

POTRAVINY
jako LÉK

Jak léčil Edgar Cayce

Wiliam Mc Garey

Wiliam McGarey

POTRAVINY JAKO LÉK

**JAK LÉČIL EDGAR CAYCE – nejslavnější
americký léčitel a jasnovidec**

**CESTA KE ZDRAVÍ
POMOCÍ ZNÁMÝCH POTRAVIN
A POZITIVNÍCH ŽIVOTNÍCH POSTOJŮ**

Věnováno těm, kdož chtějí vykročit na cestu zdraví, hledajícím východisko z nemocí, zoufalství a bolesti onemocnění, hledajícím radost ze života, zdraví a poznání.

NEJSLAVNĚJŠÍ JASNOVIDEC VŠECH DOB

Postava nejznámějšího a pravděpodobně i nejlepšího jasnovidce na světě Edgara Cayce je u nás málo známá. V minulosti jsme se s ním mohli seznámit pouze v několika krátkých článcích naučných časopisů.

Kromě toho Caycemu byla věnována krátká kapitola v knize „Jitro kouzelníků“ od J. Bergiera a L. Pauwelse – autorů knih o nejrůznějších záhadách. Zájemci se mohou podrobněji se životními osudy tohoto nejslavnějšího proroka žijícího na americkém kontinentu seznámit v knize „E. Cayce – spící prorok“ a „E. Cayce – lidový léčitel“. Obě vyšly v roce 1992 a jsou bohužel beznadějně vyprodány.

Kdo byl Edgar Cayce? Obyčejný zemědělec z Kentucky, později fotograf bez jakéhokoliv odborného vzdělání. Je jedním z nejzajímavějších případů medicíny během její historie. Jeho vývoj je následující: Malý Edgar byl tak vážně nemocen, že ležel v bezvědomí. Lékař seděl při jeho lůžku, ale neměl možnosti mu pomoci. Jednoho dne se ozval chlapcův jasný a klidný hlas, přestože spal: „Řeknu vám, co mi je. Dostal jsem ránu baseballovým míčkem do páteře. Musíte mi udělat zvláštní obklad a položit mi ho na krk!“ Poté nadiktoval recept, který bylo nutno připravit. „Pospěšte si, jinak hrozí nebezpečí, že bude zasažen mozek!“ – dodal. Umíte si představit to překvapení? Přesto ho poslechli a horečka klesla. Druhého dne vstal chlapec svěží jako rybička. Většina rostlin, které na přípravu léčivého preparátu nadiktoval, vůbec neznal. Tak to začalo. Edgar Cayce během svého života v hypnotickém spánku vyléčil více než 15 000 pacientů. Není to málo. Je třeba poznamenat ještě maličkost. Všechny tyto případy jsou zdokumentovány. Musíme uznat, že je co říct!

Američané jsou důkladní. Proto se nemůžeme divit, že vznikl i ústav Edgara Cayce ve Virginia Beach, v němž specialisté – psychologové, lékaři a farmaceuti – podrobně studují záznamy o jeho léčebných metodách.

Nebylo to však tak jednoduché, jak by se na první pohled zdálo. Životní cesta od malého chlapce ke slavnému léčiteli byla složitá a dlouhá.

První problém vznikl, když se Edgar se svými mimořádnými schopnostmi neztotožnil. Když vyrostl, stal se majitelem malého fotografického ateliéru. Chtěl tu v klidu prožít svůj život. Nechtěl se stát žádným divotvůrcem.

Násilím ho k tomu dovedl jeho přítel Al Layne, který se občas zabýval hypnózou. Přesvědčil Edgara, že nemá právo ponechat si pouze pro sebe mimořádné schopnosti, jež se u něho projeví. Měl by jich využít ku prospěchu postižených. Al Layne byl stále nemocen. Na jeho prosby se Cayce nechal uspat a nadiktoval mu léky. Když se probudil, prohlásil: „Ale to není možné. Vždyť vůbec nepoznávám slova, která jsi si poznamenal. Neber to, může to být nebezpečné! Nevyznám se v tom. Jsou to kouzla.“ Edgar utekl a s Alanem se odmítl setkat. Za týden se Al cítil dobře, jako nikdy předtím. V městečku propukla panika. Každý se chtěl nechat léčit Edgarem, ale on odmítal. „To, že hovořím ze spánku, ještě neznamená, že mohu lidi léčit.“ Nakonec souhlasil, ale s podmínkami: budou přítomni lékaři, pacienty vůbec neuvidí, za tuto činnost nebude brát peníze.

Stalo se. Proto máme jeho činnost dokonale zdokumentovánu. Jeho diagnózy jsou tak přesné a recepty tak účinné, že to každého překvapuje.

Pochopitelně, existuje i mnoho nepřátel. Ale má stále více příznivců a zastánců, dokonce i z lékařských kruhů. Jeho činnost sledovali lékaři. Navštěvovali ho významní vědci, aby se podívali, jak jeho diagnostikování „funguje“. Vytvořili zvláštní komise, které zkoumaly a zaznamenávaly jeho činnost. Dokonce Generální americký syndikát lékařů, který velice energicky vystupoval proti jakýmkoliv lidovým léčitelům, Edgarovi oficiálně povolil poskytovat „psychické rady“. Je popsáno mnoho různých historek o tom, jak vyléčil mnoho lidí. Uvedeme alespoň některé z nich.

Edgarův osmiletý chlapec si hraje se zápalkami a způsobí výbuch magnézia. Oční specialisté dospěli k závěru, že je nutné jedno oko vyoperovat, protože bude i tak slepé. Edgar se s hrůzou podrobí

seanci. Ve stavu hypnózy se postaví proti operaci a navrhuje během 14 dnů dávat na oko obklady namočené v kyselině tříslové. Podle lékařů je to šílenství. Za 14 dní byl chlapec vyléčen.

Existují tisíce podobných neuvěřitelných příběhů. Stalo se například, že jednoho dne Edgar na konci seance nadiktoval čtyři recepty, které se vůbec netýkaly případů řešených toho dne. Ukázalo se, že to byly recepty pro pacienty, kteří se na něho obrátili až za dva dny. Jindy zase předepsal pacientovi lék, který nikdo neznal. Ukázalo se, že ho právě objevili a ještě není v prodeji. Cayce však už znal jeho název, i když ho vymysleli pouze pár hodin před touto událostí.

Samozřejmě, že mimořádná schopnost Edgara Cayce nezůstala bez povšimnutí. Proto mu vědci kladli další otázky, které se týkaly i jiných problémů. Ptali se ho na tajemství pyramid, Atlantidy, Bermudského trojúhelníku atd. Mnoho věcí zodpověděl. Například začátek a konec 2. světové války. Některé jeho odpovědi se však nesplnily. Nebo se ještě stanou?

O E. Cayce vyšlo v USA přibližně 120 knih a mnoho článků. Je potěšitelné, že se i u nás konečně můžeme dovědět více o metodách E. Cayce.

RNDr. Ján Bienik, CSc.

ÚVOD

Od smrti Edgara Cayce v roce 1945 bylo napsáno mnoho knih o problémech obsahujících jeho výklady a většina z nich popisuje vztah mezi stravou a zdravím od A do Zet. Proč tedy další kniha?

Nejlepší odpověď vychází z přesvědčení, že základ zdraví je postaven na tom, co jíme, z čeho si vybíráme, o čem přemýšlíme a v co věříme. Při studiu Cayceho materiálu jsem došel k názoru, že představa o existenci univerzálního návodu na dokonalé tělesné a duševní zdraví pro kohokoli z nás je mylná. Každý musí objevit a pak prakticky ve svém životě využívat tu stravu, která je pro něho optimální. To je podle mne hlavní účel této knihy – pomoci každému při hledání a uplatňování zdravé výživy.

Ve výkladu (567-1) napsaném jednomu muži Cayce říká: „Kdyby rady v tomto výkladě nebyly poskytovány zdravým rozumem, nemohly bychom je prakticky použít.“

Bohatství informací obsažených v Cayceho výkladech nikdy předtím nebylo využito natolik do hloubky, aby byly položeny základy léčení, zvyků, (jež by využívaly nových přístupů k potravinám a jejich využití), duševních sil a rozumu – které zrodí úžasné dílo lidské tělo.

Účelem této knihy není obsáhnout všechno, co bylo výše uvedeno. Chce spíše obohatit už vydanou literaturu o další pohled na zázrak, který ve své stravě můžete objevit. Výhody se objeví tehdy, když lépe porozumíte svému tělu, ale mohou se dostavit i problémy a překážky, pokud se rozhodnete tyto zásady a praktiky důsledně dodržovat a účelně je aplikovat.

Edgar Cayce zanechal dědictví „psychických výkladů“, které vznikly v čase rozšířeného vědomí. Dvě třetiny z nich byly poskytnuty na základě osobních proseb a zmiňují se o nemocích těla a možnostech uzdravení a obnovení původně zdravého těla.

Když Cayce pozoroval nemocné a nemoci, jež je trápily, mluvil o asimilaci, rovnováze kyselin a zásad, o disharmonii, o narušené funkčnosti, o vztazích jednoho orgánu k druhému a o nemocech, které vyplývají z poruch těchto fyziologických činností. Ve všech radách, jak napravit tyto podmínky, se zmiňuje hlavně o stravě. Některé kombinace potravin viděl autor jako zdraví prospěšné, jiné jako škodlivé. Hlavní myšlenka v jeho výkladech byla „udržovat tělo a jeho funkce vždy v rovnováze“ pomocí potravin.

Ve výkladech Cayce čtenářům připomínal všezahrnující koncept přírodního duchovna lidského žití. „Duch je život,“ říkal často, „mysl je stavitel a tělo výsledkem“.

Správná léčba těla spočívá ve vyladění těla a mysli s duševními zdroji. Je-li takový koncept použit ve vztahu k tomu, co jíme, nalezneme nový smysl ve výběru potravin, jež denně konzumujeme.

Jisté osobě (2254-1) Cayce doporučil: „Potrava by neměla obsahovat mnoho masa. Můžete však konzumovat ryby, drůbež a tolik čerstvé zeleniny, kolik můžete. Metabolické schopnosti těla jsou dobré při zdravém výběru jídel. Snažte se o to a zvažujte

všechny podmínky vhodné k vybudování a udržení tělesné, mentální i duševní rovnováhy“.

Další pacient, který potřeboval zhubnout a držel se podobné rady, zhubl o 44 kg za 6 týdnů. Dalšímu (3051-6) Cayce navrhl toto:

„...rovnoměrně vyvážená dieta. Konzumujte často syrovou zeleninu, kterou upravíte se želatinou. Konzumujte ji alespoň 3x v týdnu.

Konzumovat více zeleniny rostoucí nad povrchem než té, kterou musíte vybírat z půdy. Ke každé připravené porci přidejte strouhanou mrkev. Možná, že jídlo nebude lákavé ani chutné, ale poskytne vám zvětšenou vitální energii, která bude pozitivně působit na zrak a zlepšovat dobrou náladu „.

Cayceho návrhy z duchovního hlediska dosáhly prospěchu a určité vznešenosti, až skoro směšnosti. Ale každou osobu na světě chápal jako jednotku energie, utvořenou Univerzálními Silami, které nazýváme Bůh. Jako jedinečnou bytost, jež se liší od ostatních na zemském povrchu a jež si zaslouží být za takovou považována. Proto i jeho rady těm, kdož ho požádali o pomoc, byly odlišné.

Ženě, která hledala fyzickou pomoc, Cayce poskytl tuto duchovní radu pro hlubší porozumění smyslu zrození:

„...Každá bytost je vlastně vesmír nebo kombinace několika vesmírů uvnitř něho. Zpětné působení může záviset na vnitřních tvořivých silách každého jednotlivce a přinést naplnění – to je cíl v jakémkoliv materiální podobě.

Nepřipusťte a v hlavě nenoste jakoukoliv nedůvěru ve splnění tvořivé vnitřní energie, potřebné k dosažení tohoto cíle.

Považujte to za důležité. A... meditujte. Meditace znamená otevření své duše hledání Tvořivých Sil nebo hledání toho, že Bůh může působit na tělo mentálně, fyzicky i duševně – jako velká manifestace Jeho lásky uvnitř i mezi lidmi“.

K vyjasnění účelu této knihy je potřebné poznamenat, že se snaží poskytnout vám mnoho užitečných i praktických informací a rad o tom, jak by měla vypadat správná výživa.

Z hlediska zdravého rozumu je kniha napsána hlavně pro ty, kdož se zabývají hledáním smyslu života, snaží se o přípravu vlastních

jídel „na míru“ i o udržení svého zdraví a kdož se snaží překonat možné nemoci.

Domnívám se, že vám poskytne jistou představu o tom, jak silně ovlivňují stres, vaše názory, emoce, víra, zvyky, modlitby a meditace využitelnost stravy a současně jak působí na vaše zdraví.

Přeji vám, aby pro vás byly další stránky příjemné a zábavné.

Uvědomíte si, že není možné srovnávat se s někým druhým na světě – že nikdo jiný nebude ke zdravému životu potřebovat týž druh potravy jako vy.

Měli byste proto být velice vynalézaví při hledání optimální stravy. A můžete si být jisti, že ji najdete. Tak: vzhůru za poznáním!

MUDr. W. McGarey

PŘEDMLUVA

Edgar Cayce každého člověka na světě chápal jako jednotku energie utvořenou Univerzálními Silami, které nazýváme Bůh. Jako jedinečnou bytost, která se liší od ostatních a která si zaslouží za takovou být považována. Proto i jeho rady těm, kdož o pomoc požádali, byly vždy pro každého jiné. Cayce viděl každého muže, ženu nebo dítě jako věčné bytí, smysluplné a na zemi se stále rodící. I jeho výklady obsahovaly tuto představu reinkarnace nebo pokračování života od začátku stvoření (snad před miliony let) dosud. Často zdůrazňoval význam životního stylu, který stravu nabízí jako prostředek k zotavení těla a k dosažení lepší životní rovnováhy. Připomínal, a v jeho myšlenkách se tato představa opakovala, že Bůh byl náš Stvořitel a život zde, na planetě Zem, poskytuje příležitost, jak se přiblížit ke Stvořiteli, který je naším opakem.

Více než dvě třetiny psychických výkladů, které můj dědeček Edgar Cayce poskytl během svého života, byly odpovědi na individuální otázky, které se týkaly zdraví a léčby. Více než 14 500

stenografických záznamů, zapsaných během bezvědomí – tranzu – bylo rozděleno tematicky.

Edgar Cayce zemřel v roce 1945 a my se ptáme, jak nám jeho informace mohou pomoci dnes, byly-li určeny před mnoha lety někomu jinému?

Autor této knihy, William McGarey, byl průkopníkem v hledání odpovědí na tyto otázky, které se zabývaly myšlenkami na zdraví v Cayceových výkladech. Bill a jeho žena Gladys, oba lékaři, byli průkopníky ve studiu a testování principů stravy a výživy v této knize. Oba měli vedoucí postavení v lékařských kruzích při pronikání ve vzájemných vztazích mezi tělem, rozumem a myslí a jak tyto vztahy naše zdraví ovlivňují. Všichni si uvědomujeme, že naše strava může naše chování a pocity ovlivnit. Stačí si připomenout efekt po požití alkoholického nápoje, šálku kávy nebo pocit nasycení po štědrovečerní večeři. Naše společnost si začíná stále více uvědomovat komplexnost a dlouhodobé účinky stravy.

V poslední době jsem četl mnoho článků zabývajících se vzájemnými vztahy výživy a stresu. Podobných článků dnes najdeme mnoho. Podíváme-li se na žebříček nejprodávanějších knih, zjistíme zvýšený zájem o tyto nové aspekty našeho života.

Principy výživy a stravování popsané v Cayceho výkladech se nyní potvrzují jako důležité, obecně platné zásady, jež by většina z nás měla vzít na vědomí. Bill McGarey tyto principy studoval z Cayceových výkladů více než třicet let. Sám podle nich postupoval a vyzkoušel je na tisíčkách svých pacientů. Srovnával tyto principy s nejnovějšími lékařskými výzkumy. Proto se z něho stal vysoce kvalifikovaný odborník a své zkušenosti odevzdával druhým.

