí například také brambory, okurky, mrkev, houby, téměř všechny bobulovitě plody všechny druhy ovoce, černý chléb a mléko

Tvorba plynů ve střevním traktu se vysvětluje tím, že životně důležité prvky, které jsou obsaženy v zelenině a ovoci, především síra a chlor, rozkládají chemickou reakcí hnilobné látky nahromaděné ve střevech, tedy usazeniny. Z tohoto hlediska je důležitá šťáva ze syrového zelí, která obsahuje velké množství síry a chloru, jež čistí sliznici žaludku a střevního traktu.

Nabízím vám ještě jeden test dokazující, do jaké míry jsou stěny tlustého střeva zaneseny a jaký je toxický stav celého žaludečnicka a střevního traktu. Jestliže po vypití zelné šťávy vznikne větší množství plynů nebo budete cítit jiné potíže, svědčí to o přítomnosti nánosů a toxických látek.

Zvykat si na čerstvou zelnou šťávu musíte postupně. Nejdříve si ji zředte s mrkvovou šťávou a potom pomalu snižujte její množství. Jak říká doktor Wolker, tři sta mililitrů šťávy z čerstvého zelí denně vás zásobí dostatečným množstvím živé organické potravy, kterou nenahradíte ani padesáti kilogramy vařeného nebo konzervovaného zelí. Současně varuje, že přidání soli do zelí nebo do šťávy snižuje její výživnou hodnotu a že sůl má celkové škodlivé účinky.

K tvorbě plynů dochází také při nesprávném spojení potravin (například hrách a chléb, fazole a maso a jiné kombinace). **Plynotvorné** potraviny by se měly konzumovat samostatně, například po salátu z čerstvé zeleniny. Tekutiny včetně šťáv pijte před jídlem. Jestliže je sliznice střevního traktu v pořádku, to znamená bez usazenin, plyny se přestanou tvořit.

Způsobuje-li rostlinná potrava ve střevech kvasný proces, pak **se** v nich nemůže rozkládat, jelikož jí z organismu vylučuje její kyselost. Současně trochu změkčuje stolici. Má to blahodárný vliv a střeva se rychle čistí přirozenou cestou. **Při** silném nadýmání lze použít *směsi proti větrům*, jakési „**větrolamy**“: jde o odvary z kvetu heřmánku a semen kopru.

Při normalizaci stolice vám pomohou i další prostředky.

1. Biorytmus tlustého střeva od sedmi do devíti hodin ráno. To jsou dvě hodiny nejvyšší aktivity tlustého střeva v průběhu dvaceti čtyř hodin.

2. Jogín *Svámi Šivánanda* doporučuje vdechovat svěží ranní vzduch, který přispívá k vyprazdňování.

3. *Gastrokolický reflex* se snadněji vyvolává při močení. Existuje určitá analogie mezi kontrakcemi močového měchýře a pohyby tračnicku. V tomto okamžiku má proto větší účinek otázka vůle.

Romolo Mantovani naopak radí, aby člověk nenechal dojít tento proces do pocitu úplné potřeby, ale aby se impulz vyvolal spíše vůlí za použití uvedených mechanismů. Tím se vaše tlusté střevo stane uvědomělé, bude možné jej lépe ovládat a méně se znečistí.

4. Velký význam má rovněž pozice při **vyprazdňování** střev. Obvykle to jsou dvě pozice: vsedě na toaletě a v podřepu, což je *takzvaná póza orla*. V této pozici, kdy jsou stehna přitlačena na břišní dutinu, není potřebné tak velké úsilí k vyprázdňování střev. Zbytečná **námaha je vyloučena**, což je zvlášť důležité při chorobách konečníku a také v rámci prevence.

Póza orla umožňuje jednorázovou defekaci v průběhu pěti až sedmi minut, přičemž základní množství **fekálního** obsahu se vyloučí při prvním zatlačení.

Defekaci je nezbytné provést po hlubokém nádechu, kdy diafragma klesá a orgány břišní dutiny tlačící na **konečník** napomáhají jeho vyprázdňování. To je *takzvaná okamžitá defekace*, na níž si je třeba zvyknout již od **dětství**.

Použití uvedených čtyř metod v různých kombinacích a především pak všech společně ovlivní přirozenou stimulaci gastrokolického **reflexu**, z něhož se **stane** jev ovladatelný **vůlí**.

Mnoho lidí má **však** natolik oslabeno a „**tvrdohlavé**“ tlusté střevo, **že** je musí posilovat **různými** fyzickými cvičeními. Jedním z nich je **jóga**.

Chtěl bych vás seznámit s komplexem cvičení Svamí Sivánandy, který doporučuje, aby se cvičení prováděla denně po dobu pěti až deseti minut. Během několika dní, jak Svamí tvrdí ze své vlastní zkušenosti, se zdravotní stav výrazně zlepší.

Cviky pro zdraví, štěstí a dlouhý život

1. Utthita širša ekapanda čakrásana (obrázek 3)

Lehněte si na záda, ruce dejte pod hýždě nebo je volně položte podél těla. Zvedněte hlavu a střídavě ohýbejte nohy jako při jízdě na kole. Při tomto pohybu se kolena dotýkají hrudníku a každé chodilo současně opisuje kruhy. Hlava je stále zvednutá (slabší jedinci ji zvedat nemusí). Cítíte-li se unavení, odpočiňte si a následně cvičení jednou nebo dvakrát zopakujte. Uvedené cvičení odstraňuje problémy hýždí, pasu, břicha, zad, hrudníku, nohou, kolen a chodidel. Pročišťuje sperma, odstraňuje noční poluce, čistí krev, vyhání hřísty, a dokonce léčí ochrnutí. Máte-li ochrnutou ruku, provádějte s ní cvičení stejně jako s nohama. Pravidelným prováděním tohoto cvičení se výrazně zlepší zdravotní stav a organizmus se celkově posílí.



Obrázek 3. Cvičení utthita širša ekapanda čakrásana

2. Utthita dvi padásana (obrázek 4)

Lehněte si na záda, ruce nechejte ležet **podél** těla a pevně je přitiskněte na podlahu. Pomalu zvedejte nohy **pod** úhlem čtyřicet pět stupňů a neohýbejte kolena. Potom je **znovu** pokládejte, ale tak, abyste se nedotkli podlahy. Cvičení opakujte čtyřikrát až pětkrát.

Cvičení je mnohem účinnější, když se provádí se zvednutou hlavou.



Obrázek 4. Cvičení utthita dvi padásana

3. Utthita eka padásana (obrázek 5)

Lehněte si na záda a zvedněte nohy pod úhlem čtyřicet pět stupňů. Postupně zvedejte vždy levou a pravou nohu tak, aby se nedotkly podlahy.

Cvičení posiluje břišní svalstvo a svalstvo střevního traktu, čistí sperma, odstraňuje noční **poluce** a vyhání Mistry.

U tohoto cvičení dosáhnete lepších **výsledků**, jestliže je budete provádět s mírně zvednutou hlavou. Slabší jedinci by hlavu zvedat neměli.

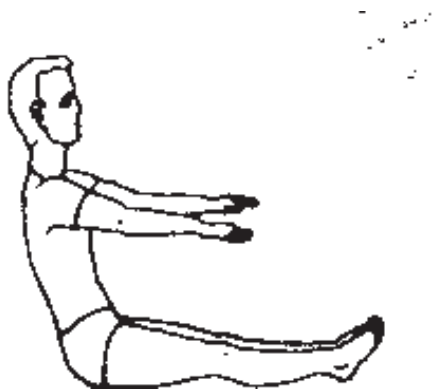


Obrázek 5. Cvičení utthita eka padásana

4. **Utthita hasta merudandásana** (obrázek 6)

Lehněte si na záda. zvedněte se a ruce natažené nad hlavou pomalu přenášejte k chodidlům. Nesmíte však **zvedat** nohy ani ohýbat kolena, dokud neucítíte napětí břišních **svalů**. V této poloze setrvejte asi deset až patnáct sekund. Ruce zůstanou napřímené a hlavou se potom dotkněte kolien. Pomalu se vracíte do výchozí polohy. Cvičení několikrát opakujte.

Cvičení **pomáhá** při potížích břicha, zad páteře, hrudníku, pasu, krku i jiných částí těla.



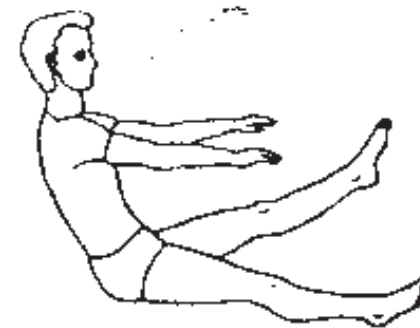
Obrázek 6. Cvičení **utthita hasta** merudandásana

5. **Utthita hasta eka padásana** (obrázek 7)

Lehněte si na podlahu a ruce natáhněte podél těla. Zvednete je nahoru a dopředu, trupem zaujmete polohu z obrázku. Jakmile ucítíte napětí břišních svalů, pomalu zvedněte nohy **tak, aby mezi** podlahou a zvednutou nohou byl úhel čtyřicet **pět stupňů**.

Cvičení zopakujte třikrát až čtyřikrát a potom **ještě pětkrát** v rychlejším tempu.

Uvedené cvičení zpevňuje střevní trakt a **jeho** účinky **jsou** podobné **jako** u předcházejících cvičení.



Obrázek 7. Cvičení **utthita hasta eka padásana**

6. **Pada paršva čalanásana** (obrázek 8)

Lehněte si na záda, ruce roztáhněte do stran a dlaněmi se dotýkejte podlahy. Pomalu zvedněte obě nohy najednou **tak, aby byly vzdáleny od podlahy čtyřicet pět stupňů**. Na chvíli setrvejte v této poloze a potom pomalu otáčejte nohy vlevo, až se dotknou podlahy. Dlaně jsou stále přitisknuté na podlahu. Otočte nohy zpět do původní polohy a položte je na podlahu. Po krátké přestávce proveďte cvičení na pravou **stranu**. Cvičení opakujte jednou nebo dvakrát.

Toto cvičení posiluje oblast pasu a střevní trakt, pomáhá při problémech se žebry, při potížích srdce a plic.

Upozornění! Jedinci se slabým srdcem by cvičení neměli provádět.



Obrázek 8. **Cvičení pada paršva čalanásana**

7. **Bhudžangásana** (obrázek 9)

Lehněte si na břicho a ruce položte dlaněmi dolů v úrovni hrudníku. Opřete se o ruce a zvedněte horní část těla, prohnete se a zakloňte hlavu. Vraťte se do původní polohy. Cvičení opakujte čtyřikrát až pětkrát.

Cvičení pomáhá při nadváze, při potížích orgánu uložených v břišní dutině. posiluje svalstvo břicha, hrudníku, krku a rukou.



Obrázek 9. Cvičení **bhudžangásana**

8. **Dhanurásana** (obrázek 10)

Položte se na břicho, ohněte nohy v kolenou, rukama se uchopte za kotníky a nohy zvedněte tak, aby ruce byly natažené, záda prohnutá a břicho napnuté. Na začátku cvičení mohou být kolena i mírně od sebe. Při pravidelném provádění cvičení se je naučíte držet u sebe. Během cvičení se čtyřikrát až šestkrát zhoupněte. Postupem času budete mít i zatažené břicho.

Cvičení odstraňuje všechny potíže trávicího ústrojí a problémy s páteří. Tato *ásana*¹⁵ má velký význam a mohou ji cvičit muži i ženy.



Obrázek 10. Cvičení dhanurásana

9. **Ardha šalabhásana** (obrázek 11)

Položte se na břicho, ruce natáhněte podél těla a dlaně otočte nahoru. Zvedněte hlavu a dívejte se dopředu. Zvedněte jednu nohu nahoru, ale neohýbejte ji v koleně. Potom zvedněte druhou nohu. Při zvedání nohou jsou špičky napnuté.

Cvičení odstraňuje bolesti v zádech, pomáhá léčit onemocnění jater a sleziny. Tato ásana je vhodná pro ženy, neboť pomáhá odstranit bolesti v podbříšku.



Obrázek 11. Cvičení ardha šalabhásana

10. **Mukta hasta kati čakrásana** (obrázek 12)

Postavte se zpříma, nohy od sebe. Trup nakloňte a spojené ruce spusťte co možná nejnižší a mírně rozkročte nohy. Potom pomalu otáčejte rukama a trupem vertikálně zleva nahoru a napravo. Cvičení zopakujte na pravou stranu. Na každou stranu proveďte tři až čtyři otáčivé pohyby. Celé cvičení by mělo probíhat v pomalejším tempu.

Na začátku může cvičení vyvolat závrať, nebo dokonce i pád, ale na druhé straně posiluje svaly břicha, hrudníku a rukou a pomáhá při léčbě chronické zácpy, proto by tuto ásanu měl cvičit každý.



Obrázek 12.

Cvičení mukta **hasta** kati čakrásana

11. **Pruřtha valita** hanumásana (obrázek 13)

Postavte se zprůma, nohy nechejte těsně u sebe. Levou nohu posuňte co nejvíce dopředu a pokrčte ji v koleně. Pravá noha je napnutá. Spojte ruce dlaněmi k sobě, zvedněte je **nejdřívě** nahoru nad hlavu a potom ruce a trup zakloňte dozadu. Ruce dejte dolů, dotkněte se jimi podlahy a trupem se otočte doleva. Cvičení opakujte na opacnou stranu. Cvičte postupně na obě strany.

Cvičení je vhodné k protažení všech svalů, posiluje oblast pasu a pomáhá při léčbě orgánů nacházejících se v břišní dutině a v hrudníku.



Obrázek 13. Cvičení **pruřtha** valita hanumásana

12. **Dandhimanthanásana** (obrázek 14)

Postavte se zprůma, nohy nechejte u sebe. Ruce natáhněte dopředu a dlaně stáhněte do pěsti. Ruce prudce vysunujte dopředu tak, jako byste napodobovali pohyb rukou při boxu. Trupem otáčejte vždy na příslušnou stranu.

Cvičení pomáhá při léčbě zácpy, posiluje svaly hrudníku a břicha.

13. **Vakřa spruřta** džanu **vrikřšásana** (obrázek 15)

Postavte se zprůma, nohy nechejte u sebe a prohněte hrudník. Potom rychle zvedejte nohy ohnuté v kolenou. Nohy zvedejte postupně, ale co nejvýše. Jde o velmi **důleřalé** cvičení. Snižuje břišní objem, zpevňuje svaly břišního lnu, **pročiřt'uje** sperma a odstraňuje noční **poluce**.



Obrázek 14.
Cvičení dandhimanthanásana



Obrázek 15. Cvičení vakřa spruřta džanu **vrikřšásana**

14. Eka sthana palajanásana (obrázek 16)

Předkloňte se a zakopávejte nohy dozadu tak, abyste se patami dotkly hýždí jako při běhu na místě. Cvičení provádějte potichu a na jednom místě. Zpočátku běhejte pomalu, postupně tempo zrychlujte. Po dvou až pěti minutách takového běhu se i zkušený běžec bude cítit unavený.



Rychlá chůze a běh jsou přirozenými cviky, a proto patří k jednomu z nejlepších cvičení. Díky nim se člověk stává aktivnějším, jeho plíce a srdce se zpevňují. Jedinci se slabším srdcem musí toto cvičení provádět v pomalejším tempu.

Cvičení Čistí krev, odstraňuje problémy se zácpou, posiluje svaly nohou, zlepřuje chuť k jídlu a celkově odstraňuje noční polucc. **Budete-li** pravidelně provádět toto cvičení, odstraníte postupně i všechny **nemoci**. Cvičení vám pomůže

výrazně zlepšit zdravotní stav a prodloužit život. Lidé s nadváhou **se** rovněž brzy přesvědčí o účincích tohoto cvičení.

Jedinci, kteří mají málo času, jsou slabí nebo nemocní, **by měli** cvičit ásany označené čísla jedna, tři, sedm, osm a čtrnáct. **Má-li** někdo určitá omezení, měl by se zaměřit na cviky **jedna, tři** a čtrnáct.

Na závěr nám pro úplnost zbývá doplnit informace o systému dýchání, který doporučuje Svámí Šivananda, a jeho čtrnáct rad z knihy *Asany jógy* jako prostředek na odstranění potíží v dutině břišní.

Bhastriká pránájáma

Jde o přirozené dýchání, avšak pomalé a hluboké, při němž z nosu vychází syčivý vzduch. Přední břišní stěna se přitom zvedá dozadu a dopředu. Buďte opatrní: při výdechu břicho zatáhněte, při nádechu je nafoukněte jako fotbalový míč. Zpočátku cvičení provádějte před zrcadlem a začněte vždy výdechem.

Nejdříve se mírně třikrát až čtyřikrát nadechněte a vydechněte. Dýchám nesmí být příliš rychlé, neboť byste příliš brzy pocítili únavu. Ta způsobuje oslabení mozku, vyvolá dokonce i závratě a může vést i k bláznovství. Při nádechu vypínejte hrudník co nejvíce, přičemž ramena musí zůstat bez pohybu.

Každý týden zvyšujte počet nádechů a výdechů o jeden až dva a za šest měsíců budete provádět sto osm nádechů, to **znamená**, že během tří cvičení vykonáte tři sta dvacet čtyři nádechů a výdechů.

Po ukončení každého cvičení je nutná přestávka. V průběhu tří cvičení nesmíte udělat více než tři sta dvacet čtyři nádechů a výdechů.

Bhastriká pránájáma je vynikající cvičení, neboť **pozitivně ovlivňuje** zdravotní stav a prodlužuje život. Má blahodárné účinky na mozek, plíce a žaludek, bystří rozum a zlepšuje paměť. Cvičení pomáhá při léčbě polypů, při zánětech krčních mandlí, **ušních** a očních onemocněních, astmatu, rýmě, **kašli a rovněž** je účinné při srdečních onemocněních. Lidé **se slab-**

ší činností srdce musí toto cvičení provádět velmi **opatrně** a zátěž zvyšovat postupně.

Cvičení odstraňuje špatnou potravu ze žaludku, pomáhá proti zácpě, která lidem znepríjemňuje život, dále při kýle a zánětu slepého střeva. Pravidelné provádění cvičení zabraňuje vypadávání a šedivění vlasů. Odstraňuje vrásky a člověk získává hladkou a pružnou pokožku. Tak úžasné je cvičení bhastriká pránájáma.

Cvičení praktikujte denně, ráno a večer, popřípadě alespoň jednou denně, v dobře vyvětrané a čisté místnosti. Ideálním prostředím je mořská pláž nebo břeh řeky, kde cvičení vykonávejte tak, že se tváří postavíte proti směru větru. Pozitivní výsledky tohoto cvičení mohou za čtyři až šest měsíců pozorovat hlavně chronicky nemocní lidé. Člověk, který pravidelně a poctivě vykonává toto cvičení, se bude cítit šťastný a stane se **skutečným jogínem**.

Čtrnáct rad k upevnění zdraví

1. Udělejte si vždy patnáct minut času na ásany a cvičení k posílení **břišních** svalů. Každodenní cvičení vám zajistí zdraví a dlouhý život. Váš zdravotní stav se zlepší natolik, že nebudete muset při nevolnosti a bolestech užívat léky nebo jiné prostředky. **Budete-li** zdraví, budete také šťastní, jinak se nebudete cítit dobře a nebudete spokojeni.

2. Při provádění cvičení nedělejte chyby! Zachovejte vnitřní klid a radost ze života. Během cvičení nechejte ústa zavřená. To vám zajistí zdraví, krásu a dlouhý život

3. **Necvičíte-li**, nejezte! To by mělo být vaší hlavní devízou.

4. Jezte pravidelně. Sestavte si takový režim, který by vyhovoval přirozeným zásadám. Nejezte, **nemáte-li** hlad.

5. Nepřehlížejte ani slabý gastrokolický reflex (nucení na stolicí).

6. Stimulátory, jako je například Čaj, káva, tabák nebo projímadla v jakékoli podobě, jsou škodlivá.

7. Nekonzumujte potravu v noci a nespěte během dne. Budete mít problémy **se** zácpou.

8. Pochybujete-li, zda jíst, či nikoliv, nejzte! Nevíte-li zda m na toaletu, jděte! To je nejlepší cesta ke zdraví, štěstí a dlouhému životu!

9. Jezte pomalu a během jídla nepřijímejte tekutiny. Napijte **sc** až hodinu po jídle.

10. Rozžvýkejte každé sousto potravy třicetdvakrát, abyste si uchovali zdravé zuby a pravidelnou stolici, a zabránili tak zácpám a jejich následkům.

11. Vyhybejte se smažené, vařené, tvrdé, příliš horké, studené a těžké stravě.

12. Jezte pouze tehdy, jestliže se cítíte dobře a nemáte chmurné myšlenky. Nikdy nepřijímejte potravu a nepijte **nápoje**, jestliže vás přepadne zlost nebo jste v nepříjemné situaci.

13. Po jídle přecházejte dopředu a dozadu. Zároveň rukou masírujte břicho, čímž ovlivníte dobré trávení a správnou peristaltiku střev.

14. Pečujte o své **duchovní** zdraví a klid. Pro zajištění **zdraví**, síly, energie, štěstí a dlouhého života jsou totiž důležitější než jídlo.

Kdo bude **správně** provádět naše cvičení a dodržovat všechny rady, nebude mít nikdy žaludeční problémy. Po čtyřech až šesti měsících pravidelného provádění těchto cvičení zmizí všechny nemoci **organů** trávicí soustavy.

O škodlivosti projímadel

Projímadla účinkují na střevní stěnu podobně jako úder **biče**. To znamená, že nejdříve vyvolají nadměrnou aktivitu střev, po níž dochází k depresi (jde o fyziologický zákon). Kromě toho člověka vůbec neléčí, ale tím, že následky potíží potlačují, je vlastně zesilují a nemoc se stává nevléčitelnou. Účinky projímadel poškozují také filtrační membrány **a střevní sliznici**, přičemž jejich obnova je velmi obtížná.

Jak se zbavit polypů

Ph vyšetření tlustého střeva vám lékař může zjistit **polypy**. O vzniku polypů svědčí také specifická *visící* /na-

ménka, například na krku nebo v podpaží. Je známo, že **poly** py jsou nezhoubné, nové vytvořené útvary, které se ale postupem času mohou změnit na zhoubný útvar. Lékaři doporučují jejich operativní odstranění. Podle mého názoru je velmi vhodná metoda profesora A. M. Aminěva, která byla převzata z lidového léčitelství.

Tato metoda spočívá v použití léčivé byliny vlašovičnicku většího. Povězme si několik slov o této bylině. Sbírá se a používá se na vlašovičnicku většího (**bradavičnicku**.*)

Nejsilnější účinky látek obsažených ve vlašovičnicku větším jsou v době jeho květu.

Biologické účinky a použití

Většinou se z této byliny připravují odvary a šťávy, jimiž se odstraňují bradavice a které pomáhají při léčbě *papilomatózy*¹⁶ hrtanu. V lidovém léčitelství se mléčná šťáva byliny, odvary a extrakty používají jako prostředek proti bolesti a jako *spazmolytikum*¹⁷ při onemocněních jater a **žlučníku** (žlučové kameny, písek, žloutenka), při kataru žaludku a střev, průjmech a poruchách trávicího traktu. K přípravě odvaru nebo extraktu jsou nejvhodnější čerstvé byliny. V bulharském lidovém léčitelství se mléčná šťáva vlašovičnicku většího používá jako prostředek na odstranění bradavic.

Jednou ke mně přišla starší žena (vážila sto osmnáct kilogramů) a požádala mě, abych jí pomohl odstranit **výrůstek** na ušním boltci. Z dalšího rozhovoru vyšlo najevo, že měla velmi mnoho visících znamének. Doporučil jsem jí, aby si udělala několik klystýrů se šťávou z vlašovičnicku. Šťáva se připraví tak, že se bylina **rozmělní** a vytlačí se z ní jedna nebo dvě lžičky šťávy nebo jiné množství, které je nezbytné.

Žena použila při prvním **klystýru** jen jednu čajovou lžičku čerstvě vymačkané šťávy a přidala ji do dvou litrů teplé vody. Celá její léčebná kúra se skládala z patnácti klystýrů denně. Potom následovala **patnáctidenní přestávka**.

*) Udaje o vlašovičnicku jsem převzal z knihy *Rostlinné léky*, která vyšla pod redakcí profesorky N. P. Maxjutinové.

Druhý léčebný cyklus zahrnoval stejné množství vody, ale **přidá** se jedna polévková lžice Šťávy z vlašovičniku většího

Během provádění druhé kúry přišla žena za mnou a sdělila mi, že s vodou se vyloučil kousek hmoty připomínající kuřecí žaludek (polyp)

Při třetím cyklu žena přidala do stejného množství vody dvě polévkové lžice šťávy vlašovičniku většího a výrůstek na ušním boltci odpadl.

V jejím organizmu proběhly během poměrně krátké doby (asi šest měsíců) tak výrazné pozitivní metamorfózy (proměny), že i někteří další jedinci začali používat vlašovičnik větší. V současnosti tato žena váží asi osmdesát sedm kilogramů a cítí se velmi dobře.

Celá léčebná kúra probíhá následujícím způsobem:

První léčebný cyklus: trvá deset až dvacet dní a použije se jedna čajová lžička šťávy z vlašovičniku. Následuje přestávka deset až dvacet dní.

Druhý léčebný cyklus: trvá rovněž deset až dvacet dní, ale klystýry se provádějí s jednou polévkovou lžící šťávy 7 vlašovičniku. Poté je opět nutná deseti až dvacetidenní přestávka.

Třetí léčebný cyklus: doba je stejná, jen dávkování šťávy z vlašovičniku se zvyšuje podle vlastní potřeby (o jednu čajovou lžičku nebo o jednu polévkovou lžici).

Počet léčebných cyklů závisí na individuální potřebě, ale optimální počet jsou čtyři cykly za sebou. Potom je nutná asi měsíční přestávka a kúra se opakuje. V dalším roce je dobré provést podobný cyklus s poněkud vyššími dávkami (zvyšovat postupně).

Pokud zmizí visící znaménka na krku, v podpaží a na jiných místech těla, znamená to, že došlo i k odstranění polypů v tlustém střevě.

Patologické symptomy, regulace a příznaky normální činnosti tlustého střeva

V této kapitole se dozvíte, zda je vaše tlusté střevo v pořádku.

Příznaky patologie

1. *Zácpa:* na jazyku je povlak, dech má nepříjemný zápach, nenadálé bolesti hlavy, apatie, ospalost, pocit tíhy ve spodní části břicha, nadýmání, bolesti a kručení v břišní dutině, snížená chuť k jídlu, násilná a nedostatečná stolice, vyrážky na kůži, nepříjemný zápach těla, uzavřenost, podráždění, černé myšlenky.

2. *Nespecifikovaná vředová kolika* (zánět sliznice tlustého střeva, tvorba vředů); vzniká většinou ve věku od deseti do třiceti let. Vnější symptomy se objevují u šedesáti až sedmdesáti pěti procent nemocných jedinců: patologická změna kůže, zánět sliznice ústní dutiny (*stomatitida*), zánět spojivek (*konjunktivitida*), zánět svalů (*artritida*), onemocnění jater.

3. *Polypy* na sebe upozorňují růstem visících znamének na krku a v podpaží.

4. *Tmavý povlak* na zubech svědčí o existenci skryté degenerativní změny sliznice tlustého střeva, o tmavém plísňovém povlaku a o nedostatku vitamínu A.

5. Různými *dysfunkcemi* tlustého střeva trpí pokožka a sliznice: zánět vedlejších nosních dutin, rýma, angína, adenomy, zánět sliznice ústní, *gingivitida* (akutní nebo chronický zánět dásně), *glositida* (zánět sliznice jazyka), *odontalgie* (bolest zubů), *bronchiální astma*, puchýřkovitý lišej na rtech (který jednoduše nazýváme opar nebo říkáme, že se osypeme na rtech).

Jestliže jste zjistili některý / uvedených symptomů, začněte provádět očištný program tlustého střeva.

Regulace činnosti tlustého střeva

V této části se seznámíte s tím, jak se orientovat ve vý-
lech. **Jak** zjistit, zda určité potraviny jsou pro vás vhodné,
nebo ne a **jak** často je máte konzumovat.

Zapamatujte si následující pravidla: všechny druhy
masa, ryby, vejce, mléko, tvaroh, sýry, polévky, bujóny, ka-
kao, **káva**, silný čaj, bílý chléb, moučnický, dorty, bílý cukr,
prolisované kaše, těstoviny, bílé pečivo jsou potraviny, kte-
ré mohou zapříčinit vznik výkalových kamenů. Borůvky,
střemcha, ostružiny, hrušky nebo kdoule jejich vznik brz-
dí. **Zmíněné** potraviny představují stejnorodou masu, kte-
rá, když se v tlustém střevě zbaví vody, se mění na tvrdý
výkalový kámen. Ten, pokud nezůstane viset někde v záhy-
bech tlustého střeva, může **při** vylučování poranit konečník.
Pokud se hromadí do takzvaných **výkalových zátek**, výrazně
ztěžuje vyprazdňování a vede k nežádoucí námaze, což se
projevuje trhlinami v konečníku a jinými potížemi.

Jakmile se objeví *kozí bobky*, okamžitě si vzpomeňte,
kterou ze zmíněných potravin jste snědli. Na nějaký čas ji
nekonzumujte a jezte více salátů, celých krup a vyloučené
potraviny použijte jen občas. To vám umožní regulovat sto-
lici, a zajistit tak **správné fungování** střevního traktu.

Príznaky normální činnosti tlustého střeva

Kontrolujte si svou stolicí. Musí být pravidelná. Ide-
ální by bylo, kdyby tlusté střevo pracovalo jednu až dvě
hodiny po příjmu potravy. Konzistence stolice by měla být
homogenní **jako** pasta, tvarem by měla připomínat klobásu
a měla by být bez zápachu. Po spláchnutí by stolice neměla
znečistit toaletu (přilepí se - **neodtrhne** se). Vyprazdňování
musí probíhat lehce a **najednou**.

Konečník je nutné po každé **stolici** omýt (nestačí se
jen utřít **papírem**). Omývání proveďte v koupelně proudem
chladnější vody, který by neměl být příliš prudký, aby ne-
vyvolal **podráždění**. Po omytí si konečník utřete speciálně
k tomu určeným měkkým ručníkem.

JÁTRA

Po očištění tlustého střeva je podle doktora Wolkera
potřeba vyčistit játra. Tyto dvě očisty považují za nezbyt-
né a sěžejní. Následná očista a regenerace bude probíhat
samovolně. Ovšem za předpokladu, že se budete správně
stravovat.

Venózní krev ze střevního traktu, vyjma spodní část
konečníku, proudí přes játra. Játra se za celý náš život na-
tolik znečistila a zakonzervovala v sobě tolik škodlivých
látek, že pokud se podíváte na všechno, co játra vyloučí,
nebudete věřit vlastním očím.

V této části knihy se podíváme na starodávné rady i mo-
derní doporučení týkající se ozdravení jater. Podstatu těchto
metod posoudíme z vědeckého hlediska.

Anatomie jater

Játra jsou největší žlázou a největším **vnitřním** orgá-
nem vůbec. Váží kolem jednoho a půl až dvou kilogramů.
Hmota jater je na omak měkká a poddajná, tvar připomíná
nepravidelný komolý kužel s zaoblenými okraji. Játra jsou
nepohyblivým orgánem. Jelikož jsou spojena s bránicí, ná-
sledují při nádechu a výdechu její pohyby. Fixace jater je
zajištěna více mechanismy, mezi nimi také tlakem břišního
lisu.

Funkce jater

Játra jsou zároveň orgánem *trávicí soustavy*, *krevního*
oběhu a *metabolizmu*. S jejich **funkcí** je velmi úzce spojen
metabolismus sacharidů, tuků, bílkovin, vody, minerálních
látek, pigmentů, vitaminů a **hormonů** v organizmu. Játra
plní různé **specifické, obranné** a detoxikační funkce, dále
funkce spojené s činností **jaterních** enzymů a v neposlední

řadě funkce vylučovací, podporující stabilitu vnitřního prostředí organismu.

Nesmíme opomenout tvorbu žluči a močoviny. Močovina vzniká výhradně v játrech a jako konečný produkt metabolismu bílkovin se vylučuje ledvinami. To je také důkazem úzké součinnosti jater a ledvin.

Tvorba žluči

Tvorba žluči je sice specifickou funkcí jater, ale celý proces tvorby žluči podporuje činnost jiných orgánů a tkání. Během dvaceti čtyř hodin se vytvoří osm set až tisíc mililitrů žluči.

Ve žlučových cestách se nachází velké množství vláken hladkého svalstva, díky nimž mohou žluč aktivně přesouvat v obou směrech.

Část žluči se hromadí ve žlučníku. Žlučník je vak hruškovitého tvaru o délce dvanáct až osmnáct centimetrů a o obsahu šedesát mililitrů žluči. Snadno zvětšuje svůj objem, pojme až dvě stě mililitrů tekutiny, aniž by se poškodil. Rovněž disponuje svalovými vlákny a dokáže se zkracovat společně se žlučovými cestami, přičemž pod tlakem dvě stě až tři sta mililitrů vodního sloupce vylučuje žluč do dvanáctníku!

Energie nezbytná k sekreci žluči vzniká zásluhou tkáňového dýchání jater. Žluč je sekretem jaterních buněk.

Žluč má hořkou chuť s následnou nasládlou příchutí; má zvláštní aromatický zápach; reakce žluči je mírně alkalická.

Žluč se podílí na trávení potravy ve střevním traktu: neutralizuje kyselou kašovitou potravinovou hmotu, jež ze žaludku přechází do dvanáctníku, emulguje tuky a podporuje jejich vstřebávání; má povzbuzující účinky na peristaltiku tlustého střeva. Společně s ní z krve odcházejí různé exogenní a endogenní látky, které, kdyby se v krvi hromadily, by negativně ovlivnily činnost organismu, a rovněž zbytky cholesterolu.

Složení žluči ve žlučníku:

- voda - asi osmdesát čtyři procent;
- žlučové kyseliny - sedm procent;
- mucin a pigmenty - čtyři celá a jedna desetina procenta;
- minerální látky - osm desetin procenta;
- tuky - tři celá a jedna desetina procenta;
- cholesterol - šest desetin procenta a řada jiných látek.

Žluč se tvoří nepřetržitě. Tvorba se však snižuje při hladovění a při přehřátí. Zvyšuje se při poklesu vnější teploty, zvýšení portálního krevního oběhu a pokud se v požitě potravě vyskytují převařené bílkoviny a zvláště tuky.

Patologie jater

Tvorba žlučových kamenů a zánět žlučových cest

Nejdříve se podíváme na složení žluči. Největší obsahové množství po vodě tvoří žlučové kyseliny, kterých je sedm procent. Tvoří se z cholesterolu v játrech a jejich hlavní funkcí je snižování povrchového napětí tekutin.

Pokles obsahu žlučových kyselin má za následek poruchu schopnosti jaterních buněk tyto kyseliny při různých potížích nebo při městnání žluči ve žlučníku syntetizovat. Jde o jednu z hlavních příčin vymizení cholesterolu a solí vápníku z roztoku a vzniku *žlučových kamenů*.

K nejznámějším žlučovým pigmentům patří *bilirubin* (má zlatavou až žlutou barvu) a *biliverdin* (má zelenou barvu). Při okysličení se bilirubin mění na biliverdin. Tvoří se zejména z hemoglobinu krve. Z hlediska chemického složení jsou tyto pigmenty blízké *porfyrinům*.

Cholesterol je součástí buněčné struktury a pro organismus je nezbytný. Vysoká hladina cholesterolu je však škodlivá.

Nyní víme, že městnání žluči nebo pokles obsahu žlučových kyselin v ní, zapříčiněný narušením schopnosti jater

produkovat tyto kyseliny, vede k tomu, že povrchové napětí **žluče** se zvyšuje. To způsobuje vznik koloidních roztoků cholesterolu, mastných kyselin, fosforečných solí a uhličitanů vápníku a rovněž bilirubinů vápníku, těžko rozpustných ve vodě.

Jestliže obsah žlučových kyselin klesá pod nezbytnou normu, pak se z roztoku vylučuje cholesterol a tuky. Tvoří se emulze cholesterolu, která postupně tvrdne, a cholesterol v ní krystalizuje. Pokud ve žlučových cestách probíhá závažný proces, začnou na jeho základě růst další kameny.

Podle tvrzení Ašofa kámen cholesterolu roste několik měsíců, a dokonce několik let. Při zánětu se tempo jeho vývoje výrazně zrychluje.

Zánět žlučníku (*cholecystitida*) a žlučových cest (*cholangitida*) vzniká ve většině případů v důsledku přítomnosti kamenů jak ve žlučníku, tak i ve žlučových cestách a rovněž činností mikroorganismů, které do žlučníku pronikly hlavně ze **střevního** traktu.

Z některých prací B. Rvdela vyplývá, že každý desátý člověk trpí žlučovými kameny. Tvorba žlučových kamenů závisí hlavně na složení potravy a začíná již ve věku šestnácti až dvacet let. V sedmdesáti letech je má každý třetí člověk!

Složení žluči a její evakuace ze střevního traktu závisí podle údajů I. P. Pavlova, Brjuna, N. N. Kladinského a jiných vědců na charakteru potravy. Jestliže člověk přijímá potravu s vysokým obsahem tuku a bílkovin, vzniká a vylučuje se hustší a **koncentrovanější** žluč, která obsahuje větší množství pevných látek (cholesterol a bilirubin).

Ženy trpí žlučovými kameny šestkrát **častěji** než muži! V těhotenství může dojít ke zvýšené tvorbě žlučových kamenů, neboť dochází k městnání žluči **ve** žlučníku (děloha tlačí na vnitřnosti, zvyšuje se tlak v dutině břišní a mění se poloha **žlučníku** a žlučových cest) Během **posledních** měsíců těhotenství a v prvních dnech po porodu se zvyšuje **hlavně** cholesterolu v krvi, a dokonce v průběhu těhotenství **může** dojít k určitým poruchám funkčnosti **jater**.

Frekvenci zmíněného onemocnění rovněž vysvětlují zvláštnosti mužského a ženského dýchání. U žen dochází při hrudníkovém dýchání ve srovnání s břišním dýcháním u mužů k hlubší *exkurzi*¹⁸ bránice. Pohyb bránice, jak je známo, ovlivňuje proudění žluči ve žlučových cestách.

Dyskineze žlučových cest je porušená pohyblivost žlučových cest, která nemá podklad ve zřetelném onemocnění, ale je funkční poruchou (forma *orgánové neurózy*). Projevuje se různými žlučnickovými obtížemi, například při vyprazdňování, avšak kámen ani jiné onemocnění se neprokáže. Podstatou dyskineze žlučových cest je změna činnosti centrálního nervového systému. Důsledkem je narušení harmonických kontrakcí svalstva, narušení činnosti *Oddiho sfinkteru*¹⁹ a dalšího postupu žluči do žlučovodu a dvanáctníku.

V souvislosti s dyskinezi žlučových cest mohou ochabnout svaly žlučových cest. Příčinou bývají zvláštnosti konstituce těla (astenický typ), sedavý způsob života a největším problémem je nedostatek přírodní potravy bohaté na minerální látky, vitaminy a jiné důležité látky.

Při provádění očisty žlučových cest uvidíte, že začnete vylučovat **nejrůznější** kameny. Jistě budete chtít vědět, odkud se vylučují, z čeho jsou složeny a co bylo hlavní příčinou jejich vzniku.

Žlučové kameny ve žlučníku mají zaoblený tvar. žlučové kameny v jaterních cestách nemají pravidelný tvar a mohou představovat přesný otisk žlučovodu. V **játrech**, ve žlučových cestách a ve žlučníku se vyskytují tvrdé kameny s **ostrými** hranami, které mají tmavou pigmentovou barvu. Během očištění procesu se rozmělní a **vy louč** i se v **podobě** slunečnicových semínek a tmavých zrněk písku nebo jako **uhelný** prach o průměru do šesti milimetrů. Podle **složení** se žlučové kameny rozdělují na kameny **cholesterolové**, velké **kombinované** kameny, složité kameny **cholesterolové a pigmentové** - solné a pigmentové,

Cholesterolové kameny jsou velké jako zrnko hrachu nebo až jako švestka (tvar je **oblý**, povrch **hladký**, barva bílá nebo **světle žlutá**) .1 **vyskytují** se ve žlučníku. Příčinou tvor-

by **chcno kameny** je zvýšení obsahu cholesterolu ve žluči, **nížením množství** žlučových kyselin a městnání žluči.