Doporučuji vám seznámit se s těmito zásadami a vyzkoušet je. Určitě nebudete litovat!

*Charles Thomas Cayce, Ph.D.
Prezident A. R. E., Inc.*

MÁ CESTA KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ

Zdravá výživa, kterou se v této knize budeme zabývat, se stává pro mnohé z nás bránou k novému vědomí a začátkem velkých změn v našem podvědomí. Konstatování, že tělo je schopno vytvářet si samostatně pro život potřebné látky i bez přísunu potravin, nám na jazyk často přichází jako „výrok z bible“. Právě tato fáze mě postavila před představu, kterou jsem četl v bibli a mnohokrát slyšel – Tělo člověka je skutečně „chrámem žijícího Boha“.

Když jsem pochopil, že osvojení si správných stravovacích zvyků mi pomáhá budovat můj vlastní chrám, uvědomil jsem si, že takový způsob života mi současně pomůže vniknout do duševní podstaty a otevřít tím dveře ke změnám, které přinášejí větší duševní růst.

Jako dítě jsem se netrápil, co bych měl nebo mohl sníst, ale více – během těžkých krizových let – tím, zda vůbec budu něco jíst. Jednou z mých nejživějších vzpomínek na dětství je cesta do Wellsvillu v Ohiu, kdy jsme s otcem hledali skladiště na 12. ulici, kde rozdávali jídlo těm, co ho nejvíc potřebovali. Nic z toho jsem nechápal, jen jsem věděl, že jsme dlouho stáli v zástupu. Nakonec otec podepsal nějaké papíry a dostal zásobu potravin.

Moje matka zemřela v roce 1927, dva roky před bankrotem burzy, který rozpoutal velkou hospodářskou krizi. Brzy poté otec ztratil práci, protože zavřeli ocelárnu. A to musel živit nejen mě, ale i mé dva bratry a samozřejmě sebe. Jedli jsme cokoliv, co se nám dostalo do ruky. Možná to neprospívalo našemu zdraví, ale nezemřeli jsme hladem.

Má žena Gladys, také lékařka a má kolegyně během čtyřiceti let medicínské praxe (zároveň vychovala šest dětí), prožila téměř stejné dětství.

Také jedla pouze to, k čemu se dostala. Ale už skutečnost, že se narodila misionářskému páru v Indii, ji připravila na stravu, která nebyla nejlepší, jídlo však vždy doprovázela modlitbou, a to mělo, jsem si tím jist, důležitý vliv na užitek získávaný z jídla.

Co se týče mých zubů, byly na tom hůř – v patnácti jsem měl už okolo třiceti plomb. Dnes našich šest už dospělých dětí má jen minimální počet plomb. Odhadoval bych, že dohromady do konce života nebudou mít tolik pokažených zubů, jako jsem měl já v

dětství. Je to způsobeno tím, že jejich strava byla jiná a vytvořila velký rozdíl mezi našimi zuby, ale i celkovým zdravím.

Během posledních let studia na střední škole jsem o svém stravování nepřemýšlel. Dostal jsem se k tomu až při studiu medicíny, kde jedním z vyučovacích předmětů byly právě vitaminy. Tyto roky (1943-1947) byly průkopnickými v oblasti vitaminů, ale jejich využití v medicíně bylo slabé! Právě tento předmět mě zaujal nejvíce. Zjednodušil jsem si problém do dvou konstatování: „Jestliže nedostatek vitaminů může způsobit skorbut a jiné nemoci, pak užívání vitaminů musí různé nemoci odstranit, jestliže vitaminy budou podávány v nadprůměrném množství.“ Z hlediska organismu se mi zdálo logické, že dostává-li tělo příslušnou dávku vitaminů, je v lepší zdravotní kondici než tělo, kterému vitaminy chybí.

Nyní, po letech, to zní přímo neuvěřitelně, ale moje představa nebyla většinou mých profesorů ani kolegů přijata. Bylo zřejmé, že nemoc nebyla vůbec zkoumána jako stav pacienta z hlediska výživy. Můj zájem se pak stal pouze koníčkem a měl jsem málo možností si svou teorii ověřit.

A když, pak pouze na sobě. A tak vitaminy posilovaly mé zdraví – měl jsem více energie a byl jsem méně nachlazen. Jednoduše – cítil jsem se mnohem lépe. Stále jsem však o stravování a výživě mnoho nevěděl, ale udělal jsem první krok.

Postoj, jaký zaujímaly mnohé medicínské školy v těch časech a který ještě v současnosti převládá, byl, že výživa má velmi malý, jestli vůbec nějaký význam, že mysl a city nemají přímý ani nepřímý vliv na tělesný rozvoj, že modlitba nemůže žádným způsobem ovlivňovat tělesné zdraví nebo léčbu nemocí a že meditace („Co je to?“) má místo pouze v některých východních náboženstvích. Během pobytu na univerzitě v Cincinnati zmínka o božském Bytí nebo Bohu přicházela pouze v souvislosti s rouháním profesorů, spolubydlících, praktikantů a studentů. Co se týče inkarnace... to nestojí ani za řeč!

Jestliže během mých studií správné pochopení zdravé výživy postupovalo jen pomalu, během prvních let mé praxe v oblasti tzv. rodinného lékařství se myšlenka o stravování dostávala stále více do centra pozornosti. Z pozice nevědomosti jsem se krok za krokem propracovával k někdy až bolestnému uvědomění.

Jedna má pacientka z Wellwillu, kde jsme s Gladys začínali medicínskou praxi, byla upoutána na lůžko a necítila se dobře díky nemoci, jejíž diagnóza nebyla přesně stanovena! Vzhledem k mému zájmu o vitaminy a dostupnosti vitaminových injekcí B₁₂, jsem této ženě aplikoval tři injekce B₁₂denně. Nejenže brzy byla schopna vstát z postele, ale dokonce se procházela a za několik dní se její stav výrazně zlepšil.

Za pár let, když jsem působil dva roky jako letecký lékař v Air Force, jsem se mnohokrát dostal do debaty s jinými lékaři, kteří vystudovali interní medicínu. Nebyli ochotni přiznat účinek B₁₂při léčbě čehokoliv, kromě zhoubné anémie. Možná, že to bylo způsobeno tím, že byli více orientováni na nahlížení na nemoc než na myšlenku, že by pacient mohl trpět nedostatkem tohoto vitamínu i bez projevuujícího se onemocnění anémií. Na začátku mé praxe tato zdráhavost medicíny připustit význam vitaminů byla normální. Až později docházelo, i když velmi pomalu, ale jistě k určitým změnám. Stav se však výrazně nezlepšil ani koncem padesátých a začátkem šedesátých let.

Svůj názor na význam vitaminů jsem přednesl i před shromážděnými lékaři, kteří se tímto problémem zabývali v Medicare Coverage. Tehdejší systém zdravotní pojišťovny odmítal platit vitaminové injekce pacientům, kteří trpěli vitaminovou nedostatečností a nereagovali orálně (úst) na jejich podávání. Lékaři však stále nebyli schopni pochopit, co bylo pro mne samozřejmostí. Pacient nereaguje na orální vitaminovou léčbu, a proto potřebuje vnitřní podávání!

Gladys i já jsme se snažili uplatnit nabyté vědomosti o zdravé výživě ve své rodině. Nikdy nezapomenu na chvíli, kdy naše, tehdy čtyřletá Annie, stála na ulici blízko stánku se zmrzlinou a křičela tak, že ji každý slyšel: „Všichni můžou jíst zmrzlinu kromě McGareyových“.

Výživa byla důležitá i v naší lékařské praxi. Brzy poté, co jsme si otevřeli ordinaci, setkali jsme se s Kochovou léčbou rakoviny. Dr. William Koch vyvinul látku, kterou označil jako oxidační katalyzátor. I když našel mnoho přívrženců, byl onkology za pokusy léčit rakovinu zdiskreditován.

Přestože jeho práce a životospráva byly odsouzeny, jedna věc stojí za zmínku – konzumujte zdravou stravu, vyhýbejte se smaženým jídlům, konzumujte hodně zeleniny, při vaření nepoužívejte hliník a pijte hodně vody – je to, co radil ve svém díle i Edgar Cayce. Osvojili jsme si některé z těchto myšlenek, přestože v té době jsme ještě nevěděli, proč právě strava může ovlivnit vznik a vývoj nemoci, jakou je rakovina. Musím zdůraznit, že takový způsob stravování se mi líbil. Tělo dostávalo všechno, co potřebovalo. Chtěli jsme uchránit nejen sebe, ale i své pacienty před nedostatkem živin a vitaminů.

Došel jsem k tomu, že můžeme skutečně změnit své stravovací zvyky.

Jestliže něco nenávidíme, můžeme se to správným postojem naučit mít rádi. Dokázal jsem to sám na sobě, když jsem sloužil v Air Force. V důstojnickém klubu jako předkrm servírovali skoro každý večer mořské raky.

Nikdy v životě jsem nemiloval mořské raky. Ale když jsem viděl lidi kolem sebe, jak jedí, uvědomil jsem si, že mohu o něco přijít. Tak jsem se rozhodl, že se donutím ochutnat aspoň kousek raka bez jakýchkoliv bývalých předsudků. Po malém kousku raka, ochutnaném jen velice opatrně, jsem se osmělil a během jídla jsem dospěl k závěru, že můžeme překonat jistou nechuť k jídlům, jestliže je ochutnáme.

Několik let předtím jsem měl pacientku trpící otylostí. Doporučil jsem jí stravu bez vepřových výrobků. Za tři roky navštívila svou matku, která se jí zeptala: „Co nyní můžeš jíst?“ Její odpověď byla „Všechno, na co mám chuť.“ Její matka připravila na večeři šunku a byla překvapena, že dcera ani neochutnala. „Ale vždyť jsi říkala, že můžeš jíst všechno, co chceš!“

„Ano, to je pravda, ale já už šunku nemám ráda!“

Po usazení rodiny v Phoenixe v Arizoně roku 1955 jsme se seznámili s dílem Edgara Cayceho a otevřel se nám nový svět. Nejenže nás poučil o zdravé stravě a výživě, ale seznámil nás i s pojmem reinkarnace. Tím, že jsem pochopil její podstatu, nedivil jsem se, že jsem se dlouholetým bytím pohyboval časem a prostorem a nalézal jsem se momentálně tady a měl jsem mnoho minulých

životů, jež ovlivňovaly a vytvářely postoje a citové reakce v následujícím životě.

To mi pomohlo dívat se na lidské utrpení, bytí, jako na centrum mé pozornosti a odvrátilo mne od představy, že budu specialista pouze na nemoci, jež napadají lidské tělo. Znamenalo to velkou změnu v mém myšlení. Starat se o tělo přiměřeně – a bude v pořádku. Normální tělo není nemocné. Tak proč nevedou naše snahy k normalizaci těla? Fascinovalo mě, když jsem zjistil, že jsem znovu objevil starou pravdu, kterou jsem se zabýval v předcházejících vtěleních.

Později, v padesátých letech, jsme si osvojili myšlenku jíst pouze celozrnný chleba. Přátelé nám poradili, kde takový chleba seženeme. Pekárnu vedli lidé, kteří už dříve poznali přednosti celozrnného chleba před bílým. Tam jsme chodili každý týden. Kupovali jsme 12 až 16 bochníků, dali je do mrazničky a pak jsme je běžně konzumovali v naší početné rodině. Bylo to jediné místo v Phoenixu, kde jste našli dobrý, zdravý a přírodně upravený celozrnný chléb.

Rozběhli jsme jednu z našich menších kampaní – zpřístupnit celozrnný chléb všem našim pacientům i ostatním obyvatelům Slunečního údolí. Každý pacient dostal stejné pokyny: „Řekněte obchodníkům nebo vedoucím obchodu, kam nejčastěji chodíte, že chcete dobrý celozrnný pšeničný chleba. Jestliže vám ho nezabezpečí, jděte do dalšího obchodu.“ Protože většina obchodníků chce vyjít vstříc zákazníkovi, tak se stalo. Dnes je to naopak. Těžko naleznete v celé Arizoně potraviny, které by nebyly zásobeny celozrnným chlebem.

V následujících letech se mnoho změnilo. Obchody se zdravými potravinami se prosadily a vzkvétají a mnoho obchodních domů dokonce zavedlo speciální sekce se zdravými potravinami. Mnohem důležitější pro mne byl však rozvoj vlastního porozumění přirozenosti lidského těla rozmanitosti způsobů, jakými pracuje, které jsem získal ze studia díla Edgara Cayce.

Například jsem si uvědomil, že z biochemického hlediska musí mít tělo vytvořenu stabilní alkalickou rovnováhu (tj. acidobazickou) ve všech tkánivech v těle, ale hlavně v krevním oběhu, lymfatickém systému, ústech, žaludku, v tenkém střevu, v močovém traktu, v

pochvě i v dalších vnitřnostech. Všechny tyto části organismu si udržují různou hladinu pH. Řečeno jinak – kyselost nebo zásaditost se mohou významně podílet na vzniku nemoci. Jakákoliv menší změna může přinést nepříjemné pocity – začátek onemocnění. Klidný spánek nebo tělesné cvičení může podpořit alkalitu v těle, zatímco stres a znepokojení v těle vytváří více kyselin.

Potrava je tedy nejdůležitější faktor k udržení acidobazické rovnováhy v těle. To bylo zjištěno už před lety. Zásaditost nebo kyselost se projevuje v různých tkáních v těle v závislosti na tom, jaký je zdravotní stav, a tak nám potrava, kterou konzumujeme, poskytuje zajímavý materiál na zamyšlení. Ve filmu „Bojující buňky“ je zobrazen způsob, jak se lymfocyty (bílé krvinky) pohybují v lidském těle, napadají rakovinové buňky a zabíjejí je. Samozřejmě ve filmu je i to, jak jsou bílé krvinky hubeny rakovinovými buňkami. Vojna v těle mezi obránci a ohrožovateli neustále pokračuje.

To vede naše mysl, aby si uvědomily, že uvědomění lymfocytů – jak pátrají po rakovinných buňkách a ničí je – znamená, že všechny naše buňky musí mít stejný typ uvědomění, svůj vlastní úkol ve fyziologii těla.

Lymfocyty pracují normálně v mírně alkalickém prostředí lymfatického systému. Jestliže se míza změnila na kyselejší, lymfocyty už normálně nepracují. Jsou tak vystaveny nebezpečí ztráty schopnosti bojovat. Mnoho názorů o vlivu acidobazické rovnováhy v lidském těle je však pouze teorií.

Není to ještě dokázáno. Člověk však vědecké důkazy nepotřebuje k tomu, aby zdravá výživa vytvářela překvapující změny v jeho těle.

V materiálech E. Cayce jsme lety získávali zkušenosti a osvojili jsme si to, co by mohlo být pojmenováno fyziologický přístup k léčbě. Zjistili jsme, že fyziologie organismu může být skutečně ovlivňována směrem k normálnímu fungování.

Vedlo nás to k mnohostrannému přístupu k diagnózám a léčení. Pochopili jsme, že špatné přijímání potravy v horním střevním traktu ještě nemusí být syndromem. Některé nemoci mohou vznikat z nedostatku vhodné absorpce a asimilace. Takový stav může spravit léčba trávicího traktu, nasazení diety a lepší acidobazické rovnováhy

a pozitivní změny v postojích a citových vzorech – krátce: osvojení nového, zdraví prospěšného životního stylu.

Asimilace je proces, který vede potravu mnohými kroky. Všechno začíná v ústech při přijímání potravy a jejím rozkladu pomocí enzymů a slin.

Dále potrava prochází žaludkem a tenkým střevem, kde je zpracovávána enzymy a žlučí. Nakonec může být absorbována výstelkou střevního traktu do kapilár a lymfatického oběhu nebo krevním oběhem játry, kde je podrobována dalším změnám v přípravě k využití buňkami. Všechny tyto kroky jsou pro lidský organizmus životně důležité a celý proces je pojmenován asimilací.