Cholesterolové a pigmentové kameny - vápenaté - jsou druhem žlučových kamenů. Vyskytují se ve větším množství a mají tvar nepravidelných mnohoúhelníků. Jsou velké jako hlavička špendlíku nebo až jako velké zrnko hrachu. Barva je bělavá, šedivá (jestliže v kůře kamene převažuje cholesterol a vápník) nebo hnědá a tmavě zelená (jestliže převažuje pigment biliverdin).

Nejčastější příčinou vzniku kamenů je infekce, zánět žlučníku a žlučových cest. Mohou však vzniknout v důsledku nesprávné kombinace tepelně zpracovaných potravin.

Pigmentové vápenaté kameny mají černozelelou barvu, vyskytují se ve velkém množství, jsou křehké a mají různý tvar. Jindy se objeví hnědé, drobné žmolky. Bylo dokázáno, že tento druh kamenů se tvoří v jaterních žlučových kanálcích.

Tyto kameny neobsahují **cholesterol**, ale určité množství mědi a vyvíjejí se z mikrolitů (drobných kamínků). Jejich průměr se pohybuje od sedmi do šedesáti mikronů, mají bílkovinný základ, dále obsahují žlučové pigmenty a vápník.

Příčinou jejich vzniku je proniknutí cizorodých částic ze střevního traktu do krve (vzpomeňte si na příklad s uhelnými částicemi), kde je spojují bílkoviny a žlučové pigmenty a potom se pomalu vylučují žlučovými cestami. Do střev se dostávají v podobě vařené stravy a vody. Během vaření se organické látky mění na neorganické a usazují se (podobně jako čajová zrnka po zalití vařící vodou). Organizmus tyto usazeniny nestráví, a proto se společně se žlučí vylučují jako cizorodý produkt.

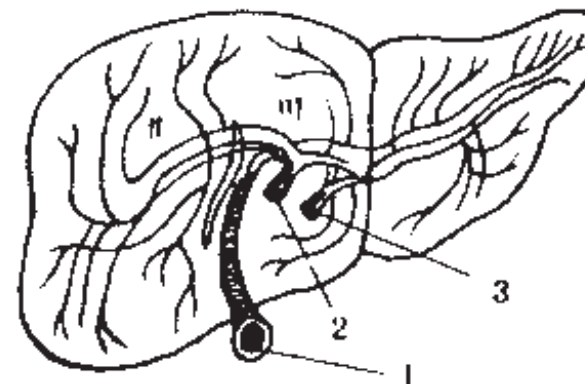
V některých případech jsou mikrolity základem vzniku pigmentových vápenatých kamenů, které vznikají ve žlučovodech a žlučníku. Mohou vzniknout dva druhy kamenů: **černé pigmentové kameny**, spojené hemolýzou²⁰, a **hlinité kameny**, spojené s městnáním žluči.

Čisté vápenaté kameny se naštěstí vyskytují jen v ojedinelých případech. Jsou bílé a tvrdé a vznikají proto, že bílkovinná hmota a buněčné úlomky jsou nasáklé vápníkem. Rovněž v tomto případě se vápník do těla dostává z vařené potravy.

Mezilehlé odváděcí žlučové cesty vedou podél krevních cév a po spojení utvoří nejdříve pravý a levý vývod a následně společný jaterní vývod (obrázek 17).

Soustava žlučových cest uvnitř pravé a levé části jater je přesně ohraničena. Pravá část přijímá žluč z předního a zadního vývodu. Úsek, jež každý z těchto vývodů obhospodařuje, nazýváme *segmentem jater*. Všechny vyjmenované segmenty žluč sbírá z mezilehlých vývodů, nacházejících se na úseku segmentu. Hranice mezi segmenty nenarušují ani žlučové cesty, ani arterie, ani portální žíly soustavy.

Z toho vyplývá, že jedna očistná procedura „prorazí“ jeden segment. Ty jsou čtyři. Abychom játra vyčistili, musíme provést minimálně čtyři očisty.



Obrázek 17. Uspořádání jater

1 - společný jaterní vývod - portální žíla. 3 - jaterní tepna

Portální hypertonie a její následky

Současná strava způsobuje, že naše krev je kyselejší (při krve je obvykle mírně alkalické), chybí jí dostatek živých **minerálních látek**,*) vitaminů a celé řady jiných prvků.

Sedavý způsob života a uvedené složení krve vedou zákonitě k dyskinezi celého žlučového systému a tlak žluči ve žlučových vývodech se může zvýšit až na sedm set padesát až osm set milimetrů vodního sloupce (téměř jako atmosférický tlak!).

Hlavními komponenty žlučových kamenů jsou, jak již bylo uvedeno, cholesterol a bilirubin. Vedle tvrdých kamenů se v jaterních vývodech ukládá amorfni hmota s obsahem bilirubinu a vápníku, která připomíná sraženinu, a ve žlučnku a žlučových vývodech se může nacházet žlutý až bílý písek a znečišťující kašovitá hmota.

Játra se tlakem tvrdých i kašovitých žlučových trombů roztahují a silně stlačují okolní tkáň, neboť tlak žluči ve žlučovém vývodu může dosáhnout hodnot atmosférického tlaku! To znesnadňuje tok krve v tepnách, která jaterními tepnami transportuje kyslík, a hlavně brání proudění krve v portální žíle, která ze střevního traktu přináší výživné látky. Tím dochází ke *vzniku portální hypertonie*.

Podívejme se nyní, jak portální hypertonii definuje *Velká lékařská encyklopedie*:

Portální hypertonie znamená vysoký krevní tlak ve vratnicové žíle (její další název je portální žíla) a jejímpovodí. Důsledkem vysokého krevního tlaku jsou potíže krevního oběhu v játrech v souvislosti s určitými mechanickými překážkami.

Část krve, která neprojde jaterní portální žílou, proudí oklikou (takzvaný *kolaterální neboli postranní* krevní oběh) v *anastomózách*²¹ s horními a spodními dutými žilami, žilami konečnicku a jinými žilami. Dochází ke zvětšení sleziny (upozornění pro osoby, které mají potíže se *slezinou*).

produkt se od mrtvého produktu liší přítomností bioplazmatického pole, které se při tepelném /pracování ztrácí. Atomy v živých minerálech (organické) se nacházejí na vyšší energetické úrovni a jsou vycitlivé. V mrtvých minerálech k tomuto jevu nedochází.

Městnání v žilním systému slinivky břišní vede k jejím dystrofickým změnám a k narušení jejích funkcí (to je důležité upozornění pro diabetiky, kteří by se měli zamyslet nad tím, zda to není jeden z hlavních problémů obtížného léčení cukrovky).

Městnání v žaludečních žilách a žilách střevního traktu narušuje sekreční a vstřebávací vlastnosti těchto orgánů (nad tím by se zase měli pozastavit lidé trpící dystrofií, zda v tom netkví příčina špatného zpracování potravy a jejího trávení).

Uvedené potíže vedou také ke zvýšenému krvácení (zvláště z cév žaludku, střev, trávicí trubice, konečnicku), k silné menstruaci u žen, k tvorbě trombů na nohou a ke vzniku hemoroidů. Kromě toho klesá arteriální tlak.

Symptomy onemocnění žlučovými kameny

Charakteristickými příznaky onemocnění žlučovými kameny jsou silné jaterní nebo žlučnickové koliky.

Záchvaty začínají bolestí a trvají od několika minut až do několika hodin. Bolest se objeví často nečekaně, jindy jí předcházejí *prodromální* symptomy, jako například ztráta chuti, nevolnost, tíha pod žebry a pocit napětí v pravé podžeberní oblasti (je to možná v důsledku přeplnění žlučnicku).

Příčinami, které vyvolávají žlučnickovou koliku, jsou nervová a fyzická zátěž, emoce, ochlazení těla, přeplnění a podráždění žaludku po příjmu hlavně ostré potravy. Žlučnicková kolika u žen je často spojená s menstruací nebo s obdobím po porodu. Zpravidla se objevuje v první polovině noci asi tři až čtyři hodiny po večeři, kdy je činnost jater a žlučnicku maximální, to znamená ve chvíli nejsilnějšího proudění žluči do dvanáctníku, kdy dochází k jeho maximálnímu naplnění a podráždění kašovitou potravinovou stravou.

Při onemocnění žlučovými kameny může být bolest pichlavá, řezavá, jako by její účinky rozhrnovaly pravou stranu břicha na části. Na začátku záchvatu je bolest rozptýlená, ale postupně se začíná koncentrovat v oblasti žlučnicku, slinivky břišní, ramen nebo na jiných místech.

lučnickovou koliku obvykle provází nevolnost a zvracení. Nejdříve vychází potrava a potom hleny a žluč. Společně se žlučí se mohou vylučovat i drobné žlučové kameny. Nemocní si často stěžují na studené končetiny a někteří jedinci trpí křečemi dvouhlavého svalu lýtkového a svalů na prstech rukou.

Symptomy chronické hepatitidy

K charakteristickým příznakům chronické hepatitidy patří celková slabost, snížení chuti k jídlu, někdy hořká chuť v ústech, pálení v oblasti nadbřišku. Někdy se vyskytuje nevolnost, zácpa nebo průjem. Při zhoršení nemoci svědí pokožka, může dojít ke zvýšení tělesné teploty na 37,1–37,6 °C.

Velmi často dochází také k nervovým potížím: stísněná nálada, zvýšené pocení, zvýšené podráždění nebo poruchy spánku. Během vyšetření se asi u třiceti tří procent nemocných, zvláště v době zhoršení nemoci, objevily takzvané *jaterní dlaně* (zrudnutí pokožky na povrchu dlaní v oblasti palce a malíčku) a cévní *hvězdičky*.

Při chronické hepatitidě dochází k poškození kloubů a plic.

Symptomy dyskineze žlučových cest

K obecným symptomům tohoto onemocnění patří neurotické potíže a bolesti v pravé podžeberní oblasti.

U *hypotonické formy* se objevují neustálé bolesti v pravé podžeberní oblasti, nevolnost, říhání a atonická zácpa.

Hypertonická forma se projevuje pravidelnými bolestmi, pocíty nevolností, střídáním průjmu a zácpy.

Symptomy zánětu žlučníku a žlučvodů

Než se objeví bolest, má postižený jednu až dvě hodiny po jídle pocit tíhy pod žebry. Provázejí jej nadýmání, mírné mrazení a nevolnost po konzumaci potravy, průjmy, **které** se dostaví hlavně po požití smažených pokrmů

U těchto potíží se dále objevuje *xantomatóza*²² pokožky: na obličejí (na víčkách, tvářích, rtech), v loketních kloubech, na prstech jako žluté vypouklé skvrny. Někdy je možné pozorovat bankovitý otok článků prstů.

Pokud máte pochybnosti o svém zdravotním stavu, vyhledejte lékaře, aby vám sdělil přesnou diagnózu a abyste věděli, co máte dělat.

Efektivní očista jater

Žlučové kameny jsou v játrech uloženy velmi pevně. Člověk může během očištného procesu jater vyloučit až půl litru kamének, velké množství staré žluči, připomínající dehet, vrstvy tmavého povlaku, chuchvalce a jiné nečistoty.

To dokazuje nutnost pro vedení takovéto očisty.

Účinek očisty jater je úžasný. Během prvního roku jsem očistu prováděl pětkrát (celkem jsem provedl osm očištných procedur). Na svém zdraví jsem pocítil takový účinek, jaký jsem nepoznal za posledních pět let, kdy jsem dodržoval metody přirozeného ozdravování. Cítil jsem nezvyklou lehkost a obnovu celého organismu. Poznal jsem, co to je *skutečné zdraví*.

V následující části si tedy důkladně rozebereme, zda je očista bezpečná a v čem spočívá její účinek.

Fyziologie očisty jater

Základním argumentem, který vyvrací očistu jater, je ten, že žlučovody mají v průměru jen **tři až čtyři milimetry** a žlučové kameny dosahují až dvaceti i více **milimetrů**, takže se nemohou volně vylučovat. To je dosti **nepravděpodobné!** Říkáte-li, že jste viděli kameny vyjít, pak odpůrci tvrdí, že jde o výkalové kameny, které se vyloučily z tlustého střeva.

Chtěl bych vás upozornit na brožuru s názvem *Fakulta zdraví* (číslo čtyři z roku 1986). Na straně třicet čtyři popisuje Jevgenij Petrovna Šuvalová, členka-korespondentka Akademie lékařských věd SSSR, profesorka, vedoucí katedry infekčních nemoci a epidemiologie Prvního leningradského

lékařského institutu I. P. Pavlova, *slepě* proplachování žlučových cest bez použití sond. Je to takzvaná *tubáž*, kterou lékaři často používají.

Metodika **provedení** tubáže

Pacient vypije ráno nalačno dvě stě až dvě stě padesát mililitrů minerální vody pokojové teploty z otevřené láhve {minerální voda neperlivá nebo jen mírně perlivá}. Do minerální vody je možné přidat pět gramů síranu magnezia nebo sorbitu, což umožní snadnější vyprázdnění žlučníku. Po patnácti až dvaceti minutách pacient vypije stejné množství minerální vody.

Po vypití tekutiny by měl pacient hodinu a půl až dvě hodiny zůstat ještě v horizontální poloze v posteli. Pravou podžeberní oblast si nahřívá termoforem. Místo magnezia nebo sorbitu je možné použít odvar ze žlučopudných bylin.

K vysoce účinným prostředkům, zajišťujícím zvýšené vylučování žluče, patří vaječné žloutky, rostlinné oleje, sůl Barbara a karlovarská sůl.

Čtyřicet až padesát mililitrů třiceti tři procentního roztoku síranu magnezia zahřátého na teplotu čtyřicet stupňů vyvolává kontrakce žlučníku (*Lutkensův sfinkter*) a společného žlučového vývodu (*Oddiho sfinkter*).

Jedinci, kteří nesnášejí magnezium, mohou použít koncentrovaný roztok cukru, glukózy, sorbitu, xylitu nebo olivového oleje. **Nejučinněji** Oddiho sfinkter otevírají a vyprazdňují žlučník potravinové tuky a produkty trávení obsažené ve **střevě**.

Všechny uvedené informace mají vědecký charakter. Z nich víme, že **žlučovody je možné** proplachovat. Nyní se poučíme ze zkušeností lidové medicíny a řekneme si, o co se opírá.

I Budeme-li vycházet z uvedených informací, **potřebujeme** prostředek, který má silné žlučopudné účinky. **telé zjistili, že užívání** vyšších dávek rostlinného oleje (olivového) vyvolá silný žlučopudný efekt: dojde

ke kontrakcím žlučníku a k maximálnímu otevření **všech** žlučovodů.

2. Intenzivnější vylučování žluči z jater podporují kyseliny. Kyselina **citronová** obsažená v **citronové** šťávě stimuluje tuto funkci a kromě toho rozpouští tvrdé výrůstky, takzvané *háčky*, které žlučové kamínky zadržují ve **žlučovodech**.

3. Léčení teplem je nejlepší způsob snížení zánětů a bolestivých křečí v játrech. Tři až čtyři hodiny před provedením očisty jater oblast kolem nich zahřejeme. Zahříváme ji i po vypití oleje a **citronové** šťávy. Víme, že žlučové kameny se z devadesáti až devadesáti devíti procent skládají z cholesterolu. Teplo je roztavme, nevznikají bolestivé křeče a volně procházejí žlučovými cestami.

4. Hladké svalstvo žlučovodů může zvětšit jejich průměr až na dva centimetry a při kontrakci vyvíjí takovou sílu, že se žluč vylučuje pod tlakem tři sta milimetrů vodního sloupce. V extrémních případech může tlak dokonce dosáhnout hodnoty až osmi set milimetrů vodního sloupce!

5. Existuje i obrácený postup, který spočívá ve vstřebávání žlučových kamenů. Tento proces probíhá odbouráváním **koloidů**²³ a tvořením mikrotrhlin a rovněž jejich částečným rozpouštěním v normální žluči. Rozpouštění žlučových kamenů může probíhat dvěma způsoby: a) zvýší se množství žlučových kyselin, které snižují povrchové napětí žluči, čímž ovlivňují odbourávání koloidů s částečným rozpouštěním; b) zvýší se koloidní ochrana.

Podívejme se na *první variantu*. Lidský tuk, který se rozpouští při teplotě patnáct stupňů (při teplotě těla je tekutý), obsahuje asi sedmdesát procent oleinové kyseliny. Tato kyselina patří k nenasyčeným mastným kyselinám, jejichž důležitými biologickými vlastnostmi jsou:

- schopnost přeměnit cholesterol na snadno rozpustné sloučeniny, a tím umožnit jeho vyloučení z organismu;
- schopnost normalizovat cévy a jejich stěny, zvýšit jejich pružnost a snížit propustnost **Kyselina** oleinová se rozpouští při teplotě třináct stupňů, přičemž **je** to asi

jediná kyselina, která se řadí mezi živočišné tuky. Proto její přítomnost v těchto tucích představuje hlavní faktor určující teplotu jejich tavení. Největší množství kyseliny oleinové má olivový olej (osmdesát až osmdesát jedna procent). Ve slunečnicovém oleji je jí dvakrát méně (třicet devět procent). Celé množství oleinové kyseliny se vstřebává ve střevním traktu a organismus ji využívá v procesu metabolismu.

Z toho je zřejmé, že postupujeme cestou prudkého zvýšení množství nenasycených mastných kyselin, jež účinkují jako žlučové kyseliny. Během této očisty rozpouštějí cholesterol a navíc zvyšují jak pružnost cév, tak i žlučovodů. Jsou organismu velmi blízké, a proto dáváme přednost přirozeným potravinám, které je obsahují. Nejvhodnějším produktem je olivový olej.

Druhá varianta spočívá v tom, že v přírodě existují ochranné látky, především vysokomolekulární sloučeniny, jako například bílkoviny, polysacharidy, a také nízkomolekulární povrchově aktivní látky, například olejany sodíku a vápníku, saponiny a jiné látky. Ochranná látka se hromadí na povrchu koloidů a pokrývá je solvatační vrstvou. Ochranné vrstvy, které vznikají tímto způsobem, zabraňují slepování koloidních částic a jejich usazování. Žluč, jak víme, obsahuje osmdesát čtyři procent vody. Tu je možné nasytit uvedenými ochrannými látkami, které pronikají do mikropórů žlučových kamenů, „odstřelují“ koloidy a přispívají k jejich následnému rozpouštění. Zdroji ochranných koloidů jsou Čerstvé Šťávy ze syrové zeleniny a ovoce a vlastní čerstvá moč (urina).

Barviva uriny, která jsou v ní vyvážená, představují nejmenší částice organických látek. V moči získané za dvacet čtyři hodin je jich zhruba jeden gram. Z toho plyne, že vlastní moč je nejbohatší a nejdostupnější ochrannou koloidní látkou. Používáme tedy nejraději vlastní urinu s přirozenou nažloutlou barvou. V bezbarvé je jich málo, proto ji vylijte.

Rozebrali jsme si hlavní fyziologické mechanismy, které jsou základem dále uvedených očištných procedur jater. Existuje však ještě několik dalších metod:

6. Citronová šťáva má charakteristickou výraznou kyselou chuť. Podle tvrzení čínské lidové medicíny kyselá chuť stimuluje funkci jater. Navíc éterické oleje citronové šťávy současně působí i jako žlučopudná látka a antiseptikum.

7. Jak uvádějí čínští lékaři zabývající se akupunkturou, činnost jater a žlučníku je nejsilnější v době od dvaceti tří hodin v noci do tří hodin ráno. Jde o biologický rytmus jater a žlučníku.

8. Budeme-li kromě toho používat autosugesci a říkat si, že žlučovody se rozšiřují a že se vylučuje velké množství žluči, a jestliže si navíc představíme, že zde vysíláme energii, výsledný efekt ještě posílíme.

9. Z učení jogínů vyplývá, že dýchání pouze pravou nosní dírkou organismus zahřívá a zvyšuje jeho rozkladnou sílu.

10. Produkce a vylučování žluči se zvyšuje při zesílené činnosti portálního krevního oběhu a jsou-li v požitě potravě tuky. Tuto podmínku je možné splnit, pokud po nějaké době po snědení pokrmu a vypití citronové šťávy budeme pomalu rytmicky dýchat, přičemž při výdechu by se bránice měla co nejvíce zatáhnout.

11. Čisticí schopnost organismu se posiluje při úplňku. Na jaře je činnost jater nejsilnější, na podzim je nejslabší.

Nyní přejdeme k popisu očištných procedur. Již víte, o jaké fyziologické mechanismy se opírají.

Očista jater

Očista podle J. A. Andrejeva

„Kurenov i Taťana Alexandrovna Burevová preferují odlišné způsoby očisty jater, ale u každého způsobu se používá tři sta mililitrů olivového oleje a tři sta mililitrů citronové šťávy (čerstvě vytlačené).

Játra můžete čistit komplexnější metodou, prováděnou delší dobu.

Nejdříve se podíváme na mírnější, ale optimální proces.

- *První den* (večer) proveďte očistný klystýr, nejlépe dvakrát.
- *Druhý den* (ráno) proveďte očistný klystýr. Během celého dne pijte jen jablečnou šťávu, ale neměla by být konzervovaná. Obstarejte si čerstvá jablka a v odšťavovači z nich vytlačte šťávu. Nic nejzte, jen pijte tuto šťávu. **Máte-li hlad**, napijte se opět šťávy. **Máte-li žízeň**, napijte se šťávy. Pijte jakékoli množství jablečné šťávy.
- *Třetí den* je stejný jako předcházející den. Ráno použijte klystýr a vypijte jablečnou šťávu. Jestliže máte problémy s hladinou kyselin žaludku, použijte raději sladká jablka. *)

Tři dny, druhý, třetí a čtvrtý den pijte jen jablečnou šťávu, kterou Kurenov doporučuje před zahájením středně dlouhého a delšího hladovění. Někdy se tato metoda označuje jako *hladovění Šťávami*.

- *Čtvrtý den* je rovněž stejný - ráno si připravte klystýr a během dne pijte jablečnou šťávu. Pijte ji však pouze do *devatenácti hodin*, neboť tato hodina, jak je uvedeno ve starodávných spisech, je okamžikem, kdy se otevírají **jaterní kanály**. **)

* Přitom je doporučeno pít šťávu ze sladkokyselých jablek.

** **Praktické zkušenosti** ukázaly, že první signály k vyloučení žlučokamenů začínají v **době od půlnoci** do jedné hodiny v noci, což odpovídá **čínské** rytmologii

Co byste si měli připravit? Pohovku, na níž budete ležet. Termofor s teplou vodou nebo elektrický ohříváč. Pod něj položte malý ručník, aby vás to nepálilo. Připevněte si ohříváč na oblast jater.

Ještě předtím si připravte skleničku se třemi polévkovými lžicemi olivového oleje. Místo olivového oleje lze použít jen slunečnicový olej, který se nazývá *kubánský sluneční olej*. Nevyrábí se však v takovém množství jako olivový olej. Jiné typy olejů, jako například kukuřičný, nejsou vhodné, neboť jejich složení mastných kyselin je jiné.

Olej zahřejte na teplotu třicet až třicet pět stupňů. V devatenáct hodin si lehněte na pohovku, na oblast jater si položte ohříváč a vypijte první dávku olivového oleje, to znamená tři polévkové lžice, a zapijte třemi polévkovými lžicemi citronové šťávy. Po patnácti minutách vypijte další dávku. Proceduru opakujte tak dlouho, dokud všechen olej i šťávu **nevypijete**.

Potom počkejte, co bude následovat. Připravte si nočník, abyste nemuseli chodit na toaletu a abyste se mohli podívat, co budete vylučovat. Jaterní vývody se začnou otevírat účinky oleje, citronové šťávy a tepla a budou se vylučovat všechny nečistoty.

Proces může proběhnout **po půl hodině**, po hodině a půl, ale určitě proběhne. Před spaním použijte ještě jeden klystýr, abyste očistili i **vnitřní orgány**. Další den ráno si připravte ještě **jeden klystýr** a budete se divit, co všechno z vás vyjde. *)

Po ukončení procedury jezte pouze lehce stravitelné kaše a postupně se zapojte do obvyklé denní **činnosti**.

Jestliže se zamyslíte nad svým **zdravotním** stavem a rozhodnete se, že jej zlepšíte, provádějte uvedenou proceduru jednou za čtvrt roku nebo alespoň jednou za *půl* roku, později jednou za rok. Znovu si **uvědomte**, že všechny nečistoty jsou v játrech uloženy velmi pevně, a ze **zkušenosti**

* Tato skutečnost **svědčí o tom, že k základní očistě jater a žlučokamennů** dochází v noci a **ráno se můžete podívat jen** na výsledek.

můžeme říci, že úplná očista proběhne až po čtyřech nebo **pěti** procedurách."

Z tohoto Andrejevova popisu si jistě sami představíte, kolik **mechanizmů** se zapojuje do této činnosti a jaký je celkový efekt.

Očista podle metody doktora Wolкера

Doktor Wolker napsal knihu *Čerstvé zeleninové šťávy*, z níž zde uvádím jeden úryvek.

„Žlučové kameny a písek ve žlučníku a ledvinách jsou důkazem narušení stability organismu, který není schopen vyloučit neorganický vápník, vytvořený v důsledku požití koncentrovaných škrobů a sacharidů.

Žlučník je přímo spojený s játry a s krevním oběhem žlučníku a jater. **Potrava**, kterou konzumujeme, se rozkládá v trávicím ústrojí a látky, které obsahuje, se krví přenášejí do jater, kde se dále zpracovávají. Některé koncentrované obilné nebo moučné produkty se při obnově buněk a tkání úplně nezužítují. Tento jev nastává tehdy, jestliže živel ohně je zbavil životní síly. Produkty, mezi nimiž je i vápník, musí projít játry. Molekuly škrobu nejsou však rozpustné ve vodě.

Organismus potřebuje živý, organický vápník, který je, jako jediný druh vápníku, rozpustný ve vodě. Můžeme jej získat pouze ze syrového, čerstvého ovoce a zeleniny a šťáv z tohoto ovoce a zeleniny. Ten pak prochází játry, kde se plně zužitkuje.

Vápník obsažený ve všech typech koncentrovaného **škrobu** a **sacharidů** a podléhající účinkům živlu ohně není organický, a tudíž není rozpustný ve vodě. Organismus jej přijímá jako cizorodou látku a při první příležitosti jej vylučuje společně s krví a **lymfou**. Nejvhodnějším místem k ukládání vápníku jsou žlučovody, jimiž se dále přenáší do žlučníku *)

ne neorganická částice vápníku se může stát, jak jí známo, základem **krystalizace** cholesterolu.

Dalším příhodným místem jsou takzvané *koncové části* krevních cév, jež se nacházejí buď v břišní oblasti nebo v konečníku. Následkem toho vznikají nádory a **hemoroidy**.

Atomy neorganického vápníku, které jen náhodně procházejí těmito dutinami, se obvykle dostanou až do ledvin.

Jestliže člověk neustále konzumuje chléb, moučné výrobky a produkty z krup, hromadí se v organismu větší množství neorganického vápníku. Postupem času se v těchto orgánech tvoří písek a kameny.

Dlouholeté praktické zkušenosti ukazují, že odstranění těchto útvarů chirurgickým způsobem (kromě akutních případů) není potřebné a ani vhodné. **Budeme-li** rozumně používat přirozené očistné metody, dosáhneme lepších výsledků.

Jestliže budete několikrát denně pít šťávu z jednoho citronu, kterou přidáte do sklenice naplněné do poloviny horkou vodou, a polovinu sklenice směsi šťáv připravené z mrkve, řepy a okurek*) třikrát až čtyřikrát denně, zbavíte se písku a kamenů během několika dnů nebo týdnů (v závislosti na množství a velikosti).

Uveďme si jeden charakteristický příklad: muž ve věku asi čtyřicet let trpěl po dobu dvaceti let silnými bolestmi. Lékaři při vyšetření zjistili výskyt žlučových kamenů. Muž oddaloval operaci a měl z ní zároveň i strach, a proto se jeho žlučník ocitl v takovém stavu.

Později se dověděl o terapii šťávami, a když si přečetl určité pasáže z dříve vydané knihy, vyhledal moji pomoc. Sdělil jsem mu, že rychlá léčba šťávami může vyvolat ještě větší bolesti ve srovnání s dřívějšími bolestmi a že tyto bolesti **mohou** trvat několik minut až hodinu**) a že ustanou postupným vylučováním vápníku.

Tento muž začal denně pít deset až dvanáct sklenic horké vody se šťávou z jednoho citronu v každé sklenici a asi jeden

*) Použijte dvě stě osmdesát pět **gramů mrkve**, osmdesát pět **gramů řepy** a osmdesát pět **gramu okurek**.

) Z vlastní zkušenosti bych chtěl doplnit, že užívání **menšího množství uvedených šťáv rozptýlí kameny postupně, a **hlavně bez** bolesti.

• půl litru **zeleninové** šťávy z mrkve, řepy a okurek. Další **den** se dostavily prudké záchvaty bolesti, trvající deset až patnáct **minut**. Na konci týdne začala krize a muž se svíjel velkou bolestí. Ta ustala poté, jakmile se kameny vyloučily a vyvolaly reakci v podobě vylučování znečištěné moči. Od tohoto okamžiku měl pocit, že je zcela jiným člověkem, **cítil, že** je o dvacet let mladší, a začal věřit zázrakům přírody.

To však není jediný případ. Tisíce lidí na celém světě vyprávěly s vděčností o tom, jaký užitek jim přinesla terapie šťávami ze syrové zeleniny a ovoce.

Zeleninová šťáva z mrkve, řepy a okurek představuje jeden z vynikajících prostředků k očistě a léčbě žlučníku, jater, dále předstojné žlázy a ostatních pohlavních žláz."

Urinoterapie

Každý z nás určitě slyšel o použití vlastní moči k léčebným účelům. Málokdo však ví, že pomocí uriny je možné provést očistu jater a žlučníku.

Uvedu vám příběh z jedné starodávné knihy z roku 1665: „**Moč** se získává od lidí a většiny živočichů, kteří mají čtyři nohy,*) ale první z nich používají lékárníci a lékaři. Lidská moč je teplá, není hlenovitá, rozpouští, očišťuje, dá se pít, nepodléhá hnilobným procesům. Používá se proti vzniku usazenin v játrech a žlučovodech. Je vynikajícím prostředkem proti vodnatosti organismu, žloutence, při poruchách menstruačního cyklu, proti moru a zimnicím."

V devatenáctém století, v období let 1860 až 1870, se lidská moč používala jako prostředek proti žloutence, a někteří lékaři dokonce předepisovali léčbu močí. Jeden z mých **pacientů** mi vyprávěl, že v dětství prodělal velmi silný zánět žlučníku, který mu vyléčil jeho **děda**. Ten mu poradil, aby po dobu čtyř **dnů** pil vlastní moč. Nemoc opravdu zmizela.

* Velmi užitečná je urina krav, které se pasou na loukách, Vněkterých dokonce **upřednostňuje** před lidskou **močí**, neboť v přirozené podobě **bsahuje** daleko **větší** množství stopových prv

Moje varianta očisty jater

Varianta, kterou zde uvádím, je příkladem krátké očisty, kterou jsem prakticky prověřil.

Ráno si udělejte klystýr a dále po celý den pijte šťávu z čerstvých kyselých jablek smíchanou se šťávou z řepy v poměru čtyři ku jedné. Do devatenácti hodin je nezbytné vypít asi dva litry této šťávy a ještě doplnit šťávou podle doktora Wolkera z mrkve, řepy a okurek.

V devatenáct hodin vypijte tři polévkové lžíce oleje a tři lžíce citronové šťávy a postupujte dále, jak bylo uvedeno. Šťávu z citronu nevytlačujte na lisu, ale ručně.

Očistu jater doporučuji provádět za úplňku. Asi hodinu po užití oleje a citronové šťávy se pohodlně posaďte (nejlépe na paty), zakryjte si levou nosní díрку, dýchejte pouze pravou nosní dírkou a dívejte se přitom na Měsíc. Pravou ruku položte na oblast jater (ohřívač sundejte) a představujte si přitom, že pravou nosní dírkou nadechujete stříbrné měsíční světlo a nasáváte jej do svého těla. Při výdechu jej pak pomyslně přes pravou ruku předávejte do jater.

Dýchání by mělo být plynulé, rytmické a správně rozložené (tři až pět nádechů a výdechů za minutu): břicho se při nádechu vytahuje a při výdechu zatahuje. Uvedeným dýcháním dochází k masáži jater, zesiluje se portální krevní oběh a z jater a žlučovodů se vyplavují všechny nečistoty.

Budete-li správně vysílat energii stříbrného světla do jater, pocítíte v nich teplo, které bude postupně přecházet ve zvláštní žár. Velmi zřetelně budete vnímat hranice jater a vnitřně „uvidíte“, jak jsou naplněny stříbrným světlem. Dýchání by mělo trvat nejméně dvacet minut, může být však delší.

Celá metoda přispívá k rozpuštění chuchvalců cholesterolu a bilirubinu. Ty se již nebudou vylučovat jako kameny, ale jako šedo zelený výkal. Účinek zmíněné očisty je výrazně lepší.

Při provádění očištění procesu jsem místo olivového oleje použil, stejně jako i ostatní lidé, slunečnicový olej a výsledek byl rovněž velmi úspěšný.

Praktická doporučení k očistě jater a jejich uzdravení

Praktické zkušenosti ukázaly, že muži a ženy s tělesnou hmotností šedesát až šedesát pět kilogramů a také v závislosti na tom, jak snášejí olej, by první očistu měli provést se dvěma sty mililitry oleje, aby nezvraceli. Při dalších procedurách je možné dávku zvýšit až na tři sta mililitrů. Pokud však zůstanete u výchozí dávky, bude to stačit.

Jestliže se vám chtělo po nějaké době zvracet a zvratky obsahovaly hleny (zelené, tmavé nebo jinak nápadné), znamená to, že oleje a šťáva v žaludku začínaly a vyloučily ze žaludku patologický povlak. V některých případech se tento jev vyskytne již během první očistné procedury. Druhou proceduru pak proveďte s menším množstvím šťávy a oleje a při třetí proceduře můžete dávku opět zvýšit.

Během provádění očisty se uvolněte a buďte klidní. Nenechejte se ničím vyrušovat. Při očistě olejem a citronovou šťávou nepocítíte většinou žádné bolesti.

V některých případech, kdy dochází k silnému vyprazdňování, pocítíte, jako by játra „dýchala“, ale nic jiného. Nemějte obavy, jelikož strach vyvolává křeče cév a žlučodů. V důsledku toho se může stát, že nebudete nic vylučovat. To může být příčinou dalšího zvracení. Jestliže se z nějakého důvodu bojíte, jste neklidní a nervózní z výsledků, jste sevření, užijte dvě tabletky léku No-spa a uklidněte se. Všechno ostatní proběhne automaticky.

Očistu jater neprovádějte po těžké fyzické práci nebo po delším hladovění. Odpočiňte si dva až pět dní a naberte sílu. Jestliže i přesto užijete olej i citronovou šťávu, organizmus se silně vyčerpá. Uvědomte si, že je to zásah do činnosti jater, která potřebují obrovskou sílu k překonání vzniklého napětí.

Kolikrát a kdy je očista jater nezbytná

První očista je nejobtížnější a organizmus na ni vynaládá velké množství energie. Stává se, že napoprvé se vy-

loučí hodně staré žluče, plísni a bělavých vláken, ale žádné kameny. To neznamená, že by očista neproběhla správně.

Všechno je v pořádku, jen játra byla silně zanesená, takže kameny se začnou vylučovat až během druhé nebo třetí očistné procedury.

Druhou a následné očistné procedury provádějte podle toho, jak se cítíte. Všechny další očistné procesy budou jednodušší. První očistu jsem například prováděl asi třikrát v intervalu tří týdnů, čtvrtou očistnou kúru jsem zařadil až po měsíci, pátou po dvou měsících. Další rok jsem provedl dvě očistné kúry a o rok později jen jednu.

Můžete se držet pokynů, které doporučuje Andrejev, to znamená jedna očistná kúra za čtvrt roku. Osobně doporučuji první tři až čtyři očistné procedury provést po měsíci a za úplňku. Uvědomte si, že čím dříve se zbavíte nečistot usazených v játrech, tím rychleji se znormální trávení, krevní oběh a **metabolismus!** Očistu provádějte tak dlouho, dokud se nepřestanou vylučovat **sraženiny**.

Nezapomeňte **ani** na další důležitou věc: kameny se v játrech a žlučovodech ukládaly pomalu, tvarovaly se podle žlučodů, jsou bez ostrých hran. Proto v takovéto formě nedráždily stěny žlučodů.

Během očisty se kameny **drolí** a postupně **vypuzují**. Jejich tvar a poloha se mění. Některé kaménky mají drsnější povrch, takže mohou dráždit stěny žlučodů i **žlučníku**, což následně vede k jejich zánětu. To se týká hlavně těch **jedinců**, kteří mají velmi tvrdé kameny. V průběhu dalších očistných kúr se kameny zmenšují a mohou se volně vylučovat.

Osobám s nemocnými játry *se nedoporučuje*, aby očistu jater prováděly na podzim. Podle čínského systému biologických rytmů jsou v tomto ročním období nejslabší, takže očistná kúra jim může odebrat poslední síly a celkový zdravotní stav nemocného se ještě zhorší.

Nejvhodnější je (po provedení čtyř až pěti kúr během prvního roku) očista na jaře, především v březnu, kdy ve stromech začíná stoupat míza. Játra jsou v tomto období **nejsilnější**. **Nepobývejte** však často venku za větrného **po-**

časí, aby patogenní bioenergie větru nepronikla do vašeho organismu a nepoškodila játra.

Upozornění! Očista jater musí probíhat pod dozorem lékaře!

Stravování a prevence po očistě

O stravování po očistě jater jsme již hovořili. Chtěl bych znovu připomenout, že jíst máte, jen pokud dostanete chuť. Vypijte čerstvou šťávu ze syrové mrkve nebo jablečnou šťávu smíchanou se šťávou z řepy. Použijte pokud možno kyselá jablka, neboť v kombinaci s řepou získáte šťávu velmi lahodné chuti.

Celkově lze říci, že šťáva z řepy je vynikajícím prostředkem, protože minerální látky se v ní nacházejí převážně v alkalických sloučeninách. Když se zkoumaly účinky řepné, mrkvové a zelné šťávy, bylo zjištěno, že nejlépe se žluč vylučuje vlivem účinků šťávy z řepy.

Doktor Wolker podal vědecké vysvětlení očistných vlastností této šťávy a zdůraznil, že jsou vynikající proto, že obsahuje živé atomy chloru. Vědci našli v řepě také *betain*, který se zatím v jiných zeleninových šťávách nevykytuje. *Betain* reguluje metabolismus, umožňuje trávení bílkovin a z kvalitnějších činností jater.

Řepa dále obsahuje *saponiny*, které mění cholesterol ve střevech na obtížně stravitelný komplex. Obecně lze říci, že saponiny jsou základem při výrobě léků proti skleróze.

V řepě je dále **obsažen vitamin U**, který napomáhá při hojení vředů, má **antisklerotické** účinky, pozitivně ovlivňuje metabolismus cholesterolu a *metioninu* a má protialergické vlastnosti.

Magnezium obsažené v řepě reguluje cévní tonus a zabraňuje vzniku **trombů** v cévách.

Známý vědec *B. P. Tokin* ve svých pokusech dokázal, že některé druhy zeleniny a ovoce obsahují *fytoncidy*, které **zneškodňují** mikroorganismy v těle. Ze zeleniny *fytoncidy* obsahují především cibule, Česnek a mrkev. Pojídání těchto druhů přispívá k očistě dutiny ústní, žaludku a střevní-

ho traktu od mikrobů. Mrkev navíc nemá pronikavou vůni a chuť jako česnek nebo cibule.

Léčivé účinky uvedených šťáv játra rychle zregenerují. Zvláště se to týká starších lidí.

Vhodné jsou saláty z čerstvých bylin, mírně okyselené nebo ochucené citronovou šťávou, klikvou nebo mořskými řasami.

Salát můžete zařadit jako oběd i jako večeři. Další den si svůj jídelníček můžete zpestřit a přejít na normální stravu, aby se játra znovu posílila.

Musíte však vědět, jaké potraviny mají na játra škodlivé účinky, a vyloučit je z jídelníčku. K takovým potravinám patří například maso, ryby, silné masové vývary, rybí polévky, konzervy, uzeniny, tučné moučnický (hlavně mražené výrobky a výrobky zpracované pod vlivem vysoké teploty).

Negativní účinky má také strava, která obsahuje velké množství škrobů (pokrmů z bílé mouky a tukové pečivo). Škroby ucpávají játra a následně dochází k jejich tvrdnutí. Při jaterních potížích nejsou vhodné ani houby a **bobovité** rostliny.

K zakázaným potravinám patří ocet pepř, hořčice, různé zálivky, ředkvičky, ředkev, cibule, česnek šťovík, špenát, silná káva a kakao, alkohol. Ostrá jídla a silně kořeněné potraviny mají na ozdravení jater negativní dopad.

Starodávni léčitelé přišli na to, že chuťové vjemy v organismu stimulují různé energie a jejich prostřednictvím podporují funkce orgánů. Činnost jater a žlučníku stimuluje hlavně kyselá chuť, dodatečně také mírně slaná chuť. Naopak hořká a ostrá chuť blokuje **funkci** jater. Současná věda dokázala, že potraviny s ostrou a **hořkou chutí** mají negativní účinky nejen na játra, ale poškozují i **sliznici** žaludku a dvanáctníku. Abyste zlepšili **funkci** jater, konzumujte častěji potraviny s přirozenou kyselou a slanou chutí a vyhýbejte se hořkým a ostrým pokrmům.

Signálem, že došlo k nadměrnému podráždění jater potravinami s uvedenými chutěmi, je kyselá chuť na jazyku. V takovém případě omezte příjem potravin s kyselou

a slanou chuť a snězte přiměřené množství potravin s hořkou a ostrou chutí. Vzájemný poměr mezi kyselou a slanou chutí a hořkou a ostrou chutí musí být vyvážený. To znamená, že mezi jednotlivými pokrmy by se neměly vykytovat žádné chutě.

Pacienti s nemocnými játry potřebují v zájmu jejich posílení především vitaminy A, C, B a K. K normalizaci činnosti jater přispívají hlavně vitaminy skupiny B. Vitamin B_6 zvyšuje antitoxickou funkci jater (ve větším množství je obsažen v naklíčené pšenici nebo v pивních kvasnicích), vitamin B_{12} (PP) se podílí na výměně energie v jaterních buňkách, brání jejich odumírání (je obsažen v naklíčené pšenici, kvasnicích, rajčatech nebo ve vaječných žloutcích). *Kyselina listová* a vitamin B_{12} podporující metabolismus bílkovin, enzymů a oxidační procesy, jsou důležitým prvkem při syntéze bílkovin a bývají často označovány jako faktory růstu. Vitamin B_{12} se aktivně podílí na regeneraci jater. Vitamin K podporuje srážlivost krve a zvyšuje energetický potenciál jaterních buněk. Jeho nedostatek se projevuje při poruchách žlučníku a vstřebávání tuku ve střevním traktu. Tyto vitaminy jsou obsaženy v uvedených potravinách.

Jeden gram *kyseliny askorbové* (vitaminu C) jako denní dávka zlepšuje činnost jater, zvyšuje jejich antitoxickou funkci a posiluje regenerační procesy (vhodný je například zelný salát, šípkový odvar, jablečná šťáva a jiné přípravky).

Při onemocnění jater a žlučových se narušuje proces vstřebávání minerálních látek, které se z organismu vylučují ve zvýšeném množství. Uvedené šťávy a také zelenina a ovoce obsahují velké množství přírodních minerálních látek, které jsou lehce stravitelné.

Strava s omezeným množstvím soli snižuje tvorbu a vylučování enzymů do žaludečního a střevního traktu z jater a žlučových, čímž se vytvářejí klidné podmínky pro fungování nemocných orgánů.

Při sestavování diety pro osoby s jaterními onemocněními je nebytné vzít v úvahu stav střevního traktu. Pokud jedinci trpí zácpami, musí se vyléčit. V opačném případě

se ve střevním traktu posílí hnilobné procesy, do krve se dostanou toxické látky, které portální žílou proniknou do jater a zhorší jejich stav. Celková léčba je potom velmi obtížná a prodlužuje se

Během léčby jater je vhodné konzumovat naklíčenou pšenici, z níž můžete připravit následující směs: sto gramů naklíčené pšenice umelte na masovém mlýnku a přidejte sto gramů umleté řepy, dále sto gramů mrkve, sto gramů sušených meruněk, padesát gramů brusinek (nebo šťávy z jednoho citronu), trochu medu. Všechno promíchejte a směs jezte denně nebo každý druhý den místo kaše. Jeden den si můžete připravit kaši a druhý den uvedenou směs. Poměr komponentů směsi může být různý, ale vždy použijte sto gramů naklíčené pšenice.

Máslo ani rostlinný olej nepoužívejte k tepelné přípravě pokrmů, ale přidávejte je pouze do hotových jídel.

Nejrozumnější je jíst čtyřikrát až pětkrát denně (zvláště při jaterních onemocněních). Nejezte-li tak často, přispíváte k hromadění tuku, městnání žluče, vzniku dyskineze žlučových cest a k jejich zánětu.

Do svého jídelníčku si zařaďte čerstvé šťávy, saláty, kaše a uvedenou směs. Tyto pokrmy obměňujte: zeleninu například mírně poduste, místo kaše snězte ořechy, brambory nebo tvaroh.

Jedince s jaterními potížemi upozorňuji ještě jednou na to, že by denně měli vypít dva litry šťávy z čerstvé zeleniny nebo ovoce. Šťávy z čerstvé zeleniny nebo ovoce je potřeba při snížené žaludeční sekreci vypít asi patnáct až dvacet minut před jídlem. Naopak při zvýšené žaludeční sekreci hodinu až hodinu a půl před jídlem. Při normální hladině žaludečních šťáv se šťávy pijí třicet až čtyřicet pět minut před jídlem. Lze také použít prostředky podporující vylučování žluči, například suchokvět, bliznu kukuřice, mátu pepřnou, třezalku, vratič, kořen pampelišky, šípky.

Recept k přípravě odvaru: na jednu sklenici vody si připravte jednu polévkovou lžici směsi z suchokvětu, blizny

kukuřice a třezalky. Optimální dávka je sto mililitrů, kterou užívejte dvakrát až třikrát denně.

LEDVINY

Ledviny jsou párovým orgánem vylučovací soustavy typu žlázy. Jejich funkce spočívá ve vyplavování dusíkatých látek z organismu.

Tvar ledviny dospělého člověka připomíná fazoli. Váží od sto dvaceti do sto padesáti gramů a mají tmavočervenou barvu.

Délka ledvin dospělého člověka činí deset až dvanáct centimetrů, šířka pět až šest centimetrů a tloušťka tři až čtyři centimetry. Ledviny jsou vypuklým (konvexním) okrajem otočeny na zevní stranu a zčásti dozadu. Zahnutý okraj leží proti okraji protilehlé ledviny.

Každá ledvina má dva póly: horní a dolní. Horní póly jsou více zaoblené a shora je přikrývají nadledvinky. Vzdálenost mezi horními póly pravé a levé ledviny je menší než mezi spodními póly, proto podélné osy ledvin tvoří úhel rozvírající se směrem dolů.

Pravá ledvina obvykle leží o dva až tři centimetry níže než levá, proto i ledvinové kameny se vyskytují častěji v pravé ledvině. Ženy mají ledviny níže než muži.

Během dvaceti čtyř hodin ledviny přefiltrují asi sto padesát litrů krve! Filtrace krve a zpětné vstřebávání probíhá přes epitelovou vrstvu. To **znamená**, že kvalita činnosti závisí právě na funkčních vlastnostech epitelu.*)

Ze sto litrů tekutiny, která prošla ledvinami, se na moc mění pouze jeden litr a z dvou set sedmdesáti gramů **přefiltrovaného** sodíku se **zpět** do krve vrací dvě stě šedesát tři gramů.

Ledviny jsou orgánem **homeostázy**²⁴. Tvorba **moči** je konečným výsledkem **mnoha** procesů zaměřených na zajištění **stability** vnitřního **prostředí**.

*) **Vědomo** **si**. -V fungování epitelu závisí v mnoha **případech** na **množství** vitamínu **A** \ **organismu**

Ledviny plní následující funkce:

1. vylučování cizorodých látek a odpadních produktů látkové výměny, zejména dusíkatých;
2. regulace stabilní koncentrace dusíku;
3. regulace objemu mimobuněčné vody v těle člověka;
4. regulace stabilní koncentrace iontů v krvi;
5. regulace acidobazické rovnováhy organismu.

Močová trubice je u mužů dlouhá dvacet dva až dvacet pět centimetrů, u žen dva a půl centimetru. Nejširší místo močové trubice měří jeden centimetr a dvacet pět milimetrů.

Močovod je dlouhý dvacet osm až třicet čtyři centimetrů. Moč jím prochází díky aktivním peristaltickým kontrakcím, které ji zároveň posouvají. Průměr močovodů se díky velké pružnosti může výrazně zvětšit. Při potížích s vylučováním moči se může rozšířit až na osm centimetrů v průměru!

Po této úvodní informaci přejdeme k rozboru *ledvinových chorob způsobených ledvinovými kameny*. Příčiny vzniku ledvinových kamenů:

- **narušení** nebo změna poměru mezi kyselinou močovou a jinými solemi a koloidy moči;
- šťovíkově kyselý vápník je schopen měnit se na krystaly.

Normální moč a moč nemocných pacientů s močovými kameny obsahuje různé *mukoproteiny*²⁵ se záporným nábojem. Při onemocnění ledvinovými kameny pozorujeme pevné sloučeniny vápníku s **anionmukopolysacharidy**, jež se mění na nerozpustný komplex. Normální moč obsahuje asi devadesát **miligramů** biokoloidu, u nemocných je to **přibližně** pět set **miligramů** biokoloidu. Ledvinové kameny se **mohou** tvořit také při nedostatku vitamínu A. Různé pokusy prokázaly, že **vitamin A (β -karoten)** brání tvorbě **ledvinových kamenů** a přispívá k rozpouštění již vzniklých **kame**

Propuknutí chorob spojených s ledvinovými kameny **ovlivňuje** složení jídelníčku, především u **dětí**. **Ně-**

kdejší výlučné krmení kojenců kašemi a moučnými pokrmy vedlo k vysoké nemocnosti i úmrtnosti.

Různé infekce, které zasáhnou ledviny, mohou rovněž zapříčinit onemocnění ledvinovými kameny. *Stafylokoky (staphylococcus)*²⁶ v ledvině přímo ovlivňují reakci moči a mění kyselou reakci na alkalickou (v důsledku bakteriální přeměny močoviny na kyselý amonium), čímž se v moči objevují usazeniny.

Na tvorbě ledvinových kamenů se mnohdy podílejí také střevní bakterie.

Velký význam v **recidivách** tvorby ledvinových kamenů mají játra. Ostatně jednou z jejích funkcí je přece tvorba močoviny.

Močovina se tedy tvoří jen v játrech a jako konečný produkt metabolismu bílkoviny se vylučuje ledvinami.

Moč **představuje** nasycený vodní roztok **neorganických** a organických solí (**krystaloidů**). Díky příznivým tepelným podmínkám, acidickým poměrům solí a především díky přítomnosti ochranných koloidů jsou udržovány v **rozpuštěném** vyváženém stavu. Koloidy udržují soli v **rozpuštěné** podobě a brání jejich srážení.

Ochranné koloidy představují jemné částice organické látky rozptýlené v moči. Skládají se z barviv moči. Obvyklé množství denní moči obsahuje asi jeden gram těchto ochranných koloidů.

Hmotnost kamenů se pohybuje mezi dvaceti až padesáti gramy. Mívají však i několik **kilogramů**. **Nejčastěji** se nacházejí v pravé ledvině, neboť tlusté střevo má na pravé straně tenkou stěnu, skrze niž na ni toxické látky působí negativně. Pravá ledvina má kromě toho sklony k posouvání a městnání! Kameny v obou ledvinách se vyskytují v deseti až sedmnácti procentech případů.

Co dělat při onemocnění ledvin

Při vzniku onemocnění ledvinovými kameny doporučují starodávni i současní lékaři příjem *velkého množství tektutin a teplé koupele*. Vydatné množství nápojů jenezbytné k proplachování ledvinových pánviček a ledvinových kalichů a také ke snížení množství pevných částic v moči.

Při ledvinových potížích se používají nejrůznější močopudné prostředky. Nyní si je probereme podrobněji a vybereme nejúčinnější a nejbezpečnější.

Draselné soli. Neaktivnější jsou dusitany, jsou však toxické. Vhodné je používat šťávy z čerstvé zeleniny bohaté na draslík nebo syrovou draslíkovou „polévku“. Polévka je vlastně směs šťáv z různé zeleniny: sedm dílů mrkvové šťávy, čtyři díly celerové šťávy, dva díly petrželové šťávy, tři díly špenátové šťávy.

Močovina je slabě toxické a poměrně aktivní osmotické *diuretikum*²¹, jehož denní dávka činí padesát až šedesát gramů. Užívá se třikrát denně. Diurézu zvyšuje dvakrát až čtyřikrát. Samotná moč obsahuje močovinu v organické podobě, proto je vynikajícím močopudným prostředkem, jež nemá škodlivé vedlejší účinky.

Současná medicína prokázala, že se elektrolyty významně podílejí na rozpouštění ledvinových kamenů.

Uveďme si jednu myšlenku doktora Mitkala z jeho knihy *Léčení moči*: „**Moč** obsahuje rychle se rozpadající soli. Ty narušují kyselost, a v důsledku toho se řada nemocí léčí působením na jejich příčiny. Soli v moči odstraňují bolesti ledvin, střev a dělohy. Moč čistí ledviny, močovody a podporuje vylučování kamenů z ledvin.“

Moč zvířat má podle **některých** údajů na rozpouštění ledvinových kamenů silnější účinky,

Močopudné látky **ovlivňující** krevní oběh, takzvané srdeční *glykosidy* i náprstník, hlaváček jarní a jiné byliny), zlepšují krevní oběh (včetně krevního oběhu ledvin) a při nedostatečné **deční** činnosti vytvářejí podmínky pro vstřebání otoků

Takové močopudné látky, jako je například čaj s citronem, čaj z listů révy, z přesličky nebo lipový čaj, zesilují a zrychlují kontrakce ledvinové pánvičky a močovodů, které tlačí soli a kaménky do močového měchýře.

Staré lidové léčitelské praktiky již dávno objevily prostředek, jenž v mnohém splňuje všechny výše uvedené podmínky. Je to meloun. Podívejme se, co se o melounu píše v knize *Chutné léčivé rostliny z Kavkazu*:

„*Meloun* (dužnina a odvar ze slupky) má silné močopudné účinky, přičemž nedráždí ledviny ani močové cesty. Zásaditá moč přispívá k rozpouštění solí a předchází tvorbě ledvinových kamenů a písku (doporučené množství je dva až dva a půl kilogramu melounu za dvacet čtyři hodin).

Teplé koupele normalizují kapilární krevní oběh, odstraňují křeče, což zlepšuje činnost ledvin a zabraňuje vzniku sklerózy *nefronů*²⁸. Uvolnění a rozšíření močových cest zajistí bezbolestný průchod písku a drobných kamének.

Na rozpouštění ledvinových kamenů mají bezprostřední vliv látky s vyšším obsahem *éterických olejů* se specifickou nahořkle chladivou chutí. Hojnost těchto látek obsahuje pelyněk a vratič. Starodávni léčitelé také doporučovali pít šťávu z vratiče proto, aby došlo k rozmělnění kamenů v ledvinách a močovém měchýři.

Ledvinové kameny rozpouští také *jedlový olej*, jenž obsahuje zvýšené množství éterických olejů nahořkle chladivé chuti.

Ledvinové kameny rozpouští **rovněž** *šťáva z černé ředkve*.

Kyselina citronová a další kyseliny přispívají k rozpouštění fosfátových a uhličitánových kamenů.

Kopr obsahuje čtyři procenta éterických olejů, zklidňuje ledvinové koliky a rozpouští kameny. Příbuznými rostlinami kopni je *celer a fenykl*, které mají stejné vlastnosti. Tyto rostliny jsou vynikající prevencí proti onemocnění ledvinovými kameny. Kromě toho zlepšují trávení.

Třezalka se vyznačuje shodnými účinky jako výše uvedené rostliny.

Existují i další prostředky, k nimž je možné zařadit *rostlinné pigmenty* (šťávy z čerstvé zeleniny a ovoce obsahují velké množství těchto pigmentů). Vlivem **okysličovacích** a regeneračních změn moč okyselují, což vede k rozpouštění některých druhů močových kamenů. Hojnost rostlinných pigmentů byla zaznamenána v kořenech mořeny barviřské a šípku, dále v šípkových plodech a ve šťávách z mrkve a řepy.

Metody očisty ledvin

Abychom ledviny vyčistili a ozdravili, je lepší se držovat uvedených doporučení **Ibn Siny**:

1. Odstraňte příčiny vedoucí ke vzniku kamenů. Z tohoto důvodu je potřeba změnit stravu a způsob života s cílem upravit **metabolismus**, což znemožní vznik kamenů.

2. Užívejte prostředky (každý by měl užívat to, co mu vyhovuje, **nebo** prostředky, které již užíval a má je k dispozici) k rozmělnění (rozpuštění) kamenů na písek. Zvolte si jakýkoli prostředek: šťávu z vratiče, černé ředkve, **citronovou** šťávu, jedlový olej, **odvar** z kořene mořeny nebo ze šípku, šťávy z Čerstvé zeleniny nebo vlastní moč.

3. Rozpusťte kameny (písek) a jemně a postupně je **vylučte** z těla.

Společně s pokynem ve druhém bodě užívejte i močopudné látky: pijte vlastní urin, čaj s **citronem**, čaj z listů révy nebo z přesličky, popřípadě jezte melouny.

Jakmile ucítíte, že rozdrobené kameny (písek) se začínají vylučovat, připravte si teplou lázeň, abyste jejich bezbolestné **vypuzení** posílili.

Urinoterapeutická metoda

Raodžibhaj Manibhal Patel, významný badatel dvacátého století, popisuje příběh **pětatřicetiletého** umělce, jenž po dobu sedmi let trpěl ledvinovými kameny. **Operaci nechtěl podstoupit**. Vyléčil se přikládáním obkladů z moči a vnitřním **užíváním** vlastní moče. Obklady je třeba na zasažené ledviny přikládat nejlépe na noc a **během** dne vypít téměř všechnu

urin. Léčba se dělí na dvacetidenní až třicetidenní bloky a trvá až do úplného vyléčení. Potom následuje desetidenní až dvacetidenní přestávka.

Podle svědectví **Raodžibhaje** je močovou terapií možné léčit i cukrovku.

Šípková kúra

K rozdrobení a rozpouštění různých kamenů v organizmu na písek lze použít odvar z kořene šípku nebo z jeho plodů.

Dvě polévkové lžice nastrouhaného kořene šípku zalijte sklenicí vody, patnáct minut **povařte** a nechte vyluhovat. Potom nápoj **sced'te**. Užívejte asi jednu třetinu sklenice **teplého** odvaru třikrát denně, nejlépe po dobu jednoho až dvou týdnů. Odvar musí mít tmavou barvu, což svědčí o vysokém obsahu rostlinných pigmentů. Při chorobách ledvin a močového měchýře se rovněž používá odvar z plodů šípku

Kúra ze zeleninových šťáv

Doktor **Volker**, zakladatel moderní terapie založené na použití šťáv, doporučuje vlastní metodu spočívající na dvou mechanismech: *rostlinných pigmentech a éterických olejích*.

Podle jeho tvrzení neorganické látky, zejména vápník obsažený v chlebu a dalších koncentrovaných **škrobovitých** potravinách, tvoří v ledvinách zrnité útvary.

K očištění a ozdravení ledvin doporučuje následující šťávu, připravenou z deseti dílů mrkve, tří dílů řepy a tří dílů okurek. Druhá varianta: devět dílů mrkve, pět dílů celeru a dva díly petržele.

Šťáva z petržele je vynikající prostředek **pomáhající při** onemocněních urogenitální soustavy (díky své specifické hořké a chladivé chuti). Velice prospěšná je **při** ledvinových kamenech a kamenech v **močovém měchýři**, nefritidě (zánetlivém onemocnění ledvin), **při** zjištění bílkovin v moči a rovněž **při** jiných chorobách ledvin. Šťávu je možné připravit jak z nati, tak také z kořene. **Jde** o jednu z nejučinnějších

šťávy. proto **k** užívání stačí třicet až šedesát mililitrů čisté
šťávy

Očista ledvin jedlovým olejem

Pravděpodobně jde o nejjednodušší a nejefektivnější metodu očisty ledvin. Její podstata spočívá v následujícím.

V závislosti na ročním období pijte po dobu jednoho týdne močopudné prostředky.

Pozdě na podzim a v zimě používejte směs těchto léčivých bylin: dobromysl **šalvěj**, meduňka, sporýš, třezalka (místo třezalky můžete použít kořen šípku nebo jeho plody).

Můžete si však připravit jinou bylinnou směs, všechno závisí na vašich možnostech. Byliny **rozmělněte** na velikost čajových lístků a smíchejte je ve stejném poměru, nejlépe po třiceti gramech. Dejte je do vody a povařte nebo jen zalijte vařící vodou. Směs nechejte **vyluhovat**, aby nápoj získal tmavou barvu. Užívejte sto až sto padesát mililitrů odvaru před jídlem; můžete přidat jednu polévkovou lžici medu.

Na konci léta si dopřávejte melouny, na jaře a v létě pijte šťávy z čerstvé zeleniny podle doktora Wolkera. Jestliže nemáte k dispozici byliny ani zeleninu, užívejte svoji vlastní moč.

Díky různorodosti použitých močopudných prostředků budete ovlivňovat celé spektrum ledvinových kamenů. Každý **prostředek** je totiž vhodný jen na určitý typ kamenů a na **jiný** neúčinkuje. To mějte vždy na paměti.

Po týdnu takové přípravy přidejte do močopudného prostředku (šťávy) pět kapek jedlového oleje a směs vypijte třicet minut před jídlem. Potom užívejte **jen** jedlový olej. Je **žádoucí** olej dobře rozmíchat a vypít slámkou, abyste zabránili poškození zubů. Směs užívejte třikrát denně před jídlem po **dobu pěti dnů**.

Výsledky očisty se projeví po třech až čtyřech dnech v **podobě** malého množství zakalené moči. Později se začnou **vylučovat** kamenky. Po dvou týdnech proceduru /o-

pakujte. Provádějte ji tak dlouho, dokud nedosáhnete požadovaného výsledku.

Upozornění! Očista ledvin musí probíhat pod dohledem lékaře.

Prevence onemocnění ledvin

U kyselých močových kamenů je prevence zaměřena na tvorbu malého množství kyseliny močové a na její účinky při rozmělnění a vyloučení kamenů. Nepoužívejte potraviny s vysokým obsahem bílkovin, dále **bujony** (játra, ledvinky, mozeček, smažené a uzené maso, solené ryby, masové polévky), které zvyšují podíl zbytkového dusíku, jenž při opouštění organismu značně zatěžuje ledviny. Velmi vhodné jsou šťávy připravené podle doktora Wolkera, saláty, ovoce a naklíčená pšenice. Saláty můžete okořenit sušenými mořskými řasami, abyste ještě více stimulovali funkci ledvin. Vyhýbejte se však sladkým **pokrmům**, které **funkci** ledvin potlačují. Pijte močopudné odvary.

Jestliže se vytvořily zásadité kameny (což nebývá tak často), užívejte vlastní moč, abyste je **okyselením** moči rozpustili, a rovněž **citronovou** šťávu s teplou **vodou**. Všechny návody si můžete přečíst v části o **játrech**.

Dbejte na stimulaci celkového kapilárního oběhu. Začněte běhat, provádějte fyzická cvičení a jógové ásany.

Jen takovýmto komplexním přístupem uzdravíte svoje ledviny a zajistíte jim dlouhodobé fungování.

JINÉ TYPY OČISTY

Detoxikace

Rychlou a účinnou očistnou metodou organismu je následující postup, který by měly používat jen dospělé osoby.

Ráno vypijte nalačno sklenici roztoku (jedna polévková lžice na sklenici vody) z Glauberovy soli (síran sodný). Roztok může být teplý i studený. Užívání roztoku podporuje vyloučení toxinů a odpadních produktů ze všech částí organismu přes střevní trakt.

Zmíněný roztok působí jako magnet na toxickou lymfu a na všechny nečistoty. Odpadní látky se shromažďují ve střevech a vypuzují se ven z organismu, čímž se opakovaně vyčistí střeva. Celkový objem vylučovaných nečistot může dosáhnout tří až čtyř litrů i více. V důsledku toho dochází k dehydrataci organismu, proto je nezbytné doplnit vodu, která se vyloučila společně s toxickými látkami a kyselými produkty. Doporučuji vypít asi dva litry šťávy z čerstvých citrusových plodů zředěnou dvěma litry vody (může být i přírodní voda z tajícího ledu), aby ji organismus rychleji vstřebal. Citrusovou směs připravíte z devíti set mililitrů šťávy z grapefruitů, ze dvou set mililitrů šťávy z pomerančů a ze dvou litrů přírodní vody z tajícího ledu (voda se nejdříve **převaří**, nechá se vychladnout, zmrazí se a opět se rozmrazí).

Připravenou šťávu **začnete** pít třicet minut po užití roztoku z Glauberovy soli, potom **je** pijte vždy po dvaceti až třiceti **minutách**. Vypijte celé připravené množství směsi.

(**elý** den nic nejzte. Pokud máte večer hlad, snězte několik **dílků** pomeranče nebo grapefruitu, **popřípadě** se napijte **pomerančové** nebo grapefruitové šťávy či **šťávy** z celeru.

Před spaním si ještě udělejte **klystýr** **dvěma** litry **teplej** **li vody** do **niz** přidejte **šťávu** z jednoho nebo dvou **citronu**

Použitím klystýru odstraníte odpadní látky z tlustého střeva, které se zde nahromadily.

Detoxikaci organismu provádějte tři dny po sobě (na každý den si vždy připravte čerstvou citrusovou směs). Z organismu se vyloučí asi dvanáct litrů toxické lymfy a zároveň se zásobí stejným množstvím zalkalizované tekutiny. Uvedený proces zrychluje alkalické reakce, proto se doporučuje osobám se zvýšenou hladinou kyselosti.

Čtvrtý den a následující dny pijte zeleninové šťávy a jezte čerstvou zeleninu a ovoce.

Neobávejte se, jestliže jste při detoxikaci nebo po jejím ukončení slabí. Energie organismu se spotřebovává na jeho očistu. V důsledku úplné očisty celého organismu pocítíte příliv nové energie a budete svěží.

Upozornění! Uvedenou metodu nepoužívejte při zánetu slepého střeva nebo při náchylnosti k těmto potížím. Udělejte si raději dvakrát až třikrát denně klystýry po dobu jednoho týdne nebo i déle.

Obrana proti bakteriím

V průběhu jednoho nebo dvou týdnů jezte ráno nalačno asi hodinu před jídlem jeden stroužek česneku. Pokud se žaludek po jídle **nafukuje**, je to příznak uzdravování. Zastaví se rovněž kvasné procesy.

Mrkvová šťáva, jak již bylo uvedeno **dříve**, má silné **fytoncidní** vlastnosti, jako má česnek nebo cibule. Dostatečné množství mrkvové nebo jablečné šťávy odstraní patogenní mikroflóru.

Očista kloubů

K očistě kloubů je velnu vhodné používat odvar z **bobkového listu**, který připravíte následujícím způsobem: pět gramů bobkového listu **dejte** do tři sta mililitrů vody a **pět** minut **povařte**. Směs nechejte vyluhovat a potom **sced'te**. Odvar pijte po malých doušcích **po** dobu dvanácti hodin. (Nepijte celé **množství nápoje** najednou, jelikož byste mohli vyvolat krvácení.) Celá procedura trvá tři dny a po **týdnu** ji můžete **zopakovat**.

V **průběhu** prvního roku provádějte očistu kloubů jednou za čtvrt roku, následně jednou za rok.

Neznepokojujte se, pokud se objeví růžová moč, a to dokonce každou půlhodinu. Jde o to, že soli se rozpouštějí tak intenzivně, že dráždí močový měchýř

O tom, že se soli rozpouštějí opravdu intenzivně, se lze **přesvědčit** po uplynutí jednoho až dvou týdnů. Jestliže jste nemohli ohýbat klouby nebo vás bolely, cítili jste bolesti související se změnou počasí, překvapí vás, jak jsou **pohyblivé** a že bolesti zmizely.

Očista kloubů pomocí rýže

Jednou z dalších vynikajících metod je očista kloubů pomocí rýže. Ukázalo se, že vařená rýže podporuje vylučování všech odpadních látek z pojivových tkání (vazů, kloubů a jiných částí), které se v nich nahromadily a zapříčinily nepružnost tkání (ostatně jako u prvního způsobu).

Jednu sklenici rýže namočte na noc do vody (někteří doporučují nechat rýži nabobtnat tři dny, aby lépe vytáhla soli). Ráno slijte vodu, přidejte dvě sklenice vody a vařte tak dlouho, až se celé množství vody vyvaří. Rýžovou kaši dobře propláchněte, abyste odstranili hlenovité látky (totéž platí i u namáčení rýže po dobu tří dní), a rozdělte si ji na čtyři porce. Užívejte ji v přesně určeném čase. Dvacet minut **před** jídlem vypijte půl sklenice vody.

Klouby můžete čistit i pitím šípkového odvaru. Další **den pak** snězte **pět** set gramů vařené řepy nebo pět set gramů **jablek**.

Kromě očisty kloubů zhubnete asi o jeden kilogram. Věnujte pozornost i vzhledu moči. Zmíněné očištné metody brání vzniku ostruh na nohou. Neprovádějte je však příliš **čast**

Očista organismu od hlenů

Vhodným přípravkem k očistě organismu od hlenů je **maso ze sto** padesáti gramů křenu a **ze** šťávy ze dvou **az** u 1

citronů. Tato směs podporuje rozklad hlenů v místech, kde se nahromadily, aniž by se poškodila příslušná sliznice.

Doporučená dávka je půl čajové lžičky dvakrát denně na lačný žaludek. Směs nedráždí ledviny, žlučník ani sliznici střevního traktu. Doporučuje se k odstranění hlenů nahromaděných v plicích, nosohltanu a v Highmorových dutinách.

Kaše z křenu s citronovou šťávou je vynikajícím močopudným prostředkem, hlavně při otocích a vodnatosti organismu.

V. V. Karavajev objevil další účinný prostředek k očištění všech sliznic v organismu, takzvaný *vitaon*.

Zmíněný prostředek je směsí suchých bylin: máty, šňupacího tabáku, eukalyptu, které smíchejte ve stejném množství. Zalijte olivovým olejem a nechejte vyluhovat deset až dvacet minut. Směs, která získá zelenou nebo hnědou barvu, uchovávejte na temném místě.

Vitaon má pozitivní účinky při hromadění hnisu v různých dutinách, například při zánětu lícních a čelních dutin, při *adenoiditě*²⁹, *polypech*, při zakřivení nosní přepážky a jiných onemocněních nosohltanu.

Při kapání vitaonu do nosu zakloňte hlavu dozadu tak, aby nosní dírky byly otočeny vertikálně nahoru. Do každé nosní dírky nakapejte asi dvacet až dvacet pět kapek přípravku. Po nakapání zůstaňte ještě tři minuty ve stejné poloze, aby kapky pronikly skrze pórovitou kostní přepážku do čelních dutin. Tím se neutralizují nahromaděné toxické látky, které se vylučují ze všech částí mozku. Potom snadno proniknou do nosní dutiny **pres pórovitou** přepážku. Preventivní **kapání** vitaonu do nosu zajistí správné **fungování mozku**. Vitaon kapejte do nosu ráno a především večer před spaním, neboť rovněž **zlepšuje i spánek**.

Při zánětu středního ucha kapejte vitaon několikrát denně. Do každého ucha nakapejte dvě až tři kapky a vložte kousek vaty.

Aplikace **vitaonu** do ucha před **spánkem** je specifickou **prevencí**.

Očista organismu užíváním rostlinného oleje

Originální metodu očisty a léčení organismu (převzatou ze starodávných zdrojů) navrhl P. T. Kačuk

Podstata jeho metody spočívá v následujícím. Člověk má tři páry slinných žláz: příušní, podjazykové a podčelistní. Jednou z funkcí slinných žláz je vylučování produktů metabolismu z krve. Sliny reagují většinou zásaditě. Objem krve, který proudí přes slinné žlázy při sání nebo žvýkání, se zvyšuje třikrát až čtyřikrát. Proto je při žvýkání možné prohnat těmito žlázami a očistit celé množství krve.

Rostlinný olej je v rámci této očisty *adsorbentem*³⁰, který váže všechny nepotřebné a škodlivé látky.

Způsob provedení očisty}- Na polévkou lžící nalijte rostlinný olej (nejlépe slunečnicový nebo arašídový), ponechejte jej v přední části ústní dutiny a sajte jako bonbon. Olej nepolykejte. Procedura by měla probíhat lehce a plynule, bez napětí. Optimální doba trvání procedury je patnáct až dvacet minut.

Olej je nejdříve hustý a postupně řídne. Jakmile má olej konzistenci jako voda, vyplivněte jej. Vyplivnutá tekutina by měla být bílá jako mléko. Pokud je tekutina žlutá, procedura nebyla provedena správně. Vyplivnutá tekutina je infikovaná, proto ji spláchněte na toaletě. Proceduru provádějte jednou denně, nejlépe nalačno. Doporučuje se i večer před spánkem.

Během sání se organismus zbavuje škodlivých mikroorganismů, toxických látek, nadměrné kyselosti, dále se posiluje výměna plynů, probíhá aktivizace a zharmonizování metabolismu

Při provádění této očistné metody se mohou dostavit přechodné potíže, zvláště u lidí, kteří trpí několika nemocí

To je výsledek oslabení činnosti nemocných orgánů.

Na otázku, kolikrát je třeba provádět tuto proceduru, si fcaidý člověk musí odpovědět sám podle svého zdravotního

stavu. Akutní onemocnění se touto metodou léčí v průběhu dvou týdnů většinou rychle a bez problémů. Léčba chronických nemocí může trvat mnohem déle.

Z mého osobního hlediska je tento způsob očisty velmi příjemný také proto, že jazyk je našim *zrcadlem zdraví*. Povlak na jazyku může ledacos o něm prozradit.

Jogíni provozují zvláštní metody očisty jazyka. Potrou jej přepuštěným máslem a palcem, ukazováčkem a prostředníčkem pohybují jazykem, jako by jej dojili, přičemž provádějí jeho očistu.

Lidé, kteří drželi hladovku, mi jistě dají za pravdu, že první, kdo upozorní na znečištění organismu, je jazyk. Ústa a jazyk jsou horními očistnými cestami a organismus vylučuje většinu nečistot právě přes horní část. Očista sáním oleje tak probíhá zcela přirozeným způsobem.

DRUHÁ ČÁST

SPRÁVNÁ

VÝŽIVA

TRÁVENÍ

Fyziologie trávení

Procesy, v jejichž průběhu dochází ke zpracování potravy, jsou stejné u všech teplokrevných živočichů, tedy včetně člověka: v ústní dutině se potrava rozmělnuje a vytvářejí se zde sousta; žaludek představuje zvláštní skladiště potravy a místo denaturace kyselin; v tenkém střevě probíhá hydrolyza pomocí enzymů organismu a enzymů obsažených v potravě a dále se zde vstřebává přijatá potrava; v tlustém střevě probíhá další proces trávení potravy, její vstřebávání, tvoří se výkaly, které se nakonec vylučují.

V každé části organismu probíhá příslušný trávicí proces za podpory enzymů, které se v ní vyskytují.

Enzymy

Enzymy zrychlují biochemické procesy a vyznačují se specifickými vlastnostmi. Každý konkrétní enzym zajišťuje pouze určitou reakci (při působení na bílkovinnou potravu se vylučují specifické enzymy, na potravu s obsahem cukrů se vylučují zase jiné enzymy). Jsou nestálé ve vztahu k vysoké teplotě, jsou aktivní v určitém prostředí (například některé enzymy jsou aktivní v kyselém prostředí, jiné naopak v zásaditém či neutrálním).

Enzymy produkují **sekreční** buňky, nacházející se samostatně jako žlázy a na stěnách trávicí trubice. Do **sekrečních** buněk jsou dopravovány látky nezbytné k syntéze enzymů z krve. Syntéza spotřebuje kromě toho velké množství energie.

V organismu probíhají dva typy sekrece enzymů: *plynutu* a *nárazová*.

Phmulá sekrece enzymů se uskutečňuje podle intenzity syntézy.

Nárazová (rytmická) sekrece je závislá na čase. Sekreční buňky vstřebávají nejdříve nezbytný materiál z krve, potom probíhá vlastní syntéza a k vylučování dochází pouze při příjmu potravy. Syntéza nového sekretu probíhá po ukončení předcházející syntézy.

Slinné žlázy

Slinné žlázy vylučují svůj sekret do ústní dutiny. Existují tři páry slinných žláz: přílišní, podjazykové a podčelistní. Jejich činnost spočívá v následujícím.

1. Sekreční funkce.
2. Vylučovací funkce - vylučují produkty metabolismu.
3. Produkce speciálního hormonu a jeho vylučování do krve. Zmíněný hormon stimuluje **metabolismus** sacharidů.

Sliny reagují zásaditě (pH činí sedm celých a čtyři desetiny až osm celých).

Ve slinách je obsažen enzym *ptyalin*, který štěpí škroby. Působením kyseliny solné v žaludku může dojít k narušení jeho struktury. Enzym *lysozym* ničí bakterie a choroboplodné zárodky. I. P. Pavlov tvrdil, že sliny mají léčivé účinky. Žvýkání posiluje tvorbu slin, přičemž čím více se strava rozmělnuje, tím dochází k intenzivnějšímu vylučování slin.

Množství krve, které proudí přes slinné žlázy při sání nebo žvýkání, se zvyšuje třikrát až čtyřikrát. Proto při **takovém** jednoduchém procesu, jako je žvýkání, dojde k cirkulaci asi šesti litrů krve (to znamená téměř celé množství), která se zároveň také čistí.

Vysoká alkalická hladina slin neutralizuje kyseliny, které se tvoří během kvašení cukrů.

Zaludek

Žaludek vznikl během evolučního vývoje jako orgán k ukládání potravy a jako místo průběhu počátečních stadií hydrolyzy (**denaturace** kyselin z potravy). Žaludek, jehož

Tenké střevo

Dvanáctník

Dvanáctník produkuje složky, které:

- a) umožňují zvýšit energetickou výměnu v organizmu;
- b) regulují chuť.

Ve dvanáctníku probíhají následující procesy.

1. Přejít od žaludečního trávení potravy ke střevnímu trávení. Pokud trávení neprobíhá, má obsah dvanáctníku mírně kyselou reakci.

2. Existují tři základní typy trávení: dutinové, membránové a nitrobuněčné.

3. Vstřebávání a exkrece (vylučování).

4. Spojem několika typů sekrecí **probíhajících** jak ve vnitřním, tak i vnějším prostředí (v činnosti je slinivka břišní, játra, Brunnerovy a Lieberkühnovy žlázy).