Později, při odumírání buněk v metabolickém procesu, musí být jejich zbytky vyloučeny pěti orgány. Jedná se o játra, střevní trakt, ledviny, plíce a pokožku. Udržování asimilace a vylučování v rovnováze pomáhá udržovat zdraví. Cayce v jednom svém výkladu říká:

„...Budou-li asimilace a eliminace¹ udržovány blízko normálu, lidské dni by mohly být prodlouženy na jakoukoliv periodu..., bude-li si to člověk přát.“(311-4)

Jedna představa mě však trvale posilňovala v rostoucím poznávání lidského těla. Byla to myšlenka, že lidské tělo, povzbuzeno návratem k normálu, bude překonávat každou nemoc, bude-li zpřístupněn správný způsob pomoci a pacient si bude přát pokračovat v aplikaci této pomoci trvale, trpělivě a důsledně. Taková pomoc obsahuje vždy dietní opatření a korekce. Zahrnuje i využití mysli k změně postojů a citového zaměření.

¹ **Asimilace** – soubor procesů, jež přeměňují produkty trávení na chemické substance a jež nejdříve prochází laktální fází a krevním oběhem a poté celým organizmem.

Eliminace – všeobecně znamená odstranění nebo vyloučení odpadních nebo přebytečných látek z těla kůží, ledvinami, játry, střevním traktem nebo plícemi. Všechny tyto orgány se jmenují eliminační.

V prvních letech lékařské praxe se mé vědomostí ze školní přípravy rozšířily o rozmanité koncepty – jednalo se o horizontální způsob rozšiřování mysli. A v předcházejících letech mě Edgar Cayce zasvětil do poznávání a pochopení těla z vertikálního, duševního hlediska, jež obohacuje zkoumání, proč vlastně máme věnovat pozornost tomu, co konzumujeme.

Většina z toho, o čem jsem se zmínil, bude v dalších částech knihy popsána podrobněji.

CO TO JE – ROZUMNÉ STRAVOVÁNÍ?

Tato kniha nevznikla proto, že bych chtěl psát o výživě – na medicíně nás nikdy neučili o potravě, stravě a výživě, kromě případů, kdy jsme měli vědět, jakou nejvhodnější stravu doporučit pacientům. Kniha vznikla proto, že jsem si uvědomil podstatu zdravého rozumu obsaženou ve výkladech Edgara Cayce – a proto, že jsem cítil potřebu poskytnout zprávu o tom, co nazýváme výživa lidského těla během času stráveného na Zemi.

Rozumný přístup by mohl být charakterizován lidovou moudrostí, jež říká: „Je-li to možné, nech to tak.“ To však není tzv. vědecký přístup. Spíš je to postoj k něčemu ve stylu: „To je samozřejmost. Pokračujme.“

Lékaři svým pacientům navrhuji diety v zájmu léčení té které nemoci a v současnosti už skoro všichni souhlasí s názorem, že jistá specifická strava může chránit lidské tělo před rakovinou nebo nemocemi srdce (např. infarktem). Lidé dodržují dietu, aby zhubli, aby přibrali, udrželi si pěknou postavu nebo aby se uzdravili v případě nemoci.

Většina z nás o tom neuvažuje, ale skoro všichni dodržujeme nějakou dietu, ať už si to uvědomujeme nebo ne. Často je dieta založena na chuti, a ne na kontrole a výběru toho, co zkonzumujeme.

Z tohoto pohledu nám zdravý rozum jednoznačně říká, že nemůžeme držet stejnou dietu jako šestiměsíční dítě nebo starý člověk. Stejně nemůžeme čekat, že žena vážící 50 kg bude jíst tak, jako její více než 100 kg manžel. Všichni dobře vědí, že čokoláda není právě nejlepší pro zdravou pleť, ale přesto ji mají rádi a

konzumují ji. Naše podvědomí v důsledku toho, čemu říkáme chuť do jídla, tak vyhrává nad naším vědomím a nad našimi znalostmi.

Zdravý rozum, podle Edgara Cayce, nejenom bere tyto samozřejmosti na vědomí, ale rozšiřuje obraz vykreslováním lidstva v různých odstínech. Každý z nás je především duchovní bytost. Každý byl v mysli Boha stvořen jako duše složená z ducha, mysli a vůle. Na zem jsme přišli jako tělo, mysl a duše, abychom hledali cestu tam, odkud jsme přišli.

Každý z nás byl na světě už mnohokrát, v jednom životě za druhým, objevujíc se duševně v jednom životě a zároveň se ztrátíc v druhém.

Tak se v každém z nás utvořilo něco jako paměťová banka informací, zvyků, postojů a přesvědčení mezi miliardami jiných pozemských obyvatel.

To tedy dává smysl tomu, že je naše chuť naše, že naše postoje k tomu, co si myslíme o zdravé stravě, jsou také jedinečné. V našem podvědomí máme zabudovány chutě těch jídel, jež máme rádi. Říká se tomu zvyk, apetit. Jídla, která máme rádi, však nemusí být vždy ta, jež nám prospívají. Víme, že je to pravda, na základě vlastních zkušeností. Proto musíme sami najít, co je pro naše tělo výhodné, a vypracovat si stravovací návyky, abychom více-méně potlačili impulzy z našeho podvědomí.

To je „zdravý rozum“ podle Cayce. I mé osobní zkušenosti z medicínské praxe říkají, že je to praktické a užitečné. V jednom ze svých výkladů Cayce říká:

„Především – tělo je chrám, obal pro mysl a duši bytosti. Má své ctnosti, chyby, své slabosti a sílu. Je to celek – mentální i duševní, který s ohledem na jedinečnost Kristovy víry může očekávat, žít a může vědět, co je pro něho nejlepší...“ (1662-1)

Při využívání výkladů Cayceho pro vytvoření rozumné diety je důležité uvědomit si, že Cayce komunikoval přímo s podvědomím osob.

Dokud byl ve změněném stavu, sbíral informace tak, jako apoštol Jan, když psal knihu „Zjevení“. Cayce to vyzkoušel 9 000x, vždy pod dohledem odpovědné osoby.

Vždy to bylo v souvislosti s osobním fyzicko-mentálně-duševním zjevem individuálně. Caycem doporučovaná dieta byla podmíněna i druhem nemoci nebo psychologickou nerovnováhou těla.

Lidské tělo viděl jako entitu v čase a prostoru s přicházející nemocí v důsledku toho, co ještě tělo nevidělo, nebo v důsledku „poruchy“ funkce těla, mysli nebo duše.

Jeho návrhy diety záleží na konkrétní osobě, pro kterou jsou určeny, nebo na problému, s kterým se tato osoba právě setkává. Tento problém je druhotný, protože strava nebyla nikdy považována za prvořadou. Tím je lidské bytí. Můžeme najít mnoho příkladů, na nichž bychom tuto koncepci mohli dokreslit. Zde je jedna z nich:

Mohl bych dostat speciální druh diety?

Jak je naznačeno, měla by to být všeobecně vyvážená strava, držící se daných varování a směřující k vytvoření rovnováhy, upřednostnění jistých druhů potravy. Nedovolte, aby se dieta stala vaším pánem. (2454-1)

Je velice důležité si uvědomit, že chorobný proces je spojen nebo vyvolán jistými stravovacími zvyky (jestliže se strava stala vaším pánem), které se zakořenily v podvědomí dané osoby. Cukrovka v dospělosti je příkladem toho, jak špatné stravovací zvyky negativně působí na lidský organizmus. Pak se dostavuje nepříznivý výsledek – nemoc. Jsou však i jiné problémy spojené s jídlem, ale neexistuje ani jedno tělo, ve kterém by nevznikly následky v důsledku chuťových zvyků těla. Cayce doporučoval, že je lepší si vědomě zvolit vhodnou dietu, než být hračkou chuti.

...tělo by se nikdy nemělo dostat do situace, v níž nekontroluje chuť, ale chuť kontroluje celý systém... (106-7)

S ohledem na Cayceho informace o vytváření zdravého nutričního programu si musíte uvědomit, že se jedná vždy o doporučení konkrétní osobě, jíž byl výklad určen. Z toho vyplývají určitá pravidla, návrhy a principy, podle nichž se můžete řídit a vytvořit si zdravý způsob stravování. Protože, jste-li čestný k sobě – bude vaše tělo pracovat pro vás!

POKYNY A RADY O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ

Uvedeme několik rad, které by vás měly přivést k zamyšlení nad vytvářením vlastních rozumných stravovacích návyků (jež se obecně nazývají dieta). Některými z nich se budeme více zabývat v dalších částech knihy.

O tom, co jsme

...Uvědomte si, že každá duše je jakoby chrámem žijícího Boha ve vašem těle. Není to důležité z hlediska vytvoření dobra pro tělo, ale proto, že tělo jako chrám žijícího Boha by mělo být lepším chodníkem k prezentaci duševních pravd...(2938-1)

O salátech

Alespoň jedno jídlo denně by mělo obsahovat jisté množství čerstvé zeleniny, např. zelí, salátu, celeru, mrkve, cibule a podobně. V sezóně mohou být použita i rajčata. (2601-2)

O večerním jídle

Večeře – mohou být různě kombinovány. Z masa upřednostňujeme rybu, jehněčí nebo drůbež – Nic smaženého. Víc listové zeleniny, méně strukové nebo té, která roste pod zemí. (1587-1)

O vodě

Je dobré pít hodně vody, před i po jídle, protože tehdy se potravinové látky dostávají do žaludku bezprostředně. Žaludek se stává zásobárnou nebo lékárnou a z potravy získává důležité prvky. K tomu je důležitá voda, reakce jsou pak mnohem přirozenější... (311-4)

O postojích

Vytrvejte v tvořivých myšlenkách, protože si můžete být jisti, že myšlenky těla hrají svou úlohu v citech jako asimilační procesy v těle. Jedy jsou vyráběny a hromaděny hněvem, nevlí nebo nevráživostí. Buďte milí! (23-3)

O acidobazické rovnováze

V těle, jež se pohybuje nebo se zabývá manuální činností, se lépe vytváří a dosahuje zásaditosti. Energie a činnost mohou spálit kyseliny, ale ti, kdož žijí sedavým způsobem života nebo nevykonávají žádnou tělesnou aktivitu, by neměli jíst cukry a škroby – potom bude i jejich organismus v acidobazické rovnováze. (798-1)

O místních zdrojích potravin

Jezte více těch potravin, které rostou v blízkém okolí vašeho bydliště. Ty jsou pro vaše tělo lepší než různé zahraniční druhy ovoce, zeleniny, obilnin apod. (4047-1)

O kombinacích, jimž se raději vyhněte

Škroby a cukry v jednom jídle vytvářejí mnoho kyselosti! Několik škrobových jídel společně – mnoho kyselosti. Maso a brambory – nebo maso s chlebem – nebo maso a škrob zhoršují trávení.

Citrusové plody a obilniny v jednom jídle – vytvářejí nežádoucí odpad a nečistoty.

Káva nebo čaj s mlékem nebo šlehačkou – ztěžují trávení.

Jídla nedoporučovaná!

Smažená jídla.

Nápoje sycené oxidem uhličitým.

Bílý cukr, výrobky z bílé mouky.

Hovězí a skopové maso nedostatečně vařené.

Vepřové výrobky – kromě slaniny připravené křupavě.

VAŠE TĚLO V NEMOCI A ZDRAVÍ SKUTEČNÝ PŘÍBĚH

Není právě příjemné zjistit, že máte rakovinu konečníku. Jestliže zůstane nepovšimnuta, může zničit celé tělo. Nejlepším řešením tohoto problému je chirurgický zákrok. Když před dvaceti pěti lety Isabelle diagnostikovali rakovinu konečníku, lékař navrhol resekci. Znamená to, že vnější konečník je odstraněn a náhrada se vytvoří na přední břišní stěně.

Isabella, padesátiletá žena, byla zdravotní sestra a věděla, co to znamená, a proto odmítla chirurgický zákrok. Byla informována o Cayceho teorii a chtěla vyzkoušet léčbu ve shodě s jeho návrhy. Vybrala si léčebný program, jež klinika A. R. E. poskytovala. Po skončení léčby jí chirurg vyoperoval scvrknutý kousek tkaniva – to byl zbytek rakoviny. Byla znovu zdravá. Tuto pacientku jsem sledoval 17 let a neobjevil se jediný příznak obnovy rakoviny. Jak Isabellu léčili?

Léčebný program obsahoval terapeutické masáže, léčení ultrafialovými paprsky, konzultace, pravidelné lékařské kontroly, ale hlavně, a to zdůrazňuji – dietu. Ve výkladech E. Cayce byl jeden návrh proti rakovině – jíst čerstvou zelenou listovou zeleninu tak, jak to dělá zajíc nebo dobytek. Pro zajíce a dobytek to může být dostačující, ale člověk není přizpůsoben tak, aby tato strava byla pro něho chutná a dostačující.

Isabella však takovou dietu držela. Nejedla devět měsíců nic kromě zelených salátů. Během prvních měsíců zhubla o 9 kg, pak se její váha ustálila a zůstala stejná. Později k dietě přidala ovoce a chirurg sledoval její kúru. Na čem byla založena? Kromě různých druhů terapie především na dietě, formování konstruktivních postojů, na víře a modlitbách.

Naše těla jsou skutečně obdivuhodně dokonale vytvořena. Myslím, že následující výklad bude zajímavým způsobem odhalovat zdravotní stav Isabelly a popisovat různé psychologické změny, jež nastaly v jejím těle, přestože tyto řádky byly před lety určeny někomu jinému:

...Mohli bychom podpořit změny způsobem, jakým pokračuje asimilace, dále způsobem, jakým probíhá cirkulace v těle, jak jsou šířeny impulzy v různých nervových uzlinách nebo v centru mozkomíšního systému, z něhož činností vychází skutečná koordinace činnosti orgánů pánve, stejně jako krevního systému a činnosti dýchací soustavy.

Můžeme tak dosáhnout vyloučení a odstranění odpadů, odstranění energií nebo užitých sil, jež vzniknou jako odpady během činnosti systému; takže se činnost může stát nominální nebo normální. (1073-1)

To, že se zbavíte rakoviny, neznamená ještě, že jste se zbavili i skupiny buněk, které způsobily problémy. Znamená to jen nápravu základní příčiny problému – ať už je to ve vašich přístupech, cirkulacích, neurologii, acidobazické rovnováze nebo v čemkoliv jiném. Dosáhnete změnu funkce vašeho organismu tak, že bude pracovat konstruktivně, a ne destruktivně, což tělu přináší smrt. To je způsob, v němž Cayce vidí „síly“ ve fungování těla vždy spojené s city, stresem, postojem a vírou podvědomí.

PŘIROZENOST VAŠEHO TĚLA

Díváme-li se na lidské tělo, musíme říci, že při svém růstu se řídí jistým vzorem, nazvaným genetický kód. Ten stále ještě není zcela pochopen. Pro naše účely uvedu stručnou Cayceho interpretaci genetického kódu.

Nejzákladnější věcí, která je podstatou početí, je, že spermie a vajíčko spojí své faktory. Vzniká krvinkovitý zárodek, jenž je začátkem pineální žlázy. Z tohoto „zárodku“ se začíná formovat druh silového pole. Nebo – jak to pojmenoval Cayce – anténa, která se rozšiřuje ze zárodka a vytváří centrálu, z níž se dále vyvíjí celý lidský organismus.

Vnější, věčné tělo, je ve skutečnosti energetický komplex jemné vibrace, kolem něhož jsou seskupeny atomy této dimenze do formy konkrétní osoby, ať už mne nebo tebe.

Zcela zformované tělo je pak strukturou energií. Proč je atom skutečnou nebo potenciální energií? Tělo je projevem duality, protože každý atom má pozitivní a negativní náboj. Tělo je v podstatě elektrický výtvar, v němž se každý pohyb i dech stávají elektrickým projevem nervového systému a různých tkání těla.