5. Produkce střevních hormonů a biologicky aktivních látek, které mají trávicí i jiné účinky. Ve sliznici dvanáctníku se tvoří následující hormony: *sekretin*, který aktivuje sekreci slinivky břišní a žluče; *cholecystokinin*, který stimuluje motoriku žlučníku a umožňuje lepší průchod žluči ve žlučovodech; *vilikinin*, který ovlivňuje pohyby chloupků tenkého střeva a další hormony.

Tenké střevo

Tenké střevo je dlouhé asi šest metrů a jeho žlázy vylučují přibližně dva litry šťáv za dvacet čtyři hodin. Celkový povrch tenkého střeva včetně klků činí asi pět metrů čtverečních, což je třikrát více, než je vnější plocha našeho **těla**.

Díky těmto rozměrům probíhají v tenkém střevě intenzivní procesy vyžadující velké množství energie. Někteří odborníci tvrdí, že v tenkém střevě dochází k jakési studené termojaderné syntéze. To **znamená**, že určité látky se mění na jiné látky. Právě proto zde **probíhají** základní procesy spojené s asimilací (zažíváním) potravy. Jde o dutinové a membránové trávení a vstřebávání.

stavba je velmi složitá, plní různorodé funkce. Různé zóny **žaludku** vylučují různé druhy trávicích šťáv. Horní vakovitá část žaludku (takzvaný *fundus*) vylučuje rychle nejkyslejší **šťávu**. ve spodní části se méně kyselá šťáva produkuje mnohem pomaleji; pylorická část tvoří zásaditou šťávu.

Nyní je jasné, proč v horní části žaludku (zakřivené) nejčastěji vznikají vředy nebo zhoubné nádory. Žaludek se **může** sám chránit proti vlastní trávicí aktivitě, to znamená proti vlastní kyselosti. Jeho speciální buňky vylučují zvláštní hlen, který má neutrální nebo mírně kyselou reakci.

Žaludek dospělého člověka vyprodukuje denně jeden a půl až dva a půl litru žaludeční šťavy. Při příjmu smíšené potravy člověk vyloučí od sedmi set do osmi set mililitrů šťavy. Žaludeční šťavy rovněž obsahují čtyři až pět desetin procenta volné kyseliny solné.

Důležitým jevem žaludku je jeho peristaltika, která zajišťuje:

1. zpracování potravy v chymus v pylorické části;
2. vypouštění chymusu do dvanáctníku.

Žaludeční sliznice vylučuje močovinu, kyselinu močovou, kreatinin a jiné látky. Žaludek se mimo jiné podílí na **syntéze** hemoglobinu.

Sekreční reakce žaludku závisí na funkčním stavu žaludečních žláz. Může se měnit tehdy, jestliže organizmus delší dobu přijímá stejnou stravu. Přitom dochází k časovým posunům při produkci žaludeční šťavy a mění se i jeho kvalitativní složení. Činnost trávicího traktu se přizpůsobuje různým stravovacím režimům.

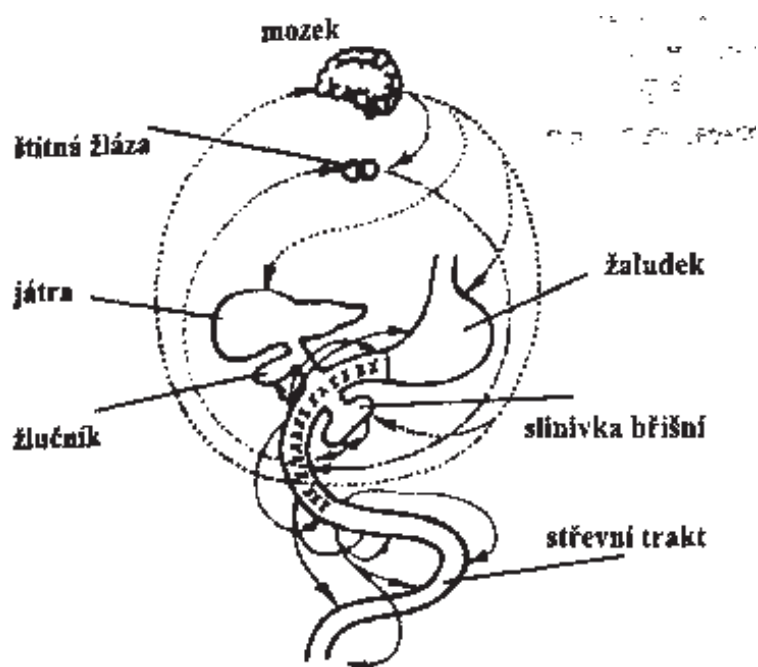
Vylučování žaludečních šťáv patří k mírně tlumivým reakcím, zvláště v jeho počátečních etapách. Vylučování ovlivňují kromě jiného velmi silné emoce. Množství šťavy vylučované během trávení je úměrné k množství přijaté potravy. **Při** konzumaci nadměrného množství potravy se vzájemný poměr narušuje.

Tuk zadržuje sekreci žaludeční sliznice přibližně o dvě **až čtyři** hodiny v závislosti na jeho množství v potravě.

Tenké střevo je důležitým orgánem s vnitřní sekrecí. V něm jsou přítomny buňky, které syntetizují a vylučují hormony. Ani největší endokrinní žlázy neovlivňují množství těchto buněk! V současné době již víme, že tenké střevo obsahuje sedm typů různých endokrinních buněk, z nichž každá produkuje určitý hormon.

Výzkumy posledních let dokázaly, že žaludeční a střevní trakt produkuje hormony. To znamená, že plní funkci endokrinních žláz, jedná se vlastně o velkou žlázu s vnitřní sekrecí.

Hormony, které produkuje tenké střevo, jsou podobné hormonům určitých struktur mozku.



18. Zóny s regulačními účinky hormonů tenkého střeva

Působení těchto hormonů se projevuje v různých částech organismu.

Na obrázku 18 jsou zakresleny zóny s regulačními účinky hormonů střevního traktu, jak uvnitř žaludečního a střevního systému (na obrázku jsou vyznačeny souvislou čarou), tak i mimo něj (vyznačeny přerušovanou čarou).

Hormonální systém tenkého střeva

Tenké střevo plní mimo jiné i funkci hormonálního systému.

Fyziologickými úkoly střevního hormonálního systému je regulace činnosti žaludečního a střevního traktu, zajištění účinnějšího zpracování jednotlivých látek potravy v žaludečním a střevním traktu a optimální asimilace těchto látek v tkáních a buňkách.

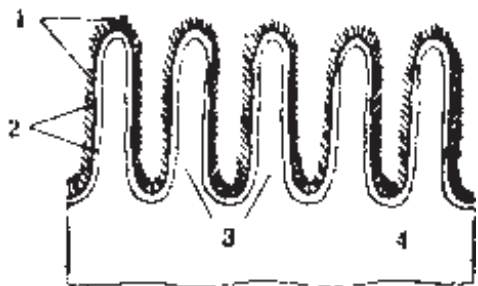
Střevní hormonální systém není v činnosti během hladovění. To znamená, že buňky nevylučují hormony, jen je obsahují. Současně dochází k úspoře energetických zdrojů organismu.

Struktura stěny tenkého střeva

Nyní se podíváme na strukturu stěny tenkého střeva a rovněž na proces trávení uvnitř tenkého střeva a na reakci jeho stěn. Stěny tenkého střeva mají složité uspořádání (obrázek 19).

Na buňkách sliznice se nacházejí až čtyři tisíce mikrokloků. Na jednom milimetru čtverečním povrchové vrstvy střevního epitelu je jich přibližně padesát až dvě stě milionů! Délka jednoho mikrokloku člověka je stejná jako asi jeden mikrometr, jeho průměr je desetkrát až patnáctkrát menší. Nejmenší vzdálenost mezi jednotlivými mikroklokly činí patnáct až dvacet nanometrů. Mikroklokly tvoří tímto způsobem těsnou membránu neboli *tíhovépouzdro*.

Struktura membrány zvyšuje nejen absorpční povrch enterocytů (dvacetkrát až šedesátkrát), ale současně určuje různé funkční zvláštnosti procesů, které v ní probíhají.



Obrázek 19. Struktura **stěny** tenkého střeva
1 - **glykokalyx**, 2 - **mikroklky**, 3 - **membrána**; 4 — **stěna střeva**

Na povrchu **mikroklků** se nachází *glykokalyx*. Jeho strukturu tvoří mnoho jemných klikatých nitek tvořících dodatečnou předmembránovou vrstvu a zaplňujících póry **mezi** klky.

Nítky jsou produktem činnosti enterocytů (střevních buněk) a „**rostou**“ z membrán mikroklků. Jejich průměr činí dvacet pět tisícín až pět **setm** mikrometru a tloušťka vrstvy na vnějším povrchu střevních buněk je asi jedna desetina až pět desetin mikrometru. Glykokalyx plní společně s mikroklky funkci pórovitého katalyzátoru, který zvětšuje aktivní plochu povrchu. Mikroklky se podílejí na přepravě látek během činnosti katalyzátoru, především tehdy, jestliže velikost pórů je stejná jako molekuly. **Specifickým** rysem mikroklků je jejich smršťování a uvolňování šestkrát za minutu, což zrychluje trávení a vstřebávání.

Trávení v tenkém střevě

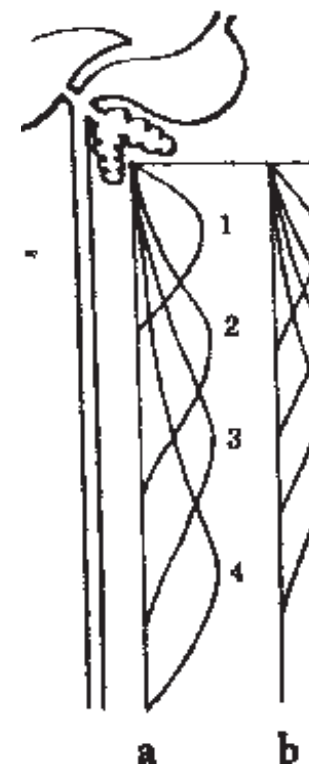
V **tenkém** střevě probíhají pomocí dutinového trávení především počáteční fáze **hydrolyzy** bílkovin, tuků a **sacharidů**. V klkovém pouzdře se uskutečňuje hydrolyza molekul (**monomerů**), to **znamená** přechodná etapa. **Kc** konečné fázi

hydrolyzy s následným vstřebáním dochází na membráně mikroklků.

Aby se potrava v tenkém střevě kvalitně zpracovala, trávenina se musí přizpůsobit dobře, během níž prochází celým střevem. Trávicí procesy a vstřebávání výživných látek neprobíhají v tenkém střevě rovnoměrně. Podle toho jsou rovněž přítomny enzymy, které zpracovávají určitý druh potravy.

Dále jsou znázorněna **místa**, kde **se** vstřebávají **různé** látky z přijaté potravy.

Tuk v potravě má velký vliv na vstřebávání a **strávení** potravinových látek v tenkém střevě (obrázek 20).



Obrázek 20. Případný **sled rozdělení různých** látek na povrchu tenkého střeva v závislosti na (a) **zvýšeném** nebo (b) sníženém obsahu tuku v potravě.

1 **žlučové kyseliny**, 2 **tuky**; 3 **sacharidy**, 4 - **bílkoviny**

Tlusté střevo

Již jsme hovořili o tom, co se děje s potravou v tlustém střevě. Proto se nyní zaměříme jen na obecné otázky.

V tlustém střevě převládá proces *reabsorbce* (vstřebávání a zpětné vstřebávání). Dochází zde ke vstřebávání **glukózy**, vitaminů a aminokyselin, které produkují mikroorganismy tlustého střeva, dále asi devadesát pět procent vody a elektrolyty.

Při průběhu hnilobných a kvasných procesů se z tlustého střeva vylučují toxické a jedovaté látky, znečišťující celý organismus. Proto platí, že čistota tlustého střeva je základem zdraví.

Vylučování trávicích šťáv

V žaludečním a střevním traktu Člověka se během dvaceti čtyř hodin vyloučí přibližně pět až šest litrů trávicích šťáv. Z toho je asi jeden litr slin, jeden a půl až dva litry žaludečních šťáv, tři Čtvrtě litru až jeden litr žluči, sedm až osm desetin litru pankreatické šťávy (šťáva slinivky břišní) a asi dva litry střevní šťávy. Ze střevního traktu se do zevního prostředí vylučuje jen sto padesát mililitrů!

Celý objem tohoto vodního roztoku se vstřebává, jak bylo popsáno v části o tlustém střevě. Při narušení procesu vstřebávání v tlustém střevě člověk vylučuje řídkou stolicí.

Již víme, že každá část žaludečního a střevního traktu plní svoji funkci. Tyto části jsou od sebe navzájem odděleny speciálními chlopněmi. Je tomu proto, že každá část má svoje vlastní pH prostředí. V ústní dutině je například **pH** prostředí zásadité, v žaludku je naopak kyselé (v době, kdy neprobíhá trávení, se vylučují hleny, které jsou neutrální nebo mírně zásadité), ve dvanáctníku je prostředí během trávení neutrální. V něm dochází rovněž k vylučování **žlučic** a **šťáv** slinivky břišní, která má z důvodu neutralizace **žaludečních** kyselin zásaditý charakter. V intervalech mezi **přijmem** potravy je prostředí tenkého střeva mírně zásadité a v tlustém střevě **mírně** kyselé.

V každé části žaludečního a střevního traktu zůstává potrava také různě dlouho. V závislosti na složení se potrava zadrží v ústní dutině několik sekund až několik minut, v žaludku asi dvě až čtyři hodiny, v tenkém střevě čtyři až pět hodin a v tlustém střevě to je dvanáct až osmnáct hodin.

Množství mikroorganismů v žaludečním a střevním traktu je rovněž různé a specifické. V ústní dutině se nachází velké množství mikroorganismů a naopak v žaludku je jich zase málo. Pokud nedochází ke konzumaci potravy, je v tenkém střevě velmi málo mikroorganismů. Během procesu trávení však dochází k jejich hojnému rozmnožení.

Různé části žaludečního a střevního traktu obývají různé druhy mikroorganismů.

Trávicí šťávy, mikroorganismy a potrava vytvářejí v organismu *enterální* (střevní nebo **vnitřní**) prostředí. Enterální prostředí je jakási prostřední část (takzvané *nárazníkové prostředí*) mezi vnějším (vzduch, půda, to znamená to, co nás obklopuje) a vnitřním (krev, mezitkáňová kapalina) prostředím.

Z výše uvedeného jasně vyplývá, že jak prostřední, tak i vnitřní prostředí organismu závisí hlavně na přijímané potravě (tedy vnějším prostředím).

Praktická doporučení k normalizaci činnosti žaludečního a střevního traktu

Seznámili jsme se s „technologí“ žaludečního a střevního traktu, a proto je potřeba **se jí řídit**. Potom se odstraní všechny odchylky v jeho fungování a **žaludeční** a střevní trakt obnoví svoji normální činnost.

Tekutiny pijte před jidlem.

Z části o enzymech již **víme**, že potravu **ovlivňují** trávicí šťávy, které je obsahují. Jestliže **vypijete** nějakou **tekutinu** (mléko, nálev z kompotu nebo jiné tekutiny), enzymy

Předcházející se ve spodních částech žaludečního a střevního traktu se rozpustí a následně odplaví.

Potrava vlastně zůstane v žaludku, dokud organizmus neprovede syntézu a vyloučení nových enzymů. Může se však dostat do spodních částí bez zpracování žaludečními šťávami, takže začne hnit a rozkládat se, přičemž produkty z těchto procesů postupně pronikají do krevního řečiště.

Pocítíte pokles sil, protože se spotřebují k syntéze dodatečného množství enzymů a k odstranění hnilobných produktů z nestrávené potravy. Zvýší se napětí sekrečního systému žaludku a dvanáctníku. Místo obvyklého množství žaludečních šťáv, které činí sedm set až osm set mililitrů s koncentrací čtyři až pět desetin procenta kyseliny solné, se bude vylučovat jedenapůlkrát až dvakrát více sekretu! Objeví se různé žaludeční potíže, jako například špatné trávení, pokles kyselosti, gastritida a jiné problémy.

Tekutiny začnou kromě toho rychle protékat do spodních částí. Ty však plní své funkce a mají svoje specifické pH prostředí, jež se začne libovolně měnit. Odplaví se ochranná vrstva hlenů, a v důsledku toho se ve dvanáctníku začnou tvořit vředy nebo zde bude docházet k jiným potížím.

- Pijte tekutiny (vodu, šťávy, čaj, jezte kompoty či přijímejte jiné tekutiny) deset až patnáct minut před jídlem.
- Jednu až dvě hodiny po jídle nic nepijte.

Trávení v tenkém střevě začne intenzivně probíhat v průběhu dvou až čtyř hodin, přičemž zpracování potravy a vstřebávání trávicích látek probíhá pouze v určitých zónách tenkého střeva.

Vypitá tekutina projde velmi rychle žaludkem, a nejenže rozpustí trávicí šťávy tenkého střeva, ale odplaví také trávicí látky *mimo* oblasti jejich strávení. To znamená, že tím v podstatě nic nezískáte, jen dále vyživujete hnilobné bakterie. Proto nepijte ani během jídla.

Po příjmu potravy s vysokým obsahem sacharidů (různé kaše, chléb a jiné potraviny) se napijte až po třech hodinách a po konzumaci bílkovinných pokrmů (maso, ryby a jiné potraviny) doporučuji pít teprve po čtyřech až pěti hodinách.

Jestliže nemáte velkou žízeň (zvláště na počátku přechodu na správnou výživu), stačí, když si vypláchnete ústa a spolknete dva až tři hlty tekutiny. Jakmile přejdete na správnou výživu, nebudete mít žízeň.

Potravu pečlivě rozžvýkejte.

Rozmělnění potravy umožňuje, aby přes slinné žlázy proudila krev, a zbavila se tak toxických a jiných nepotřebných látek. Enzym lysozym neutralizuje jejich škodlivé účinky. Vysoká hladina zásaditosti slin podporuje stabilitu acidobazické rovnováhy organismu.

Celý proces žvýkání posiluje peristaltiku. Pokud není potrava dostatečně rozmělněna, naruší se trávení uvnitř orgánu i na jeho stěnách. Do tlustého střeva se pak dostávají velké části potravy, což vytváří živnou půdu mikroorganizmům. Začíná hnilobný proces a tvoří se velké množství výkalových kamenů.

Potravu pečlivě žvýkejte a ničím ji nezapijete.

Necítíte-li se dobře, nejezte.

Únava, bolest, strach, smutek, neklid, deprese, zlost, záněty, horečka a jiné potíže vedou k přerušení vylučovacího procesu trávicích šťáv. Normální pohyb (peristaltika) orgánů trávicího ústrojí se zpomaluje nebo se zcela zastaví.

Na předcházejících stránkách knihy bylo uvedeno, že vylučování žaludečních šťáv patří k mírně **tlumivým** jevům. Při zesílení emocí se kromě toho vylučuje i adrenalin, který v trávicích buňkách tenkého střeva vyvolává polarizaci membrán, čímž se odpojí pórovitý „**katalyzátor**“ organismu, - glykokalyx.

Potrava přijatá v takovémto stavu se nezpracovává, ale hnije a kvasí. Nakonec dochází k **průjmu** nebo vzniká nepříjemný pocit. Uvědomte si to a dodržujte následující doporučení:

1. Celková pohoda u stolování přispívá k uvolnění a uklidnění. Během jídla by **měl** vládnout klid a radost. To je jedno ze základních životních pravidel. Jen tak chráníte svoje tělo a zdraví.

2. **Máte-li** bolesti, horečku, zánět, nejzte, dokud tento stav **neodezní**

3. Pokud prožíváte emocionální napětí, jzte, až se uklidníte.

4. Jestliže jste unavení, před jídlem si nejdříve trochu odpočíte. Dopřejte si klid a uvolněte se. Obnovíte svoje životní síly.

Nekonzumujte příliš studenou nebo příliš teplou potravu, popřípadě velké množství neznámých nebo neobvyklých jídel.

Trávicí enzymy jsou aktivní pouze při teplotě našeho těla. Je-li potrava studená nebo horká, enzymy nevykazují žádné účinky. Svoji aktivitu obnoví až při příjmu normální potravy, to znamená, až bude mít teplotu těla. Nejškodlivější jsou studená jídla a nápoje, neboť *hasí oheň* trávení.

Nápoje a pokrmy musí mít správnou teplotu.

V našem organismu účinkují různé mechanismy zajišťující adaptaci organismu potravě. V závislosti na složení stravy se **zóny**, v nichž se absorbují (vstřebávají) sacharidy, bílkoviny, tuky a jiné látky, mohou rozšiřovat, nebo zmenšovat.

Nejdůležitější proces střevního traktu, který napomáhá přizpůsobení se různorodosti potravy, představuje změna soustavy enzymů a jejich vlastností, jež se podílejí na takzvaném *přístěnném trávení*.

Změna struktury klků, ultrastruktury mikrokloků a jejich vzájemné polohy v membránách má velký význam při adaptaci funkcí střevního traktu ve vztahu k různým podmínkám trávení.

Složení střevní **mikroflóry** se rovněž mění v závislosti na výživě.

Mění se i hormonální hladina a následně se na úrovni **střevního hormonálního systému může** uskutečnit adaptační přeměna trávicích procesů. Kromě toho se mění i charakter člověka. Staří Indové nebo Číňané o tom věděli, a proto **konzumovali** stravu, která ovlivňuje charakter Člověka.

Do systému stravování zavádějte neznámou potravu postupně a pomalu zvyšujte její množství.

Toto pravidlo dodržujte především při přechodu na rostlinnou stravu.

Jezte pouze tehdy, jestliže máte hlad.

Chtěl bych však upozornit, že je potřeba odlišovat přirozený pocit hladu od zkaženého a patologického pocitu „něco zhltnout“.

Skutečný pocit hladu se objeví až tehdy, pokud potrava prošla všemi etapami zpracování a trávení, a tehdy, pokud se v krvi nepatrně sníží koncentrace výživných látek. Takovéto signály se dostávají do centra potravy v mozku. Potom pocítíte skutečný hlad.

Nepravý pocit hladu se objevuje při určitých poruchách žaludečního a střevního traktu. Zavedení správné výživy přispěje k odstranění potíží, avšak za **podmínky**, že jste před tím provedli dokonalou očistu organismu.

Další důležitou podmínkou je, abyste mezi jednotlivými jídly *nejedli nic narychlo*.

Budete-li neustále něco žvýkat, přestanou se vylučovat hleny, které chrání sliznici žaludku a **dvanáctníku**. Sekreční aparát, především buňky s přerušovanou sekrecí, se přetíží.

Během trávení dochází ke **slepení** epitelu **sliznice** žaludečního a střevního traktu. Při časté konzumaci potravy se tento proces zesílí, což povede k rychlému opotřebení žaludečního a střevního traktu.

Jezte pouze při zdravém pocitu hladu.

STRAVA

Dostáváme se k další důležité části, v níž se budeme věnovat složení naší potravy. Rozebereme si jednotlivé složky potravy a jejich úlohu při podpoře normální činnosti organismu.

Voda

Lidský organismus se skládá z padesáti pěti až šedesáti pěti procent z vody. V organismu dospělého člověka s tělesnou hmotností šedesát pět kilogramů je obsaženo průměrně čtyřicet litrů vody; z toho se asi dvacet pět litrů nachází uvnitř buněk a zbývajících patnáct litrů je součástí **mimobuněčných** tekutin organismu.

Objem vody v těle se snižuje během procesu stárnutí organismu. Tělo tříměsíčního plodu je tvořeno asi z devadesáti pěti procent **vodou**, ale v těle novorozence je jí už jen sedmdesát procent.

Voda je základním prostředím, v němž probíhá mnoho chemických reakcí a fyzikálně-chemických procesů (asimilace, disimilace, **osmóza**, **difuze**, transport a jiné procesy). Ty **jsou** životně důležité. Organismus přísně reguluje **obsah** vody v každém orgánu a každé tkáni. Stabilita vnitřního prostředí organismu, včetně stanoveného složení vody, je jedna z hlavních podmínek normálních životních funkcí.

Voda v lidském organismu se kvalitativně liší od běžné vody.

Za prvé jde především o **strukturální** vodu. V průběhu **zikálního** pokusu byl za použití nových, jemných metod zjištěn jeden zajímavý fakt. Jestliže se voda dostane do těsnějšího kontaktu s biologickými molekulami, vyskytuje se **ve** specifické **zmrzle konzistenci** (má strukturu jako led). **Tato** ledová struktura vody představuje jakousi **životní ma-**

trici, bez níž je život nemyslitelný. Pouze její přítomnost umožňuje průběh biofyzikálních a biochemických reakcí nezbytných pro život, jako například průchod energie z místa jejího výskytu do místa její spotřeby v organismu.

Živé molekuly organismu se nacházejí v ledové mřížce, podobné ideálnímu pouzdru. Zaplnění biomolekul vodou a jejich pevná struktura jsou mnohem vyšší, jestliže voda, která s nimi tvoří systém, má strukturu **ledu**.

Obyčejná voda je jen chaotickým shlukem molekul. Pro biomolekuly není takovéto pouzdro vhodné. Živé molekuly se obtížně dostávají mezi molekuly této vody, a v důsledku toho je soudržnost vody špatná. Organismus potřebuje prakticky veškerou energii k vytvoření struktury ledu ve vodě.

Za druhé **strukturální** voda, zvláště voda obsažená v živých organizmech, je asymetrická. Každá asymetrie (stejně jako struktura) je zdrojem volné energie.

Za třetí ukázalo se, že biologické informace se mohou přenášet do vodních krystalických struktur, čímž se otevírá „paměť“ vody. Tato paměť je zapsána tak hluboko, že se může ztratit až po druhém, někdy i třetím **převaření** vody.

Voda odpovídající výše **uvedeným** požadavkům se v hojném množství nachází v ovoci a zelenině a také ve šťávách z čerstvého ovoce a zeleniny.

V zelenině a ovoci je obsaženo sedmdesát až devadesát procent vody, objem nerozpustných látek činí dvě až osm procent a rozpustných je sedm až šestnáct procent. Voda se v ovoci a zelenině nachází jednak ve volném skupenství a jednak se váže s koloidy.

Volná (strukturální) voda je obsažená v buněčné šťávě zeleniny a ovoce; v ní je rozpuštěn i cukr, kyseliny, minerální soli a jiné látky. Ztrácí se mírným vysoušením. Ovoce a zelenina obsahuje více vody ve volném skupenství a méně vázané vody.

Velké množství vody obsahují okurky, salát, rajčata, kabačok (druh tykve), zelí, **tykev**, zelená cibule, reveň, chřest, dále melouny a dýně. Konzumace šťavnatých druhů ovoce a zeleniny nás nejvíce zásobuje tou nejlepší vo-

dou a po jejich požití většinou nemáme žízeň. Vynikající vlastnosti má přírodní voda z ledu.

Voda obsažená ve šťávách z čerstvé zeleniny a ovoce a přírodní voda z ledu má na organismus léčivé a omlazující **účinky**. Takováto voda nejlépe hasí žízeň.

Minerální voda není léčivá složením rozpuštěných látek, ale informacemi, které voda nasákla ze zemské kůry. Organismus nepřijímá neorganické minerální látky rozpuštěné ve vodě, ale vylučuje je jako cizorodé látky.

Neorganické látky mohou vstřebávat pouze rostliny. Náš organismus tedy využívá jen ty minerální látky, které nejdříve zpracovaly rostliny.

Podívejme se, co je napsáno v *Čžud-ši*³¹ o vodě:

„Existuje voda dešťová, sněhová, říční, pramenitá, studniční, minerální a voda ze stromů. Ta, která je uvedena nejdříve, je lepší než následující. Voda padající z nebe nemá chuť, **ale** je lahodná, může nasytit, je chladivá, lehká a podobá se elixíru.

Voda ze zasněžených vrcholů hor je dobrá a je tak *studená*, že ani *ohěň* ji nemůže ohřát. Jakmile však začne zahnívat, objeví se červi, rakovina a srdeční choroby.

Voda na čisté zemi, dostupná slunci a větru, je úžasná.

Voda z bažin, voda s řasami, s kořínky a s listy, která se nachází ve stínu stromů, solončaková voda, v níž se koupají zvířata, odstraňuje všechny nemoci.

Studená voda pomáhá při mdlobách, kocovině, závratích, zvracení, žízni, horečce, nemocích žaludku a krve a při otravách.

Vařící voda zahřívá, podporuje trávení, tlumí škytavku, odstraňuje hleny, nadýmání, dýchavičnost a **cham-pu**.

Vychlazená převařená voda nedráždí hleny, rozpouští žluč, **ale během** dne působí **jako** jed a vyvolává všechny neduhy."

V podmínkách normální teploty a **přiměřeného** fyzického **zatížení** člověk potřebuje jen takové množství vody, **kteří** je obsaženo v salátech a ovoci.

Přijímá-li člověk málo rostlinné potravy, má většinou *žízci* a začne pít mnoho vody. To má škodlivé účinky, neboť se zatěžuje srdce, ledviny a zesilují se procesy rozkladu bílkovin.

Uvědomte si následující **skutečnost**: konzumace potravin s vysokým obsahem solí sodíku přispívá k zadržení vody v organismu. Soli draslíku a vápníku naopak podporují vylučování vody.

Omezte proto spotřebu solí a potravin, které obsahují sodík, zvláště při onemocněních srdce a ledvin, ale spíše konzumujte potraviny bohaté na draslík a vápník. Při odvodnění organismu se naopak doporučuje zvýšení dávek potravin s obsahem sodíku a snížení dávek draslíku a vápníku.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou složité dusíkaté polymery, jejichž základní složku tvoří aminokyseliny. Množství **aminokyselin** v různých bílkovinách není stejné, což je nejenom důležitou vlastností každé bílkoviny, ale také kritériem její výživné hodnoty.

Aminokyseliny jsou organické sloučeniny obsahující dvě funkční skupiny: karboxylovou (-COOH-), která určuje vlastnosti molekul kyselin, a **aminoskupinu** (-NH₂-), která u těchto sloučenin charakterizuje jejich základní vlastnosti.

Existuje dvacet základních aminokyselin, které v četných kombinacích tvoří základ proteinů a peptidů.

Kolik potřebujeme bílkovin a aminokyselin

Na světě neexistuje jednotný názor na to, jaké přesně normované množství těchto látek člověk potřebuje, už z toho důvodu, že při sestavování norem bílkovin se nepřihlíží k dodatečné syntéze aminokyselin v tlustém **střevě**.

Zastáncem přirozených metod uzdravování je lékař A. Čuprun, který v novinách *Sovětskaja Rossija* ze dne 27. listopadu 1986 v článku nazvaném *Co obědval Papuájec* na-

psal o podivuhodném stravování Papuánců v Nové Guineji. Přečtěte si úryvek z tohoto článku:

„Až doposud se tvrdilo (to je také uvedeno v učebnicích o výživě), že v obvyklém denním množství potravy nemá být více bílkovin, než organizmus skutečně potřebuje, a že mladý, vyvíjející se člověk jich potřebuje více. Toto pravidlo Papuánci po celý svůj život úspěšně ignorují. Vědci, kteří začali zkoumat jejich potravu, se podivovali, neboť se ukázalo, že *rovnováha bílkovin je vůbec nezajímá*. Papuánci spotřebují asi dvacet až třicet gramů bílkovin, ale vynakládá jejich dvojnásobné množství! Odkud tedy přijímá zbývajících deset až patnáct gramů? Snad ze vzduchu?

Ano, ze vzduchu! Ruští vědci M. Olejnik a S. Pančišinová uvedli tyto údaje v knize *Disbakteriostřevního traktu*, kde popisují mnoho bakterií různých druhů přítomných ve střevním traktu každého člověka. Tyto bakterie mohou fixovat dusík ze vzduchu rozpuštěný v trávicích šťávách a produkovat z něj bílkoviny.

Proč se tento jev nevyskytuje u jiných národů planety? Příčina tkví pravděpodobně ve složení stravy. Papuánci se většinou živí **batáty** (sladké brambory), které obsahují velké množství **cukrů** a škrobů, ale málo bílkovin. Proto bakterie střevního traktu musí využívat atmosférický dusík a přeměnit jej na aminokyseliny, to znamená na *základní kameny*, z nichž organizmus člověka může vytvořit vlastní bílkoviny."

To je názorný příklad toho, že normální **mikroflóra představuje jakési pomocné hospodářství**. Jestliže uspokojíme potřeby mikrobů, mohou nás snadno zužítkovat. V našem civilizovaném světě se potřeba bílkovin zvyšuje. Je tomu proto, že aminokyseliny se v důsledku tepelného zpracování mnohem hůře vstřebávají a mikrobi se podstatně liší od mikrobů, kteří **jsou** pro organizmus nezbytní.

Výzkumy z posledních let dokázaly, **že** biologický účinek a účinek anabolických (stavebních) živočišných bílkovin je **nejsilnější** při spojení bílkovin a vitamínu C. To znamená, **že** na každý gram přijatých bílkovin připadá jeden miligram vitamínu C. **Jestliže** není splněna tato podmínka, zpracovává

se jen takové množství bílkovin, kolik je v organizmu vitamínu C. Zbývající část bílkovin začne hnit a slouží jako výživa patogenním mikroorganizmům.

Množství bílkovin lze velmi jednoduše nahradit rostlinnou potravou, která kromě toho obsahuje velké množství aminokyselin.

Odborníci doporučují takovou potravu, která obsahuje vysoké procento bílkovin.

Nejlepší potraviny: ořechy, semínka, klíčky, pивní kvásky.

Vhodné potraviny: vejce, hrách, boby, ryby, sýry, houby, čerstvé mléko.

Nedoporučené potraviny: všechny druhy obilnin, loupáné kroupy, maso, vařené a pasterizované mléko.

Bílkoviny se zpracovávají v žaludku a střevním traktu (slinivce břišní).

Sacharidy

Sacharidy jsou sloučeniny uhlíku, vodíku a kyslíku, přičemž vodík a kyslík jsou v poměru dva ku jedné, podobně jako ve **vodě**. Odtud také pochází jejich starší název uhlovodany.

V organizmu člověka a zvířat nedochází k syntéze sacharidů.

V zelených rostlinách probíhá působením chlorofylu a slunečního záření celá řada reakcí mezi oxidem uhlíčitým, vstřebaným ze vzduchu, a vodou, nasáklou z půdy. Konečným produktem této reakce, nazvané *asimilace* nebo *fotosyntéza*, je složitá molekula sacharidu. Příroda do ní nashromáždila sluneční energii, která se mění na chemickou, a ta se následně uvolňuje v organizmu člověka při rozkladu sacharidů.

Sacharidy se rozdělují na monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy.

Monosacharidy (jednoduché cukry) jsou nejjednodušší zástupci sacharidů a při hydrolýze se na další jednodušší sloučeniny už **neštěpí**. Z **monosacharidů** má pro **člověka**

největší význam glukóza, fruktóza, galaktóza, ribóza a deoxyribóza.

Oligosacharidy představují složitější sloučeniny, jejichž strukturu tvoří několik (od dvou do deseti) monosacharidů spojených glykosidickou vazbou. Člověk má největší užitek ze sacharózy, maltózy a laktózy.

Polysacharidy jsou vysokomolekulární sloučeniny, takzvané *polymery*, které vznikají spojením mnoha molekul monosacharidů. Dělí se na *stravitelné* a *nestravitelné* v žaludečním a střevním traktu. Ke stravitelným patří *škrob* a *glykogen*, z nestravitelných je pro člověka důležitá *buničina*, *hemicelulóza* a *pektiny*.

Monosacharidy a oligosacharidy mají sladkou chuť, proto se také nazývají *cukry*. Polysacharidy nemají sladkou chuť. *Glukóza* je složka, z níž jsou složeny všechny důležité polysacharidy. Velmi rychle se do krve vstřebává ze žaludečního a střevního traktu, dále se dostává do buněk orgánů, kde se účastní oxidačních procesů. Oxidace glukózy je provázána tvorbou velkého množství kyseliny adenosintrifosforečné (ATP).

Glukóza představuje pro člověka snadno a rychle zpracovatelný zdroj energie. K trávení glukózy je nezbytný inzulín. Glukóza je nepostradatelná pro centrální nervovou soustavu, kde je hlavním zdrojem oxidace. Snadno se mění na glykogen.

Fruktóza se vyskytuje v **menším** množství než glukóza, ale velmi rychle oxiduje. Část fruktózy se sice v játrech mění na glukózu, ale ke strávení nepotřebuje inzulín.

Základními potravinami, jež obsahují glukózu a fruktózu, jsou med, sladké druhy zeleniny a ovoce. Glukóza a fruktóza je obsažena v každém plodu. V jádrových plodech převládá fruktóza a v **peckovitých** plodech (meruňky, broskve, švestky) je zase více glukózy. Jahody mají nejnižší obsah sacharózy, ale stejné množství fruktózy a glukózy.

Monosacharidy jsou nejrychlejšími a **nejlepšími** zdroji energie pro procesy probíhající v **buňce**.

Sacharóza má velký potravinářský význam, protože jejím důležitým zdrojem je cukr. V organismu se vlivem kyselin a enzymů snadno štěpí na monosacharidy. Tento proces může proběhnout pouze tehdy, jestliže budeme pít řepnou nebo třtinovou šťávu. Trávení obvyklého cukru probíhá mnohem složitěji.

Laktóza (mléčný cukr) představuje základní sacharid mléka a mléčných výrobků. Laktóza má velký význam hlavně pro malé děti, pro něž je mléko hlavní potravou.

Při nedostatku nebo sníženém množství enzymu **laktázy**, který štěpí laktózu na glukózu a galaktózu, dochází k nesnášenlivosti mléka v žaludečním a střevním traktu.

Maltóza (sladový cukr) je meziprodukt vznikající štěpením škrobu a glykogenu v žaludečním a střevním traktu. Volně je obsažen v medu, sladu, pivu, **melase** a **naklíčeném** obilí.

Škrob patří k nejdůležitějším dodavatelům sacharidů. Tvoří se a shromažďuje se v chloroplastech zelených částí rostlin ve formě drobných zrníček, odkud se pomocí hydrolyzy mění na sacharidy rozpustné ve vodě. Ty pak snadno pronikají přes buněčné membrány a dostávají se do jiných částí rostlin, do semen, kořenů nebo hlíz.

V trávicím traktu člověka se škrob čerstvých rostlin postupně rozpadá, přičemž tento rozklad začíná již v ústní dutině, kde jej sliny částečně mění na maltózu. Proto kvalitní rozmělnění potravy a její promíchání se slinami má tak velký význam (nezapomeňte na pravidlo, že během jídla nemáte pít).

Maltóza hydrolyzuje ve střevním traktu na monosacharidy, které pronikají přes stěny **střev**, mění se na fosfáty a v takové podobě se dostávají do krve.

Doktor Wolker a **Shelton** se k tepelně zpracovanému škrobu staví negativně. **Podívejme** se, co o tom říká doktor Wolker.

„Molekuly škrobu nejsou rozpustné ani ve vodě, ani v alkoholu nebo v éteru. **Dostanou-li** se tyto nerozpustné částice škrobu do krevního oběhu, znečistí krev a vytvoří

v ní zvláštní „škrálop“. Krev má v průběhu cirkulace tendenci se z tohoto škrálopu uvolnit a současně vytvořit jakési skladiště. Jestliže člověk konzumuje potravu bohatou na škrob, především bílou mouku, dochází k tvrdnutí tkáně jater."

Škrob se skládá ze dvou frakcí polysacharidů, *amylózy* a *amylopektinu*, které se od sebe výrazně odlišují svými vlastnostmi.

Obsah amylózy ve škrobu činí patnáct až dvacet procent. Amylóza se rozpouští v horké vodě (osmdesát stupňů) a tvoří přitom průzračný koloidní roztok.

Amylopektin tvoří sedmdesát pět až osmdesát pět procent škrobových částic. V horké vodě se nerozpouští, ale bobtná (k čemuž potřebuje tekutiny organismu). Působením vody na škrob vzniká vlastně roztok amylózy zahuštěný amylopektinem.