V některých výkladech byl Cayce přesvědčen, že elektřina na zemi byla projevem Boha nebo tvořivých sil – ne sice Bohem samým, ale Jeho projevem:

...Síla v přírodě, nazvaná elektrickou nebo elektřinou, je stejná síla, kterou uctíváte jako Stvořitele nebo Boha... (1299-1)

...Jakákoliv elektřina nalézající se v člověku je to, co je silou boží. Člověk může v materiálním světě používat boží sílu, boží moc nebo elektřinu k tomu, aby dělal lidskou práci nebo aby se zničil... (3618-1)

Je-li toto pravda, pokud tyto síly Stvořitele námi procházejí, jsou si vědomy pohybu, přinejmenším na určitém stupni. Co se týče buněk našich těl, mají vlastní typ vědomí. V takovém případě je každý z nás ve vztahu s univerzálními silami a každým atomem těla. Díky silám stvoření jsme na jistém stupni v jistém spojení se všemi lidmi na zemi, a možná i s těmi na druhém světě.

Části našeho těla, jež nám dávají život – vnitřní orgány a subsystemy, jež mohou být stejně tak nazvány životu podobnými systémy mají svůj vlastní stupeň vědomí a musí spolupracovat s každým dalším subsystémem, a to v takovém pořádku, který přináší zdraví.

Znamená to, že orgány vylučování – plíce, ledviny, pokožka, játra a střevní trakt – musí být ve své činnosti vzájemně koordinovány! Plíce a horní střevní trakt jsou součástí asimilačního systému a musí své aktivity koordinovat.

Žlázy s vnitřním vylučováním (endokrinní) se také ovlivňují prostřednictvím svých vazeb s nervovým systémem, prostřednictvím hormonů, jež vylučují do krevního oběhu, a bezpochyby i prostřednictvím svých vlastních forem vědomí. To všechno v takové míře, jak jsou ovlivňovány jinými orgány a systémy.

Je to výjimečně příznivé pro nás, v našem současném stavu vývoje.

Tyto věci pracují v pořádku, i kdyby jim byla dána pouze poloviční příležitost k tomu, aby to dělaly, protože by bylo složité žít život, v němž bychom museli řídit tlukot srdce vědomím. Přemýšlejte o tom a oceníte způsob, jak úžasně tělo pracuje, aby nás udrželo živé a zdravé. Skutečně musíme spolupracovat se snahami, jež probíhají v našem těle.

Lymfatická soustava, podřízená tymusem (jedna z endokrinních žláz), je naším obranným systémem. Jestliže se tento systém naruší, nebudeme schopni bránit se nejen těžkým infekcím, ale ani běžnému nachlazení. Je to tzv. imunitní systém. Ta síla v našem těle, která se snaží odstranit jakýkoliv „objekt“ v těle, který je mu cizí. Imunitní systém, pracuje-li dobře, zabráňuje vniknutí cizích vetřelců do organismu.

Naše lymfatické žlázy jsou však už oslabeny důsledkem prožívaných stresů, ale i nesprávnou výživou. Protože každá část těla má svou optimální hladinu pH (tedy acidity nebo alkality), je nezbytné udržovat v těle stálou acidobazickou rovnováhu. Je to stejně těžké, jako např. udržet celou dobu v harmonii deset nebo jedenáct dětí v rodině, protože každá část těla má svou elektricitu a acidoalkalickou povahu a samozřejmě vlastní vědomí.

Cayce se na potraviny díval z hlediska jejich vlivu na acidoalkalickou rovnováhu jednotlivých částí těla nebo z hlediska, že tělo nesnáší některé druhy potravin, jež v organismu vytvářejí odpady, kyseliny nebo jedy. Jeho připomínky ke stravování byly spojeny s dvěma hodnotami – acidoalkalickou rovnováhou a potravinovými kombinacemi. Následující řádky dokazují tyto názory:

Nějaká rada ohledně diety?

Jak je naznačeno, držte se víc toho, co je zásadité než kyselejší. Toho, co je přírodní, lépe stravitelné a co podporuje mízu a krev... (642-1)

V opačném případě dochází v těle k jiným procesům, jako je kvašení a fermentace. V těle se vytvořily nežádoucí podmínky způsobující vylučování sekretů z jater. To způsobuje nadměrné vytváření kyselin.

...Nižší část střevního traktu může být potom snadněji udržována v zásaditém stavu. Zabezpečte si tyto potravinové hodnoty a snažte se vytvořit pro tento systém vyrovnané podmínky. Přijímaná strava musí být zásaditá. Když se dostane do styku se žaludeční šťávou, stává se kyselou, ale při dalším trávení musí už proběhnout alkalická reakce. (294-113)

Zelenina a ovoce, kromě několika výjimek, jsou zásadité, zatímco maso, škrob a cukry jsou všeobecně kyselého charakteru. Tyto skutečnosti mají nesmírný význam pro zdraví.

Např. 51-leté ženě trpící kožními problémy a otylostí Cayce poradil tato pravidla léčivé diety:

...Správné stravování je při tomto onemocnění mimořádně důležité.

Nikdy nekombinujte obilniny a grapefruit nebo jiné citrusové plody nebo ananasovou šťávu v jednom jídle. Je nutné to dodržovat, protože společně vytvářejí v těle nepotřebné a neúčinné kyseliny, jež nasycují tělo. Kávu nebo čaj pijte raději bez mléka nebo šlehačky, protože v této kombinaci můžeme nalézt kyseliny (tanin, cikorii nebo přísady, jež jsou jinak pro zažívání cenné, ale narušují je, jsou-li kombinovány mimo tělo). I když mícháme mléko a kávu v jednom jídle, ale nepijeme je současně, žaludeční šťávy, jež jsou v ústech a v slinných žlázách, mění jejich činnost, takže potravinové hodnoty jsou odebírány z obou alimentárním kanálem...

...Vína konzumovaná jako jídlo jsou také užitečná pro tělo. Červené víno, sherry nebo portské nebo podobné druhy, konzumované s černým chlebem jako svačina, jsou výhodnější než káva nebo čaj, protože se z nich netloustne a nezpůsobují žaludeční kyseliny, ale pouze jsou-li užívány tímto způsobem, ne s jinými jídly!... (1073-1)

SPRÁVNÁ STRAVA CHRÁNÍ NÁŠ ORGANIZMUS

V sedmdesátých letech se v oblasti medicíny objevila nová specializace nazvaná psychoneuroimunologie – studium a aplikace informací spojujících současně mysl, nervový systém a imunitní systém.

Prispělo to k zjištění, že mysl a všechno, co obklopuje rozum, postoje a city, spolupracuje přímo nebo nepřímo s tymusovým systémem (lymfatickým, imunitním). Buď to napomáhá, nebo škodí vzhledem k zaběhaným vzorům emocí, jež jsou v podvědomí přijímatele a vnímatele shromažďovány jako v počítači.

Nervový systém je vždy bezprostředně zapojen do tohoto procesu.

Prostřednictvím smyslů registruje všechno, co v nás způsobuje hněv nebo smutek, štěstí nebo strach.

Z fyziologie víme, že lymfatický oběh je alkalický. Z toho vyplývá, že i obranyschopnost je v normě, jestliže imunitní systém je v rovnováze k acido-alkalickému poměru v těle. V takovém případě lymfocyty a monocyty jsou v nejlepší formě v boji proti vetřelcům, resp. na regeneraci těla.

To, co konzumujeme, skutečně sehrává klíčovou roli v ochraně těla před nemocemi. To, co konzumujeme, může buď pomáhat při regeneraci těla, nebo vytvářet kyseliny, odpady a jedy, a tím se vytvářejí nové problémy a neřeší se už existující těžkosti.

Při analýze Cayceho doporučení každý dospěje ke stejnému závěru.

Ten je obsažen v medicíně stejně jako v životě: Strava nebo speciální dieta nemohou vyřešit všechny problémy! Stejně jako pozitivní stav mysli – pozitivní myšlení o sobě – nemůže být jediným lékem!

Ve všech oborech oficiální medicíny se nemoc léčí tak, že se nejdříve určí diagnóza, předepíše se léky a pacient je uzdraven. Na lékařských fakultách se budoucí lékaři neučí nic o postojích a citových problémech, dietách a víře, ani o životním stylu nebo

existenčních těžkostech, o problémech s okolím, jež mnohokrát nemoc vyvolávají. Tyto skutečnosti by měly být zkoumány hlouběji, jestliže chceme dojít k závěru, co skutečně můžeme nazvat uzdravením těla.

Bez ohledu na to, jaká je příčina problému nebo jaká je terapeutova léčba, můžeme říci, že prvním bodem v uzdravovacím procesu je osvojení si vlastní diety.

Jak dodržovat uzdravující léčivou dietu?

Důležité je, vzhledem na Cayceho informace, aby byly vyloučeny škodlivé kombinace jídel a pak osvojena strava, jež obsahuje 80 % zásaditosti a 20 % kyselosti. To bude podrobněji uvedeno později. Pochopit, proč jsou tyto dva faktory tak důležité, můžeme jen postupně.

Cayce nikdy netvořil přednášky o daném předmětu, ale po troškách vytvářel celkový obraz.

Následující třídění nám pomůže pochopit, že acidita a alkalita v tenkém střevu a potravinové kombinace mají velký podíl na prvním kroku asimilace potravin. Tyto potraviny, už rozložené, musí být přenášeny krevními a mízovými cévami na místa, kde právě probíhá obnova buněk. Tento proces probíhá v našem těle neustále – stává se základem regenerace všech tkání našeho těla.

Studujte trochu zeleninu a všeobecné hodnoty potravy, jak na tělo působí... Zjistíte, že existují různé podmínky a různé potraviny, které vytvářejí při stresu a vypětí různý efekt.

...Je-li tělo vystresováno a vyčerpáno, je-li unaveno a v takovém případě by zkonsumovalo těžká jídla – např. pečené maso se zelím způsobuje to aciditu, ale zelí bez masa vytváří zásadité reakce při stejných podmínkách! Totéž platí i pro smažená jídla, např. bramborové hranolky. Jestliže je jíme tehdy, když jsme nachlazení nebo tělo je vystaveno chladu a vlhku, mohou způsobit tvoření kyseliny a ztížit funkci celého systému. Jsou-li však brambory podávány jako kaše nebo pečené spolu s jiným jídlem, mohou reagovat jinak... (1411-2)

Nyní podrobněji o procesech, jež probíhají při trávení – o procházení potravin zažívacím traktem.

...Je důležité a prospěšné, jestliže naše strava neobsahuje mnoho škrobu nebo cukrů nebo kombinace těchto dvou elementů. Proteiny a citrusové plody jsou z hlediska udržení zásaditosti významné, protože vytvářejí poměr 80 % zásaditých a 20 % kyselých reakcí. Normálně jsou proteiny považovány za kyselinotvorné. Ale proteiny např. z ryb, drůbeže nebo jehněčího, nejsou-li podávány zároveň se škrobem, se v poslední fázi trávení přibližují k normální hladině zásaditosti. Zásaditost se začíná tvořit v ústech pomocí žláz. Pak, při vstupu do žaludku, máme kombinaci laktózy a hydrochloru závislou na povaze potravy nebo častěji na kombinaci potravin.

Proto pro tohoto konkrétního pacienta jsou lehká vína nebo šampaňská z hlediska dodávání trochu alkoholu prospěšná. Je to důležité k udržení lepšího vylučování, lepšího přijímání potravy a lepší koordinace činnosti jater, pankreasu a sleziny stejně jako činnosti žlučového kanálu. (920-8)

Jestliže se organizmus dostane do rovnováhy a budou mu dodávány potřebné kombinace potravin (mohli bychom je nazvat „energie“), poté když projdou prvními kroky trávení a asimilace, potom i imunitní systém organismu může efektivněji pracovat. Znamená to zvýšení obranyschopnosti organismu proti mnoha nemocem a pomoc při překonávání většiny problémů, jež se ho týkají.

REGENERACE A DLOUHOVĚKOST

Náš organizmus je úžasný. Mnohem úžasnější, než si to vůbec uvědomujeme. Délka našeho života je ohraničena. Většina lidí umírá z různých jiných důvodů, ne kvůli vysokému věku. Cayce předpokládal, že jedinec často dosáhl svého cíle, splnil svůj úkol touto inkarnací a přeje si postoupit dále, splynout. Toto přání je hluboko v duši člověka a u většiny lidí neprochází jejich vědomím.

Dnes se mnozí lidé dožívají více než 100 let. Gerontologie se rozchází v názorech, jaký věk může člověk dosáhnout. Na světě jsou tisíce lidí, kteří překročili hranici stovky. Jak je možné, že se někdo dožije vysokého věku a jiní umírají mladí? Zdá se, jakoby u dlouhověkých probíhala lépe regenerace. (Regenerace je jednoduše

obnova tkaniv těla do jejich původního stavu. Znamená to omlazování těla.)

Když se pořežete nožem a tkáň se spojí sešitím, vytvoří se jizva.

Může to být uzdravení, ale ne regenerace. Regenerace znamená, že tkaniva jsou opravena tak, aby jizva nevznikla, a vznikne-li, aby postupně zmizela. Zlomená kost prochází mnoha stadii, ale nakonec se zregeneruje tak, že člověk ani nezjistí, kde byla zlomena, samozřejmě v případě, že zlomenina byla náležitě ošetřena.

Nově se musíme podívat i na otázku délky lidského života a smyslu regenerace lidského organismu. Je-li regenerace teoreticky možná – za vhodných podmínek – pak je tu člověk pouze málo ochotný zaplatit potřebnou cenu za dlouhý život. Nebo to snad znamená, že splní-li osoba své poslání na zemi, nastal čas k odchodu a na znovuoobjevení v jiné době? Podle Cayceho je jasné, že omlazování a regenerace jsou možné, i když poznamenává: „...Tělo může být oživeno, omlazeno, aby nakonec mohlo překonat Zem a její vliv. Ale ti, kdož jsou zde, toho nemohou dosáhnout!“ (262-85)

Jaký úkol má strava při dosahování aktivního, zdravého a dlouhého života? Pomůže nám to pochopit několik Cayceho úryvků:

„...Protože tělo je zásobárnou všech vlivů a sil, má – se správným palivem, tedy palivem pro tělo – schopnosti k vytvoření toho, co je schopné setrvávat – ale ne setrvávat, ale i zotavovat a obnovovat se, oživovat, regenerovat činnost těla...“ (1334-1)

Pak tento postoj konstruktivních, tvořivých sil udržujte. Protože vyléčení jakéhokoliv druhu musí vycházet z nás. Aby se v těle vytvořila schopnost činností pro asimilaci toho, z čeho je vyvoláno znovuvytvoření a přetvoření... (1663-1)

Je tu ENTITA (bytí) duše člověka, která může nalézt materiální projev nebo výraz v schopnosti nejen TĚLESNÉHO vytváření, ale i v schopnosti každého atomu nebo orgánu v něm reprodukovat sebe, svou podobu asimilací toho, co se do těla dostává, buď fyzicky, nebo duševně... (2402-1)

„...Věřte, že i v této periodě zkušenosti těla je zde to, co ho znovu naplní, je-li udržováno v čistotě, bez nečistot ze špatného trávení...“ (1454-1)

Možnost regenerace se určitě stává reálnější se zásobárnou v těle, s použitím doporučené diety vhodné na úpravu fungování asimilace (přijímání) a eliminace (vylučování). Pouze smysl, přání a hlavně kvalita – ego – stojí tomuto v cestě. Cayce dodává:

Schopnost tělesných sil fungovat je vlastně reprodukcí sebe, a to tak dlouho, pokud tělo žije, nejen pokud se udržuje mladé, ale i aktivní mentálně, duševně i fyzicky – a není-li pod vlivem svého vlastního ega. (3042-1)

První krok k regeneraci organismu můžeme vždy udělat aplikováním trpělivosti, vytrvalosti a důslednosti při dodržování zásady rozumného stravování – o tom budeme hovořit v následující kapitole.