Tato hustá mazlavá hmota se nazývá *škrobový maz*. To také můžeme pozorovat v našem žaludečním a střevním traktu. Čím jemnější byla mouka, z níž je vyroben chléb, který konzumujeme, tím kvalitnější bude škrálop. Škrobový maz ucpává mikrokly dvanáctníku a spodních částí tenkého střeva, které v procesu trávení přestanou plnit svoje funkce. V tlustém střevě se tato hmota zbavuje vody, přilepí se na stěny tlustého střeva a vytvoří výkalový kámen.

Změna škrobu v organismu je v zásadě podmíněna vyrovnáním potřeby cukru. Škrob se mění na glukózu následně, to znamená, že musí projít celou řadou přechodných procesů. V důsledku těchto změn se zvyšuje stupeň jeho rozpustnosti ve vodě. Tento proces lze snadno narušit tím, že člověk nepravidelně přijímá vodu.

Vědci nedávno zjistili, že k vytvoření jednoho tisíce **kilokalorií** v organismu ze dvou set padesáti gramů bílkovin nebo sacharidů se spotřebuje velké množství biologicky aktivních látek, včetně asi šesti **desetin** miligramu vitamínu **B₁**, sedmi desetin miligramu vitamínu **B₂**, šesti celých a šesti desetin miligramu vitamínu **B₆** (PP), dvaceti **pěti** miligramů **vitamínu C** a tak bychom mohli pokračovat dále. To **zname-**

ná, že k normálnímu trávení potravy jsou potřebné vitaminy a stopové prvky, neboť jejich účinky jsou v organismu vzájemně propojeny.

Nebudou-li splněny tyto podmínky, škrob začne kvasit, hnit a postupně bude otravovat organismus. Každý člověk denně odkašlává škrobové hleny, které přeplyňují náš organismus a které zapříčiňují nekonečné rýmy a nachlazení.

Jestliže budete denně konzumovat jen dvacet procent potravin obsahujících škrob (místo osmdesáti procent) a dodržovat správný poměr biologicky aktivních látek, bude se vám lehčeji dýchat a váš zdravotní stav se zlepší.

Nemůžete-li vyloučit tepelně zpracované potraviny s obsahem škrobu (jejichž trávení je složitější než trávení syrových potravin), nabízím vám doporučení G. Sheltona:

„Více než padesát let převládal názor, že společně se škrobovitou potravou je nutné konzumovat i větší množství salátu z čerstvé zeleniny (vyjma rajčat a podobných druhů zeleniny). Ten obsahuje hojnost vitamínů a minerálních solí.“

Podívejme se zároveň na druhý důležitý aspekt této otázky. Jaké potraviny obsahující škrob jsou tedy nejlepší? V dnešní době konzumujeme příliš mnoho chleba vyrobeného z mouky.

Mouka je potravina vyrobená jemným mletím endospermu obilného zrna s větším nebo menším množstvím jeho slupek a klíčků. Chemické složení mouky se výrazně odlišuje od celých zrn.

Charakteristickou vlastností pšeničné mouky je obsah lepku, který se tvoří při zhotovení těsta a který se skládá z bílkovin. Na fyzikálních vlastnostech lepku závisí pružnost, pórovitost a objem chleba.

A. M. Ugolev prováděl výzkumy s **lepkem**, které ukázaly, že při konzumaci produktů s obsahem lepku se **narušuje** normální struktura **membrán**, přičemž dochází k **atrofii** mikrokly. Tím, že se mikrokly **zmenší**, sníží se zcela přirozeně tloušťka vrstvy enzymů. V důsledku toho je omezeno **přistěnné** trávení a vstřebávání výživných látek.

Tím je dán základ vzniku prvního článku patologického **ho fetélzce**. Struktura membrán se znormalizuje po ukončení **léčby** předepsanou bezlepkovou dietou.

Režná mouka se od pšeničné mouky odlišuje obsahem **slizových látek** (látky sacharidové povahy), obsahuje méně bílkovin a více cukni. Zároveň netvoří lepek.

K mouce, která netvoří lepek, patří ovesná, kukuřičná nebo prosná mouka. Ze škrobových produktů jsou vhodné ovesné kroupy, jáhly, pohanka a rýže.

Významné místo v naší výživě zaujímají kromě chleba také *brambory*: o nichž si povíme podrobněji.

Brambory obsahují asi osmnáct až dvacet procent škrobu a jedovatou látku, takzvaný *solanin*. Největší množství solaninu se nachází v bramborové nati a zelených bobulích, v nazelenalých, nahnílých a naklíčených hlízách, což může zapříčinit otravu organismu. Zralé čerstvé hlízy obsahují také solanin, ale v neškodném množství (je však přítomen). Podívejme se na další zajímavé údaje.

U nových brambor (do prvního září) tvoří jedlá část osmdesát pět procent, z toho je sedmnáct celých a osm desetin procent sacharidů.

U čerstvých brambor (od prvního září do prvního ledna) tvoří jedlá část sedmdesát pět procent, z toho je patnáct celých a osm desetin procent sacharidů.

U brambor od prvního ledna do prvního března tvoří jedlá část sedmdesát procent, z toho je čtrnáct celých a sedm desetin procent sacharidů.

U brambor od prvního března tvoří jedlá část šedesát procent, z toho je dvanáct celých a šest desetin sacharidů.

Z uvedeného přehledu vyplývá, že nejvíce brambor by **se mělo jíst** do prvního ledna.

Sestavte si jídelníček tak, abyste do něj zařadili co nejvíce potravin obsahujících přírodní glukózu, fruktózu a **sacharózu**. Největší množství sacharidů je obsaženo v zelenině, ovoci, sušených plodech a také v naklíčeném obilí.

Hydrolyza sacharidů probíhá v ústní dutině a ve střevním traktu účinky **enzymů** slinivky břišní.

Potravinová vlákna (celulóza, vláknina, hemicelulóza a pektinové látky) se hojně vyskytují v rostlinných tkáních. jejich úkolem je:

1) vytvoření gelových struktur, což ovlivňuje vyprazdňování žaludku, rychlost vstřebávání v tenkém střevě a dobu průchodu žaludečním a střevním traktem;

2) zajištění schopnosti potravinových vláken, aby udržela vodu (zamezuje tvorbě výkalových kamenů), změna tlaku v dutých orgánech trávicího systému, změna elektrolytického složení a hmotnosti výkalů, jejichž hmotnost se zvyšuje;

3) při zvýšení množství potravinových vláken ve stravě snížit hladinu cholesterolu v krvi;

4) nepřítomnost potravinových vláken ve stravě je příčinou vzniku rakoviny tlustého střeva nebo jiných částí střevního traktu, nedostatek potravinových vláken přispívá ke vzniku arteriosklerózy, hypertonie a cukrovky. Mají protitoxické účinky a ovlivňují vylučování škodlivých látek, včetně těžkých kovů z těla.

Potravinová vlákna se dělí do dvou skupin: *jemná potravinová vlákna* (brambory, zelí, **jablka**, meruňky a jiné podobné druhy ovoce a zeleniny), jež se velmi dobře štěpí a úplně se vstřebávají, a *hrubá potravinová vlákna* (mrkev, řepa a jiné druhy zeleniny), jejichž trávení je obtížnější. Při správné činnosti trávicího traktu se i hrubá vlákna mohou v organismu kvalitně zpracovat.

Tuky

Tuky jsou látky skládající se z **uhlíku**, vodíku a kyslíku.

Podle stupně nasycení mastnými kyselinami se tuky dělí na dvě velké skupiny: *tuhé tuky* (tuk, sádlo, máslo), které obsahují nasycené mastné **kyseliny**, a *tekuté tuky* (slunečnicový, olivový nebo ořechový olej, dále olej z pecek a jiné druhy), které obsahují **hlavně** nenasycené mastné kyseliny.

K **polynasyceným** mastným kyselinám patří kyselina linolová, **linolenová** a arašídová. Ty jsou pro organismus

nepostradatelné. Nemohou se samy syntetizovat, tudíž je musíme přijímat společně s potravou.

Kyseliny plní různé fyziologické úlohy a mají velký biologický význam. K důležitým biologickým vlastnostem daných nenasyčených kyselin patří jejich podíl v podobě strukturálních prvků na vysoce aktivních komplexech, jako jsou fosfolipidy, lipoproteiny a jiné látky. Jsou nepostradatelným prvkem při tvorbě buněčných membrán, myelinové pochvy, pojivové tkáně a jiných útvarů.

Pro metabolismus cholesterolu jsou velmi důležité nenasyčené mastné kyseliny. Podílejí se na rychlé přeměně cholesterolu na kyselinu listovou a na jejím vyloučení z organismu. Zmíněné kyseliny působí na stěny cév, zvyšují jejich pružnost a snižují propustnost. Nenasyčené mastné kyseliny ovlivňují také metabolismus vitaminů skupiny B. Nedostatek nenasyčených mastných kyselin vyvolává růstové potíže, snižuje odolnost proti nepříznivým vnějším a vnitřním faktorům a potlačuje reprodukční funkce. Snižené množství nenasyčených mastných kyselin ovlivňuje kontrakční činnost myokardu a vyvolává kožní problémy.

Tuky obsahují vitaminy rozpustné v tucích. Živočišné tuky dodávají vitaminy A a D, rostlinné tuky dodávají vitamin E.

Rostlinné tuky mají vysoký energetický potenciál. Tvoří se při fotosyntéze v zelených částech rostlin a potom se ukládají v plodech a semenech. Při štěpení těchto tuků se uvolňuje dvojnásobné množství energie, než vylučují bílkoviny a sacharidy (jeden gram se rovná devíti kilokaloriím).

Ořechový olej je zdrojem dobře stravitelných emulgovaných tuků. Jestliže člověk konzumuje větší množství ořechů, nemusí používat jiné množství oleje.

Vhodné jsou také oleje lisované za studena. Nepoužívejte rafinované druhy oleje, jelikož neobsahují stopové prvky ani vitaminy.

V živočišných tucích jsou přítomny toxické vměstky, které se při štěpení dostávají do organismu. Aby se jejich organizmus zbavil, ukládá je do tukové tkáně, kde se skladují.

Denní norma potravin s obsahem tuku se rovná dvaceti pěti až třiceti gramům rostlinného oleje nebo másla.

Hydrolyza tuků probíhá ve dvanáctníku.

Vitaminy

Vitaminy jsou nízkomolekulární sloučeniny organického charakteru, které se nesyntetizují v organismu člověka, ale dostávají se do něj společně s potravou. Nejsou zdrojem energie ani pružnosti, ale již v malých dávkách prokazují své biologické účinky.

Vitaminy se tvoří biosyntézou v rostlinných buňkách a tkáních. Většina z nich je spojena s nositeli samotných bílkovin. Vitaminy se v rostlinách nenacházejí v aktivní formě, ale ve vysoce organizované podobě. Podle vědeckých výzkumů jsou pro vitaminy nejlepším složením pro kvalitní zpracování v organismu. Jejich úkolem je plnohodnotné, úsporné a správné využití základních výživných látek, přičemž organické látky uvolňují během tohoto procesu trávení potravy nezbytnou energii.

Nedostatek vitaminů zapříčiňuje vážné potíže. Skryté formy avitaminózy nevyvolávají nějaké vnější projevy a symptomy, ale negativně ovlivňují pracovní výkonnost, celkový tonus organismu a jeho odolnost proti různým nepříznivým faktorům. Prodlužuje se doba uzdravení po překonaných onemocněních a rovněž se mohou vyskytnout jejich různé komplikace.

Základním prvkem klasifikace vitaminů je jejich rozpustnost ve vodě a v tucích. Rozdělujeme je tedy do dvou velkých skupin: vitaminy rozpustné ve vodě a vitaminy rozpustné v tucích.

Vitaminy rozpustné ve vodě tvoří struktury enzymů a přispívají k jejich fungování.

Vitaminy rozpustné v tucích patří do struktury membránových systémů, které zajišťují jejich optimální funkční stav.

Aktivita vitaminů závisí většinou na bílkovinné složce, takže bez ní jsou neúčinné. Pokud se vitaminy získávají

umělé cestou, přeměňují se z organické formy do krystalické podoby. Ta již nemá organický základ, a proto se v této podobě nemůže v organismu vstřebat.

Mnozí lidé se o tom přesvědčili z vlastní zkušenosti, když užívali různé multivitaminové přípravky. Moč se zabarvila barvou těchto vitaminů a měla i charakteristický pach (po zmíněných vitamínech). Zbytečně jen přetěžujeme játra a ledviny a narušujeme potřebnou rovnováhu v organismu. Místo správného uspořádání jeho struktur do něj vnášíme chaos.

Jako příklad škodlivých účinků velkých dávek umělých vitaminů uvádím článek z časopisu *Zdraví*:

„Vitamin C má pověst neškodného prostředku. V posledních letech však lékaři začali pozorovat vedlejší reakce u lidí, kteří požívali zvýšené dávky vitaminu C.

Vědci z různých zemí se shodují v názoru, že užívání vitaminu C nezvyšuje odolnost organismu proti nachlazení, ale nadměrné dávky tohoto vitaminu zhoršují průběh některých infekčních a alergických onemocnění včetně revmatizmu.

Maximální dávka vitaminu C vyvolává zvýšenou srážlivost krve, jejímž následkem je trombóza.

Tím, že nadbytečné dávky vitaminu C dráždí sliznici orgánů žaludečního a střevního traktu, vzniká bolest v podžeberní oblasti, pálení žáhy, nevolnost, zvracení, průjem (velká porce salátu ze zelí, mrkve, petržele a jiných druhů zeleniny obsahující velké množství vitaminu C nic podobného nezpůsobí). Proto milovníci umělých vitaminů trpí většinou zhoršeným průběhem gastritidy, provázeným zvýšenou hladinou kyselosti. Objevují se i vředy žaludku a dvanáctníku. Vitamin C může zapříčinit tvorbu kamenů v ledvinách a močovém měchýři, které vznikají ze solí kyseliny šťavelové a močové.

Jedince, kterým jsou aplikovány injekce vitaminu B₁₂, lékaři upozorňují, že by neměli užívat vitamin C, neboť může narušit účinnost tohoto vitaminu.

Diabetici by měli vědět, že velké dávky vitaminu C potlačují produkci inzulínu ve slinivce břišní a zvyšují obsah cukru v moči a krvi.

V poslední době bylo zjištěno, že velké dávky vitaminu C tlumí rychlost nervových a svalových impulzů, čímž vzniká zvýšená svalová únava a narušuje se koordinace zrakových a pohybových reakcí."

Můžeme udělat jeden důležitý závěr: *užívejte pouze přírodní vitaminy.*

Z lékařských zdrojů jsem sestavil tabulku (tabulka 1) uvádějící, podle jakých symptomů je možné určit nedostatek určitého vitaminu (vitaminů).

Tabulka 1
Klinické příznaky nedostatku vitaminů

Název vitaminu	Příznaky nedostatku vitaminu
	Pokožka
A	Bledá a suchá pokožka, zrohovatění vlasových folikulů ³² , uhrovitá pokožka, náchylnost k tvorbě hnisavých vyrážek
Karoten	Ekzémy
D	Pocení
B₂	Suchá pokožka, cyanóza ³³ rtů a jizvy na nich - cheilitida, praskliny a ztvrdlá kůže v koutcích rtů - angulární stomatitida, seboroická dermatitida záhybů nosu a rtů
PP	Suché a bledé rty; erytém ³⁴ hřbetu ruky a krku; Šupinatá pokožka, hyperkeratóza ³⁵ , pigmentace
B₃	Dermatitidy
B₆	Suchá seboroická dermatitida, cheilitida, glossitida ³⁶
H	Lupenka
C	Cyanóza rtů. uší, nehtů, bledá a suchá pokožka

Název vitamínu	Příznaky nedostatku vitamínu
Vlasy	
A	Suché vlasy bez lesku
B3	Ztráta barvy vlasů
H	Plešatění
C	Zrohovatění vlasových folikulů s jednotlivými petechiemi
Nehty	
A	Křehké a lámavé nehty
Oči	
A	Zánět spojivky a očních víček, <i>Bitotovy skvrny</i> ³⁷ , světloplachost, šeroslepost
B2	Světloplachost, zánět spojivek a očních víček
B6	Zánět spojivek
Jazyk	
B	Suchý jazyk, jasně červený
PP	Povlak a otoky na jazyku, rozbrázděný nebo suchý, jasně červený, bolestivý, s prasklinami
Kostí a zuby	
D	Deformace hrudníku a páteře, lámání zubů
Dýchací systém	
A, D, B	Náchylnost k rymě, zánětu průdušek, zápalu průdušek. Dýchavičnost
Krev	
K, B	Zhoršuje se srážlivost krve. Pokles obsahu leukocytů, narušení funkcí kapilár - snížení jejich napětí
B3	Anémie
B	Praskání kapilár, krvácení
C	Krvácení dásní při přisání rtů nebo při čištění zubů
B3	Poškození cév spodní části nohy

Název vitamínu	Příznaky nedostatku vitamínu
Trávicí systém	
A	V důsledku degenerace sliznice žaludečního a střevního traktu se mohou objevit: <i>dyspeptické</i> ³⁸ potíže, narušení žaludeční sekrece, náchylnost ke gastritidám a kolitidám
B ₂ , PP, B ₃	Nedostatečná funkce orgánů trávicí soustavy, zvláště jater a žaludeční sekrece. Poruchy činnosti střevního traktu - stálý průjem . Tvorba vředů ve střevním traktu , zvýšení hladiny tuku v játrech
Cholin	Cirrhóza jater, vznik nekrotických ložisek
B	Zácpa, ztráta chuti k jídlu
Nervový systém	
B	Rychlá psychická únava; poškození periferního nervstva končetin, hlavně dolních končetin
PP	Neurastenický syndrom (podrážděnost, nespavost, pocit sevřenosti, útlum; nervové a svalové bolesti
	Poruchy nervového systému (křeče, paralýza , paréza a jiné potíže); poruchy výživy tkání nervového systému a jejich růstu
B	Nervové a psychické potíže: deprese, psychické reakce, podrážděnost, nespavost a jiné problémy
C	Při otevřené formě avitaminózy se vyvíjejí následující patologické příznaky: arterioskleróza , neuróza, stres
Cholin	Poruchy metabolismu tuků v nervových tkáních, játrech, ledvinách a v srdečním svalstvu . Nedostatek cholinu přispívá k tvorbě nádorů
Ledviny	
A	Degenerace epitelu ledvin a močovodů . Tím \ zúžení pyelických³⁹, uretrických⁴⁰, cystů⁴¹

Název vitamínu	Příznaky nedostatku vitamínu
Celkový stav	
D	Celková slabost, podrážděnost
E	Svalová slabost
P	Celková slabost
B₁	Rychlá psychická a fyzická únava, svalová slabost, únava při chůzi; při palpačním zjištění se objevuje bolest dvouhlavého svalu lýtkového
Pohlavní činnost	
A	Degenerace a zrohovatění epitelu v děloze a vagině
Karoten	Oslabená činnost pohlavních orgánů
E	Zhoršují se pohlavní funkce
Předčasné stárnutí	
Karoten	Předčasné stárnutí, nádory
B₆	Intenzivní průběh procesů stárnutí

Enzymy

Enzymy jsou složité organické látky, které se tvoří v živých buňkách a plní funkci katalyzátorů všech procesů v organismu.

Aktivní složku enzymů tvoří železo, mangan, vápník, měď, zinek a některé vitaminy.

Enzymy jsou bílkoviny, proto při zahřívání do padesáti čtyř stupňů koagulují (sráží se) a ztrácejí svoje katalytické účinky. Jejich účinnost je narušena i působením kyslíku a světla.

Všechny typy metabolismu, to znamená metabolismus bílkovin, sacharidů, tuků, vitaminů, minerálů, probíhají za součinnosti enzymů. Při normálním atmosférickém tlaku a teplotě třicet sedm stupňů probíhají v živém organismu tyto procesy velmi rychle a uchovávají přítom velké množství **energi**

Při konzumaci syrové stravy se šedesát až osmdesát procent enzymů dostává do střevního traktu beze změn.

Vitamin E, který je obsažen v čerstvé rostlinné potravě, má velký význam jako ochranný faktor enzymů.

Indukovaná autolýza může probíhat pouze, jak již bylo uvedeno, za aktivní účasti enzymů, což výrazně ulehčuje činnost trávicích žláz.

Lidé, kteří konzumují vařenou a konzervovanou stravu, trpí nedostatkem enzymů v krvi a v mezibuněčné tekutině. Životní procesy probíhají pomalu a obtížně. Surová rostlinná potrava zrychluje naopak všechny životní procesy, které probíhají intenzivně a šetrně. Krev pak obsahuje velké množství enzymů.

Minerální prvky

Potrava, která neobsahuje minerální soli, vede k pomalému odumírání organismu v důsledku hladu. Jestliže tělo ochudíme o soli, narušíme celkový systém výživy.

O důležitosti minerálních prvků svědčí Forsterovy výzkumy, provedené už v roce 1879. Krmil psy masem. z něhož byly odstraněny soli, a zjistil, že tito psi zemřeli dříve než zvířata, která úplně hladověla.

Fyziologický význam minerálních prvků je určen jejich přítomností:

1. ve struktuře a funkcích většiny enzymatických systémů a procesů probíhajících v organismu;
2. v plastických procesech a výstavbě tkání organismu, hlavně kostní tkáně, kde fosfor a vápník představují základní strukturální komponenty;
3. při udržení hladiny acidobazické rovnováhy v organismu;
4. při udržení hladiny solí v krvi a přítomnosti ve struktuře prvků, které ji vytvářejí;
5. při normalizaci výměny vody a solí.

Minerální látky udržují správnou hladinu acidobazické rovnováhy, která zajišťuje ne/bytnou koncentraci vodíkových iontů v buňkách a tkáních, v tkáňových a buněčných

tekutinách. Ta jim předává osmotické vlastnosti nezbytné k normálnímu průběhu metabolických procesů.

Na udržení hladiny acidobazické rovnováhy má velký vliv složení stravy, přičemž strava ovlivňuje hladinu acidobazické rovnováhy v závislosti na věku.

S ohledem na udržení hladiny acidobazické rovnováhy v organismu a na její vliv při vzniku kyselinotvorných a zásadotvorných prvků se minerální látky potravin rozdělují na látky s alkalickým a kyselým účinkem.

V průběhu složitých vědeckých procesů vyšlo najevo, že hlavním zdrojem minerálních látek je rostlinná potrava, to znamená ovoce a zelenina. V čerstvém ovoci a zelenině se minerální látky nacházejí v nejaktivnější formě a pro organismus jsou lehce stravitelné.

K *alkalickým minerálním prvkům* (kationty) patří vápník (Ca), hořčík (Mg), draslík (K), sodík (Na) a do skupiny *kyselých minerálních prvků* (anionty) se řadí fosfáty, sulfáty a chloridy.

Obiloviny a bobule vytvářejí *sice produkty s mírně kyselou reakcí* během svého rozkladu v žaludečním a střevním traktu, ale poskytují velmi mnoho výživných látek. Navíc při metabolismu nevytvářejí škodliviny jako produkty živočišného původu.

Potrava živočišného původu, jako například maso, ryby, bryndza, máslo a jiné potraviny vyjma plnohodnotného čerstvého mléka, vytváří *produkty se silně kyselou reakcí*. Podobný účinek má bílý chléb, pečivo z bílé mouky, loupáná rýže, rafinovaný cukr a jiné podobné potraviny nebo potraviny vyrobené ze stejných surovin.

Abych odpověděl na praktické dotazy čtenářů o stupni kyselosti nebo zásaditosti potravin, sestavil jsem na základě Wolkerových a Pouppových prací tabulku (*tabulka 2*).

Vysvětlivky ke značení v tabulce: 0 - mírně kyselá nebo zásaditá reakce; 00 --střední reakce; 000 - silná reakce, 0000 - velmi silná reakce.

Tabulka 2

Srovnání vlastností potravin podle stupně reakce při kyselých a zásaditých účincích

Potraviny	Kyselá reakce	Zásaditá reakce
Sušené meruňky	-	0000 1
Čerstvá řepa		0000
Mrkev	-	0000
Celer	-	0000
Čerstvé okurky		0000
Sušené fíky		0000
Hlávkový salát	-	0000
Jahody	-	0000
Čerstvé meruňky	-	000
Čerstvé fazole	-	000
Zelí	-	000
Květák	-	000
Dýně	-	000
Rybíz	-	000
Pampeliška (listy)	—	000
Ovoce (téměř všechny druhy)	-	000
Citronová šťáva (přírodní)	-	000
Pastinák		000
Pomerančová šťáva (přírodní)		000
Sušené švestky		000
Ovesné vločky		000
Plnotučné mléko		000
Cibule	-	00
Hroznové víno		00
Hroznová šťáva (přírodní)		00

Potraviny	Kyselá reakce	Zásaditá reakce
Višně		00
Červené zelí	-	00
Jablka čerstvá a sušená	-	00
Mandle	-	0
Klikva*)	-	0
Vepřové sádlo**)	-	0
Raci	0000	-
Vejce (bílek)	0000	-
Zvěřina	0–0000	-
Ovoce, vařené s cukrem***)	0–000	-
Vejce	000	-
Hroznová šťáva přislazená	000	-
Paltus (ryba)	000	-
Citronová šťáva přislazená	000	-
Hovězí pečeně	000	-
Kuřecí maso	000	-
Zapečené boby	000	-
Anglická slanina netučná	00	-
Ječné kroupy	00	-
Hovězí maso	00	-
Černý chléb	00	—
Tvrdý sýr	00	—
Mouka	00	—
Škrob	00	—
Ryby	00–000	-

*) Klikva reaguje slabě zásaditě, ale tvoří hypomočovou kyselinu.

**) Při přípravě pokrmů sádlo mění potraviny na více kyselé.

***) Přidání cukru k ovoci nebo do šťáv způsobuje jejich kyselou reakci.

Potraviny	Kyselá reakce	Zásaditá reakce
Šunka libová	00	
Kukuřičná kaše a kukuřičné vločky	00	-
Jehněčí maso	00	-
Skopové maso (průměrně)	00	-
Švestky marinované	00	-
Měkký sýr	0	-
Sušené boby	0	-
Ječmen	0	-
Anglická slanina tučná	0	-

Vápník

Vápník zaujímá mezi prvky, z nichž je složeno naše tělo, páté místo po uhlíku, kyslíku, vodíku a dusíku a mezi kovy, které tvoří zásady, je na prvním místě.

Normální množství vápníku v organismu je tisíc dvě stě gramů, přičemž devadesát devět procent z tohoto množství je obsaženo v kostech.

Minerální složka kostní tkáně se neustále obnovuje. Plynule probíhají dva procesy: *vstřebávání* kostní hmoty s vylučováním volného vápníku a fosforu do krevního oběhu a *ukládání* solí vápníku a fosforu v kostní tkáni.

U vyvíjejících se dětí se kostra plně obnoví za jeden až dva roky, u dospělých lidí za deset až dvanáct let. Kostní tkáň dospělého člověka vyloučí za dvacet čtyři hodin až sedm set miligramů vápníku a stejné množství jej také uloží. Z toho vyplývá, že kostní tkáň kromě toho, že má opěrnou funkci, je také skladištěm vápníku a fosforu. Z něho organismus přijímá potřebné množství těchto prvků, nejsou-li obsaženy v potravě.

Při poklesu atmosférického tlaku potřebuje organismus k zajištění rovnováhy mnohem více vápníku než obvykle.

Jestliže je jeho množství v krvi nedostačující, organismus si jej intenzivně odnímá z kostí. Dojde-li k překročení normy, dochází k patologickým jevům, hlavně u starších osob, které si stěžují: „To mě bolí kosti! Bude asi špatné počasí.“

Vápník neutralizuje škodlivé kyseliny. Čím méně potravin s kyselou reakcí krve konzumujeme (maso, sýry, výrobky z bílé mouky, rafinovaný cukr a živočišné tuky), tím méně vápníku organismus spotřebuje, a tím je stav kostí a zubů mnohem lepší (upozornění pro jedince, kteří mají problémy se zuby).

Vápník hraje důležitou roli také při vzniku mezibuněčných vazeb a celkového uspořádání při tvorbě tkání. Profesor A. Malenko v z Moskvy zjistil, že odolnost organismu proti zhoubným útvarům závisí na pevnosti spojení buněk.

Vědci zaznamenali ještě dvě zvláštnosti ve spojitosti s vápníkem. Jestliže si člověk v mládí vytvoří dostatečnou zásobu vápníku, jeho organismus zůstane dlouho mladý. Čím vyšší koncentrace vápníku je v krevním séru, tím máme větší šanci na uzdravení.

Vstřebávám vápníku negativně ovlivňují zbytky fosforu, hořčíku a draslíku v potravě. Vápník se špatně zpracovává i tehdy, jestliže je v organismu nedostatek nebo nadbytek tuků. Při nadbytečném množství tuku se vápník vylučuje z organismu v podobě takzvaného *vápníkového mýdla*.

Některé kyseliny (inositfosforečná, šťavelová) tvoří s vápníkem pevné nerozpustné sloučeniny, které se v organismu zpracovávají velmi obtížně. Ostatně vápník chleba, pšenice, ovsy a jiných obilovin obsahujících velké množství inositfosforečné kyseliny se špatně vstřebává. Protože chléb a moučné výrobky jsou pro nás základní potravinou, nedivme se, jestliže máme problémy se zuby. Vápník ze šťovíku a špenátu se nevstřebává.

Optimální strávení vápníku probíhá při poměru vápníku a fosforu 1:1,3 (podle jiných zdrojů 1:1 a 1:1,7) a při poměru vápníku a hořčíku 1:0,5.

Denní dávka vápníku činí osm set miligramů (podle jiných zdrojů tisíc čtyři sta miligramů). Odborníci Světové zdravotnické organizace stanovili, že denní fyziologická potřeba vápníku činí Čtyři sta až pět set miligramů.

Velkou roli zde hraje i výběr potravin. Je nezbytné dodržovat, jak již bylo uvedeno, některé následující podmínky: na jeden iont vápníku v krevní plazmě by měly připadnout asi dva ionty draslíku (1:2); fosfor by měl být v potravě zastoupen v poměru 1:1,5 a hořčík v poměru 1:0,5. (V pasteurizovaném mléku je vápník a fosfor zastoupen v poměru 1:0,7; vápník a hořčík v poměru 1:0,1; vápník a draslík v poměru 1:1. Důležité jsou i jiné prvky, dále vitaminy a organické kyseliny, které se při pasterizaci ničí.)

Nyní víme, co negativně působí na vstřebání vápníku v organismu, a rovněž jsme se seznámili s potravinami, které nejlépe pokryjí potřebu vápníku.

Co ještě je potřeba udělat, aby se vápník vstřebal úplně (vždyť sedmdesát až osmdesát procent vápníku, který se do organismu dostává s potravou, se vylučuje stolicí a dalších sto padesát až tři sta padesát miligramů se vylučuje v moči)?

1. Přesun vápníku v organismu stěnami střevního traktu vyžaduje velké množství energie. Proto je nezbytné, aby organismus měl dostatek kyslíku a lehce stravitelných sacharidů.

2. Organismus by měl být zásoben dostatečným množstvím vitamínu D a člověk by měl mít zdravé ledviny. V ledvinách se z vitamínu D vytváří látka, která přepravuje vápník v tenkém střevě.

3. Sliznice tenkého střeva by měla být v dobrém stavu a člověk by měl konzumovat dostatek potravy s obsahem karotenu. Jinak dojde ke změnám sliznice, která vápník nemůže vstřebat.

4. Vstřebávání vápníku ovlivňují bílkoviny potravy, kyselina citronová a laktóza. Aminokyseliny vytvářejí s vápníkem dobře rozpustné a lehce vstřebatelné komplexy. Stejný mechanismus účinků má kyselina citronová. Laktóza podle-

há z kvašení. ve střevním traktu udržuje nízkou hladinu pH, což brání vytvoření nerozpustných solí fosforu a vápníku.

Použijete tabulku, v níž jsou uvedeny hodnoty o obsahu vápníku v potravinách. To je důležité k zachování zdraví těla a zubů (tabulka 3).

Tabulka 3

Potraviny s nejlepším poměrem vápníku, fosforu, hořčíku a draslíku

Potraviny	Obsah v miligramech na sto gramů jedlé části potraviny				Vzájemný poměr		
	Ca	P	Mg	K	Ca:P	Ca:Mg	Ca:K
Žitný chléb obyčejný*	21	174	57	227	1:8,2	1:3	1:10
Pšeničný chléb druhé jakosti	23	131	51	208	1:7	1:2,8	1:9
Jáhly	27	233	83	211	1:9	1:3	1:8
Rýže*	24	97	26	54	1:4	1:1	1:2
Pohanka (kroupy)	55	298	78	218	1:5,4	1:1,4	1:4
Hrách*	115	329	107	873	1:2,9	1:0,9	1:7
Tvaroh tučný***	150	216	23	112	1:1,4	1:0,1	1:0,7
Vepřové maso tučné	8,0	170	27	316	1:21	1:3	1:39
Slepičí vejce*	55	215	12	140	1:4	1:0,2	1:25
Brambory	10	58	23	568	1:6	1:2	1:56
Zelí**	48	31	16	185	1:0,7	1:0,3	1:4
Okurky*	23	42	14	141	1:1,8	1:0,6	1:6
Rajčata	14	26	20	290	1:1,8	1:1,4	1:20
Jablka	16	11	9	248	1:0,7	1:0,6	1:15
Celer*	63	27	33	393	1:0,4	1:0,5	1:6
Mrkev**	51	55	38	200	1:1	1:0,7	1:4

Vlašské ořechy*	124	564	198	664	1:4	1:1	1:5
Fazole*	150	541	103	1100	1:3,6	1:0,7	1:7
Řepa**	37	43	43	288	1:1	1:1	1:7
Lískové ořechy***	170	229	172	717	1:1,3	1:1	1:4
Pórek**	31	58	14	175	1:1,8	1:0,4	1:5
Salát*	77	34	40	220	1:0,4	1:0,5	1:29

* Vhodná potravina ; ** Velmi dobrá potravina; *** Vynikající potravina.

Hořčík

Organismus dospělého člověka obsahuje dvacet pět gramů hořčíku.

Hořčík je součástí diferencovaných vyšších tkání a jeho největší množství je v mozku, brzlíku, nadledvinkách, pohlavních žlázách, červených krvinkách a svaích. Koncentrace hořčíku v buňkách je třikrát až patnáctkrát vyšší než v mimobuněčném prostředí.

Hořčík a draslík se v buňkách vyskytují převážně jako kationty. Hořčík uvolňuje svaly, ovlivňuje rozšiřování cév, stimuluje peristaltiku střev a zvyšuje vylučování moči.

Nedostatek hořčíku v ledvinách zapříčiňuje degenerativní změny a nekrologické jevy, vápník se ve zvýšeném množství ukládá na stěnách důležitých cév svalstva srdce a páteře, to znamená, že tyto svaly tuhnu a ztrácejí svoji pružnost. Lidé, kteří chtějí posilovat pružnost svého těla, musí změnit svoji výživu a do svého jídelníčku zařadit potraviny s obsahem organického hořčíku.

Zahraniční lékaři zjistili, že u lidí, kteří zemřeli na následky infarktu myokardu, byl obsah hořčíku v zasažených oblastech o čtyřicet procent nižší než u zdravých lidí, kteří se například stali oběťmi nešťastných případů.

Při nedostatku hořčíku vzniká také anemie, tachykardie (zrychlení srdeční frekvence), závrate, citlivost na zme-

ny počasi, rychlá únava, nespavost, noční můry nebo špatné probuzení.

Nepříjemné ranní probuzení je možné vysvětlit tím, že **nadledvinky** ráno vylučují větší množství hormonů, a díky tomu je pak člověk po celý den svěží. Jestliže množství hořčičku poklesne, pak k nejintenzivnějšímu vylučování hormonů dochází večer. Člověk cítí příliv svěžesti a pochopitelně ráno je jako zmlácený. (Zamyslete se nad tím, zda to není také jeden z důvodů rozdělení lidí na *sova* a *skřivánky*.)

Velké množství hořčičku obsahují zelené listnaté kultury, neboť hořčičk v chlorofylu plní stejný úkol jako železo v hemoglobinu.

Nejdůležitějšími zdroji hořčičku je zelenina, ořechy a obiloviny (viz *tabulka 3*).

Denní optimální dávka hořčičku činí čtyři sta miligramů

Draslík a sodík

Draslík a sodík jsou biogenní prvky, které mají pro organismus velký význam. Draslík, jehož množství v organismu je sto čtyřicet gramů (z toho devadesát a půl procenta tohoto množství je přítomno v buňkách), ovlivňuje nitrobuněčný metabolismus. Nejvíce ho je v buňkách nervových a svalových tkání a v červených krvinkách.

Největší množství sodíku je v krevní plazmě a v mezibuněčných tekutinách.

Oba prvky jsou nezbytné pro udržení normální hladiny osmotického tlaku a účastní se tvorby protoplazmy. Jsou složkou nárazníkových systémů, to znamená, že se účastní udržení hladiny acidobazické rovnováhy

Draslík má velký význam pro činnost svalů, zvláště pro srdeční svalstvo, účastní se také tvorby chemických přenašečů, které vysílají impulzy nervového systému do výšních orgánů.

Existuje velmi těsné spojení mezi metabolismem vody a elektrolytů. Draslík a sodík mají opačné účinky na metabolismus vody v organismu: draslík má močopudné účinn

ky a sodík naopak vodu zadržuje (ionty sodíku zapříčiňují bobtnání koloidů tkání).

Potrava obsahující větší množství draslíku způsobuje zvýšené vylučování sodíku z organismu společně s vodou. Přitom dochází k rozpuštění škodlivých zbytků soli, které vznikají během látkové výměny. Jestliže člověk konzumuje potravu s převahou sodíku, dochází ke ztrátám draslíku a ke konzervaci metabolických produktů v organismu.

Optimální poměr sodíku k draslíku je 1:20. Zvýší-li se množství sodíku, zhorší se buněčné dýchání, oslabují se obranné síly organismu a zpomalují se regenerační procesy organismu. Čím silnější je naopak koncentrace draslíku, tím intenzivněji probíhají životní procesy a zdraví se zlepšuje. Je úplně jasné, že všechno musí probíhat v normě, jinak se sice zbavíte jedné potíže, ale jiné na vás zase čekají.

V počátečních etapách přechodu na normální stravu konzumujte potravu s větším množstvím draslíku a asi po dobu dvou až tří měsíců udržujte poměr sodíku a draslíku 1:20. V další tabulce jsou uvedeny hodnoty poměru sodíku a draslíku v potravinách a doporučuji vám, abyste je dodržovali (*tabulka 4*).

Denní dávka obou prvků je tři až pět gramů.

Seznámili jsme se se čtyřmi minerálními prvky zásadité povahy. Tyto prvky jsou hojně obsaženy v ovoci a v mléčných výrobcích.

Nyní se podíváme na tři minerální prvky s kyselou reakcí, které se nacházejí v potravinách živočišného původu (maso, ryby, vejce a jiné potraviny) a rovněž v obilných potravinách (chléb, kroupy, ořechy a bobovité plody).

Tabulka 4

Obsah sodíku a draslíku v některých potravinách a jejich vzájemný poměr

Potraviny	Sodík v miligramech na sto gramů potraviny	Draslík v miligramech na sto gramů potraviny	Vzájemný poměr sodíku a draslíku
Kabačok (druh tykve)	2	238	1:119
Zelený hrášek	2	285	1:142
Hrách	33	873	1:23
Brambory	28	568	1:20
Trešně	13	233	1:18
Okurky	8	141	1:17
Pomeranče	13	197	1:15
šle zelí	13	185	1:14
Citrony	11	163	1:14
Červený rybíz	21	275	1:13
mandarinky	12	155	1:13
vestky	18	214	1:12
Tykev	14	170	1:12
Hrušky	14	155	1:11
aliny	19	224	1:11
erný rybíz	32	372	1:11
Mrkev	21	200	1:10
eruňky	30	305	1:10
hlk	26	248	1:9
epovitá cibule	18	175	1:9
eské jahody	18	161	1:9
Rajčata	40	290	1:7
Jáhly	28	211	1:7

Pohanka, oves	33	218	1:6
Meloun, řepa	16	64	1:4

Fosfor

Organismus člověka obsahuje šest set až devět set gramů fosforu, přičemž jeho největší množství se nachází v kostech.

Fosfor je jeden z nejdůležitějších prvků ovlivňujících činnost centrálního nervového systému. Metabolismus sloučenin fosforu je velmi těsně spojen s látkovou výměnou tuků a bílkovin. Fosfor plní důležitou úlohu ve výměnných procesech, které se uskutečňují v membránách nitrobuňkových systémů a ve svalech (včetně srdečního svalstva).

Neméně významnou funkci vykonává fosfor při energetickém zajištění životně důležitých procesů. Sloučeniny fosforu, kyselina adenosintrifosforečná (ATP) a kreatinfosfát akumulují energii. Ta se využívá při mechanické (vyslání nervového impulzu), chemické (biosyntéza různých sloučenin) a elektrochemické (aktivní průchod látek přes membrány) činnosti.

Procesy výměny fosforu a vápníku, jak již bylo uvedeno, jsou velmi těsně spojeny a narušení jednoho procesu výměny se projeví na průběhu druhého procesu. Všechno, co se týká zpracování vápníku, se stejnou měrou týká i zpracování fosforu. Chtěl bych ještě doplnit, že nejpevnější kosti se tvoří tehdy, pokud je poměr vápníku a fosforu 1:1,7. Přibližně takovéto množství obsahují zahradní jahody a vlašské ořechy.

Jestliže střeva člověka neobsahují *firazu*[^], nedojde k odštěpení fosforu z *fytinové* (inositfosforečné) kyseliny. V této podobě se velká část fosforu nachází hlavně v obilovinách. Vstřebávání organických sloučenin fosforu z potravy závisí na jejich štěpení *fosfatázami*[^] (název enzymů) a Činí obvykle čtyřicet až sedmdesát procent

Denní dávka fosforu se pohybuje v rozsahu čtyři sta až tisíc miligramů

Potraviny s vyšším a optimálním vzájemným poměrem vápníku a fosforu jsou uvedeny v tabulce 3.

Síra

Síra je nezbytná strukturní složka některých aminokyselin a tvoří součást bílkovin a peptidů (inzulin). Zdrojem **síry** jsou především potraviny živočišného původu.

Denní dávky síry činí přibližně jeden gram.

Chlor

Fyziologický význam a biologická funkce chloru spočívá v jeho vlivu na regulaci osmotického tlaku v buňkách a tkáních, ve vlivu na normalizaci metabolismu vody a rovněž ve vlivu na tvorbu kyseliny solné žaludečními žlázami.

Potřebné množství chloru je zajištěno běžnou potravou.

Stopové prvky

Stopové prvky tvoří rozsáhlou skupinu chemických látek které se v lidském organismu vyskytují ve velmi nízkých koncentracích, ale jsou charakteristické výraznými biologickými vlastnostmi.

Stopové prvky se v omezeném množství hromadí v těchto orgánech:

- zinek - v pohlavních žlázách a žlázách **slinivky** břišní, v hypofýze;
- jod - ve **štítné** žláze;
- **měď** - v játrech;
- **nikl** - ve **slinivce** břišní;
- lithium - v plicích;
- **stroncium** - v kostech;
- chrom a **mangan** - v hypofýze.

Hlavními zdroji stopových prvků pro organismus jsou **organické** sloučeniny syntetizované rostlinami.

Rostliny vyprodukují podle posledních informací průměrně dvacet jedna až dvacet tři prvků, přičemž dvacet prvků je u všech rostlin stejných, jen se vyskytují v různých poměrech. To znamená, že každá rostlina nám může poskytnout pouze jeden nebo dva nové prvky.

Abychom zajistili potřebné množství všech stopových prvků v organismu, stačilo by pouze padesát až šedesát rostlin za **podmínky**, že budeme **vědět**, co a kde se v každé rostlině nachází. K pokrytí celkového množství stopových prvků ve výživě by bylo potřeba asi sto rostlin; čím více jich je v naší stravě, tím je **pravděpodobnější**, že jejich životní objem bude zajištěn.

Vědci **zjistili**, že předci člověka museli nasbírat asi sto **různých** rostlin, aby se nasytili. Horalové, kteří se dožívají vysokého věku, si díky lidovým tradicím uchovali přibližně sto kulturních a divokých rostlin.

Existuje několik způsobů, jak zajistit potřebné množství těchto prvků. Podívejme se na **nejúčinnější** z nich

1. Nejjednodušším a nejdostupnějším **způsobem**, jak doplnit do organismu stopové prvky, je **sezonní strava**. Brzy na jaře je vhodné konzumovat první zeleninu: ředkvičky, **topinambury** nebo pampeliškové listy. Na konci dubna a na počátku května jezte zahradní a lesní jahody, **třešně**, rané okurky a léčivé rostliny. V létě jsou vynikající **rajčata**, petržel kopr, jablka, hrušky, višně, meruňky nebo švestky. Na podzim si do jídelníčku zařaďte kořenové plody, různé byliny, melouny a tykve. V zimě pijte nálevy ze sušených bylin, kořenové plody, sušené ovoce, ořechy, med a klíčky.

2. Další způsob, kterým je **elektrolytická strava**, je o něco složitější. Jde o učení tibetských **lamů**.

Podívejme se, v čem toto učení spočívá. Sbírají se všechny rostliny (kromě jedovatých), nadzemní části (osmdesát až sto druhů) z území o rozloze jeden a půl až dva hektary v průběhu celého lunárního měsíce.

Říká se, že stopové prvky, které se **vyskytují** na daném pozemku, vyrůstají v průběhu lunárního měsíce ze země. Již bylo řečeno, že dvacet prvků u všech rostlin je stejných

a **pouze** jeden až tři prvky jsou nové. Jestliže nasbíráme osmdesát až sto druhů bylin, získáme všechny stopové prvky.

Sběr bylin začíná obvykle při novoluní, přičemž po dobu tří dnů se sbírají do jednoho sáčku. Potom zase tři dny do dalšího sáčku a tak postupujte dále. Jestliže jste vynechali třetí trojici dní, pak byliny sbírejte v druhém lunárním měsíci a začněte třetí trojici dní (to znamená ty dny, které jste vynechali).

Sbírají se byliny, které opylují včely. Byliny z jednoho sběru se vytrídí a každá z nich se usuší samostatně. Potom se sesypou dohromady a dobře se promíchají.

Příprava jednoho litru nálevu: tři litry vody vařte asi čtyřicet pět minut. Nechejte vychladnout a naběračkou odeberte jeden litr z horní části vody, střední část, to znamená také jeden litr, připravte k dalšímu použití a spodní jeden litr vylijte.

Podle některých zdrojů mají horní a spodní vrstvy vody různé charakteristiky a raději je nepoužívejte (v horní vrstvě se nacházejí mikroskopické ropné příměsi, spodní vrstva obsahuje usazeniny minerálních solí).

Na gázu nasypete dvě polévkové *lžíce* sušených bylin a prolijte přes ně jeden litr střední *části* vody (vychlazené). Nálev pijte s medem.

Sušené byliny můžete použít třikrát, z toho dvakrát k pití a potřetí z nich připravíte kaši. Jestliže byliny zalijete vařící vodou, získaný odvar můžete také pít nebo jej použít do koupelí.

3. Třetí způsob spočívá *v pravidelném užívám květového pylu* a jiných včelích produktu bohatých na stopové prvky.

Když včely sbírají pyl, usedají na mnoho různých rostlím. Proto pyl květin obsahuje velké množství stopových prvků a biologicky aktivních látek.

Med například obsahuje následující stopové prvky: bor, železo, jod, draslík, vápník, křemík, lithium, hořčík, mangan, med', olovo, osmium, síru, titan, fosfor, chlor, chrom a zinek.

V pylu zpracovaném včelami jsou přítomny následující stopové prvky: baryum, vanad, wolfram, železo, zlato, iridium, vápník, kobalt, křemík, měď, hořčík, molybden, arzen, cín, palladium, platina, stříbro, fosfor, chlor, chrom, zinek, stroncium.

Většina stopových prvků obsažených ve včelích produktech byla zjištěna také v krvi a orgánech člověka. Z dvaceti čtyř stopových prvků krve je dvacet dva prvků součástí včelích produktů.

Při nedostatečném množství vanadu, železa, kobaltu, mědi, manganu a zinku je proces tvorby krve narušen. Med a pyl zpracovaný včelami přispívají k odstranění **anémii**.

Aromatické látky

V plodech, zelenině a voňavých bylinách jsou obsaženy aromatické látky, které jim dávají specifickou chuť a **aroma**, charakteristické pro každý druh rostlin. Aromatické látky jsou obsaženy v té části rostliny, která byla nejvíce na slunci a která je nejvíce barevná.

Aromatické látky jsou velmi těkavé a dráždivě účinkují na čich a chuť. Přirozenou cestou povzbuzují chuť, zvyšují vylučování trávicích šťáv, jsou močopudné a nepřímo zabraňují vzniku škodlivé mikroflóry ve střevním **traktu**.

Mnoho aromatických látek (éterických olejů) obsahují citrusové plody a některé druhy zeleniny: cibule, česnek, petržel, ředkev, ředkvička, kopr, celer, hořčice, křen a jiné druhy. Vynikají i dezinfekčními a **antiseptickými** účinky. Užívání aromatických látek může ve větších dávkách podráždit ledviny a sliznice žaludku a střev. Aromatické látky vylučované plicemi odstraňují hleny.

Fytoncidy

K fytoncidům patří látky, které zpomalují vývoj virů, bakterií a nižších plísňí, popřípadě je ničí.

Fytoncidy jsou obsaženy v zelenině i ovoci. Trávicí šťávy nemění jejich složení, proto mohou působit na celé trávicí ústrojí.

! Koce a plody, které obsahují nejvíce fytoncidů, jsou **pomeranče, citrony, mandarinky, dřínka jedlá, klikvy, brusinky, kaliny, zahradní jahody a některé druhy jablek (antonovka).**

K zelenině bohaté na fytoncidy patří cibule, česnek, mrkev, křen, pastinák, řepa, červená paprika, rajčata a jiné druhy.

Jejich baktericidní a antiseptické vlastnosti se projevují při požívání ovoce a zeleniny v syrovém stavu.

Konzumace uvedených druhů ovoce a zeleniny dezinfikuje ústní dutinu a v průběhu mnoha onemocnění se dezinfikuje i celý žaludeční a střevní trakt.

Organické kyseliny

Mnoho druhů ovoce a zeleniny obsahuje organické kyseliny, jako například kyselinu jablečnou, citronovou, šťavelovou, benzoovou a jiné.

Organické kyseliny přispívají ke zvýšení hladiny zásad v organismu. V průběhu procesu změny se okysličují na oxid uhličitý a vodu, a zanechávají tak v organismu velké množství alkalických látek. Ty působí na trávicí procesy, během nichž silně ovlivňují sekreci slinivky břišní a motorickou činnost střevního traktu.

Ovoce obsahuje především kyselinu jablečnou, citronovou a vinnou. V ovoci převažuje kyselina jablečná, v jahodách kyselina citronová, ve vinné révě je to kyselina vinná. Menší množství kyseliny vinné je také v červeném rybízu, angreštu, brusinkách, lesních jahodách, švestkách a meruňkách.

Některé druhy ovoce obsahují v nepatrném množství také kyselinu jantarovou, mravenčí, salicylovou, šťavelovou a benzoovou.

Jantarová kyselina je přítomna hlavně v nezralých plodech, v angreštu, rybízu a vinné révě; kyselina salicylová je obsažena v lesních jahodách, malinách a višních; kyselina mravenčí v malinách.

Šťavelová kyselina je ve velkém množství obsažena ve špenátu, šťovíku, reveni a ficích. Při oxaluri⁴⁴ se tato zelenina a ovoce nemá podávat, protože kyselina šťavelová narušuje výměnu solí. Může se sama tvořit v organismu ze sacharidů a v průběhu metabolismu kyseliny oxalurové. Zdrojem kyseliny šťavelové je i řepa (sto miligramů na sto gramů produktu).

Některé druhy ovoce a bobulí podporují vylučování kyseliny šťavelové z organismu, jsou to například jablka, hrušky, kdoule, dřínka jedlá, listí z černého rybízu a vinné révy. Je vhodné připravit odvar.

Benzoová kyselina je obsažena v brusinkách a klikvách a je charakteristická svými antiseptickými vlastnostmi.

Množství organických kyselin určuje celkovou hladinu kyselosti ovoce nebo šťáv z tohoto ovoce.

Zelenina, bobule a ovoce bohaté na organické kyseliny (citrony, rybíz, klikva, švestky, jeřabiny a jiné druhy) normalizují celkové trávení.

Třísloviny

Hořkou až trpkou chuť některých druhů ovoce (tomel, kdoule, dřínka jedlá, hrušky, jeřabiny, trnky a jiné druhy) zapříčiňuje určité množství tříslovin. Při zmrazení těchto druhů ovoce se obsah tříslovin snižuje, čímž ovoce ztrácí svoji hořkou až trpkou chuť.

Protizánětlivé účinky tříslovin na sliznici střevního traktu snižují její sekreční činnost, která je na určitém stupni provázena antiseptickými vlastnostmi.

Z tříslovin je nejznámější tanin, který příznivě působí na střevní trakt především při průjemech. Plody bohaté na tanin (borůvky) proto konzumujte nalačno. Po jídle již nemají takové účinky, neboť bílkoviny potravy vážou tanin dříve, než se dostane ke stěnám střevního traktu.

Poruchy systému stravování

Rozebrali jsme mnoho látek, které jsou součástí naší potravy. Víme, jaký význam mají a jaké jsou jejich účinky. Přesto si položíme jednu otázku: dostane se celé toto bohatství do organismu, nebo se cestou někdy ztratí?

Odpovědí na tuto otázku bude celá následující kapitola.

Voda

Při sušení potravin rostlinného původu nebo při jejich dlouhodobějším skladování dochází k poklesu obsahu vody. Rostliny začínají ihned po sběru uvadat a voda se vypařuje.

Při sušení ovoce a zeleniny se mění složení látek tvořících sloučeniny s vodou a pro organismus jsou prakticky bezcenné.

Voda ztrácí během tepelného zpracování svoji strukturu a vzniká chaos. Organismus musí vynaložit vlastní energii k její strukturalizaci.

Nesmíme zapomínat na jednu velmi důležitou věc: ve vodě jsou zapsány informace o rostlině. Ta představuje určitý komplex informací, které vstřebala z okolního prostředí. O jaké informace se jedná? Ve strukturách rostlin a ve vodě, kterou obsahují, jsou zapsány informace o slunci (střídání dne a noci), o ročních obdobích (intenzita slunečního záření), o půdě, vzduchu, magnetickém poli, o hvězdách, planetách a tak bychom mohli pokračovat dále. Budeme-li konzumovat zeleninu a ovoce bohaté na tyto informace, vstřebáme rovněž informace o daném místě a o ročním období. Rezonujeme s tímto prostředím, přizpůsobujeme se mu, a dokonce z tohoto prostředí můžeme čerpat energii. V tom spočívá mechanismus adaptace a aklimatizace.

Během tepelného zpracování se zmíněné informace buď úplně ztratí, nebo se spíše změní. Intimní informace o okolním světě se rozplynou a člověk se pro ně stává cizorodým prostředím. Jestliže se postavíme proti přírodě (místo toho, abychom využili její sílu), brzy vyčerpáme svoje síly.

Nezačleníme se ani do rytmů přírody a vytvoříme podmínky pro vznik různých nemocí.

Bílkoviny

Bílkovinné látky se srážejí při teplotě čtyřicet dva až čtyřicet pět stupňů. Srážení (koagulace) je proces, v jehož průběhu dochází k narušení spojení mezi jednotlivými molekulami bílkovin a mezi bílkovinami a ostatními látkami (sacharidy, minerálními látkami, vitaminy a jinými složkami). Bílkovinu, která nezachová svoji strukturu, organismus zpracovává obtížně. Podívejme se na dva charakteristické příklady, kdy došlo k narušení struktury bílkovin.

Mléko. Během sterilizace probíhá mnoho změn organických a biologických vlastností mléka. Získává výraznou příchuť vařeného mléka, zvyšuje se jeho viskozita (koloidy jsou zničeny a bílkovina se **vysrážela**), obsah vitaminů a jiných látek se **snižuje**.

Maso. Stav zvířat před jejich porážkou je úzce spojen s kvalitou a bakteriální **inseminací** zpracovávaného masa. Nebezpečí použití infikovaného masa představují nejen zvířata s infekčními onemocněními, ale také zvířata s různými jinými nemocemi, dále **fyzicky přetažená**, oslabená a vyčerpaná zvířata.

Porážka je vlastně určitým typem stresu. Hormony a jiné látky vylučované v důsledku této stresové záležitosti do každé buňky v nich zůstávají, rozkládají se a **naplňují** se strachem a hrůzou, kterou zvíře prožilo během **agonie**.

To všechno je zapsáno ve vodních strukturách. *)

*) Jistě jste si všimli, že neustále zdůrazňuji význam informace *zapsané* ve vodě. Není to však můj výmysl. V současné době se úspěšně používá metoda léčení vodou. Nejdříve se stanoví diagnóza pacienta, který následně vypije speciálně upravenou vodu. Ta se dostává do kontaktu s ohniskem nemoci a odstraní je. Zmíněná metoda byla uvedena i v televizi. Její autor **zdůraznil**, že informace jsou ve vodě zapsány velmi hluboko a na dlouhou dobu. Informace ve vodě se **zničí**, jestliže se voda v průběhu několik minut alespoň dvakrát **převaří**. **Vzpomeňte si na očišťovanou vodu.**

To znamená, že od zvířat nakonec přijímáme nejen výživné látky, ale obrovské množství nečistot a určité stopy **agonie** zapsané v buňkách.

Rostlinné bílkoviny nebo čerstvý tvaroh jsou čisté a neobsahují nic z výše uvedených informací.

Sacharidy

Tepelné zpracování poškozuje monosacharidy již při teplotě šedesát pět až osmdesát stupňů, přičemž dochází ke komplexnímu narušení vazeb s minerálními látkami nebo vitaminy. Během tohoto procesu vznikají takzvané *mrtvé sacharidy*.

Med, který uvedeme do **varu**, ztrácí část svých vitaminů. Zahřívání medu na teplotu vyšší než šedesát stupňů ničí jeho enzymy, odpařují se éterické antibakteriální látky a vytvářejí se špatně rozpustné soli. Kromě toho med ztrácí svoje aroma a mění se na jednoduchou směs cukrů. Při vyšších teplotách se rozkládá část fruktózy a dochází k produkci kyseliny mravenčí a levulové.

K velmi zajímavým, ale nežádoucím změnám dochází během mletí obilí. Čím jemnější je mletí, tím silněji se částice škrobu vážou s kyslíkem ze vzduchu.

Mouka získává tmavou **barvu**, proto se začne bělit a dále upravovat, čímž se ještě více spotřebuje její energetický potenciál. Do mouky se kromě toho dostanou různé neorganické látky. Ty organizmus nestráví, musí je **vyloučit**, což se opět neobejde bez další energie.

Tuky

Tuky se znehodnocují účinky okysličování, k němuž dochází vlivem různých fyzikálních, chemických a biologických faktorů (účinky kyslíku, tepla, světla, enzymů a jiných látek). Během oxidace tuků se tvoří nízkomolekulární **produkty** rozkladu, jako například aldehydy, ketony, volné kyseliny a jiné látky, které se chovají jako žluklý tuk (**nepříjemný** zápach a **chuť**).

Při přehřívání a při okysličování v tucích vznikají nízkomolekulární mastné kyseliny, vysoce aktivní kyselé radikály, hydroperoxydy, epoxidy a jiné agresivní látky.

K podstatným **změnám** tuků dochází během procesu fritování, při přípravě například pirožků a jiných moučných pokrmů.

Kromě toho, že vznikají agresivní hydroxidy a epoxidy, se snižuje biologická aktivita přehřátých tuků: při přehřívání tuků (teplota dvě stě až dvě stě padesát stupňů) se ničí kyselina linolová (deset až čtyřicet procent, v závislosti na teplotě a délce zahřívání), narušují se účinky fosfolipidů a vitaminů.

Ořechy a semínka obsahují tuk nejvyšší kvality. Ten se přirozeně váže s **minerálními** látkami, vitaminy a jinými prvky. Tuk ořechů a semínek je navíc odolný proti oxidaci a slunečnímu záření.

Vitaminy

Při dlouhotrvajícím skladování potravin dochází ke ztrátě vitaminů. Špenát ztrácí po dvoudenním uchování asi osmdesát procent vitamínu C. Brambory po dvou měsících přicházejí o polovinu svého původního obsahu vitamínu C a po čtyřech až šesti měsících o zhruba dvě třetiny.

Rozptýlené sluneční světlo zničí v průběhu pěti až šesti minut asi šedesát čtyři procent vitaminů **mléka!**

Jestliže se například zelenina a jemné druhy ovoce uchovávají ve vodě, vylučují do ní vitaminy a soli. To se týká vitaminů skupiny B, hlavně vitamínu **B₁**, **B**, a **PP**.

V průběhu biochemického způsobu **kvašení** je možné uchránit určitou část výživných látek a vitaminů C. V konečné fázi fermentace se však **tyto** látky narušují a asi padesát procent jich zkapalní.

Kyselé zelí a jiné kvašené výrobky s **nízkým** obsahem soli jsou vhodné, neboť zajišťují optimální spojení vitaminů a kyseliny mléčné.

Vysoká teplota při sterilování konzervovaných výrobků v neprodyšně uzavřené nádobě nemá díky omezené-

mu množství vzduchu tak silné škodlivé účinky. Vitaminy i v tomto případě ztrácejí svoji aktivitu. Teplota od padesáti do sta stupňů poškozuje vitaminy velmi rychle.

Při vaření a pečení brambor se ztrácí asi třicet procent vitamínu C. Při smažení brambor nebo při jejich delším uchování ve vodě se rovněž oslabují účinky vitamínu A a E. Pasterizace mléka zničí v závislosti na jejím trvání asi dvacet pět až čtyřicet procent vitamínu D, který je pro náš organizmus velmi důležitý.

Z uvedených informací vyplývá, že ve většině případů se vitamin C ztrácí a organizmus trpí jeho nedostatkem. Částečný nebo úplný nedostatek vitamínu C narušuje celou řadu procesů a vzájemné reakce s ostatními výživnými látkami.

Enzymy

Při utržení rostliny dochází k narušení činnosti enzymů.

Při zahřívání do padesáti čtyř stupňů enzymy ztrácejí, jak již bylo řečeno, svoji aktivitu. Přitom dochází k „odpojení“ indukované autolýzy z trávicího procesu a organizmus při trávení potravy vykonává dvojí práci. V důsledku toho je organizmus přetížen a jeho sekreční aparát se opotřebovává.

Minerální prvky

Tepelné zpracování narušuje chemické vazby mezi minerálními prvky, bílkovinami, sacharidy, tuky, enzymy a jinými látkami. Poškozené minerální organické látky se mění zpět na neorganické, nebo se z nich stávají těžce stravitelné prvky. To se týká hlavně prvků, jako je například vápník, železo, jod a mnoho jiných.

Změněný vápník se ukládá na stěnách cév a pojivových tkání (šlachy, vazy a jiné části). Železo se z vařených potravin nevstřebává a vzniká anémie. V takovém případě se doporučuje asi půl litru šťávy z čerstvých plodů (jeden díl **řepy** a tři až čtyři díly jablek) denně a hladina hemoglobinu se výrazně zvýší. Tepelnými účinky se ničí také jod, což vede ke zvětšení štítné žlázy.

Znovu bych chtěl připomenout, že změna **minerálních** prvků na neorganické látky přispívá ke vzniku ledvinových a žlučnickových kamenů.

Aromatické látky, fytoncidy, organické kyseliny a třísloviny

V průběhu tepelného zpracování potravin ztrácejí velmi rychle svoji přirozenou barvu, chuť i aroma.

Fytoncidy se vlivem teploty ničí a mění se na těkavé látky. Charakteristickým příkladem je tepelné zpracování cibule, kdy svoji hořkou chuť mění na sladkou.

Organické kyseliny a třísloviny ztrácejí rovněž tepelnými účinky svoje cenné látky a přestávají být aktivními složkami potravy.

Pokles energetického potenciálu stravy

Tím, že **sluneční** energie aktivuje elektrony látek, se kolem rostliny vytváří intenzivní záření, které však několik hodin po sběru výrazně klesá. Odpařování vody z rostlin je další příčinou poklesu energetického potenciálu.

Vaření, solení, konzervování (všechny tyto procesy vedou ke změně struktury rostlin, jejich **vzhledu, vůně, barvy** a jiných vlastností) mění objem energie ve zvýšené míře.

Rozmělnění rostlin způsobuje silnou oxidaci vzduchem a světlem, což rovněž zapříčiňuje pokles energie.

Z uvedených několika příkladů vyplývá, že potravin ztrácejí svůj energetický potenciál různými účinky. V důsledku toho se ničí jejich nejcennější látka - bioplazma. Potrava získává vlastnosti neorganických látek, mění svoji strukturu a vlastnosti a nemůže v plné míře **podporovat proces života**.

Způsob života se skládá ze tří **procesů**:

1. *Homeostáze* - stálost a rovnováha v lidském organizmu a procesy, které tento stav **zajišťují**.

2. *Homeorezis* - stálost rychlých procesů probíhajících v organismu.

3. *Homeomorfóza* - udržení stálosti struktur a funkční hmoty organismu.

Skodlivé následky vařené a nesprávně připravené stravy

Následující kapitola se zabývá konkrétními účinky nesprávně zvolené potravy na náš organismus.

1. *Zuby a kosti*. Vařená potrava nenutí člověka k jejímu žvýkání, což snižuje aktivitu zubů. Nedezinfikuje ústní dutinu, ale spíše vytváří podmínky ke vzniku onemocnění zubů a dásní.

Z vařené potravy se v organismu obtížně zpracovává i vápník, proto se do zubů a kostí nedostává v potřebném množství. V důsledku neutralizace kyselosti, která vzniká v důsledku **metabolizmu**, se **odnímá** vápník z kostí a zubů. Zuby se začínají kazit. V dnešní době je vzácností pětadvacetiletý člověk s plným a zdravým chrupem. Místo zářivě bílých a pevných zubů máme nezdravé, zkažené a lámající se zuby. Stěžujeme si na složení vody nebo na životní podmínky, ale nikdy si nedokážeme připustit, že příčinou potíží by mohla být potrava.

2. *Žaludek*. Do žaludku se často dostává potrava, která není promíchaná se slinami, je málo rozžvýkaná a z chemického hlediska je **jen** nepatrně změněná (zvláště škroby). Uvědomte si, že žaludek nemůže dokončit tyto procesy, a proto dochází ke špatnému trávení.

Ve vařené potravě nemůže probíhat indukovaná **autolýza**, proto potrava zůstává v žaludku velmi dlouho (, **je** jako kámen*). Dochází k přetížení sekreční funkce žaludku, trávení **je** neúplné, současně se snižuje hladina kyselosti.

Při požívání dvou různých typů potravy, například s obsahem bílkovin a **škrobů** (kotleta a brambory), se v žaludku **vytvoří** obtížně stravitelná směs. Trávení bílkovin probíhá

v žaludku a ve dvanáctníku. Škrob se začíná zpracovávat již v dutině ústní a potom teprve ve dvanáctníku (jinými **enzymy**, než jak je tomu u bílkovinné stravy).

Nestravitelná kaše se rozkládá a odpadními produkty znečišťuje především játra. Jejich činnost je oslabena, což se projeví na činnosti celého organismu. To je nepříjemné především pro jedince s *portální hypertenzí*.

Při zapíjení potravy sladkými nápoji dochází v žaludku ke kvašení cukrů. Následně se tvoří **alkohol**. Ten narušuje vrstvu ochranných hlenů na vnitřních stěnách **žaludku**, které jej chrání před účinky vlastních trávicích šťáv. To je příčinou vzniku gastritidy, **žaludečních** vředů, špatného trávení a jiných potíží.

3. *Tenké střevo*. Vařená potrava obsahuje velmi málo bioregulatorů (rostlinných hormonů, vitamínů a enzymů). Tím dochází k vážnému narušení střevního **hormonálního** systému. Ztrácíme pocit nasycenosti. Obvykle nejíme to, co je potřeba, a většinou jíme i velmi pozdě, což není **zdravé**. Žaludek se roztahuje (může mít objem čtyři až šest litrů), přetěžuje se celý trávicí trakt a vylučovací orgány.

Nesprávná činnost endokrinních žláz v důsledku změněného hormonálního systému střevního traktu narušuje všechny procesy v organismu. Při špatném **fungování** dvanáctníku se mění struktura štítné žlázy a kůry **nadledvinek**, je potlačena tvorba inzulínu slinivky břišní a činnost podvěsku mozkového.

Vařená potrava vytváří podmínky pro vznik patologické mikroflóry. Příčinou znečištění **pórů** membrán je především lepek bílého pečiva. Přejídání představuje nedostatek potřebných výživných látek, přičemž veškerá strava přechází hned do tlustého střeva.

Pití nápojů během jídla a po jídle odplavme kyselou žaludeční šťávu ze žaludku do dvanáctníku. v němž je zásadité prostředí. Narušuje se tak vrstva ochranných hlenů. Vzniká *duodenitida* (zánět sliznice dvanáctníku), kterou v osmdesáti až osmdesáti pěti procentech provází onemocnění trávicích orgánů.

Špatné fungování dvanáctníku zapříčiňuje otylost, *hypotermii* (pokles tělesné teploty jako následek nadměrných ztrát tepla, studené končetiny), změny struktury krevních enzymů, poruchy metabolismu, zhoršení peristaltiky žaludečního a střevního traktu.

Sliznice tenkého střeva vstřebává vitaminy a minerální soli za přítomnosti vody nebo jiné tekutiny (zvláště pokud je jí větší množství) během hodiny a půl až dvou hodin. Látky se odplavují do níže položených orgánů, čímž je v organismu vyvolán nedostatek vitaminů a minerálních i jiných látek.

4. *Thusté střevo*. Vařená a rafinovaná potrava a nesprávná kombinace potravin přispívá k rozvoji hnilobné mikroflóry. Její produkty a produkty z hnilobných procesů stravy se vstřebávají do krevního řečiště a otravují náš organizmus. Tím dochází ke vzniku zácpy.

5. *Krev*. Při konzumaci polévek a jiných polotekutých pokrmů se nevylučuje dostatečné množství slin. Krev se nečistí slinnými žlázami a nevylučuje se dostatek dezinfekčních látek. To zvyšuje exkreční činnost dvanáctníku, který do krve vylučuje toxické látky, čímž dochází k narušení její činnosti.

Vařená potrava neposkytuje potřebné množství životně důležitých prvků, a proto vzniká anémie. Zvyšuje se hladina acidobazické rovnováhy, přičemž převažují kyseliny.

6. *Játra, slinivka břišní*. Játra nestačí vyloučit nestrávené látky vařené potravy, čímž se silně znečišťují. Rozvíjí se portální hypertenze (byla již popsána v části o očistě). V organismu není dostatek vitaminů, enzymů a jiných výživných látek, což vede k oslabení jaterní činnosti a ke vzniku různých patologických onemocnění jater, a následně celého organismu.

Tím, že funkce slinivky břišní je omezená, vzniká cukrovka a dochází k celkovému špatnému trávení v tenkém střevě.

7. *Žlázy s vnitřní sekrecí*. Žlázy s vnitřní sekrecí potřebují k zajištění své činnosti vysoce aktivní sloučeniny. Ty však vařená potrava neobsahuje.

8. *Vnitřní prostředí organismu*, především nitrobuněčné prostředí, neodpovídá přirozené normě. To vede ke snížení intenzity průběhu životních procesů v buňkách. Organismus je oslabený a vlastně připravený pro vznik různých patologických potíží.

9. *Energetický potenciál*. Při nedostatku vysoce aktivních látek v organismu se prudce snižuje tonus, člověk se cítí unavený a lenivý. Z tohoto důvodu začne užívat různé stimulanty, počínaje masitou potravou (což se projeví zvláštním oživením organismu, a proto ji lidé považují za potravu „dávající sílu“), silnou kávou a kouřením, alkoholem a užíváním narkotik konče. Důsledkem však je ještě větší deprese organismu.

Konzumace zmíněných potravin a užívání škodlivých látek přispívá k rychlému narušení organismu - člověk předčasně stárne, snižuje se jeho pohlavní aktivita a cítí se duševně prázdný. Takovýto člověk nenachází smysl života, který se pro něho stává zbytečnou existencí a prokletím (pokud se objeví chronická onemocnění).

10. *Psychika*. U psychiky se omezím na následující článek.

„*Strava a charakter*. Jste-li nevyrovnaní a silně podráždění při komunikaci s okolím, změňte nejdříve svoji stravu a přejděte na vegetariánský způsob stravování. To doporučují lékaři z indického města Gwalior (stát **Madhya Pradesh**), kteří zkoumali, jak různé potraviny ovlivňují lidský organismus.

Výzkum prováděli delší dobu u dvě stě padesáti lidí a nakonec došli k závěru, že jedinci, kteří konzumují maso, jsou vznětlivější a agresivnější. **Vegetariáni** jsou na druhé straně klidnější a vyrovnanější. Lékaři dále zjistili, že vegetariáni žijí déle než lidé, kteří konzumují maso. Nejsou vystaveni nebezpečí vzniku rakoviny ani srdečních a cévních onemocnění. Doktor J. Singh a doktor Dabas tvrdí, že vegetariánská

strava posiluje lidský organizmus, který je pak odolnější proti fyzickému a psychickému zatížení."

11. *Potravinová leukocytóza*. Přesun potravinových látek do žaludečního a střevního traktu vyživuje tyto orgány, ale současně jde o alergický a toxický agresivní zásah.

K neutralizaci těchto škodlivých vlivů přispívá kromě epiteliální vrstvy, rozdělující enterální (vnitřní) prostředí střevního traktu a vnitřní prostředí organismu, také silná leukocytární vrstva (jeden milion leukocytů na jeden milimetr).

Podstata leukocytózy spočívá v tom, že jakmile se potrava rozmělnuje v ústech, začnou se na stěnách střev hromadit leukocyty. Ty mají zabránit případnému škodlivému vlivu potravy. Tato mobilizace trvá jednu až jednu a půl hodiny, ale při častém opakování v průběhu dne (při příjmu potravy třikrát až čtyřikrát za den) vyvolává jednak nevolnost a jednak přerušování ochranné činnosti leukocytů. To je také jedna z hlavních příčin slabé odolnosti organismu proti nachlazení a jiným podobným onemocněním.

Ukázalo se, že syrová rostlinná potrava naopak zabráňuje vzniku potravinové leukocytózy. Na tuto skutečnost poprvé upozornil ruský bakteriolog Kušakov.

Během dalších laboratorních výzkumů bylo prokázáno, že potrava s kyselým pH a kyselé nápoje zapříčiňují vznik leukocytózy (vařená nebo jiným způsobem zpracovaná potrava reaguje zpravidla kysele; to se týká i kyselých mléčných výrobků); zásaditá a neutrální potrava (to je většinou rostlinná potrava reagující zásaditě) leukocytózu nezpůsobuje.

Vznik potravinové leukocytózy je možné zastavit tím, že jedinec bude před příjmem vařené potravy konzumovat ve větším množství syrovou rostlinnou potravu (saláty).

Tento postup dodržuje také Paul Bragg: „Nejdříve sním salát. Jsem totiž přesvědčen, že náš organizmus by si měl přivyknout na příjem pouze přirozené potravy.“

Většina lidí jí nejdříve polévku nebo bujón a potom různé sendviče nebo chléb. To je podle mého názoru ne-

správné, protože syrová strava stimuluje v počátečních fázích trávení vylučování trávicích šťáv. Surová zelenina je totiž sama o sobě silným přirozeným stimulem. A to je ke správnému trávení nezbytné. Doporučuji, abyste před každým jídlem snědli čerstvou zeleninu. Po nějakém čase sami zjistíte, že si váš organizmus na tento typ potravy zvykl.

Anglický vědec E. Nox zkoumal různé příčiny úmrtnosti lidí (zpravidla ve věku padesáti pěti až šedesáti čtyř let) ve dvaceti různých zemích, z toho v sedmnácti evropských zemích, dále v Kanadě, USA a Japonsku. Obyvatelé těchto zemí konzumovali různé potraviny.

Zjistil padesát osm druhů potravin, které u sedmdesáti nemocí způsobily smrt.

Na základě závěrů, které provedl, zjistil, že neexistují vyloženě užitečné, nebo škodlivé potraviny. Podrobná analýza zjištěných vzájemných souvislostí však ukázala, že určité skupiny potravin jsou skutečně spojeny s konkrétními nemocemi.

Nadměrná spotřeba všech druhů masa je základem úmrtí v důsledku roztroušené sklerózy, ischemické srdeční nemoci, sebevraždy, rakoviny tlustého střeva, rakoviny mléčné žlázy a leukémie.

K masu je možné v této souvislosti přirovnat rafinovaný cukr, mléko, vejce a živočišné tuky (sádlo, slanina, tučné rolády a jiné výrobky).

Konzumace obilných potravin zapříčiňuje smrt v důsledku epilepsie, peptických vředů, cirhózy jater, chronické nefritidy, dále také v důsledku rakoviny hrtanu, ústní dutiny, trávicí trubice a žaludku nebo tuberkulózy. Z tohoto hlediska je obilným potravinám blízká zelenina, ovoce, bobule, ořechy a ryby.

Pití vina přispívá ke vzniku cirhózy jater, rakoviny ústní dutiny a hrtanu, která může rovněž zapříčinit smrt. Pití piva vyvolává roztroušenou sklerózu a rakovinu konečníku, což rovněž vede ke smrtelným případům.

Používání *ztužených tuků* je spojeno se smrtí v důsledku rakoviny mléčné žlázy, rakoviny krevního systému, rakoviny tlustého střeva a roztroušené sklerózy. Při bližším zkoumání nemocí trávicího traktu se ukázalo, že povaha spojitosti mezi konzumací potravin a nemocemi se mění od horních částí trávicího traktu směrem ke spodním orgánům.

Onemocnění orgánů v horní části trávicího traktu (včetně žaludku) jsou spojeny s požíváním nízkokalorických potravin, hlavně zeleniny, kdežto onemocnění orgánů uložených ve spodní části těla jsou spojeny s konzumací vysokokalorických potravin, to znamená s potravinami živočišného původu.*)

Dovolím si okomentovat myšlenky E. Noxe a vytvořit svoje vlastní závěry.

O konzumaci masa a jejích následcích bylo již hovořeno v předcházejících kapitolách. Nyní se podrobněji podíváme na obilné potraviny.

Výzkumy byly prováděny v zemích, kde místní obyvatelé konzumují obilné výrobky v podobě chleba a jiných moučných výrobků. O škodlivosti mouky, lepku a kvasnic jsem hovořil v předchozích kapitolách této knihy.

Chtěl bych doplnit, že bez potřebného množství vitamínů (hlavně vitamínů skupiny B) se moučné potraviny špatně tráví, podléhají kvašení a bakteriálnímu rozkladu. Z tohoto částečného rozkladu se tvoří alkohol a jiné produkty.

Kromě toho dochází ke vzniku cirhózy jater, rakoviny ústní dutiny, **hrtanu**, trávicí trubice a žaludku stejně jako při pití vína.

Podrobné informace o částicích škrobu, které pronikly do krevního řečiště, a o škodlivosti škrobového škraloupu v játrech jsme již také řekli.