POSTOJ K JÍDLU A ZDRAVÍ

DUCHOVNÍ PONĚTÍ

V díle E. Cayceho se znovu a znovu objevuje jedna představa související s uzdravováním lidského těla: myšlenka, že postoje tvořivé, prospěšné povahy pokládají za modlitbu a meditaci.

Ovoce duše, jak to popisuje Pavel v bibli (Galatským 5:22-23) láska, radost, mír, trpělivost, dobrotivost apod. – jsou blahodárné, jestliže jsou uplatňovány v životě jedince i jeho vztahu k druhým. Tyto postoje jsou právě tak důležité pro tělo, mysl a duši, jako jsou důležité pro zdravé plody Země, jež si vybereme k jídlu.

Dr. McGarey vzpomíná: „Více než 50 let působili rodiče mé ženy jako misionáři v Indii. Vždy měli k dispozici minimum jídla a viditelně zhubli, pokud byli v Indii. Po roce a půl, když se vrátili do vlasti, nacpávali se pečenými kuřaty, bramborovou kaší a jablečnými koláči.“

Ale vždy, když usedli ke stolu, se pomodlili, aby Bůh požehnal jejich jídlo – dnes vím, že to změnilo vibrace jídla. Oba se dožili téměř devadesáti let. Způsob, kterým ocenili všechno, co jim bylo servírováno, smích, který je doprovázel, pokud jedli a způsob, jakým se dívali na dobu jídla jako na speciální hodinu dne – to všechno jim určitě pomohlo prodloužit léta jejich služby v Indii.

Víte, že hlavně příslušníci duchovenstva se těší více než druzí dlouhověkosti? Jsem přesvědčen, že modlitby a meditace, jež jsou součástí jejich každodenního života, se výrazně podílejí na této skutečnosti.

Doba jídla, spolu s dalšími faktory, byla a je pro ně speciální dobou.

Často jsem se tomu divil, pokud jsem se nedočel o zážitku dvou vědců těsně po zmrtvýchvstání Ježíše (Lukáš 24:13-32). Šli s ním do

Emaus (nepoznali Ho ve změněném stavu) a diskutovali o posledních událostech. Poslouchali tohoto muže, který vysvětloval Písmo svaté, které k nim promlouvalo. Oznamovalo, co se stane. Potom s Ním zasedli ke stolu. Když jim rozdělil chléb, jejich oči se otevřely – poznali Ho – pak zmizel. Byl to hluboký duchovní zážitek pro oba a myslím si, že mnozí z nás už pochopili, že společné stolování je speciálním zážitkem.

Naše tělo si žádá stravu proto, aby zůstalo naživu. Jídlo do našeho života proniká po každé stránce. Každý den si vybíráme, co budeme jíst, a každý den jíme třikrát. Vypadá to tak, jakoby jídlo bylo všude.

Byl-li život skutečně stvořen jako věčný, pak to, co jíme, stává se významnou součástí tohoto spirituálního dobrodružství. Proto musíme s jídlem zacházet takto. Jeden ze způsobů je ten, že jídlo, které jíme, „požehnáme modlitbou“. Cayce strávil hodně času v modlitbách a meditacích. Následující úryvky jsou z jeho poznámek:

MODLITBA

...modlitba je „činnost“ k dosažení toho, aby se vědomé já přimklo více k duchovním silám, jež se mohou prezentovat v materiálním světě... (281-13)

...Modlitba je koncentrované úsilí fyzického vědomí, aby se přimklo k vědomí Stvořitele, buď kolektivně, nebo samostatně... (281-13)

...tvá modlitba je pokornou prosbou nebo žádostí k tvému představenému: tvá meditace je proto určitým druhem setkání na společném základu! (281-28)

MEDITACE

...Meditace je pak modlitbou, ale modlitbou z tvého já, a zúčastňuje se nejen fyzicky, ale i duševně. Vychází to z ducha člověka. (281-13)

...Meditace je zbavení se všeho, co překáží tvořivým silám vycházejícím z přírodních kanálů fyzického, mentálního nebo duševního člověka, správně vykonávaná by měla každého fyzicky i duševně posilnit... (281-13)

Co je meditace! Je to odklon duševního a fyzického těla k jeho duchovnímu zdroji... je to odklon tvých fyzických a duševních postojů pokoušejících se poznat vztah k Tvůrci. To je pravá meditace. (281-41)

...Ti, kdož by chtěli poznat Boha, svou duši, vědět, jak medитovat a komunikovat s Bohem, musí věřit, že existuje – že odměňuje ty, kdož se usilují poznat a plnit jeho příkazy. (281-41)

Meditace se stává stále více činností, kterou se zabývá stále více lidí na celé zeměkouli. Např. v USA byl tento proces pomalejší a meditace se stala každodenním cvičením až v posledních desetiletích. Na Dálném východě praktikují meditaci už po staletí a některá z jejich cvičení přebíráme i my. V současnosti se v mnoha kostelích věnuje hodně času tzv. „chvilce klidu“.

V této chvíli klidu vychází z páteře energie, která působí na všech sedm čakr – duchovních center v těle, na sedm endokrinních žláz a ve všech sedmi vytváří pohyb – očišťuje je, vytváří z nich lepší nástroje změny citů, jež vycházejí na povrch. Endokrinní žlázy jsou totiž součástí toho, co všeobecně nazýváme podvědomím. Při meditaci jedinec vysílá ze sebe energii jako požehnání druhým. Proto je meditace u křesťanů obvykle spojena s modlitbou. Nejdříve klid – pak modlitba.

Meditujeme-li, probíhají v našem těle pozitivní změny. Funkce těla se zlepšují, dosahují lepší vzájemné koordinace i celého subsystému začínajícího mezi sebou lépe spolupracovat. Takovým způsobem může být i vaše strava lépe využita a tělo je zdravější.

Mnohokrát opakovaná laboratorní měření odhalila celou řadu fyziologických změn, jež v těle nastávají během meditace, a to především v nervovém a imunitním systému. Proto v Cayceho poznámkách je meditace definována jako příklon k té síle, jež nám dává život. Životní síla vstupuje do našeho těla u kořene páteře a prochází celou páteří.

Přináší tak život všem částem lidského těla. Efekt meditace je ve zvýšení té životní energie, kterou Stvořitel umístil v našich tělech podél kanálků spojených s endokrinními centry. Zdá se, že tyto dvě energie se nalézají v našem těle, bok po boku, aby nám pomáhaly při poznávání a komunikaci v procesu přibližování k Bohu.

Ti, kdož studovali tento předmět do hloubky, říkají, že každý, dříve nebo později, přistoupí k meditaci – je to vlastně část kombinace: meditace – modlitba, která nás vede zpět ke zdroji, jenž je naším Osudem.

POSTOJ K JÍDLU

Co můžeme změnit v našich postojích k jídlu? Bez jakýchkoliv námitek existují postoje, které bychom měli dodržovat, chceme-li získat z potravy pro tělo to nejlepší. Pak existují ještě postoje, které bychom neměli rozvíjet nebo podporovat, ale potlačovat.

Všichni známe přísloví: Jíme proto, abychom žili, a nežijeme proto, abychom jedli. Rozdíl je velký. Jeden konzumuje jídlo, aby mohl splnit svůj životní záměr, druhý konzumuje jídlo, aby naplnil svou chuť, která ho uspokojuje. Většina z nás se nalézá někde uprostřed mezi těmito extrémy. Doufejme, že se pokoušíme jíst, abychom žili.

Jestliže se pokoušíme využít jídlo k prospěchu svého těla, pak se tyto blahodárné postoje postupně stanou v našem životě zjevnější a aktivnější a budou i užitečnější pro naše tělo, mysl i duchovní záměry. Potřebujeme samozřejmě vědět, které druhy životních postojů nejsou v souvislosti s jídlem a jeho využitím v těle potřebné a jsou ve své podstatě nekonstruktivní. Negativní vlivy mohou být stejně početné jako pozitivní.

Především nebuďte pesimisti!

...Váš mentální postoj musí být: Podívej se na věci dokonalé! Není důvodu pro pesimizmus!... (295-4)

Zadruhé: nikdy nejezte pod vlivem emocí – ať už to má jakoukoliv příčinu. Můžete být nahněvani na svého manžela, protože zmeškal večeři. Tehdy není dobré jíst! Můžete být unaveni a vyčerpáni. Počkejte chvíli a pak se pusťte do jídla. Můžete být vzrušeni z prvního rande. Raději vynechte jídlo. Před jídlem se vždy snažte snížit stav emocí. Cayce doplňuje tyto řádky ještě několika slovy.

...Nikdy by tělo nezpracovalo potravu tak dobře, kdybychom byli vyčerpáni, unaveni, rozrušeni, rozčileni. (137-30)

Zatřetí – nikdy neříkejte „Toto nesmím jíst“ nebo „Nesmím jíst tamto“. Tento postoj předpokládá, že je člověk předpojatý, nepružný v úsudku, názoru na některé jídlo. Co se týká těla, může přijímat každou potravu, i když zabere mnoho času tělo usměrnit, aby porozumělo tomu, co myslí na určité situace říká. Přesto tento proces začněte.

Pomůže vašemu tělu vybrat si z jídla to, co potřebujete. Buďte přátelští ke světu potravin, jež nám Zem poskytuje. Cayce k tomu poznamenává:

...Držte se toho jako pravidla – nestudujte dietu podle plánu, je-li tělo ovlivněno tím, že člověk nemůže jíst to nebo ono! Nebo že toto mi může uškodit a tamto by mi mohlo ublížit. Protože takový postoj se stává chronickým stejně jako nesprávné stravování. (160-1)

Z jiného pohledu na takový postoj by bylo dobré vyloučit jakýkoliv typ nevyrovnaného způsobu nahlížení na stravu. V mysli existovalo určité respektování některých druhů diet, jež se zachovalo do té doby, pokud jiné věci a jiné podmínky nebo jiná jídla nebo strava vykazovaly škodu na těle, vlastní ničení se. Nebudte přísní v tomto směru. V říkání si, že jakákoliv dieta, jež dodává tělu sílu a svalům energii, je omylem, narušením vlastního já – jako např.: „Toto mohu dělat, toto ne.“ (255-6)

Jsou-li to postoje, které je třeba vyloučit, jaké jsou potom mentální vzory, které jsou pro náš organizmus prospěšné v souvislosti s výživou? Následující řádky jsou dost obsáhlé, ale věnují se důležité stránce jídla, jež říká: Jaký záměr máte vlastně na mysli, když přemýšlíte o jídle – jakou úlohu hraje jídlo ve vašich myšlenkách, které se týkají osudu nebo smyslu vašeho života?

„Když jíš, vypadá to, jako bys jedl, protože musíš. Stále je tu však otázka, proč mají zelenina a minerály nebo jiné kombinace různé účinky při různých podmínkách? Vše je vědomí individuálního těla! Vezměte si dávku čisté vody s představou, že bude působit jako čisticí jak často takto bude působit?

I v organizmu jako celku, stejně jako v každé buňce krevního systému, v každé krvince, se nalézá celý vesmír. Nejezte jako vrabec, čekali vás manuální práce. Nejezte jako vykladač vagonů, jestliže vás čeká práce vědce nebo univerzitního profesora.

...To, co naplňuje mysl, skutečné bytí v očekávání Boha, bude vidět Jeho pohyb. Jeho projev v podobě větru, slunce, Země, květů nebo obyvatel Země. A stejně jako je budováno v těle, uspokojuje chuť k jídlu nebo naplňuje úlohu, jež vytváří dobro, které se zvětšuje

podle potřeby těla, mysli a duše. A není toto důležité? Kde? A kdy? – ale poznání, že je stejné s tím, co si přejeme, aby se splnilo – tímto tělem!

Jak bylo dáno, když děti Izraele stály se syny pohanů a všichni jedli z královského stolu (Dan 1:58-8), který byl vytvořen proto, aby vyzkoušel fantazii těla ve fyzických přáních – jako alkohol, těžká jídla, koření, jež zvětšuje přání těla – to všechno bylo vytvořeno. Daniel dobře pochopil, že ne pro službu Bohu, ale proto, aby každodenní, obvyklé věci mu byly dány, aby těla, mysli mohly být lepší cestou k oslavě Boha, pro síly Stvořitele, jež existují v každé síle na Zemi.“

Nalézáme se v procesu výběru našeho dalšího následování, účelu potravy, kterou konzumujeme. Všechny fyziologické funkce, jež probíhají v těle, jsou součástí tohoto výběru! Tedy, jaké jsou další postoje, jež by měly být vypěstovány v našem vědomí, v naší mysli, v našich zvycích, jak přistupovat k poznávání našeho těla a naší stravy?

Nejdříve myslíme na příjemné věci. Je snadné dívat se na všechno, co je špatné kolem nás (nebo určitě i v nás). Ale potřebujeme stavět na těch skutečích, na těch stránkách lidských charakterů, které jsou krásné, na kráse světa kolem nás, na zázracích, jež nám přináší budoucnost.

Takové postoje nám pomohou vytvořit v organizmu lepší koordinaci mezi jednotlivými orgány trávicí soustavy. Je tu několik dalších myšlenek:

...Udržujme tělo – nebo udržujme mysl a ona bude udržovat tělo v tvořivém přístupu! Znamená to – myslete na příjemné věci, i když jsou venku chmury.

Nedovolte malým věcem, aby byly překážkami, aby vyvolávaly podráždění nebo ničily city. Tělo je přirozeně citlivé k pocitům druhých, prostřednictvím zvýšené aktivity sympatického systému. Věřte, že Bůh existuje! Věřte, že ochrání ty, kdož mu dávají svou víru v Něho. Proto je potřebné, abyste byli veselí, šťastní a vždy aktivní. (987-1)

Zadruhé – buďte optimisté. Vzpomínám si na výrok Cayceho (5325-1), který říká: Čekej hodně a získáš hodně. Čekej málo a získáš málo. Nečekej nic a nic nezískáš! Takže, co máme očekávat? To skutečně nic nestojí, čekáme-li hodně a jsme-li zralí v tomto očekávání, splní se to. Je to jediný způsob, jakým vznikl svět – naše myslí se podílejí na tom, co se stane, jestliže na to myslíme, ale nehovoříme o tom, nebo dokonce o tom pouze sníme. Jinak řečeno: Potom očekávání těla by mělo být udržováno v tomto směru: ve využívání schopností na optimistické a tvořivé myšlenky nebo činy. (3195-1)

Zatřetí – buďte trpěliví. Znovu můžeme uvést výrok z bohaté studnice poznání E. Cayceho: „Pokus je věnován Jemu za statečnost!“ Tato myšlenka mi ohromně sedí. Chtěl bych něco duchovního dosáhnout v tom nejlepší smyslu slova, ale cítil jsem v kostech, že na to nemám s ohledem na úroveň mého života. Když jsem podrobně prostudoval tento citát, věci se změnily. Pochopil jsem, že jsem se snažil udržet si správné postoje a jít správným směrem. Znamenalo to, že jsem nemusel být celý čas stoprocentní, potřeboval jsem pouze vydržet ve snažení. Pokus znamená, že musíme být trpěliví, chceme-li vidět výsledky. Cayce často o tomto druhu lidských těžkostí hovořil. Zde je jedna z jeho úvah:

Jak dlouho bude asi tento pokus trvat?

Záleží to na postoji těla a jeho reakcích na tuto žádost. Může to být týden, stejně tak měsíc i půl roku nebo i rok! Záleží to i na jiných podmínkách... (538-70)

Je nutné přiznat, že žena, které byl tento výklad poskytnut, od spícího proroka obdržela 70 výkladů a stále nepochopila podstatu vlastnosti duše, kterou nazýváme trpělivost. Ani skutečnou silou myslí.

Mnozí z nás jsou si v tomto podobní.

Za čtvrté – buďte k sobě konstruktivní. Nelžete si. Snažte se více porozumět své duchovní podstatě – Bůh byl stvořen ke svému obrazu s možnostmi, které jste ještě neodhalili, protože se nalézáte v procesu odhalování této energie, této síly. Říkáte-li o sobě věci, které jsou znevažující a podceňující s ohledem k vašemu duchovnímu dědictví,

stavíte si kolem sebe zdi, jež těžko strhnete. Cayce doporučoval tomu, kdo tyto tendence má, následující:

Nějaká další rada?

Toto byste měli dělat – Udržujte tvořivé duchovní síly jako své postoje. Odsuzujete-li sebe, způsobuje to útrapy mezi duševním a duchovním a přirozeně v takovém citlivém těle nebo entitě jsou problémy fyzické.

Věřte – On je vaše síla, váš cíl a život! (877-28)

Další výklad E. Cayceho také souvisí s konstruktivními myšlenkami, ale i s potřebou trpělivosti, vytrvalosti a důslednosti.

Nějaká duchovní rada?

Udržujte mysl aktivní a tvořivou v myšlení, v poznání, že to, co bylo osudem, může být použito na vytváření všech postojů k tvořivým energiím. Každé uzdravování musí vycházet z toho, co má duchovní význam. Buďte vytrvalí, důslední ve svém fyzickém, duchovním i duševním snažení. Zákony Pána jsou dokonalé, přetvářejí duši. On získal širší představu o postavení člověka na světě, věřte proto, že On, váš pán, váš Vládce, vám pomůže nést váš fyzický náklad. Ať je požehnáno Jeho jméno. (1199-2)

Zapáté – poslouvejte své vědomí toho, která strava je pro vás nejlepší. Učte se vnímat to, co právě potřebujete. V jednom z Cayceových výkladů jsme se už zmínili, že nesmíte dietě dovolit, aby ovládla vaše tělo – aby se stala takovou věcí, pro niž byste neposlouchali své tělo. Buďte tvořiví, ale buďte citliví ke své tvořivosti.

Jsou totiž období, kdy není vhodné jíst to, co obvykle jíte. Proto buďte tvořiví! Ale ne neoblomní! Uvědomte si, že jíte, abyste žili. Nežijete, abyste jedli. Nestaňte se otroky vlastní diety nebo diety doporučené druhými. Využijte své možnosti. Věřte, že vaše vnitřní moudrost vás povede, bude-li to nezbytné. Jedna pacientka obdržela od Cayceho tuto radu:

Vytvořte si přirozenou, vyrovnanou dietu. Nejezte těžká jídla, jste-li pod vlivem stresu, nebo ty věci, jež jsou nervům a krvi prospěšné. Co se týče těla, nejlepší dieta znamená jíst tehdy, když si to tělo žádá a to kdykoliv, ale samozřejmě – nepřejídat se. (696-2)

Dr. McGarey říká: „Mám přítele lékaře, na němž obdivuji jeho způsoby. Jeho postoj k jídlu – k tomu, co vloží do úst – je vzrušující. Jednou jsme ho společně s manželkou pozvali na večeři a on, když si sedl ke stolu, podíval se na jídlo a řekl: „Překrásné“! A pak pokračoval v požitku a jedl každý kousek tímto způsobem. Pochybuji, že mu takový postoj pomáhá k tomu, aby neztloustl. Ale v každém případě jíst společně s ním je zážitek.“

Jedna z představ Cayceho, která se mi nejvíce udržela v paměti a kterou jsem aplikoval nejen v každodenním životě, ale i při jídlech, zní – že člověk by měl „zvětšit své ctnosti a zmenšit své chyby“. Kdybychom se toho drželi vždy, když si sedneme ke stolu, naše postoje by skutečně posilily způsob, kterým by naše těla využívala energii, jež do nás vchází v podobě jídla.

NOVÉ NÁVYKY

Jak rozvíjíme nové postoje k jídlu a k rozmanitosti jídel, která pro nás jsou nevhodná? Existuje mnoho metod, schopných pomoci nám zbavit se starých návyků a nahradit je novými – zdravými.

Návyky jsou vzory. Jsou naprogramovány v našem těle, stejně jako je v počítači naprogramován program. Jsme více než počítač – někdo by řekl, že počítač může být srovnáván s lidským bytím, ale není tomu tak zcela. Zatímco počítač pracuje vždy podle programu, jenž mu byl zadán, lidský zvyk není tak jednoduchý. Svůj návyk rozvíjíte tak, že ho stále opakujete. Například když se začnete učit psát na stroji, nejdříve se seznámíte s klávesami a jejich rozmístěním. Pak se musíte naučit prstoklad. Potom se vaše prsty učí, co mají dělat, a vy můžete zaměřit oči na to, co chcete psát.

Pak dochází k opakování. Rychlost se zvyšuje z dvou na tři slova za minutu, než se skutečně dostanete k tomu, abyste se mohli pochlubit, že napíšete deset slov za minutu. Jestliže se učení věnujete, rychlost a přesnost se zvětšují, dokud přání a žádost nevytvoří – z vašeho těla, mysli, touhy a vytrvalosti – mistra.

Určitě jste už slyšeli, jak se lidé omlouvali za to, co právě udělali, slovy: „Já to dělám takto“. Měli by však říci: „To jsem udělal pomocí svého těla a mysli a tento postoj je jedním z mých výtvorů.“ Je

pravda, že jsme si vytvořili způsob, kterým se stavíme k životu a kterým odpovídáme na životní situace. Nezáleží na tom, jaké mohou být.

Možná, že tyto citové reakce, které se v našem těle staly běžnými, mají svůj původ v endokrinních žlázách, jak Cayce často připomínal a lékařská věda to také připouští – že paměť je spojena s citovými vzory – Endokrinní žláza – nadledvinky – vytváří hormon adrenalin. Je známo, že „žláza boje a útěku“ odpovídá za správné fyziologické odpovědi na nečekané události. Např. po smrti milované osoby může někdo i zemřít na „zlomené srdce“, protože imunitní systém řízený tymusovou žlázou (srdeční čakra) přestane fungovat.

Je zřejmé, že odpovědi endokrinních žláz dávají celému organismu pokyny jak fungovat ve shodě s citovými vzory, jež mají svůj původ někde v minulosti. Tyto žlázy se svými hormonálními a neurologickými spojeními řídí reakce každé buňky nebo každého atomu v lidském těle. Jestliže projevy těchto vzorů nejsou v souladu s normálními funkcemi fyziologických sil spojených s asimilací potravy nebo s acidobazickou rovnováhou, pak bude zcela jistě následovat zmatek v tom, jak bude strava využita tělem.

Problémy, se kterými se setkáváme při mnoha životních událostech, nám poskytují vlastně příležitost k vytvoření nových zvyků, které lépe odpovídají tomu, co si skutečně přejeme. Problémy mohou být různé. Může jít například o problém dostat se nazpět do svého bytu, když se vám přibouchnou dveře a vy jste zůstali ve spodním prádle bez klíče. Je to stres. Nebo např. jiná stresová situace: Cítíte se jako vypumpován poté, co vám šéf vrátí příběh, který jste speciálně psali pro ranní vydání, s jednoduchým komentářem: „Přepište to. Chybí tomu šťáva.“

Stres se dostává do celého těla při zatažení do debaty o něčem, v co silně věříte. Existuje mnoho druhů fyzických stresů, ale většina z nich obvykle nezpůsobuje negativní citové vzory, pouze v případě, že vznikne vážný konflikt.

PRAVIDLA SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ

JÍDLO NENÍ VŠECHNO

Toto základní pravidlo správného stravování znovu připomíná, že vitální síla v těle je vždy činná a ovlivňuje váš systém při uvádění do rovnováhy těla, myslí i duševní reality. Jestliže úspěšně navážete kontakt s touto silou, čeho můžete dosáhnout svým postojem, modlitbami a meditacemi, životní koncepcí shodnou s vaším ideálem – uděláte první krok ke správné koordinaci všech funkcí organismu a zamíříte ke zdraví.

Nezapomínejte, že organizmus je – fyzicky, mentálně i duchovně jeden celek. Jestliže jsou jeho jednotlivé složky koordinovány s potravou, kterou si zvolíte jako dietu, je ve vašem těle větší snaha po dosažení normální rovnováhy a aktivity. Chápejte, že životní síla – božská síla – která nám dává život a zůstává činná během celého našeho života, si bere, co si má brát, a dělá pro zdraví to nejlepší, co může udělat.

Někdy se mohou dít i divné věci.

Před mnoha lety žila v Bavorsku žena – Tereza Neumannová – která žila neobvyklým životem. Jednou onemocněla a její fyzický stav byl špatný. Nakonec se vyléčila modlitbami a tím, že se zavázala žít podle vzoru Ježíše Krista. Stala se stigmatickou. Znovu prožívala rány, které přetrpěl Ježíš při ukřižování, a zjistila, že už vůbec jídlo nepotřebuje k životu. Zkusila stigmaty kříže a v bezvědomí cítila bolesti, které cítil Ježíš. Při stigmatizaci pokaždé zhubla několik kilogramů. Stačilo jí přijímat hostii během mše každý den, a pak pracovala celý den na poli bez jakéhokoliv jídla. Vědci i lékaři ji kontrolovali. Následovali ji dokonce i do koupelny, aby se ujistili, že nikde nemá ukrytou stravu. Neměla.

Znovu dosáhla své normální váhy, dokud nedošlo k další stigmatizaci.

Tento příběh se uvádí v mnoha publikacích. Je podrobně dokumentován a komentován. Yogananda Paramahansa ve své knize Autobiografie jogína (1981) ho např. uvádí s poznámkou, že Tereza dosáhla inkarnace, aby lidstvu ukázala to, co řekl Ježíš: „Nejen

chlebem je člověk živ.“ Pouze málokdo z nás má takovou vůli nebo potřebu udělat to, co Tereza Neumannová dokázala. Možná svět nepotřebuje další podobnou zkušenost jako důkaz. Ať je to však jakkoliv, naznačuje to, že jídlo pro zdraví není prvořadé. Ani pro navození existenční rovnováhy. Základem všeho je totiž životní síla. Pak přichází to ostatní. Jeden z Cayceho výkladů přináší dietu a doporučení pro muže, který se pokoušel po chronické nemoci zregenerovat svůj organizmus.

Doporučuje se nepřetržitě užívat anabolickou stravu?

To může být přivedeno do krajností – přísun prvků a nedostatek jiných sil nebo vliv způsobuje v těle spíše napětí. Nepřehánějte to, nebuďte na tom zcela závislí. Každý systém stejně jako žijící organizmus má snahu použít to nejlepší, udělat to nejlepší. Proto se vytváří rovnováha vitaminů a množství stravy, potřebné na vytvoření dostatečné energie stejně jako dostačujícího množství eliminačních sil. (642-1)

Chceme-li se skutečně stravovat rozumně, chceme-li pomocí zdravého stravování předcházet nemocím, vyléčit se ze současných onemocnění a dožít se stáří v tělesném zdraví a duševní čilosti, pak musíme dodržovat určitá obecná pravidla.

OBECNÁ PRAVIDLA

Nejlepší cestou k tomu, co E. Cayce nazval rozumným stravováním, je:

1. nejdříve určit věci, které se musíme naučit
2. stanovit nejlepší pravidla, která budeme dodržovat jako všeobecně platná
3. určit „zákazy“, které vždy nějaké musí být.

Co se týká stravovacích zvyků, nejtěžší je práce s dětmi, protože to vypadá tak, že chtějí bez výjimky jídla, kterým bychom se měli vyhýbat: škroby, sladkosti, smažená jídla a kombinace všeho možného. Pochopit, proč děti zvládnou většinu takových doslova „strašných“ kombinací lépe než dospělí, nám pomůže skutečnost, že děti energii spalují rychleji než dospělá osoba. Pozorujte tříleté dítě při hře. Kolik se naběhá atd. a pak si to vyzkoušejte. Neznamena to

však, že dítě necháme jíst všechno, co chce. Každý organismus se přece řídí jistými pravidly.

Pro dospělé budou platit jistá jednoduchá pravidla stravování, jež se musí dodržovat. Většina z nich je poskytnuta v jednotlivých Cayceho výkladech. V této publikaci jich uvádíme desítky. Tyto příklady vám pomohou pochopit Cayceho přístup ke zdravému léčivému stravování.

...Samozřejmě, listovou zeleninu upřednostňujeme před podzemními částmi a konzumovat se mají 2 nebo 3 díly listů v poměru k 1 dílu lusků a podzemních částí. Salát, mrkev, celer a jiné se mají konzumovat syrové a měly by tvořit větší část jednoho jídla denně... (1840-2)

...Nekonzumujte mnoho ovoce, zeleniny, masa, jež nepochází z té oblasti, jejíž součástí je tělo v okamžiku, kdy potravu přijímá. Toto pravidlo je důležité a všichni by ho měli dodržovat. Připraví váš organismus k aklimatizaci na kterémkoliv místě. (3542-1)

Co se zjednodušenými obecnými pravidly správného stravování?

První skupinu pravidel tvoří ta, jímž je nutno se naučit:

1. Naučte se, co je dobrá, vyvážená dieta a používejte ji.
2. Naučte se, která jídla jsou kyselinotvorná a která zásadotvorná.
3. Naučte se, která jídla se nemají kombinovat.
4. Naučte se, která jídla obsahují důležité živiny a vitaminy.

Dále uvádíme, co máme dělat – teda ta pravidla, jež máme dodržovat, a ne se jim vyhýbat. Musíte si osvojit pozitivní faktory výběru jídel, postojů a návykových vzorů.

1. Požehnejte jídlo
2. Jíst s druhými je vždy potěšením. Vychutnejte jídlo. Často se smějte – „ať to má šťávu“
3. Používejte místně dopěstované potraviny.
4. Je-li to možné, ať jsou potraviny ve vaší dietě a na vašem stole dopěstovány přirozeným způsobem. Máte-li možnost, pěstujte si vlastní potraviny.

5. Vypijte 6-8 sklenic vody denně. Přednostně sklenici před a po každém jídle + další dvě. Nedoporučuje se však pít mnoho při jídle.
6. Jedno jídlo denně by se mělo skládat pouze ze salátu z čerstvé zeleniny. Příležitostně střídejte s polévkou.
7. Ve vaší dietě konzumujte 4 alkalická jídla v poměru k 1 kyselinotvornému.
8. Konzumujte 2-3 nadzemní části zeleniny v poměru k jedné podzemní.
9. Pokud je to možné, udržujte rovnováhu v asimilaci a vylučování.

Následují zákazy, jež je nutno při rozumném stravování dodržovat

1. Vyhybejte se líbivým dietám. Zpravidla vedou k problémům
2. Vyhybejte se „nezdravým“ kombinacím potravin (jsou uvedeny později v této kapitole).
3. Nepřejídejte se.
4. Jídlo nehlejte bez důkladného rozkousání.
5. Vyhybejte se těžkým jídlům k obědu.
6. Nečekejte, že jeden druh stravy pokryje všechny potřeby vašeho organismu v různých situacích a za všech zdravotních okolností. Řiďte se zdravým rozumem.
7. Při nákupu potravin nezapomínejte číst označení na zboží a používejte zdravého rozumu.
8. Vždy se vyhybejte smaženým jídlům, bílé mouce a bílému cukru.
9. Vyhybejte se výrobkům z vepřového masa a tukům, s výjimkou křupavé slaniny.

ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA

Každé jídlo, které organismus přijme a metabolizuje, ovlivňuje jeho acidobazickou rovnováhu. Těžko to změříme, ale výsledek je nepochybný. Jestliže bude člověk několik dní konzumovat pouze alkalickou stravu, zaznamená změny v aciditě hlenu a moči nebo v hodnotě pH tělních tekutin a tkání. Existují však další faktory, které

ovlivňují rozsah očekávaných změn. Jednou z nich je metabolická aktivita organismu (hodnota bazálního metabolismu). Jedná se o metabolismus aktivní, ať už je člověk v klidu a odpočívá, nebo je relativně nečinný.