V souvislosti se *zeleninou a ovocem* nás jistě napadne otázka, proč způsobují nemoci? Odpověď je možné najít v poznámce „Strava a charakter“, v níž indiští lékaři tvrdí, že vegetariánská strava posiluje a lidé jsou odolnější proti

* Tyto údaje jsem převzal z knihy L. A. Gavrilova *Může žít člověk déle?*

fyzickému a duševnímu zatížení. Prodlužuje se i život. Co je tedy správné a kdo má vlastně pravdu?

Pravdu mají obě strany a pravda je také to, že ve všech evropských zemích se ovoce konzumuje jako dezert, to znamená po jídle. V Indii i v jiných zemích s teplým podnebím se zelenina a ovoce konzumují **samostatně**. Celá záhada tedy spočívá v nedodržení jedné drobné podmínky: a sice, že ovoce a zelenina se zpracovává v tenkém střevě, to znamená, že ze žaludku odchází velmi rychle.

Stravování Evropanů je jiné. Rozmělněné ovoce se nemůže přesunout ze žaludku do tenkého střeva, jestliže žaludek musí nejdříve zpracovat chléb, maso nebo jiné pokrmy. Ovoce se rozkládá, tvoří se alkohol, kyselina **octová**, oxid uhličitý, protože žaludek je příhodným místem k tvorbě těchto produktů. (Připomeňme si, jak probíhá kvašení: **rozmělníme** ovoce a bobule, dáme je do nádoby a postavíme na teplé místo, kde začíná kvasit.) Dochází k nesprávnému zužitkování dvou výživných produktů, které se mění v jedovaté látky zapříčiňující vznik zmíněných nemocí.

Měli byste také vědět, jak správně konzumovat zeleninové saláty, k jakým potravinám se zelenina hodí a s jakými ji naopak nelze podávat. Můžeme si udělat jeden závěr: údaje, které nashromáždil E. Nox, nenasvědčují, že by potraviny byly škodlivé. Jde především o jejich nesprávné použití. Bez znalosti vhodné kombinace potravin nemá smysl se uzdravovat pomocí stravy a hodnotit **užitečnost**, nebo škodlivost potravy.

Rafinované potraviny

Podívejme se nyní, co mohou způsobit *rafinované* a *vylepšené* potraviny. Uvedeme si několik příkladů škodlivých následků takovýchto *změn* a *zlepšení*.

V současné **době** se před materským **mlékem** dává přednost kravskému mléku **nebo** různým uměle vyrobeným směsím. Je však známo, že v první fázi života novorozence není tato **změna** možná, dokonce je velmi **nebezpečná**.

Trávici systém dítěte se postupně připravuje na přechod na hrubší stravu. Bude-li novorozenec pít kravské mléko nebo jiný umělý výrobek místo mateřského mléka, do jeho organismu proniknou cizorodé bílkoviny, takzvané *antigeny*. Imunitní systém se nedokáže proti těmto látkám ještě bránit.

Existují velké rozdíly mezi mateřským a kravským mlékem. Mateřské mléko obsahuje ve větším množství laktózu (mléčný cukr), přičemž část laktózy se dostává do tlustého střeva. Zde vytváří příznivé podmínky pro vývoj mléčných, kyselých a jiných užitečných bakterií. Při požití kravského mléka nebo jiných náhražek vznikají místo mléčného kyselého kvašení hnilobné procesy, což následně vede k vlastní otravě organismu.

Tato skutečnost, jak ukázaly výzkumy v celé řadě zemí, vede k narušení nejen fyzického, ale i duševního vývoje. Produkce toxických látek ve velmi slabém organismu vyvolává takové poruchy, které poškodí nejen dětský organismus, ale jejich následky se projeví i v dalších letech.

Dítě potom začne brzy přijímat masitou stravu a stravu s obsahem škrobu. V jeho organismu se tyto produkty ani neštěpí, ani nezpracovávají. Nejsou vytvořeny systémy činnosti enzymů, některé enzymy dokonce chybí, ale organismus i přesto přijímá potravu, k jejímuž zpracování jsou tyto enzymy nezbytné. Stačí se jen podívat na dvouleté až pětileté děti, kterým z nosu neustále vytékají hleny. To je důkazem potravy s obsahem škrobu a bílkovin.

Potom u dítěte začíná období sladkostí a bonbonů. Ve zkrácené verzi uvádím článek ředitele Institutu experimentální endokrinologie a chemie hormonů Akademie lékařských věd SSSR akademika N. Judajeva s názvem *Je cukr užitečný?* (*Pravda*, 6. března 1982):

„Na trhu se vždy objeví nějaká novinka, která vyvolá počáteční vlnu nadšení. Ta po určité době ochladne. Stejný proces proběhl i s cukrem. Po dlouhodobých a pečlivých výzkumech ohledně jeho použití, především ve větších dáv-

kách, se dietologové mnoha zemí shodli na tom, že dávky tohoto výrobku je potřeba snížit.

Cukr na rozdíl od klasické potravy (chléb, kroupy, maso, mléčné výrobky, zelenina) je čistou chemickou látkou. Je to sacharóza. I u nás se získává z cukrovky během složitého nekolikafázového zpracování. V posledních fázích se cukr pečlivě čistí, krystalizuje a filtruje se přes uhlí.

Získaný čistý produkt neobsahuje vitaminy, soli ani jiné biologicky aktivní látky, které jsou obsaženy prakticky ve všech výrobcích rostlinného a živočišného původu.

Chtěl bych však zdůraznit jednu důležitou věc: aby se produkt nejčistší kvalit jako je cukr, strávil v organismu, je potřeba jej sloučit s takovou látkou, která umožní jeho průchod stěnami ~~střevního~~ traktu tak, aby se následně krví dostal do místa svého určení. Po důkladném zpracování v organismu se musí z těla vyloučit. I v této fázi je potřeba zajistit jeho sloučení s příslušnou látkou.

Přirozená potrava zajišťuje sama o sobě tyto procesy, což není možné říci v případě cukru. Organismus musí vydávat vlastní látky: vápník ze zubů - tím dochází ke **kazům**, nebo celou řadu důležitých látek z krve, což vede ke vzniku cukrovky.

To nejsou jen slova, která by vás měla polekat. Statistika dokazuje, že za posledních deset až patnáct let se ve všech rozvinutých zemích zvýšil počet **diabetiků** “

Lidé, kteří si uvědomují tuto skutečnost, označují cukr jako *bilou smrt*. Podívejme se nyní **na jeden** z nejrozšířenějších výrobků, kterým je *mouka*. Vyrábí se, jak všichni víme, z obilí. Součástí obilovin je *kendosperm* (což je v podstatě škrob), *klíček* (základní biologicky aktivní látka) a *slupka*.

V klíčku a slupce se nacházejí vitaminy a minerální látky. Mouka a upravené kroupy neobsahují ani slupku, ani klíčky či jiné užitečné látky.

Režná mouka se v této souvislosti obohacuje vitaminy **B₂** (čtyři desetiny miligramu), PP (tři **miligramy** na sto gramů mouky); pšeničná mouka první a druhé kvality se obohacuje vitaminy **B₁** (čtyři desetiny miligramu), B, (čty-

fi desetiny miligramu) a PP (dva miligramy na sto gramů mouky).

Jaký užitek poskytují umělé vitaminy, je známo. Je potřeba si uvědomit, že takovýto produkt potřebuje ke svému strávení a vyloučení celou řadu dalších látek, které se většinou odnímají z organismu.

V knize *Hygiena výživy* je uvedeno: „Ke zvýšení pekárenských vlastností pšeničné mouky se do ní mohou přidávat potravinové doplňky, jako například bromičitan draselný, thiosíran sodný, diamid kyseliny uhličité, peroxid vápenatý, kyselina ortofosforečná a pitein.“

Nemluví se však o tom, kam se v těle tyto přísady ukládají a jak ovlivňují průběh životních procesů v organismu. Zmíněné látky účinkují na stěny cév, vazů a šlach, které *dřevění*.

Potravinářský průmysl v současné době používá mnoho potravinových doplňků, k nimž patří:

- doplňky zlepšující konzistenci výrobků (barviva, aromatické, chuťové a jiné látky);
- doplňky zvyšující trvanlivost (antimikrobiální prostředky, antioxidační látky);
- doplňky zlepšující technologii výroby potravin (urychlovače, kypřicí prostředky, stabilizátory myoglobinu a jiné látky).

Těmito zlepšovacími procesy procházejí prakticky všechny základní potraviny (mléko, mouka, chléb, maso). Uvědomte si však, že většina potravinových doplňků jsou toxické látky!

Nitrity se například používají ke zvýraznění barvy uzenin; **ledek** jako konzervační prostředek u sýrů a brynzy (tři sta gramů **na jeden** litr mléka). Norma připouští dvacet **miligramů nitritu** na sto gramů masa (což jsou dvě setiny procenta). Zdálo by se, že takovéto množství je zanedbatelné. Z údajů západoněmeckých biologů vyplývá, že člověk **za jeden rok** zkonsumuje šestnáctkrát více potravy, než sám **váží**. Uvedené mikroskopické dávky přísad se po celý rok hromadí v těle a vytvářejí obrovské zásoby toxických **lá-**

tek. Ty může zničit pouze mladý a silný organizmus, který spotřebuje obrovské množství vlastních životních sil. To je důkazem, proč je nezbytné provádět pravidelnou očistu organismu a konzumovat přírodní, celozrnné potraviny bez dalšího *vylepšování*.

V potravinářském průmyslu i v domácnostech je hojně rozšířena výroba *kynutých výrobků*.

„*Kynutí* je proces rozkladu sacharidů na jednodušší sloučeniny, při němž se vlivem určitých vyloučených mikroorganismů nebo enzymů uvolňuje energie.“

V našem organismu probíhají okysličující a **regenerační** reakce. V jejich průběhu dochází ke štěpům sacharidů a k jejich sloučení s kyselinou fosforečnou. Energie, která se přitom vylučuje, se nerozptyluje, ale akumuluje se na kyselinu adenosintrifosforečnou (ATP).

Jestliže se mikroorganismy podílely na rozkladu **části** sacharidů, uvolněná energie je pro organismus prakticky ztracená.

Podívejme se například na pečení chleba. Základem pro přípravu těsta jsou procesy alkoholového a mléčného kyselého kvašení pomocí kvasinek, bakterií a chemických **kypřících** prostředků. Energetický potenciál výrobku (chleba) je mnohem nižší než **u celozrnného** chleba.

Při konzumaci chleba měníme žaludeční a střevní trakt na bojové pole mezi kvasinkami chleba a přirozenou **mikroflórou**. Chléb začínáme konzumovat většinou velmi brzy a pravidelně. Normální **mikroflóra** je pak velkou vzácností, neboť neodpovídá přirozeným hodnotám. Tímto způsobem vzniká **dibakteriíza**.

Kvasnicový chléb se objevil před patnácti tisíci lety v Egyptě a tehdejší obyvatelé věděli o jeho škodlivosti. Některé národy se chtěly zachránit před vymřením, a proto si připravovaly pouze neslaný chléb. **Později** se tento zvyk změnil v náboženská dogmata.

V *Bibli* se například říká: „Nebudete jíst nic kvašeného. Ve všech svých obydlích budete jíst nekvašené **chleby**.“ {*Druhá Mojžíšova 12,20*}.

To se týká také kyselých mléčných výrobků. V současné době je složení zákysu na výrobu kefíru, jednoho z oblíbených nápojů, dobře známo: je to bílkovina kasein a mikroorganismy, které vznikly přirozenou cestou.

Mikroorganismy rozkládají důležité látky (laktózu), snižují energetický potenciál daného výrobku a naplňují jej kyselinou mléčnou, etylalkoholem a ostatními odpadními látkami.

Velmi zajímavou látkou je také kasein. Přežvýkavci (krávy, ovce, kozy) ji potřebují k růstu srsti, kopyt a rohů. Člověk potřebuje jen nepatrné množství kaseinu.

Kasein je vynikající surovinou k přípravě stolařského klišu. V našem organismu lepí přebytečný lepek kameny v ledvinách, zapříčiňuje vznik arteriosklerózy nebo způsobuje otoky nohou. Mléko různých zvířat (krávy, kozy) se zvýšeným obsahem kaseinu je v nadměrném množství škodlivé. Proto se čerstvé mléko většinou přímo nekonzumuje.

Protože rafinované a takzvané *vylepšené* potraviny obsahují málo vody (cukr, cukrovinky, chléb, maso, čokoláda, bonbony a jiné výrobky), mění výrazně tlak v orgánech trávicího traktu a odsávají vodu z organismu. To je důvod, proč musíme takovouto potravu zapíjet. Vytváříme si jakýsi bludný kruh: příjem potravy - žízeň - pití nápojů - odplavení trávicích šťáv - nedostatek výživných látek - v tlustém střevě se v důsledku špatně strávené potravy vytvářejí podmínky pro vznik zácpy a hnilobné procesy – opět příjem vody k rozpuštění nečistot, které se dostaly do krve z tlustého střeva. Naléváme se vodou, tloustneme a postavou se podobáme kouli.

V některých zdrojích je uvedeno, že *sůl* zásobuje organismus dusíkem. Není to pravda. Sůl je neorganická látka, která se v organismu špatně zpracovává. Slaná jídla vyvolávají žízeň téměř okamžitě. Organismus se aktivně snaží snížit hladinu soli a vyloučit nadbytečné množství soli. Američané zkonzumují průměrně dvacetkrát (!) více soli, než stanoví norma. V jiných zemích je situace podob-

ná. Jde o to, že potraviny obsahují velké množství soli: uzeniny, sýry, různé naložené potraviny, chléb a jiné výrobky. Udělejte si malý pokus. Jeden až dva týdny nesolte žádné pokrmy a potom začněte konzumovat slanou stravu jako dříve. Okamžitě pocítíte obrovský rozdíl a uvědomíte si, že příjem soli do organismu byl nadměrný.

Konzumujte větší množství bylinek, naťové zeleniny, cibuli, česnek nebo podobné druhy, které obsahují dostatečné množství soli. Dusík a chlor se zde nacházejí v optimální podobě, kterou organismus snadno zpracuje.

Brambory konzumujeme většinou bez slupky. Bylo však prokázáno, že slupka brambor obsahuje větší množství vitaminů skupiny B, vlákniny, železa a draslíku než vlastní dužnina brambor. Odstraňte slupku jen v tenké vrstvě, čímž zachováte zdroje zmíněných látek.

Jezte méně čokolády. K zajímavým výsledkům došli francouzští lékaři při vyšetření pacientek, které si stěžovaly na časté bolesti srdce. Ženy přiznaly, že každé ráno musí vypít šálek sladkého kakaa nebo zakousnout pečivo s čokoládou. Potom dodaly, že se cítí spokojené a vyrovnané, když sní i malý kousek čokolády.

Lékaři tvrdí, že se jedná o určitý druh *závislosti*, která může člověku uškodit více než například kouření.

„Chcete-li být zdraví, nepijte kávu,“ konstatuje biolog R. Makkaleb ze státu Colorado. „Káva nemá žádnou výživnou hodnotu. Aniny (taniny), které káva obsahuje, zpomalují trávení bílkovin a snižují obsah minerálních prvků, jako například železa a vápníku, a rovněž vitaminů skupiny B.“

Tato informace se týká všech nápojů obsahujících kofein, například coca-cola nebo pepsi-cola.

Podle údajů zveřejněných v časopise *Science* jsou potravinářské tuky a nitráty silnými *mutageny*. Jejich negativní vliv neutralizují vitaminy E a C, které jsou ve velkém množství obsaženy v zelených částech rostlin.

„Neznají zubní kazy.“ Italští stomatologové, kteří navštívili několik klášterů v Tibetu, zjistili, že zdejší obyvatelé prakticky neznají zubní kazy. Prohlídka asi sto padesáti lidí

potvrdila, že sedmdesát procent z nich, dokonce i velmi staří lidé, mělo zdravý chrup a u dalších se zubní kazy vyskytly jen zřídka.

Příčinou tohoto jevu je režim stravování. Tibetští mnichové nekonzumují cukr a maso. Jejich tradiční potravou jsou ječmenné placky, olej z mléka jaha, tibetský čaj a voda. V létě zařazují do svého jídelníčku řepu, mrkev, brambory a malé množství rýže."

SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ POTRAVIN

Na konci devatenáctého a na počátku dvacátého století byly v laboratořích I. P. Pavlova provedeny zajímavé pokusy týkající se výzkumu fyziologie trávení.

Výsledky těchto pokusů ukázaly, že pro každý druh potravy (chléb, maso, mléko a další) se vylučuje různé množství určitých trávicích šťáv s různou kvalitou. Celý proces začíná již v dutině ústní a pokračuje v dalších orgánech trávicího ústrojí (sliny, žaludeční šťáva, žluč, trávicí šťávy tenkého a tlustého střeva a také mikroflóra).

Zpracování a stravení různých druhů potravy probíhá v příslušné části trávicího traktu a vyžaduje rovněž určitou dobu. Například ovoce se zpracovává v tenkém střevě, maso se však nejdříve dvě až tři hodiny zpracovává v žaludku a následně v tenkém střevě.

Bylo dokázáno, že i podobné druhy potravin potřebují různé trávicí šťávy. Například při trávení mléka se trávicí šťávy s nejsilnějšími účinky vylučují během poslední hodiny jeho trávení, při trávení masa k tomu dochází v průběhu první hodiny. To svědčí také o mimořádně jemné technologii zpracování potravy, jejíž narušení má dalekosáhlé následky.

Vědecké pokusy prováděné Pavlovovou školou na konci dvacátých let dvacátého století úspěšně praktikoval americký lékař Herbert Shelton. Jeho školou *Zdraví* prošlo úspěšně asi sto tisíc lidí.

Závažnost této otázky bych chtěl ukázat na stručném resumé názorů a zkušeností tohoto významného odborníka v oblasti kombinace potravin.

Klasifikace potravin

Zopakujme si znovu klasifikaci potravin, abychom pochopili jejich správné kombinace.

Některé potraviny budou zařazeny do skupiny bílkovinných produktů a produktů obsahujících škrob. Tím se však neznepekujte, neboť takovéto potraviny obsahují současně mnoho škrobu i bílkovin.

Bílkoviny

Tato potrava obsahuje velké množství bílkovin. Charakteristickými bílkovinnými potravinami jsou ořechy (většina); všechny obiloviny; fazole, hrách, sójové boby; vejce a houby. Do této skupiny můžeme dále zařadit masité výrobky, raky a ryby. Z mléčných výrobků to jsou sýry a tvaroh, z dalších výrobků slunečnicová semínka, baklažány, mléko (obsahuje nízkomolekulární bílkoviny).

Sacharidy

Do této skupiny patří **škroby**, cukry a sladké ovoce.

Škroby obsahují tyto potraviny: všechny druhy obilovin, sušené bobovité plody (kromě sóji), hrách, brambory všech odrůd, kaštany, arašíd, kabačky, tykev.

Cukry a sirupy jsou obsaženy ve žlutém a bílém cukru. **K** dalším potravinám s obsahem cukrů a sirupů patří mléčný cukr, různé džemy, povidla, sirupy a jiné výrobky. Do této skupiny můžeme zařadit i med.

Menší množství škrobů obsahuje květák, řepa, mrkev nebo turín.

Tuky

K této skupině potravin patří olivový, slunečnicový a kukuřičný olej a dále máslo. Tuky obsahuje také většina **druhů** ořechů, tučné maso, šlehačka a smetana.

Sladké druhy ovoce

Ke sladkým druhům ovoce patří datel, fíky, rozinky, sušené meruňky (s pečkou nebo púlené), hroznové víno, sušené švestky, **tomel**, sušené hrušky a jablka (sladkých odrůd).

Kyselé druhy ovoce a zeleniny

Většina kyselin je obsažena v kyselých druzích ovoce. **K** nejdůležitějším z nich patří pomeranče, grapefruity, granátová jablka, citrony, kyselé hroznové víno, kyselé švestky, kyselá jablka. Ze zeleniny to jsou hlavně rajčata.

Polokyselé druhy ovoce

Čerstvé **fíky**, sladké višně, sladká jablka, hrušky, broskve, borůvky, rybíz, jahody.

Zelenina bez obsahu škrobu a zelené druhy zeleniny

Do této skupiny patří všechny **sezonní** druhy zeleniny nezávisle na barvě (zelené, červené, žluté, bílé a jiné) zeleniny. **K** nejdůležitějším druhům patří hlávkový salát, celer, čekanka, pampeliška, zelí, listy vodnice, špenát, kyselý šťovík, listí řepy, cibule, vodnice, baklažány, okurky, kedlubny, petržel, revefl, chřest, česnek, sladká paprika, ředkvičky.

Dýně

Používají se všechny druhy.

Doporučení ke správné kombinaci potravin

Nyní se podíváme na různé možnosti kombinace potravin a postupně je zhodnotíme z hlediska trávení. Jde o důležité informace pro každého z nás.

Kombinace kyselin a škrobů

Kyseliny uvedených potravin narušuje enzym ptyalin, který **štěpí** škrob. **Spojení** kyselin a **škrobů** není proto vhod-

nc. 2 toho vyplývá, že *potraviny obsahující kyseliny nebo škroby by se měly konzumovat odděleně.*

Kombinace bílkovin a škrobů

Volná kyselina solná v třiceti tři procentní koncentraci je dostačující k narušení účinnosti enzymů štěpících škrob. Další nepatrné zvýšení kyselosti přeruší tento proces, a dokonce zničí samotný enzym.

Při konzumaci chleba se v žaludku vylučuje málo kyseliny solné. Žaludeční šťáva nutná ke strávení chleba má téměř neutrální reakci. Po strávení škrobu chleba se v žaludku vylučuje mnoho kyseliny solné, které je potřebná ke strávení bílkovin chleba. Současně tedy probíhají dva procesy, trávení škrobu a trávení bílkovin.

Někteří lidé se domnívají, že nemá smysl se zabývat kombinací potravin, protože *příroda sama* kombinuje různé výživné látky v potravě. Neuvědomují si však, že mezi trávením výživné látky nezávisle na jejím složení a trávením směsi různých produktů je velký rozdíl.

Organismus bez problémů přizpůsobí trávicí šťávy požadavkům na strávení jedné potraviny, která představuje například sloučeninu škrobů a bílkovin (z hlediska intenzity a času vylučování). Jestliže však člověk sní dva různé typy potravin s různými, nebo dokonce opačnými požadavky na trávení, trávicí šťávy se v žádném případě nemohou přizpůsobit.

Pokud sníte například chléb a maso, bude se místo žaludeční neutrální šťávy, která se vylučuje během prvních dvou hodin trávicího procesu, vylučovat silně kyselá šťáva a proces trávení škrobů se prudce zastaví.

Z fyziologického hlediska je potřeba pomatovat na to, že první fáze trávení škrobů a bílkovin probíhají v opačném prostředí. Škrob ke svému zpracování v ústní dutině a ve dvanáctníku potřebuje zásaditou reakci. Bílkoviny se zase vstřebávají v kyselém prostředí žaludku a ve dvanáctníku se štěpí úplně jinými enzymy, než jaké potřebují škroby.

Z toho vyplývá, že škrobová a bílkovinná potrava se musí konzumovat odděleně.

Různé kaše, dále chléb, brambory a jiné potraviny obsahující škrob by se neměly konzumovat společně s masem, rybami, vejci, sýrem, tvarohem, ořechy nebo jinými bílkovinnými potravinami.

Kombinace různých bílkovin

Dvě bílkoviny různé povahy a složení vyžadují ve spojení s jinými trávicími faktory odlišnou činnost trávicí sekrece a různou dobu k vyloučení trávicích šťáv k účinnému trávení.

Například neúčinnější šťáva k trávení mléka se vylučuje během poslední hodiny trávení, k trávení masa v průběhu první hodiny. Jestliže se proces trávení nebude měnit, bílkovinná potrava se hodnotně nezpracuje.

Tomu lze zabránit, pokud člověk zkonsumuje dvě různé bílkoviny v jednom pokrmu. Neměly by se kombinovat potraviny jako například maso a vejce, maso a ořechy, maso a sýr, vejce a mléko, vejce a ořechy, sýr a ořechy a jiná spojení.

Z toho vyplývá zásada, že *jedno jídlo by mělo obsahovat jen jednu koncentrovanou bílkovinu.*

Kombinace kyselin a bílkovin

Aktivní štěpení složitých látek na jednodušší, které probíhá v žaludku a které tvoří první fázi při trávení bílkovin, se uskutečňuje vlivem **enzymu pepsinu**. Pepsin účinkuje jen v kyselém prostředí, při zásaditých reakcích se jeho účinnost snižuje.

Žaludeční šťáva mění svoje složení od téměř neutrální povahy až k silně zásaditému charakteru v závislosti na potravě, která se s ní dostává do kontaktu. Jestliže člověk přijímá bílkoviny, žaludeční šťáva je kyselá, neboť musí připravit příznivé podmínky pro indukovanou autolýzu.

Protože **pepsin** je aktivní v kyselém prostředí, lidé dělají chybu, jestliže kombinují **kyseliny** a **bílkoviny**. **Domní-**

vaji se totiž, že kombinace přispěje k lepšímu trávení bílkovin. Ve skutečnosti je tomu právě naopak. Tyto kyseliny **brzdí** vylučování žaludečních šťáv, čímž se narušuje trávení bílkovin.

Žaludek v normálním stavu vylučuje všechny kyseliny s určitou koncentrací pepsinu, které jsou nezbytné k trávení bílkovin. Nemocný žaludek může vylučovat větší množství kyselin (zvýšená hladina kyselosti), nebo naopak snížené množství (snížená hladina kyselosti). Nekombinujte kyseliny a bílkoviny, neboť to trávení neprospívá.

Z uvedených údajů vyplývá, že *nelze spojovat kyseliny a bílkoviny*. Nepřidávejte k masu například ocet, šťávu z granátových jablek nebo jiné podobné tekutiny.

Kombinace tuků s bílkovinami

Tuky zpomalují vylučování žaludečních šťáv.

Přítomnost tuků v potravě snižuje množství sekretu ovlivňujícího chuť, který se vylučuje v žaludku. Snižuje se množství chemického sekretu a aktivita žaludečních šťáv. Dále dochází k poklesu obsahu pepsinu a kyseliny solné v žaludeční šťávě, a dokonce se dvojnásobně sníží tonus žaludku. Zpomalená reakce může trvat dvě hodiny i déle. To znamená, že potraviny jako například šlehačka, máslo, rostlinné oleje, tučné maso, smetana a jiné není možné během konzumace jednoho jídla spojovat s ořechy, sýry, vejci nebo masem.

V této souvislosti nezapomeňte na to, že potraviny obsahující vnitřní tuk (ořechy, sýr, mléko) potřebují mnohem více času ke svému strávení než bílkovinné výrobky, které jej neobsahují.

Z těchto informací **vyplývá**, že *tuky a bílkoviny by se měly konzumovat v rozdílnou dobu*.

Je známo, že hojnost zelených druhů zeleniny působí proti zpomalení účinků tuků. Při konzumaci potravy s obsahem tuku a bílkovin lze negativní vliv tuků na trávení bílkovin zastavit tím, že se zvýší objem konzumovaných zelených druhů zeleniny.

Kombinace cukrů a bílkovin

Všechny druhy cukrů, to znamená průmyslový cukr, sirupy, sladké ovoce, med a podobné výrobky, brzdí sekreci žaludečních šťáv a motoriku žaludku. Jde o to, že **trávení** cukrů probíhá ve střevním traktu.

Pokud se cukry konzumují samostatně, nezůstávají v žaludku dlouho, ale rychle se přesunou do střev. V kombinaci s jinými potravinami se v žaludku zdrží tak dlouho, dokud se nestráví ostatní potrava. Dochází však k bakteriologickému rozkladu.

Z toho vyplývá, že *cukry a bílkoviny se musí konzumovat samostatně*.

Kombinace cukrů a škrobů

Trávení škrobů začíná obvykle v ústní dutině a za určitých podmínek zůstávají nějakou dobu v žaludku. Cukry se naopak vstřebávají až v tenkém střevě.

Jestliže se cukry kombinují s jinou potravou, zůstanou v žaludku tak dlouho, dokud se nestráví ostatní **potrava**. Velmi rychle však začínají **kvasit**, protože jsou v **teplém** a vlhkém prostředí. Taková strava vyvolává **kvašení** s kyselou fermentací.

K potravinám podněcujícím kvašení **patří** želé, povidla, džemy, ovoce, bonbony, cukr, med, **melasa**, sirupy přidávané do pečiva, chléb, cukrovinky, kaše, brambory a jiné výrobky.

Různé kaše s cukrem se v poslední době staly pravidelným pokrmem k snídani. Lidé si však potom stěžují na zvýšenou hladinu kyselosti (pálení **žáhy**, **řihání** a jiné projevy špatného trávení).

Sladké ovoce v kombinaci se škrobem je příčinou kvašení. Pečivo s rozinkami, datlemi a **jinými** podobnými přísadami, které mají v oblibě stoupenci **zdravé výživy** je právě jejím opakem.

Někteří jedinci se domnívají, že když místo cukru **požijí** med, **zabrání** kvasným procesům. Není tomu tak. Med v teplých smažených **pokrmách**, sirupy, chléb nebo palačinky

ky s džemem či podobné pokrmy jsou optimálními pokrmy vyvolávající kvašení.

Můžeme skutečně prokázat, že spojení cukrů a škrobů narušuje trávení škrobu. Přítomnost cukru v ústní dutině přispívá k hojnému vylučování slin. Ty však neobsahují ptyalin (enzym štěpící škrob v ústní dutině), neboť ptyalin neúčinkuje na cukr.

Při spojení škrobu s cukrem, medem nebo džemem se sliny nepřizpůsobují trávení škrobu. Výrobky, které jsou považovány za zdravé, jsou nakonec škodlivé, protože je nekombinujeme s vhodnými potravinami. Chléb s máslem nezpůsobuje potíže. Stačí však, když si *jej* namažete medem nebo džemem či použijete cukr v jiné podobě. Člověk onemocní, protože cukr se zpracovává jako první a změna škrobu na cukr se zpomaluje. Směs cukru se škrobem zapříčiňuje kvašení a s ním spojené další problémy.

Z uvedených informací vyplývá, že *škroby a cukry by se měly konzumovat v rozdílnou dobu.*

Dýňová strava

Mnozí lidé si stěžují na potíže při konzumaci dýní, které vyvolávají alergie.

Dýně jsou zdravé a lehce stravitelné. Doporučují se tedy i jedincům s oslabenou činností trávicího traktu. Proč tedy konzumace dýní vyvolává vážné potíže?

Trávení dým neprobíhá v žaludku, ale ve střevním traktu. Zkonzumované dýně zůstávají v žaludku jen několik minut a okamžitě přecházejí do střev. Jestliže se však pojídají s jinými potravinami, které potřebují delší dobu na strávení v žaludku, pak i dýně se v žaludku zdržují delší dobu. Protože dýně jsou rozmělněny a nacházejí se v teplém místě, rychle se rozkládají, tvoří velké množství plynů a jiných škodlivých látek, čímž vyvolávají vážné poruchy trávení.

Z toho vyplývá, že *dýně by se neměly kombinovat s jinou potravou.*

Konzumace mléka

V přírodě existuje pravidlo, že mláďata živých tvorů konzumují mléko odděleně, nekombinují je tedy s jinou potravou. Následně přichází období, kdy přijímají mléko i jinou potravu, ale znovu odděleně. Nakonec mléko vůbec nepotřebují.

Mléko je *potravou dětí a mláďat*. Po ukončení normálního období není nutné další dokrmovat mlékem. Člověk však po celý svůj život zůstane mládětem!

Protože mléko obsahuje bílkoviny a tuky, je velmi obtížné je kombinovat s jinou potravou. Výjimku tvoří kyselé druhy ovoce. Když se mléko dostane do žaludku, sráží se a vytváří se tvaroh. Sražené mléko obaluje částice jiné potraviny v žaludku a izoluje je před účinky *žahudečných* šťáv. To brání zpracování těchto částic, dokud se nestráví sražené mléko.

Můžeme si vyvodit další pravidlo: *mléko by se mělo konzumovat samostatně.*

Kojencům je možné asi půl hodiny před kojením připravit ovocné šťávy z čerstvého ovoce zředěné vodou. Ovoce musí být kyselé.

Dezerty

Dezerty se podávají po jídle. To znamená obvykle poté, co se člověk nasytí. K dezertů patří například různé zákusky, zmrzlina, sladké ovoce a jiné výrobky. Kombinace dezertů se všemi druhy potraviny je **komplikovaná**, neboť nejsou výživné, a tudíž jsou nepotřebné.

Z toho vyplývá další zásada, že *dezerty je dobré xy-loučit.*

Jestliže však z nějakých důvodů musíte sníst kousek moučnicku, snězte jej společně s větším množstvím salátu z čerstvé zeleniny. Nic víc již nejezte.

Chlazené dezerty, jako například zmrzlina, chlazená minerální voda a jiné výrobky, vytvářejí další překážku v trávicím procesu, kterou je chlad. V předcházejících kapitolách jsme již hovořili o škodlivosti chladu, neboť trávicí

enzymy jsou účinné při teplotě třicet sedm stupňů. Chlazená potrava se musí nejdříve zahřát a až potom se zpracovává. Zároveň se ochlazují i orgány nacházející se v blízkosti žaludku, což zhoršuje jejich prokrvení a zapřičiňuje křeče z chladu.

Přechod jak zdravých, tak i nemocných lidí, oslabených i silných jedinců, starých a mladých osob na správnou výživu potvrdil okamžité zlepšení zdraví. To proto, že trávicí orgány nebyly tak zatíženy. *Správnou výživou se vytvářejí podmínky k lepšímu trávení, výživě a menšímu znečištění organismu.*

Jak nejlépe používat bílkoviny

K bílkovinným výrobkům všech druhů se nejlépe hodí všechny potraviny, které neobsahují škrob, a sezonní zelenina: špenát, nať řepy, zelí, nať vodnice, všechny druhy čerstvých tykví, cibule, celer a jiné druhy zeleniny bez obsahu škrobu.

Jiné druhy zeleniny by se s bílkovinami neměly kombinovat. Jsou to: řepa, vodnice, mrkev, kedlubny, turín, boby, hrách, brambory a různé druhy krup.

Boby a hrách jsou kombinací bílkovin a škrobů. Proto je vhodné, aby se konzumovaly buď jako bílkovinná nebo škrobová potrava společně se zelenými druhy zeleniny, to znamená bez dalšího množství bílkovin a škrobů.

Uvedené menu je příkladem správného spojení bílkovinné potravy. Bílkovinná potrava by se měla jíst jako večeře, to znamená, že by to měly být pokrmy bez kyselin, rostlinného oleje a různých olejových zálivek. Množství bílkovinné potravy je individuální.

Zeleninový salát	Zeleninový salát
Vařené maso	Kotlety
Zeleninový salát	Zeleninový salát
Tvaroh	Ořechy
Zeleninový salát	Zeleninový salát
Míchaná vejce, vařená vejce	Vařený hrách nebo fazole
Zeleninový salát	Zeleninový salát
Zelená tykev	Nať vodnice nebo špenát
Sašlik , dušené hovězí á la Stroganov	Dušené kuřecí nebo králičí maso

Z tohoto menu je jasné, že salát by měl být konzumován společně s **jakoukoli** bílkovinnou potravou a potravou obsahující škrob. Doktor Shelton zdůrazňuje důležitost salátu při různých dietách, proto uvádím jeho doporučení k přípravě takového salátu.

„Salát by měl být kombinací jednoduchých druhů zeleniny bez zálivek a omáček. Zelenina nemusí být jemně nakrájená.

Použité ingredience jsou jen orientační a představují vodítko k přípravě vlastních salátů:

- půl hlávky salátu, celer, zelí;
- půl hlávky salátu, celer, **rajčata**;
- půl hlávky salátu, zelí, paprika (sladká);
- půl hlávky salátu, francouzská čekanka a rajče;
- zelí, okurky, ředkvičky.

K ozdobení můžete použít petrželovou nať, červenou (sladkou) papriku nebo jiné druhy zeleniny. Salát nemusíte solit, neboť zelenina obsahuje dostatečné množství různých solí. Saláty by měly být co nejjednodušší, není nutné používat příliš mnoho druhů **zeleniny**.”

V oblasti **centrálního Ruska** je základem zeleninových salátů například zelí a další druhy **zeleniny** se vybírají podle **sezony**: ředkvička, celer, **pastinák**, okurky, rajčata, sladká paprika, petržel, listy pampelišky a jiné.

Jak nejlépe používat škrob

Lékaři doporučují, aby se užíval vždy jeden druh škrobu (jeden druh kaše, bez chleba) nejen proto, že to jsou rozdílné produkty, ale i proto, že konzumace dvou nebo více druhů škrobu (například kaše, chléb a brambory jako jeden pokrm) vede zákonitě k přejídání. Proto je vhodné (to se týká hlavně stravy nemocných) omezit se na jeden druh škrobu v jednom pokrmu.

Trávení škrobů začíná v ústní dutině. Potravu pečlivě rozžvýkejte. nehltejte ji, ale spíše ji „píjete“. Správná konzumace škrobů zajistí delší trávení potravy v žaludku pomocí slin.

Potravinu s obsahem škrobů konzumujte během dne. Strava by měla být suchá. kaše důkladně uvařené.

Jak bylo uvedeno, saláty ze zeleniny s obsahem škrobů jsou vhodné, ale připravujte je z těch druhů zeleniny, které obsahují minimální množství škrobů. Salát můžete připravit následovně: čtyřicet procent zelí, třicet procent mrkve, dvacet procent syrové nebo vařené řepy. Přidejte kopr, petrželovou nať nebo jiné druhy.

Enzymy a vitaminy obsažené v zelenině s nižším obsahem škrobu zpracovávají škroby velmi dobře. Množství konzumované potravy s obsahem škrobů je individuální.

Zeleninový salát	Zeleninový salát
Řepa	Mrkev
Brambory v různých úpravách	Vařená rýže s máslem
Zeleninový salát	Zeleninový salát
Mrkev, pečená tykev	Důkladně uvařené kaše
Zeleninový salát	Zeleninový salát
Dušená mrkev, cibule, řepa	Dušená řepa
Suchary	Celozrnný chléb s máslem

Jak nejlépe používat ovoce

Ovoce společně s ořechy (které z botanického hlediska rovněž patří k ovoci), zelenými druhy zeleniny a kořenovými plody představují pro člověka optimální potravu.

Ovocná výživa dává pocit spokojenosti. Konzumujte je však odděleně. Důvody byly již uvedeny na předcházejících stránkách knihy.

Ovoce nejezte mezi jednotlivými jídly, neboť se dostane do žaludku nebo tenkého střeva ve stejnou dobu, kdy probíhá trávení jiných **potravin**, čímž vlastně dochází k narušení trávicího procesu. Vhodnou dobou k jeho **pojídání** je dvacet až třicet minut před druhým jídlem: během této doby se ovoce dostane do tenkého střeva, kde **proběhne** jeho trávení.

Doktor Shelton došel během podávání ovoce nemocným lidem k závěru, že sladké nebo velmi kyselé druhy ovoce je lepší podávat v různou dobu. Cukr, med a jiné sladké přísady nepoužívejte společně s grapefruitem.

V následujícím menu jsou uvedeny správné kombinace různých druhů ovoce, které je vhodné jako snídaně. Nepřidávejte cukr. Používejte **sezonní** druhy ovoce, množství je individuální.

Višně, meruňky.

Višně, meruňky, švestky.

Broskve, meruňky.

Jablka, hroznové víno, sklenice kyselého mléka.

Na jaře a v létě připravte velmi lahodný salát ze **sezonních** druhů ovoce: ze švestek, meruněk, višni, třešní, do něhož přidejte hlávkový salát nebo celer.

Denní režim stravování

Jestliže se budeme opírat o fyziologické poznatky trávení, můžeme si v průběhu dne kvalitně rozdělit různorodou potravu.

Ráno, když je organizmus **odpočínutý**, nepotřebujeme příliš mnoho **energie**. V této souvislosti bych chtěl znovu **připomenout**, že potrava **neuvolňuje** energii najednou, ale až

po určité době. Ráno konzumujte lehce stravitelnou potravu. Nejvhodnější je ovoce a šťávy z čerstvé zeleniny a ovoce.