Vypadá to tak, že tělesnou prací, cvičením spalujeme metabolity kyselé potraviny nebo těch kombinací jídel, které vyvolávají kyselou reakci. Na dokreslení může posloužit mladý, dospívající chlapec, který se věnuje sportu nebo turistice. Může jíst citrusové plody a obilniny zároveň a zbaví se jich – bez jakýchkoliv škodlivých následků. To platí i pro dospělé, kteří namáhavě pracují. Pacientovi upoutanému na lůžko by tato kombinace jídel v žádném případě neprospěla.

Výroky E. Cayceho zdůrazňují pojem acidobazické rovnováhy stravy, kterou konzumujeme. Jedním z důvodů zdůraznění tohoto faktu je skutečnost, že fyziologická nerovnováha nastane až tehdy, když nevhodně zkombinovaná strava přichází do žaludku. Dalším důvodem je, že tělo zůstává zdravé a v rovnováze pouze v případě pravidelné stravy, která se skládá z 80 % zásadotvorné a z 20 % kyselinotvorné stravy.

Lidský organismus si samozřejmě může zachovat tento druh homeostázy dlouho i v případě nepříznivé stravy. Jestliže však tyto nesprávné stravovací návyky přetrvávají, narušuje se rovnováha a výsledkem je nemoc.

Jak se zjišťuje pH potravy? V mnoha laboratořích uskutečnili analýzy, které poukázaly na to, že zbytek potravy po vyžihání (tzv. popel) vykazuje charakteristickou kyselost – jinak řečeno koncentraci vodíkových iontů (pH). Podrobnější informace je možno najít v publikaci „Preserving your alkaline Reserve – Zachovejte si alkalickou rezervu“, v níž jsou uvedeny i konkrétní hodnoty pH u různých druhů potravin. Autor publikace Dr. Arthur Snyder, Ph.D., uvádí numerické hodnoty mnoha druhů potravin, které tvoří náš každodenní jídelníček.

Jak jsme už dříve naznačili, imunitní systém lidského organismu funguje lépe v alkalickém prostředí. Potravin, z nichž po vyžihání vzniká alkalický popel, pomáhají udržet alkalitu v imunitním

systemu, kdykoliv je to nutné – tedy obvykle tehdy, když se začíná projevovat příznak větší nemoci.

Zdravá výživa samozřejmě není jediným faktorem. Tělocvik, odpovídající odpočinek, meditace, smích, bezstresové situace, masáže, autogenní trénink a některé druhy zábalů aplikované na tělo přispívají k příznivé alkalitě organismu. Tak musí být udržována rovnováha, která je tělu nejvíc prospěšná. To nezahrnuje pouze alkalitu nebo aciditu potravy, ale i to, jakým způsobem jsou potraviny kombinovány. Výroky Cayceho nám pomohou pochopit, co se děje v případě nevhodných kombinací. Znovu zdůrazňuji existenci optimální rovnováhy kyselin a zásad ve zdravém lidském organismu.

Udržujte dietu z 80 % potravin zásadotvorných a z 20 % kyselinotvorných. Vyhněte se nevhodným kombinacím. Udržujte tvoření nebo nutné vylučování trávicích šťáv nutných na dokonalé trávení jistých druhů potravy – ve vhodné kombinaci. Nemíchejte škroby s cukrem. Bílý chléb nebo brambory nepatří ke zdravé dietě. Většina ostatních druhů potravin se může kombinovat. (1201-1)

Jak by se dieta měla změnit?

Jak jsme naznačili, nejlépe je čelit různému prostředí, klimatickým reakcím nebo navodit vhodnou rovnováhu směrem ke vhodné alkalitě.

S přibývajícím věkem má organismus spíše tendenci k aciditě. Alkalita se proto musí, přirozeně, upřednostňovat. Ale dodržujte obecně alkalicky reagující dietu. Nebo nechte organismus uplatnit svá přání – se zřetelem k těmto podmínkám. Čím vyšší alkalita, tím menší je šance k nastuzení nebo zácpě. (975-3)

Buďte opatrní s kombinacemi stejně jako s charakterem potravy.

Nekonzumujte v jednom jídle citrusové ovoce nebo kyselé ovoce se škrobem. Nekonzumujte mnoho proteinů s kyselinami, protože v trávicím systému probíhají různé reakce, tj. mezi chloranem a laktany.

Chloran je nutný pro proteiny. Při nevhodné kombinaci vzniká nedostatek nebo nadbytek jednoho nebo druhého druhu v systému, a to způsobuje nerovnováhu a přebytkovou aktivitu žláz. Vyplývá z

toho, že musíme vzít do úvahy mnoho věcí, abychom udrželi rovnováhu co do hmotnosti, aktivity i vylučování. (338-5)

Záměrem této publikace není objasnit anebo podrobně popsat fyziologii zažívání nebo asimilace (a vylučování). Z Cayceho odkazu vyplývá, že se na správnou funkci organismu díval jako na hlavní faktor zdraví těla a považoval to skutečně za nejlepší „dietu“ v různých vývojových stadiích zdraví každého organismu.

Co tedy tvoří základní dietu? Které potraviny mají kyselinotvornou a které alkalickou reakci? Jaké jsou nevhodné kombinace potravin?

A které jsou další, ovlivňující dobrou dietu?

SCHÉMA ZÁKLADNÍ DIETY

Jedná se o dietu z charty Asociace pro výzkum a osvětu – A. R. E., kterou desítky let využívají pacienti kliniky. (A. R. E. je instituce zabývající se studiem, šířením a aplikací duchovního odkazu E. Cayceho). Obsahuje mnoho z pravidel rozumného stravování, o nichž jsme již hovořili. Tato dieta je použitelná téměř pro každého.

Máte-li zájem vytvořit si dietu vlastní, není to špatný nápad. Ale nejdříve se musíte dovědět víc o potravě tak, jak je to uvedeno na namalovaných kruzích. Později byste si mohli udělat kruhy vlastní a vytvořit si dietu podle individuálních požadavků svého organismu.

Informace obsažené v Cayceho výročí trochu pozměňují nabízenou dietu. Můžete mít pocit, že dieta je pro vás vhodná. Nezapomínejte, že potřebujete vědět, co máte jíst, a současně toto poznání bude i zdrojem vašeho potěšení, jestliže to budete akceptovat a aplikovat v každodenním životě.

Jaká má být dieta?

Ráno – ovocný džus nebo vařené nebo suché obilniny, ale nemíchejte je, protože obilniny působí kyselinotvorně. Je dobrý med a pšeničné nebo pohankové koláče.

Oběd – zelená zelenina ve formě salátu se šťávou z masa nebo zeleninová masová polévka.

Večeře – velké množství zeleniny a maso dodávající sílu a vitalitu. (3836-1)

„To, co si myslíme a co jíme, dává v kombinaci dohromady to, čím jsme, fyzicky i duchovně.“ (288-38)

Možná, že upřednostníte širší výběr při sestavování své diety a následující doporučení budou podle vaší chuti. Nezapomínejte, že to všechno bylo doporučováno E. Caycem konkrétním osobám a vy jste také osoba s vlastní jedinečnou dietetickou potřebou! Co se týká diety, naznačíme ji, ale to není všechno. Základem diety by mělo být:

Ráno – citrusový ovocný džus, kombinujte pomerančový a citrónový, grapefruitový nebo ananasový, vejce naměkko s použitím pouze žloutku, káva Sanka nebo Ovaldine, celozrnný chléb, dobře opečený a může být i máslo.

Na oběd – džusy ze zeleniny, v kombinaci se šťávou z masa, např: celer, hlávkový salát, rajče, cibule, paprika, ředkvička, mrkev a pod., můžeme použít salátovou nebo olejovou zálivku.

Večer – dobře uvařená zelenina s masem – drůbežím nebo jehněčím. Ne smažená masa a žádná smažená jídla. Ne brambory.

Upřednostníme listovou zeleninu – kořenovou nebo hlíznatou zeleninu – měli bychom jíst dvakrát tolik nadzemních částí k vyvážení jídla. (806-1)

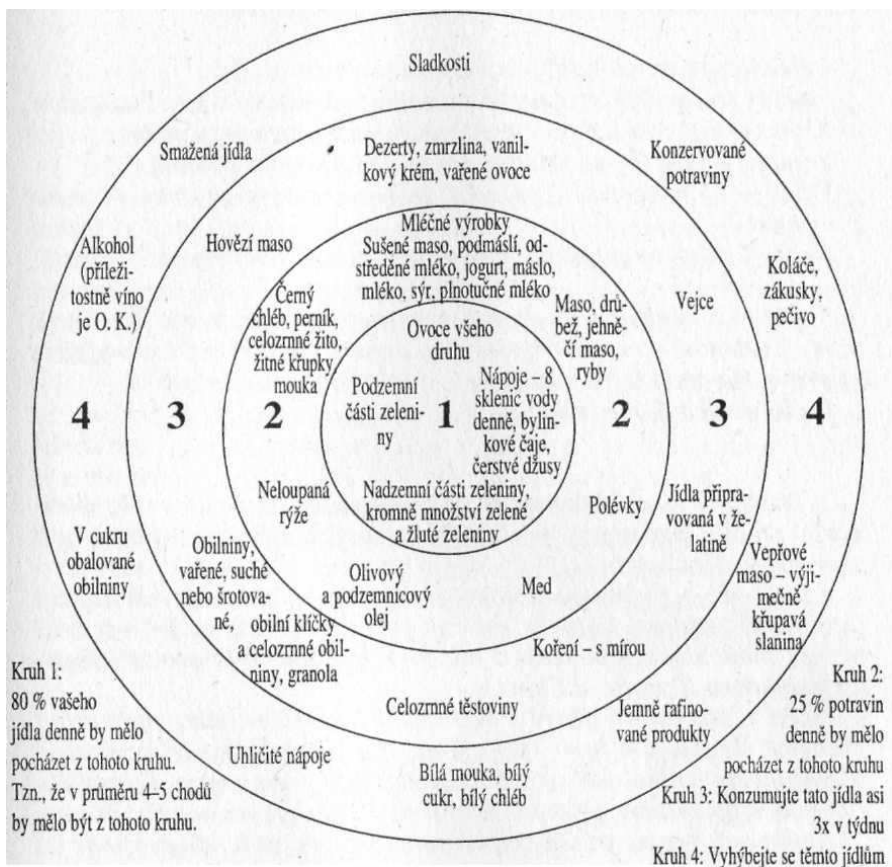
Cayce ve své bohaté mnohaleté práci poskytl pacientům instrukce podobného druhu. U většiny případů pouze pozměnil informace. Následující doporučení představuje jídelníček, který vám bude možná více chutnat:

V dietě jsou spíš nutná jídla, která se účastní výstavby organismu a vytvářejí ty vlivy, jež jsou potřebné k asimilaci organismu nebo pro organismus.

**VYPRACOVÁNO PRACOVNÍKY KLINIKYA. R. E. INC,
PHOENIX, ARIZONA**

ZÁKLADNÍ DIETA

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU



SNÍDANĚ: citrusové ovoce nebo obilniny - nekombinujte do jednoho jídla, vařená nebo smažená vajíčka, celozrnný toast, sklenice mléka

OBĚD: dejte si kompletní syrový oběd nebo zeleninovou polévku a salát ze zelené listové zeleniny s olejovou záličkou nebo majonézou, jeden plátek chleba a máslo, nápoj

VEČEŘE: maso, ryby, drůbež nebo jehněčí maso, vařená zelenina a různé nadzemní části žluté a zelené zeleniny, dezert, máte-li chuť, nápoj.

Ráno – citrusové ovocné džusy, syrové ovoce, celozrnná pšenice, to by mělo být základem, i když změna je možná. Nesmíte je však konzumovat v jednom jídle, tj. nejíst citrusové ovoce a obilniny spolu v jednom jídle. Tuto stravu potřebujeme k udržení normální rovnováhy kyselin a alkálií v organismu.

Oběd – by měl obsahovat hlavně syrovou zeleninu, ne vždy, ale aspoň občas. Nebo ryby, měkkýše, to, co obsahuje jód a zásobuje jím organismus, nebo fosfor, jehož přítomnost pomáhá navodit

rovnováhu v organismu – hlavně v případě dodržení diatermie a naznačených postupů. Večer – upřednostníme dobře vařenou zeleninu, ne červená masa a ne smažená jídla. Zeleninu v poměru tří až čtyř nadzemních částí k jedné podzemní části. Jehněčí maso, drůbež, zvěřina – tato masa upřednostňujeme. (1030-1)

Různým osobám a za různých podmínek Cayce doporučoval různé podoby diety. Na ilustraci uvedeme příklady, které byly doporučovány

1. při celkové tělesné slabosti,
2. na podporu tvorby krve, posílení nervového systému a
3. k celkové stimulaci organismu.

1. Jaké jídlo se má každý den konzumovat?

Patří to spíš pod dietetiku, diagnostiku podmínek – a ty se stále mění. Obecně můžeme načrtnout následující dietu pro organismus.

Snídaně – měla by se skládat z ovocného džusu a obilnin.

Oběd – by měla tvořit polévka nebo zeleninovo-masová polévka k posílení.

Večer – zelenina a trochu masa. Tolik zelené zeleniny, kolik strávíte.

K polévce nepřidávejte ovoce nebo nepřidávejte ovoce a ovocné džusy k zelenině – není to vhodné pro organismus. Vytváří to podmínky pro nevhodnou fermentaci.

Buďte důslední, tvrdošíjní. (315-17)

2. Dieta by měla obsahovat to, co buduje tělo, krev a nervy. Je to základní směr. Neznamena to však, že se mají konzumovat pouze tyto věci, ale většinou ano:

Ráno – džus z citrusového ovoce nebo drobné ovoce s obilninami (například brusinky, borůvky, maliny, jahody, ostružiny...) – a ty druhy, jež mají alkalickou reakci, ale ne s mlékem, spíš ovocné džusy, konzumujeme-li pouze obilniny.

Oběd – zeleninové džusy s obilninami v jednom jídle, nevytvářejí přebytek škrobu, ale tvoří spíš gluten, např. neloupaná rýže, drcená pšenice nebo mletá celozrnná pšenice, žito nebo oves. Kterékoliv z těchto nebo všechny přidáme k danému jídlu se zeleninovým džusem.

Večer – dobře vyvážená zelená syrová zelenina s jídlem vhodným k budování organismu, jako je jehněčí maso, játra, držky apod., které jsou zdrojem energií při budování organismu. (276-8)

3. Z toho vyplývá potřeba konzumace stimulující stravy, např.

Ráno – celozrnná pšenice, Maltex a podobné obilniny.

Oběd – měli bychom jíst topinambury alespoň třikrát týdně, pak polévku z kozí brady nebo pastrnáku, čočky, zelené fazole a listové zeleniny – to všechno v kombinaci.

Večer – upřednostníme zeleninovo-masovou polévku. Je to kombinace masa a zeleniny.

Nikdy ne smažená jídla. Ne jídla s vysokým obsahem škrobu, chleba pouze tmavý nebo celozrnný. Dodržujte to důsledně a uvidíte, že se váš stav zlepší. (1454-1)

Abychom ukázali různé přístupy a to, jak je Cayceho přístup v mnoha aspektech diety důsledný, uvedeme dalších šest doporučení, která nabízejí šest různých jídelních lístků:

Podstata diety – konzumujeme ta jídla, která poskytují alkalickou reakci organismu (proto je nutno, aby dieta byla šita na „tělo“). To musí být linie, ale neomezujte se pouze na vyjmenované potraviny.

Ráno – džusy z citrusového ovoce nebo dušené ovoce, vývar z celozrnné pšenice, z vařených obilnin, ale nepožívejte citrusové ovoce a obilniny v jednom jídlu. Je lepší podávat je v malém množství, ale častěji.

Oběd – upřednostňujeme tekutou nebo polotekutou dietu, např. hovězí vývar, zeleninovo-masovou polévku nebo zeleninové šťávy. Zeleninovou šťávu konzumujte pouze k obědu, ne zároveň s druhým jídlem, ne zeleninovou polévku s hovězím, ale hovězí vývar.