Potravu s obsahem škrobů konzumujte jako oběd, protože ke svému strávení potřebuje mnohem více energie než zpracování ovoce. Proces trávení trvá tři až čtyři hodiny. Ovocná strava poskytne mimo jiné i základní energii, kterou budete potřebovat v odpoledních hodinách.

Bílkovinnou potravu konzumujte večer, protože k jejímu trávení jsou potřeba více než čtyři hodiny. Potřebujeme ji k regeneraci struktur, které se opotřebovaly v průběhu dne. Proces trávení bílkovin by měl probíhat v klidu, nejvhodnější dobou je čas kolem šesté až osmé hodiny večerní. Zmíněná doba je vhodná ještě i z jiného důvodu. Procesy probíhající v organismu v tomto intervalu přecházejí od rozpadu energetických a plastických struktur k jejich syntéze.

Jednoduše, fyziologicky a logicky

Podobné doporučení, jak se během dne co nejlépe stravovat, podal Paul Bragg a praktický lékař Suren Avakovič Arekljan.

První příjem potravy by se měl uskutečnit až při pocitu silného hladu, hlavně po fyzické námaze, například po běhu, rychlé chůzi, domácích pracích a jiných činnostech. Připomente si okřídlenou frázi Paula Bragga, že na snídani si je potřeba vydělat. Potrava by měla obsahovat sezonní ovoce nebo sušené ovoce. Je možné se zasytit také přírodním medem, ale nekombinujte jej s jinými potravinami.

Druhý příjem potravy by měl rovněž proběhnout při pocitu silného hladu a nejvhodnější je ovoce s nepatrným množstvím rostlinného oleje nebo bez něj. Pokud se rozhodnete pro slunečnicová, konopná nebo **sezamová** semínka či ořechy, nejezte jich **více** než sto gramů.

Třetí příjem potravy by podle potřeby měl obsahovat **sezonní** nebo sušené ovoce. Místo nich je možné si připravit **šťávu z čerstvého ovoce** nebo bylinný odvar. Denní množství potravy by nemělo přesáhnout tisíc **pět** set gramů. Rost-

linné kaše jsou vhodné k snídani nebo k večeři, podávejte je však nejpозději do devatenácti hodin.

Podívejme se ještě na jednu velmi důležitou otázku: jaký by měl být v denní stravě poměr mezi obsahem kyselin a zásad? Jestliže jí nebudeme věnovat náležitou pozornost, výživný efekt potravy nebude velký.

Všichni velmi dobře víme, že orgány našeho těla jsou vyživovány krví. Krevní oběh se může v závislosti na potravě měnit na kyselý nebo zásaditý. Podíl kyselin v krvi je obohacen energetickými látkami a pokrývá jejich ztráty. Podíl zásad zajišťuje uspořádání našeho organismu, tvorbu kostí, nervstva, svalů, podporuje fyzické a duševní zdraví a posiluje imunitu.

Většina lékařů doporučuje tento poměr: padesát až šedesát procent zásad a čtyřicet až padesát procent kyselin.

Paul Bragg tvrdí, že ideální je následující poměr:

- pětina denní potravy by měla být bílkovinná (rostlinného i živočišného původu);
- další pětina by měla být složena převážně ze škrobů (neloupané obiloviny a kroupy, dále **přírodní** šťávy a cukry - med, sušené ovoce) a **nerafinovaných tuků**;
- tři pětiny potravy by mělo tvořit ovoce a **zelenina**, syrové a správně připravené.

V procentuálním vyjádření by taková strava vypadala následovně:

- šedesát procent by mělo tvořit ovoce a zelenina;
- dvacet procent je vyhrazeno pro bílkovinnou potravu;
- sedm procent tvoří výrobky s obsahem škrobů;
- sedm procent je zastoupeno přírodními cukry;
- šest procent je určeno pro tuky.

Jaké množství potravy je doporučeno při podání jednoho jídla? G. Shelton radí, aby se člověk stravoval podle svých individuálních **potřeb**, jiní odborníci zastávají názor, že od stolu bychom měli odejít s pocitem mírného hladu.

V této souvislosti si **připomeňme** jedno zajímavé přísloví, které mi řekl spisovatel V. G. Čerkasov: „Jestliže jsi odešel od stolu s pocitem mírného hladu, najedl jsi se. Jestli-

f.e. **cítíš** že jsi se najedl znamená to, že jsi se přejedl. Máš-li pocit, že jsi se přejedl, pak je jisté, že jsi se otrávil."

Jogin doporučují následující zajímavé rady:

1. Čistá, sladká a neostrá potrava, která je chutná a lahodná, musí naplnit polovinu žaludku. To je střídavá strava (*mutahara*)

2. Polovina žaludku by měla být naplněna potravou a jedna čtvrtina vodou. Druhá čtvrtina musí kvůli pohybu a tvorbě plynů zůstat prázdná.*)

Praktická doporučení ke správnému zpracování a trávení potravy

Seznámili jsme se s *technologii* zpracování a trávení různých potravin, a proto bychom ji měli dodržovat. Následující doporučení k posílení našeho zdraví doplní předcházející rady.

1. Přijímejte pouze organickou potravu bohatou na bioplazmu.

Energetický potenciál takovéto potravy je nejvyšší a její struktury nejsou narušeny. Aminokyseliny, vitaminy, cukry, **enzymy**, minerální prvky jsou velmi aktivní. V této potravě může probíhat indukovaná autolýza, umožňující ušetřit asi padesát procent energie potřebné k trávení. Konzumujte více čerstvé rostlinné potravy a co nejméně používejte tepelně či jinak upravené pokrmy.

2. Do svého jídelníčku zařaďte celozrnné potraviny.

Celozrnná potrava (**potraviny**) obsahuje všechny prvky nezbytné k jejímu trávení a vylučování. Vaše **materiální** zdroje se nebudou vyčerpávat. Čím méně **rafinované** potraviny sníte, tím lepší bude vaše zdraví, a tím více si prodloužíte **svůj život**.

* Tento **uryvek** jsem převzal z knihy **Borise** Sacharova *Velké tajemství*, která **cituje** starodávny zdroj jogínů *Gheranda Samhita*.

3. Jako **základní palivo** používejte potravu s obsahem sacharidů.

4. Prvním jídlem by měl být salát.

To umožní odstranit potravinovou leukocytózu, doplnit zdroje zásad v organismu a rovněž udržet nezbytnou kvantitativní i kvalitativní koncentraci minerálních prvků v těle a připravit podmínky k plnohodnotnému trávení vařené potravy. I vařená potrava obsahuje vitaminy a enzymy, které se však zničí během tepelného zpracování.

Nezapomeňte na to, že organismus zpracuje tolik potravy, kolik vitaminů a enzymů máte v těle. Jinak se potrava změní na polotovar a znečistí organismus.

5. Potraviny správně kombinujte.

Správná kombinace zajistí dokonalé zpracování a strávení potravy s patřičným užitekem. Nesprávné **spojení** potravin oslabuje naše síly a narušuje činnost celého **žaludečního** a **střevního** traktu. Pečujte o technologický proces trávení potravin a nevyžadujte nemožné po trávicím systému.

6. Dbejte na správný denní režim stravování.

Dodržujte správný režim stravování a budete ve **formě**. Během celého dne budete velmi výkonní jak po fyzické, tak i po psychické stránce.

7. Dodržujte správný poměr kyselin a zásad v potravě.

Váš zdravotní stav bude díky tomuto správnému poměru vynikající, protože všechny složky potravy budou v rovnováze.

Přechod na správnou výživu

Každý prudký přechod na nezvyklou stravu se odrazí na celkovém zdravotním stavu Člověka. Nyní již víme, že organismus musí k trávení nových potravin (kličky, syrová zelenina, ovoce a jiné druhy) zajistit také specifické enzymy, které předtím neměl k dispozici.

V **žaludečním** a **střevním** traktu musí vzniknout úplně nová **mikroflóra**. Dochází ke **změnam** střevního a hormonálního **systému**, mění se chuťové zvyky a potřeba celkového množství potravy. **Musí** tedy dojít k celkové představě

bé organismu, což se odrazí nejen na fyziologii, ale také na psychice člověka. Samozřejmě, že tento proces trvá určitou dobu. Mnohé systémy jsou kromě tohoto těkavé, proto) C nezbytně znát fyziologické mechanismy, které jsou základem těchto procesů.

Dále je nezbytné, abyste věděli, že při přechodu z obvyklého, většinou nekvalitního způsobu stravování na správnou výživu dochází k celé řadě různých změn orgánů a systémů. Ty se mohou projevit jako nemoc. Uvědomte si to a zbytečně se neobávejte. Krize jsou jen důkazem toho, že jste na správné cestě. Jakmile krize skončí, vaše zdraví se zlepší.

Praktické zkušenosti ukázaly, že enzymatické systémy žaludečního a střevního traktu se přizpůsobí novému systému výživy asi za tři až dvanáct měsíců. Stejně dlouhou dobu si vyžádá i střevní mikroflóra.

Charakteristickým znakem střevního hormonálního systému je jeho netečnost. Změny v důsledku přechodu na správnou výživu mohou trvat jeden až dva roky.

Změna chutí, chování a psychiky člověka vyžaduje ještě delší období, přibližně dva až tři roky. Za tři roky tyto mechanismy získávají potřebnou sílu a začínají normálně fungovat.

Kritériem normální činnosti žaludečního a střevního traktu jsou následující procesy:

- moč nezíská při pití šťávy z řepy její barvu. To je důkazem toho, že epitel žaludečního a střevního traktu je v pořádku;
- vylučování stolice probíhá dvakrát až třikrát denně. To je důkazem normální motoriky žaludečního a střevního traktu;
- konzistence výkalů v podobě poloměkké klobásky bez zápachu a nestrávených kousků zeleniny, ovoce a jiných potravin. To je důkazem normálního vstřebávání vody v tlustém střevě. Stolice bez zápachu a kousků zeleniny je důkazem správného vývoje kvalitní mikroflóry;

- pomalu se mění i návyk na různé potraviny a jejich celková potřeba. Během jednoho až tří let přestanete konzumovat „normální“ stravu, neboť sami na sobě pocítíte, že působí negativně na celý organismus.

Dále je potřeba se zmínit o fázích přechodu na novou stravu.

1. Změňte pořadí příjmu potravin: před jídlem pijte tekutiny a jezte ovoce. Prvním pokrmem by měl být salát, druhým jídlem pokrm s obsahem sacharidů nebo bílkovin. Snězte vždy jedno, ale vždy jen jedno z nich.

2. Vylučte všechny škodlivé potraviny, to znamená rafinované výrobky a stimulatory typu kávy, čaje, uzenin, moučníků a jiných výrobků.

3. Přijímejte větší množství syrové potravy a menší množství vařených pokrmů. Organismus **převádějte** na syrovou stravu pozvolna. Na počátku se doporučuje sto až dvě stě mililitrů šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny. Zeleninu je nutné v počátečních fázích podusit, postupně však upustte od tepelného zpracování. Nakonec přejděte jen na syrovou stravu. Zeleninu je vhodné střídat, to znamená jednou syrovou a jednou vařenou.

4. Začněte s malými dávkami (dvacet až padesát gramů) a do jídelníčku zařaďte syrové rostlinné pokrmy: naklíčenou pšenici, namočené kroupy, divoce rostoucí plody a různé byliny. Potraviny k přípravě kaší nevařte, ale raději jen namácejte.

Stejným způsobem postupujte i ve všem ostatním: snídejte ovoce; původní pokrmy, které jste **obědvali**, dále chléb nebo maso vyměňte za sklenici šťávy z čerstvého ovoce, syrovou nebo jen mírně podušenou zeleninu a kaše; k večeři se nejlépe hodí čaj, salát a ořechy.

Podle **sezony** si můžete zařadit například **jahodový**, **jablečný**, **hroznový**, **dýňový**, **melounový** nebo jiný **den**.

Jestliže budete dodržovat tento stravovací režim, postupně se budou měnit i chuťové návyky. Strava, která se vám na počátku zdála **nechutná**, dokonce nesnesitelná, začne být nejen lahodná, ale i potřebná.

Obsah druhé Části této knihy o *uzdravujících silách* je možné shrnout do jednoduchých a srozumitelných zásad.

- Jezte až tehdy, máte-li skutečný hlad.
- Polovinu denní potravy by měla tvořit čerstvá syrová rostlinná potrava.
- Tekutiny a ovoce konzumujte před jídlem nebo je zařaďte jako samostatné jídlo.
- Důkladně potravu rozžvýkejte, aby se dobře promíchala se slinami. Jezte proto pomalu, dokud se potrava nepřemění na kašovitou hmotu. Šťávy by se také měly promíchat se slinami. Pijte je po malých doušcích.
- Prvním jídlem by měl být salát ze sezonní zeleniny (listy, kořeny, plody - takzvaný *salát triáda*), druhé jídlo, bílkovinná potrava nebo potrava s obsahem škrobů, by mělo být také sezonní.
- Syrovou rostlinnou stravu a pokrmy druhé v pořadí připravujte těsně před konzumací.
- Vyhýbejte se umělým a rafinovaným potravinám (uzeniny, moučníky, pečivo, cukr a jiné). Nepoužívejte ani žádné stimulanty, jako například čaj, kávu, alkohol.

Chyby při přechodu na správnou výživu

První případ. Jedna žena, která měla zdravotní potíže, si přečetla Sheltonovu knihu a přešla na syrovou stravu. Nadchla se, ale protože nedosáhla potřebných výsledků, vrátila se k původnímu systému stravování. Nakonec zemřela vyčerpáním. Celé období od přechodu na syrovou stravu po pokus o návrat k obvyklé stravě až k okamžiku smrti trvalo asi tři měsíce. *Co bylo příčinou?*

1. Zeleninová strava byla pro tuto ženu nezvyklá. Enzymatické systémy trávicího traktu se musely přizpůsobit trávení nové stravy, která byla kvalitativně odlišná ve srovnání s předcházející. Je samozřejmostí, že tento proces vyžaduje určitý čas. Proto se potrava na začátku nezpracovávala špatně se trávila.

2. Žena neměla pročištěná játra. Potrava, kterou organismu strávil, neprocházela játry, ale zcela mimo ně. Jestliže se strava nedostane do jater, je pro náš organismus cizím útvarem. Znečištěná játra jsou většinou příčinou portální hypertonie, způsobující městnání krve v žaludku, slezině, slinivce břišní, tenkém střevě. V důsledku toho se přerušuje syntéza nových trávicích šťáv.

3. Střevní mikroflóra se musela také změnit a přizpůsobit se novému typu stravy. To rovněž není krátkodobou záležitostí.

4. Protože tato žena nedosáhla požadovaných výsledků, vrátila se k původní stravě. Jenže za toto období si enzymatické systémy začaly zvykat na novou potravu a nefungovaly jako dříve. Organismus si musel znovu zvyknout na původní potravu a zase se přizpůsobit.

Zatímco probíhal adaptační proces na novou potravu a vzápětí opět na původní stravu, organismus se natolik vyčerpal, že její experiment nevydržel.

Co měla tato žena udělat? Nejdříve byla nutná očista tlustého střeva a jater. Teprve potom mohla postupně přecházet na novou stravu. V počáteční fázi měla vyloučit nejškodlivější produkty, jako je maso, tuky, bílý chléb, pečivo a jiné výrobky. Podobný přechod trvá dokonce jeden až dva roky!

Druhý případ. Většina lidí se po očištění tlustého střeva a jater a po zavedení dělené stravy zbaví svých problémů a cítí se velmi dobře. Ale ráno nebo i v průběhu dne neustále odkašlávají, smrkají nebo mají jiné potíže. *Co je příčinou?*

Problém spočívá v tom, že tito lidé nedodržují zásady vyváženosti potravin. K získání tisíce kalorií z dvou set padesáti gramů bílkovin nebo sacharidů se například spotřebuje obrovské množství biologicky aktivních látek: vitamínu B₁ šest desetin miligramu, B₂ sedm desetin miligramu, B₃ šest celých a šest desetin miligramu, vitamínu C dvacet pět miligramu a tak bychom mohli pokračovat dále.

Běžné rostlinné potraviny (zelí, mrkev, ovoce a jiné plody) neobsahují tak velké množství vitaminů skupiny B,

A a D. Střevní mikroflóra má rovněž omezenou produkci nezbytných vitaminů.

Už jsme si řekli, že potravu zpracováváme podle toho, **jaké** množství vitaminů a enzymů obsahuje. Zbývající část potravy ulpívá na stěnách tlustého střeva jako usazeniny. Ty jsou základem vzniku a rozmnožení patogenní mikroflóry. Další část se vstřebává do krevního řečiště a ukládá se v celém organismu, který se přeplyňuje a nakonec všechny nečistoty vylučuje dýchacími orgány v podobě hlenů.

Častá tvorba plynů po jídle je způsobena také nedostatkem vitaminů. I to je příčinou neustálého pokašlávání a posmrkávání.

Jak proti tomu bojovat? Můžeme si vzít příklad z lidové moudrosti našich předků, kteří již dávno věděli, že k tomuto účelu se nejlépe hodí potravinové doplňky. Obsahují v hojném množství minerální látky, vitaminy a jiné užitečné složky.

K nejučinnějším potravinovým doplňkům patří bezesporu pивní kvasnice, jež jsou bohaté na vitaminy. Jestliže ráno užijete nalačno sto až dvě stě gramů pivních kvasnic, zásobíte organismus všemi nezbytnými živinami. Teprve potom, až začnete mít hlad, si připravte obvyklé jídlo, jako například salát, kaši a jiné pokrmy. Jejich strávení proběhne lépe.

Třetí případ. Nedostatek vitaminů a přírodních látek, **jak** bylo uvedeno, vyvolává *nestřídmost v jídle* neboli *obžerství*.

Organismus prostřednictvím hladu signalizuje, že mu chybí určité látky. Člověk konzumuje svoji obvyklou stravu, to znamená například zelný salát s přísadami, zelenou natí, dvěma až třemi druhy krup, a přesto nedává organismu to, co potřebuje. Organismus opět hladem signalizuje, že v krvi je nedostatek určitých látek. Člověk zase jí a všechno začíná znovu. Neboť jakmile pocítí, že mu určitá strava chutná, domnívá se, **že je** správná, a tak se začne přejídat.

Po nadměrné konzumaci jídla se člověk zpravidla necítí dobře, zlobí se sám na sebe za to, **že se** neudržel, a po-

tom celý den nebo i několik dní hladoví. V další fázi přijde na řadu standardní potrava (z čerstvých přírodních potravin). Člověk opět není spokojený, začne se přejídat a koloběh pokračuje.

Ujasněte si následující věc: **budete-li** organismu dodávat všechno nezbytné, pocit obžerství se nedostaví. Proto ve větším množství užívejte potravinové doplňky a šťávy z čerstvé zeleniny.

Čtvrtý případ. Někteří lidé se domnívají, že bez problémů přešli na přírodní výživu, pokud dvakrát až čtyřikrát týdně konzumují kvasnicový chléb. Po několika letech takovéto stravy překvapeně zjistí, že mají **anémii**. Jak je to možné, odkud se vzala, vždyť jejich strava byla správná? Jak se zdá, pekařské droždí potlačuje prostřednictvím střevní **mikroflóry** syntézu vitamínu B_{12} . Čerstvá zelenina jej ale do organismu **nedodá**, čímž se pomalu a skrytě vyvíjí **anémie**.

Anémii odstraníte, jestliže úplně vyloučíte výrobky obsahující pekařské droždí nebo do svého jídelníčku zařadíte výrobky s obsahem vitamínu B_{12} a budete je pravidelně konzumovat.

Pátý případ. Žena přešla bez větších potíží na syrovou potravu. Její zdravotní stav se zlepšil a cítila se velmi dobře.

Uběhlo asi deset let. Organismus se **očistil**, změnil se a byl mnohem citlivější než dříve. Čas od **času**, například při kontaktu s lidmi nebo při střídání ročních období, se cítila **špatně**. **Vysvětlovala** si to zvýšenou **citlivostí**, a aby ji trochu otupila, začala jíst masité i jiné pokrmy. Byla spokojená a myslela si, **že je** všechno v pořádku.

Na tuto skutečnost upozornil **Paul Bragg**. Potvrdil, že také občas konzumoval maso, když měl pocit, **že je** potřebuje. Tím ještě více posílil citlivost organismu. Uvědomil si, jak v konkrétní situaci může vyvážit svůj stav.

To neuniklo ani Alexandru Čuprunovi, který je autorem článku *Naučte se jíst* a **který** konzumuje jen syrovou stravu. Vyvažujícím produktem je pro noho **květový** pyl a

zeleninové šťávy, které ještě navíc dodávají organizmu stopové prvky.

Sestý příklad. Muž středních let se rozhodl, že přejde na přirozenou stravu. Provedl očistu organizmu a pomalu začal zvyšovat i množství dávek syrové potravy.

Po nějaké době začal smrkat hleny. Věděl, že není nemocný, ale hleny vylučoval několik dní. Vadilo mu to, a proto se vrátil k původní stravě. Hleny se přestaly vylučovat. Domníval se, že je všechno v pořádku, a začal zase konzumovat syrovou stravu. Všechno začalo znovu. Nakonec zůstal u původní potravy a další změny již neprováděl.

Co bylo příčinou? Hlavním problémem bylo nadměrné množství hlenů v organizmu, které se nahromadily především v pojivových tkáních. Surová rostlinná potrava, která sice ozdravuje vnitřní prostředí organizmu, intenzivně vylučuje nečistoty z míst, kde se nahromadily. Vše se dostává do krve a odtud se vylučuje plicemi a nosem v podobě hlenů a zakalené moči.

Jelikož tento muž začal v průběhu ozdravného procesu konzumovat vařenou stravu, došlo k jeho přerušení a hleny se přestaly vylučovat. Organismus začal znovu „rozstrkávat“ hůře stravitelnou stravu, aby se pročistila krev.

Vylučování hlenů může probíhat celý rok i mnohem déle, avšak s menší intenzitou ve srovnání s počátečními fázemi. Vždy si však uvědomte, že se jedná o uzdravující proces, že probíhá očista.

V některých případech je vylučování tak silné, že se objevují silnější očištné reakce - zvýšení teploty, průjem, nevolnost nebo vyrážky na pokožce. Odstranění chronických nemocí organizmu se rovněž projevuje jako uzdravující krize. Většinou dojde ke zhoršení nemoci, jež následně zmizí.

Měli byste věnovat pozornost tomu, co se odehrává ve vašem organizmu. Nebojte se vzniklých potíží a problému. **Přijměte je.** V žádném případě nepřerušujte zvolený režim, ale podporujte organismus mírným hladověním nebo **omezením přísunu potravy.**

Na uzdravující krize poukazovali významní odborníci, jako například Paul Bragg, Herbert Shelton, Suren Arakeljan, George Osava. Vnímejte krize jako **ukazatel** na vaší cestě k uzdravení.

Na závěr bych chtěl doplnit symptomy charakterizující proces uzdravení

Šťáva z červené řepy je spolehlivým indikátorem, který ukáže, jaký je stav vašeho **žaludečního** a střevního traktu.

Vypijte dvě polévkové lžíce čerstvě **vymačkané šťávy** z červené řepy. **Bude-li** mít moč barvu řepy, znamená to, že váš žaludeční a **střevní** trakt není v **pořádku**. Pokud se moč nezabarví, **všechno je normální**.

Nyní si odpovíme na **otázku**, k čemu došlo, jestliže má moč barvu řepy. Ze žaludečního a střevního traktu se šťáva z řepy vstřebává do krevního řečiště a odtud přechází do jater. Prostřednictvím jater nebo **mimo** ně se krev dostává do celého **organizmu**. . . Ostatně játra nepracují **správně**, jestliže krev obsahuje **mnoho** obarvených částic.

Krev proudí dále ledvinami, kde se filtruje, přičemž v krvi zůstávají všechny užitečné látky a škodlivé se vylučují z těla ven. Tím je ohrožena i funkce ledvin.

Šťáva z řepy nám spolehlivě ukáže, zda naše nejdůležitější orgány, žaludeční a střevní **trakt**, játra a ledviny, jsou zdravé. Při užívání šťávy z řepy je možné také kontrolovat průběh uzdravování zmíněných orgánů.

Moč se v počátečních fázích zabarví silně. Následně podle intenzity uzdravování, aplikace terapie Šťávami nebo správné kombinace potravin **zabarvení** zmizí. Celý proces trvá přibližně šest až devět měsíců.

Kromě šťávy z řepy existuje ještě celá řada příznaků poukazujících na to, že jdete správnou cestou. Uvedu vám některé z nich.

1. Jestliže **se** člověk začne zbavovat toxických látek a **nečistot**, **cítí** se velmi dobře. Ke svému **tělu** začne přistupovat **jinak**, ne/ jak tomu bylo dříve.

2. Dochází k posílení psychické i fyzické výkonnosti. Člověk má pocit lehké a pročištěné hlavy, není unavený a nepotřebuje tolik spánku. Zlepšuje se pružnost organismu a citlivost smyslových orgánů. Lépe se hojí různá poranění (bez hnisání). Organismus je odolnější proti různým nemocem, především proti nachlazení.

3. Oči se rozjasní a zase se v nich objeví jiskra.

4. Jazyk bude bez povlaků a získá zase růžovou barvu.

5. Pokožka zůstane čistá, bez vyrážek a vřidků. Zmizí i nepříjemný zápach kůže a zeslabí se sekrece z průdušek a nosu.

6. Chtěl bych upozornit ještě na jednu etapu očisty. Jakmile se organismus zregeneruje, což se stane přibližně během jednoho až dvou let, začnou se z uší vylučovat nečistoty v podobě zátek šedé barvy. Po dvou až čtyřech měsících vyjde z uší náhle větší množství síry.

7. Existuje další varianta očisty, jejímž následkem se loupe kůže na patách nebo na nártách nohou. Nejčastěji to bývá na obou místech najednou. Tento jev může trvat dost dlouho, většinou dva až šest měsíců.

Všechny uvedené symptomy se při *volném* režimu stravování zesilují, nezávisle na tom, zda se jedná o momentální stav nebo následek, a mohou organismus značně zatížit.

8. Lépe rostou vlasy,lepší se stav nehtů na rukou a na nohou a celkově se zkvalitní jejich vzhled.

ZÁVĚR

Téma, které popisují, je nekonečné. V této knize jsem chtěl vysvětlit základní problematiku, která je společná nám všem. Zabývám se tady mechanismy trávení a vzájemného působení potravy a organismu, jež probíhají nezávisle na vůli **jedince**. Stravování a výživa patří k nejstarším a nejznámějším mechanismům. Na tom, co a jak jíme, závisí i další funkce v organismu, jako například krevní oběh, dýchání nebo pohyblivost.

Vnitřní prostředí organismu je nepochybně spojeno s kvalitou a **množstvím** přijímané potravy. To mění náš charakter, a nakonec i sociální **aktivitu**. Jestliže upravíme **výživu**, upravíme tím všechno, co je s ní spojeno, to znamená činnost krevního oběhu, dýchání, fyzickou a psychickou aktivitu. Obsah této knihy jasně ukazuje, že čerstvá rostlinná potrava bohatá na bioplazmu, přírodní **struktury**, která se navíc správně **používá**, kombinuje, která je správně připravená a vybraná individuálně pro každý organismus podle ročních období, podpoří na vysoké úrovni všechny tři procesy probíhající v organismu: homeostázi, homeorezis a **homeomorfózu**. **Závěr** je naprosto jednoznačný: správnou výživou si můžeme **zajistit** dobré zdraví a dlouhý a tvůrčí život

VYSVETLIVKY

1 *Elektrolyt* je látka nebo roztok, jež má schopnost elektrolytické disociace, slabé elektrolyty se disociují v ionty částečně, silné zcela. Elektrolyty představují vodiče druhé třídy, proud vedou pohyblivými se ionty - pozn. překl

2 *Chymus* - trávenina Směs natrávené potravy a trávicích šťáv (ze slin, žaludku, slinivky břišní a jater) obsažená v trávicím ústrojí - pozn. překl.

3 *Polyp* je zřetelné vyklenutí sliznice stopkatého nebo přisedlého charakteru. Nejčastěji je způsoben zánětem nebo nádorem. Posouzení původu a charakteru polypu je nejlépe možné jeho histologickým vyšetřením. Některé polypy jsou zcela neškodné, i když mohou působit mechanické potíže, polypy způsobené nádorem je vhodné odstranit - pozn. překl.

4 *Atonie* je ztráta napětí, to znamená tonu svalů - kosterních nebo hladkých. Atonie střev způsobuje poruchu jejich funkce a zástavu průchodu tráveniny - pozn. překl.

5 *Lumen* je vnitřek trubicového orgánu, zejména cévy, průdušky, močového. střeva a jiných orgánů - pozn. překl.

6 *Krebsův cyklus* (cyklus kyseliny citronové, citrátový cyklus, cyklus trikarboxylových kyselin) je cyklus biochemických reakcí probíhající v mitochondriích a tvořící ústřední část intermediárního metabolismu. Ve spojení s dýcháním má zásadní význam pro získání energie v buňce. Do Krebsova cyklu ústí produkty katabolismu cukrů, tuků a bílkovin - pozn. překl.

7 *Zóny Zacharjina-Heda* představují oblasti na kůži, jejichž inervace vychází ze stejných míšních segmentů jako inervace určitých vnitřních orgánů. Vzhledem k četným spojmům mezi buňkami v míše se proto onemocnění vnitřních orgánů mohou projevit bolestivostí v dané oblasti kůže. Srdci tak odpovídá oblast levé paže po loketní straně až k malíku, kudy může bolest vystřelovat například při angině pectoris - pozn. překl.

8 *Divertikl* je vychlípenina stěny dutého orgánu. Vzniká nadměrným dlouhodobým tlakem v příslušném orgánu. Divertikly tlustého střeva jsou většinou neprávnými divertikly a jsou nejčastějším chorobným nálezem na tlustém střevě. Jejich vysoký výskyt v naší populaci souvisí asi se způsobem stravování (nedostatek vláknin, častá zácpa). Mohou způsobit řadu trávicích potíží spojených Často se záněty - pozn. překl.

9 *Furunkly* (nežity) jsou hnisavá onemocnění kůže, při nichž zhněsí celý vlasový míšek a jeho okolí. Nebezpečné jsou furunkly v obličejí

(zejména na horním rtu), které zvláště při nešetrné manipulaci postiženého ohrožují přestupem infekce na mozkové splavy s možnou trombózou a infekcí v mozku - pozn. překl.

10 *Furunkulóza* je stav, při němž jsou furunkly ve větším počtu na různých místech těla. Většinou vzniká při snížené odolnosti (nedostatek vitaminů, cukrovka a jiné potíže) - pozn. překl.

11 *Osmóza* je proces samovolného pronikání molekul rozpouštědla z méně koncentrovaného roztoku do roztoku koncentrovanějšího skrze polopropustnou membránu (blánu), která nepropouští rozpouštědlo. Výsledným stavem je dosažení stejné osmotické aktivity rozpouštědla na obou stranách membrány. Osmóza je běžným procesem v lidském organismu, uplatňuje se zejména při hospodaření s vodou a při její distribuci v těle - pozn. překl.

12 *Langerhansovy ostrůvky* jsou malé ostrůvky buněk roztroušené uvnitř slinivky břišní, která jich obsahuje asi jeden až dva miliony. Existují v nich tři typy buněk (α, β, δ, resp. A, B, D). Langerhansovy ostrůvky produkují několik hormonů, zejména inzulín (beta buňky), glukagon (alfa buňky), somatostatin (delta buňky) - pozn. překl.

13 *Oxyuriáza* je onemocnění vyvolané roupy. Jiný název pro toto onemocnění je také *enterobióza*. Roupi žijí v tlustém střevě a v **appendixu**, zvláště u dětí. Jejich výskyt je častý a onemocnění může probíhat bez příznaků, jindy se projeví neurčitými zažívacími obtížemi a **svěděním** v okolí konečníku. Důležitá je hygiena a léčba celé rodiny a kolektivu - pozn. překl.

14 *Svámi Šivánanda* (1887-1963) je indický světec. Pocházel z jihoindické rodiny mudrců, asketů a vzdělanců. Od roku 1912 byl činný jako lékař. V roce 1923 se vzdal svého povolání a veškerého majetku a putoval Indií jako žebravý asketa, hledal poučení u moudrých mužů a navštěvoval svatá místa. V Rišikéši přijal mnišské svěcení. V roce 1936 založil Společnost božského života a v roce 1948 Lesní akademii jóga-védanty - pozn. překl.

15 *Asana* je obecné pojmenování pro různé pozice těla v hathajóze, v nichž se aktivují centra psychické energie (**čakry**). Tento typ jógy využívá účinku rozličných poloh těla a pročist'ovacích cvičení. V dnešní době je tato jóga zaměřena především na tělesné **zdraví** člověka - pozn. překl.

16 *Papilomatóza* je mnohonásobný výskyt nezhoubného nádoru na sliznici některých orgánů. Často má **trásnovitý** nebo **bradavičnatý** vzhled. Podle umístění a obtíží je vhodné jeho **odstranění** - pozn. překl.

17 *Spazmolytika* jsou **léky odstraňující spasmus** (mimovolné stážení svalů často provázené **bolestí, křeč**) vnitřních dutých orgánů, například střev, žlučových a močových cest, ženských pohlavních orgánů. Podávají se při **kolikách a bolestech** vycházejících z uvedených orgánů, dále u **některých** forot migrény apod. - pozn. překl.

18 **Exkurze** je výchylna pohybu z určité výchozí polohy - pozn. překl

19 **Oddiho sfinkter** nebo také **Oddiho svěrač** uzavírá společné vyústění žlučového a pankreatického vývodu do dvanáctníku - pozn. překl.

20 **Hemolýza** je rozpad erytrocytů, přesněji jejich předčasný zánik. Následkem je pokles koncentrace hemoglobinu v krvi. Z hemoglobinu uvolněné krevní barvivo se mění na barvivo žlučové (bilirubin) a vzniká žloutenka - pozn. překl.

21 **Anastomoza** je přirozené anatomické spojení mezi dvěma cévami, popřípadě nervy - pozn. překl.

22 **Xantomatóza** je vícečetný výskyt xantomů. **Xantom** je kožní útvar nažloutlé barvy, v němž se hromadí tukové látky. Existují různé typy xantomů v různých místech těla (například v okolí kloubů, na dlaních) a některé z nich mohou být značně velké. Mnohdy provázejí poruchy látkové výměny tuků - pozn. překl.

23 **Koloid** je látka v rozptýleném stavu, jejíž částice mají velikost jeden až tisíc mikromilimetrů, nejsou proto patrné prostým okem ani světelným mikroskopem. Jsou však prokazatelné elektronovým mikroskopem - pozn. překl.

24 **Homeostáze** je stálost a rovnováha v lidském organismu a procesy, které tento stav zajišťují. Patří sem mechanismy udržující stálost vnitřního prostředí, teploty, krevního oběhu a podobně. Základem **homeostáze** jsou regulace zahrnující zpětné vazby - pozn. překl.

25 **Mukoproteiny** představují komplex proteinu a polysacharidu s převahou proteinové složky; zahrnují též sérové globuliny - pozn. překl.

26 **Stafylokoky** představují rod grampozitivních koků, které se vyskytují samostatně, ve dvojicích či v hroznovitých uskupeních. Jsou nepohyblivé, nesporulující, fakultativně anerobní, kultivačně poměrně nenáročné. Dělí se podle produkce koagulázy na koaguláza-pozitivní a koaguláza-negativní - pozn. překl.

27 **Diuretika** jsou léky zvyšující tvorbu a vylučování moči. Působí zvýšenou diurézou zásahem v různých oblastech nefronů a rovněž zasahují do vylučování iontů - pozn. překl.

28 **Nefron** představuje základní funkční jednotku ledviny, jejíž základní funkcí je tvorba moči. Skládá se z **glomerulu**, Henleovy kličky, **distálního** tubulu a sběracího kanálku. Počet nefronů v ledvině je asi jeden milion - pozn. překl.

29 **Adenoiditida** je zánět adenoidních vegetací, tedy zbytnělé nosohltanové mandle - pozn. překl.

30 **Adsorbent** (adsorbens) je adsorpční činidlo, látka schopná vázat na svůj povrch značné množství jiných látek - pozn. překl.

31 **Čžud-ši** je tibetský traktát obsahující asi sedmdesát různých způsobů léčení - pozn. překl.

32 **Vlasový folikul** je vlasový **míšek**, váček, útvar kůže, v němž je zakotven vlas a v jehož blízkosti je mazová žláza a drobný sval - pozn. překl.

33 **Cyanóza** je namodralé zbarvení kůže a sliznic - pozn. překl.

34 **Erytém (erythema)** je červené zbarvení kůže způsobené rozšířením krevních cév a zvýšeným **prokrvením**. Vzniká často v důsledku zánětu, alergie či tepla - pozn. překl.

35 **Hyperkeratóza** je nadměrné rohovatění kůže. Provází některá kožní onemocnění; běžná je například v místě otlaku - pozn. překl.

36 **Glositida (glossitis)** je zánět sliznice **jazyka**. Příčinou může být infekce, léky, nedostatek vitaminů, železa nebo jiných látek. Pálení jazyka bývá někdy při nedostatku železa, nápadně vyhlazený jazyk se objevuje například při perniciózní (zhoubné) **anémii** z nedostatku **vitaminu B** - pozn. překl.

37 **Bitotovy skvrny** jsou jasné perlet'ové skvrny trojúhelníkového tvaru z keratinizovaného epitelu na **spojivkách** (zejména dětských) související s nedostatkem **vitaminu A** - pozn. překl.

38 **Dyspepsie** představuje souhrnné označení pro řadu trávicích obtíží, které se vyskytují v **různé** kombinaci a mohou mít mnoho příčin. Termín se užívá, **je-li** přítomno více obtíží - pozn. překl.

39 **Pyelitida** je zánět ledvinové pánvičky, většinou je součástí pyelonefritidy, což je bakteriální zánět ledvin - pozn. překl.

40 **Uretritida** je zánět močové trubice. Projevuje se pálením a řezáním při močení, eventuálně i hnisavým **výtokem**; někdy bývá následkem cévkování - pozn. překl.

41 **Cystóza** je označení pro chorobu charakterizovanou větším počtem cyst v určitém orgánu, například v **ledvinách** - pozn. překl.

42 **Fytáza** je fosfomonoesteráza, enzym patřící mezi hydrolázy, odštěpuje kyselinu fosforečnou z rytinové kyseliny, účastní se uvolňování inositolu z jeho vázaných forem - pozn. překl.

43 **Fosfatáza** je enzym uvolňující fosfátovou skupinu z její vazby na jinou sloučeninu - pozn. překl.

44 **Oxalurie** je přítomnost a množství oxalátů (**šťavelany**, soli nebo estery šťavelové kyseliny) v **moči** s následnou tvorbou močových kameňů - pozn. překl.

45 **Portální hypertenze** znamená **vysoký** krevní tlak v **portální** žíle a jejím povodí. Nejčastější příčinou je **jaterní cirhóza** - pozn. překl.

Ceské prameny

- Čihák R., *Anatomie 2*, Praha 2002
Čihák R., *Anatomie 3*, Praha 2004
Feneis H., Dauber W., *Anatomický obrazový slovník*,
Praha 1996
Kábrt J., Valach V, *Stručný lékařský slovník*, Praha
1984
Klener P, *Vnitřní lékařství*, Praha 2001
Lexikon východní moudrosti, Olomouc 1996
Lidské tělo, Bratislava 1993
Malachov G. P., *Dokonalá očista těla*, Bratislava
2000
Malachov G. P, *Povaha člověka a její vliv na zdraví
a život*, Bratislava 2001
Malachov G. P, *Totální detoxikace*, Bratislava 2000
Nakonečný M., *Lexikon magie*, Praha 1993
Rodinná encyklopedie alternativní medicíny, Praha
1997
Schneiderka P a kol., *Kapitoly z klinické biochemie*,
Praha 2004
Vokurka M., Hugo J. a kol., *Velký lékařský slovník*,
Praha 2004
Základy lékařské ruštiny, Praha 1988