Večer – nejdříve si dáme stimulaci – lehké víno nebo něco z révy ve formě potřebného množství alkoholu, což zaktivizuje trávicí šťávy v žaludku. Večer – vyvážená zeleninová a masová dieta, ale nesmí obsahovat hovězí ani vepřové maso jakéhokoliv druhu. Jehněčí maso nebo dušené jehněčí maso, s lehce asimilovatelnou zeleninou nebo ryba a drůbež. (728-1)

Dietu budeme měnit podle chuti. Zde je pouze příklad:

Ráno – citrusové ovoce nebo častěji dušené ovoce, které by mělo tři až čtyřikrát týdně obsahovat rebarboru. Pak je vhodné konzumovat ráno po citrusech nebo po dušeném ovoci semeno jitrocelů (Plantago).

Dvě čajové lžičky do čtyř polévkových lžic vařící vody. Nechte zrosolatět a potom konzumujte. Příležitostně přidejte vaječný žloutek, ne příliš uvařený nebo vařený natvrdo a rozmíchejte nebo rozmixujte s jakoukoliv přísadou, aby měl lepší chuť. Dieta nesmí obsahovat vaječný bílek, pouze žloutek.

Můžeme si být jisti, že je mnoho období, kdy můžeme jíst žloutek s bílkem. Hlavně dopoledne s odstředěným mlékem nebo s tím, co tvoří z mléka a vejce nápoj, např. sladové mléko, odstředěné a pod.

K tomu přidáme něco stimulujícího – víno nebo alkoholovou kaši, pivo nebo slad. To napomůže trávení v zažívacím systému.

Na oběd – jakýkoliv zeleninový džus nebo polévka nebo šťáva z masa, ale nemíchat a nepožívat velká množství masa a tuku při úpravě oběda. Jídlo může obsahovat dostatek masa, tmavého chleba apod.

Večer – úplně zeleninová dieta, dobře vyvážená a alespoň tři až čtyřikrát v týdnu byste měli konzumovat telecí játra, držky apod. Vepřová kolena jsou též vhodná, nejlépe čerstvá nebo v nálevu. Organismus by neměl přijímat nic, co obsahuje kyselý anion kyseliny s výjimkou některých druhů zeleniny, které je možno tímto způsobem připravit. (313-5)

Při dietě se přidržujeme potravin s alkalickou reakcí. To bude směr – i když to neznámá, že nemůžeme nic jiného jíst.

Ráno – přednostně džusy z citrusového ovoce nebo ovoce nebo obilniny s vysokým obsahem vlákniny (např. drcená celozrnná pšenice). Nekonzumujte obilniny a citrusové džusy společně v jednom jídle.

Jedno jídlo denně by mělo být přednostně pouze ze syrové zeleniny.

Konzumujte po úpravě tak, aby chutnalo, kvůli lepší asimilaci.

Vystříhejte se velkého množství škrobů – např. brambor a bílého chleba. Ne mnoho sladkostí – ale je možné je konzumovat s mírou lepší jsou přírodní sladkosti (např. med, cukry obsažené v ovoci a zelenině). (1088-1)

To, co jsme naznačili, je v dietě nejdůležitější a první dva až tři měsíce to pro vás musí být pravidlem. Postupně je možno udělat změny směrem k formální dietě. To je směr a raději se ho držte.

Ráno – sušené obilniny, asi třikrát v týdnu, vařené obilniny, jednou až dvakrát týdně. Měly by být celozrnné a s mlékem nebo s mlékem a se smetanou.

Sušené obilniny s ovocem, např. pomeranči, banány nebo jahodami, broskvemi, malinami, ostružinami, angreštem, borůvkami, brusinkami...

Na oběd – nic kromě syrové zeleniny.

Ve tři nebo ve čtyři hodiny odpoledne vypijte 1 dcl červeného vína s černým chlebem.

Večer – dobře uvařená listová zelenina. Ne mnoho masa. Nikdy žádná smažená jídla. Vařená cibule téměř každý den. Z masa drůbež, ryba nebo jehněčí maso. To dodržujte a uvidíte, že se podmínky znormalizují. (1164-1)

Ráno – čerstvé ovoce nebo meloun, sušené ovoce nebo citrusové džusy, ale nemíchejte. Společně s ovocem můžete konzumovat křupavou slaninu a vejce do skla nebo ztracená vejce, ale ne smažená.

Na oběd – spíše zelenou, čerstvou, syrovou zeleninu, i během školní docházky jezte na oběd sendvič se salátem, rajčaty a tolik zelené, čerstvé, syrové zeleniny, kolik můžete sníst. Např. salát, stopkatý celer, mrkev, rajčata, papriky, fazole, ředkvičky, chřest, vodnici a nať a hlavně cibuli, i když by měla být konzumována hlavně před nočním odpočinkem. To zlepšuje aktivitu ledvin.

Večer – játra (jako maso), ryba, držky, vepřové nožičky a uši, huspenina, lák apod. a zelená zelenina, dobře uvařená.

Každý večer trochu cibule, uvařené ve vlastní šťávě, ne ve vodě.

Před spaním sníme přednostně syrovou (ne mnoho), protože obsahuje vitaminy a prvky potřebné k rozšíření aktivity plic, ale i šťáv – trávící šťávy v žaludku a na asimilační síly organismu.

(308-2)

Naznačte, prosím, dietu, které se mám držet.

Vaše dieta musí být spíše alkalická. Tzn. ne mnoho masa ani škrobu, ani toho, co způsobuje kyselost. Nesmíte se stát otrokem diety.

Spíše přizpůsobte dietu sobě, vlastní činnosti, tj. dodržujte dobře vyváženou dietu, ale nikdy nesmí obsahovat vepřové maso – s výjimkou jednou za čas křupavou slaninu. Konzumujete-li maso, pak spíše jehněčí maso nebo skopové. (574-1)

Vidíte, že tyto diety jsou unikátní a sestavené individuálně.

Přistupte proto tvořivě k pokusu, co se s vaším organizmem stane, začnete-li proces lepšího vyvažování životně důležitých systémů organismu. Nic to nestojí! Pouze trochu dobré vůle a vytrvalosti. Neodkládejte to na jindy, začněte hned teď!

Následující seznam vám pomůže překonat úskalí a získat praxi v těch pravidlech rozumného stravování, která vycházejí z Cayceho doporučení o dietě a o zdraví a ze zkušeností lékařů z kliniky A. R. E.

1. ZÁSADOTVORNÉ POTRAVINY

Volte 80 % (čtyři až pět chodů) denně z těchto jídel:

Zelenina (vařená nebo syrová – včetně polévek)

Artičoky

Baklažán

Cibule bílá

Fazole, čerstvé nebo suché (zelená, měsíční, vosková, sójové boby ap.)

Hořčice – zelené části

Houby

Jamy – sladké brambory

Zelí – červené a bílé

Květák

Kapusta

Kozí brada

Ličidlo (*Phytolacca esculenta*, zelené části)

Mertenzie, tzv. ústřicová rostlina

Mrkev

Okra

Olivy

Paštrnák

Pepř zelený

Petržel

Rajčata (zralá)

Ředkvičky

Řepa a řepná nat'

Růžičková kapusta

Svatojánský chléb

Salát, nejlépe hlávkový

Chřest (spíše neutrální)

Špenát

Štěrbák

Italské fazole (popínavé)

Topinambury

Vodnice, řepa, zelené části rostlin

Vodnice (turín) – bulvy

Zelený hrášek
Celer řapíkatý
Brambory, bílé (nejlépe oloupat a vařit ve vodě)

Ovoce (čerstvé, sušené, vařené nebo vylisovaná šťáva)

Ananas
Avokádo
Banány (dozrálé na stromě)
Broskve
Třešně
Datle
Kdoule
Fíky
Granátová jablka
Grapefruity
Guajeva
Rozinky
Hrozny
Hrušky
Jablka (jíst samotná)
Jahody, maliny, ostružiny, borůvky (s výjimkou brusinek)
Limy (druh citronu)
Meruňky
Melouny
Papaje
Pomeranče
Sušené švestky
Většina dalšího ovoce

Mléko a mléčné výrobky

Podmáslí
Jogurt
Mléko (obyčejné, odtučněné, syrové, zahuštěné atd.)
Smetana
Různé alkalie

Dezerty, např. zmrzlina, želé
Oleje, olivový a podzemnicový (skoro neutrální) jsou
doporučovány nejvíc
Perník
Sladidla, nejlépe med (mírně alkalický v plástech)
Čočka (skoro neutrální)
Voda

2. KYSELINOTVORNÉ POTRAVINY

Volte pouze 30 % vaší stravy denně z těchto potravin
Ryba (pečená, vařená, na roště, atd. – nikdy ne smažená)
Velký důraz klademe na všechny dary moře včetně měkkýšů
(mušle, ústřice, mořští raci)
Obilniny a výrobky z nich
Crackery (celozrnné, žitné)
Chléb (kukuřičný, kynutý, žitný, celozrnný – nejlépe opékany)
Obilniny, hlavně vařené (ovesné vločky, drcená pšenice, pšenice
a ječmen, kukuřice, rýže, obilní klíčky)
Placky (pšeničné, pohankové, rýžové)
Rýže (hnědá – neloupaná)
Masa (pečená, vařená, na roště, atd. – nikdy ne smažená)
Hovězí maso, libové (dobře propečené) – nejlépe speciální hovězí
vývar (viz recept na hovězí vývar)
Drůbež – kuře, krocan, atd.
Jehněčí maso
Zvěřina
Různorodé kyselinotvorné potraviny
Brusinky
Hovězí vývar (skoro neutrální)
Koláče, zákusky, pečivo
Kukuřice, sladká
Margaríny
Másló
Ořechy (hlavně lískové oříšky – skoro neutrální, arašídy, vlašské
ořechy, para ořechy)

Sýry, čedar a domácí sýr
Vejce (hlavně žloutek)

3. DOPORUČOVANÉ NÁPOJE

Čaje, bylinkové (různé – obvykle léčivé)
Eggnog² (pouze vaječný žloutek) a trochu jablečného brandy,
když už)
Kakao (neupřednostňovat)
Mléko a mléčné nápoje
Obilninové nápoje (Postum)
Ovaltina
Sladové mléko
Teplé mléko s medem – hrneček na noc
Voda (6 až 8 sklenic denně, nejlépe obyčejná nebo převařená)
Zeleninová šťávy, syrové i vařené (špenát, řepa, mrkev, cibule,
kyselé zelí, rajčata)

4. OBČAS SI MŮŽETE DÁT

Černou kávu (občas je lépe ji vynechat)
Dezerty slazené pouze medem
Jablka pečená
Ovoce všeho druhu
Plást medu – zdůrazňujeme častěji
Pravý čínský čaj, bez mléka nebo smetany (občas vynechat)
Sůl (jodizovanou, kamennou, mořskou nebo rostlinnou) a jiné
koření
Tvaroh se smetanou
Vanilkový krém
Zmrzlinu
Želatinové dezerty

² nápoj z vajec, horkého piva, lihovin apod.

5. OMEZTE TYTO POTRAVINY

Banány (kvůli artritidě)
Bílou mouku a výrobky z ní
Vepřové maso (s výjimkou křupavé slaniny – příležitostně)
Cukrovinky
Jablka, syrová
Jahody (kvůli artritidě apod.)
Koření
Moučníky (koláče atd.)
Pivo
Surové nebo napůl syrové maso
Třtinový cukr (hnědý a řepný cukr je trochu lepší)
Tvrký alkohol
Uhličitá nápoje
Smažená jídla
Živočišné tuky

6. K ZPESTŘENÍ STRAVY

Červené víno s tmavým chlebem (příležitostně odpoledne jako prostředek na tvorbu krve a stavbu těla)

Pomeranče, grapefruity nebo ananas s citronem nebo citrónovým džusem (více vyvážené)

„Specialita mumie“: fíky, datle a kukuřičná mouka, s příznivým účinkem na pročištění a „duchovní potrava“ (viz recept na

„specialitu mumie“)

Želatina se syrovou zeleninou (pomáhá k asimilaci jejích živin)

7. VYHNĚTE SE TĚMTO KOMBINACÍM

(tvoří mnoho kyselin nebo jsou těžce stravitelné)

Citrusové plody s obilninami nebo jinými škroby

Citrusové plody a mléko (a pravděpodobně všechny mléčné výrobky)

Káva nebo čaj s mlékem nebo se smetanou

Kombinace škrobů

Maso a sýr se škrobem
Ovoce a zelenina v jednom jídle
Sladkosti (cukr) a škrob
Ústřice a alkohol
Zelenina vařená s masem nebo živočišnými tuky
Brambory nebo jamy s masem nebo tuky

8. TYPICKÝ VZOROVÝ JÍDELNÍČEK

Snídaně: Střídejte tyto možnosti: (1) citrusové ovoce, (2) vařené nebo suché obilniny, podávané s trochou medu, mlékem nebo smetanou, čerstvým nebo vařeným ovocem (ne citrusovým), máte-li chuť,

(3) vejce s celozrnným toastem, jestliže máte chuť, pak trochu křupavé slaniny, (4) placky celozrnné podávané s máslem a trochou medu.

Upřednostníme obilninový nápoj.

Oběd: salát ze syrové zeleniny se zálivkou (ne ocet) nebo majonézou. Podávejte s polévkou a celozrnným chlebem nebo crackerem.

Střídáme ovocné saláty, nápoj podle výběru.

Večeře: vařená zelenina (tři nadzemní části a jedna podzemní), podávaná s rybou, drůbeží nebo jehněčím masem, nápoj podle výběru.

Mezi jídly: eggnog – vaječný nápoj, ovoce a ovocné džusy, ořechy, zeleninové džusy.

9. SPECIÁLNÍ OVOCNÉ DIETY

Následující tři diety byly navrženy Caycem pro navození specifických změn v těle. Někdy se cítíme rozladění a toužíme po rovnováze, nebo chceme zhubnout několik kilogramů, nebo pročistit organismus.

Příležitostně můžeme být vystresováni a pročištění nebo vyvážení je nutné. Přitom vám pomohou tyto diety.

Banány a podmásli: 2-3 denní dieta k vyvážení. Jezte pouze banány a podmásli.

Jablečná dieta: třídní čistící dieta. Jezte pouze jablka (druh dole prodloužený, např. delicious), kolik chcete. Třetího dne večer polévkovou lžící až půl hrnečku olivového oleje. Pijte hodně vody, málo kávy nebo obilninový nápoj (ne mléko nebo smetanu), máte-li chuť.

Hroznová dieta: tři – až čtyřdenní dieta. Jezte mnoho hroznů, upřednostňuje se druh Concord.

10. JAK VAŘIT

– Jsou-li dostupné, použijte: čerstvé potraviny místní produkce, dozrálé na kořenu nebo na stromě.

– Vařte zeleninu v obyčejné vodě, ne v pergamenu, dochucujte krátce před podáváním.

– Zeleninu vařte samostatně, až pak kombinujte.

– Používejte tlakový hrnec, abyste zachovali vitaminy.

– Zkuste používat skleněné nebo smaltované nádoby.

– Nepoužívejte hliníkové nádoby.

11. O TOPINAMBURECH

Jde o slunečnici hlízkatou, jejíž hlízy mají nízký obsah škrobu a doporučuje se obvykle jako zdroj inulinu. Většině lidí stačí sníst jednu hlízu velikosti vejce jednou týdně. V případě nemoci, jako je cukrovka, konzultujte s lékařem postup. Jezte syrové nebo vařené v pergamenu.

Samohodnotící test – Stravujete se správně?

Odpovídejte ano – ne

Když nakupujete:

1. Vyhýbáte se nákupu rafinovaných potravin, jako např. bílá mouka nebo cukr?
2. Jste si vědomi, že potraviny místní produkce jsou pro vás lepší, a to hlavně ty, které si vypěstujete ve své zahrádce?
3. Vyhýbáte se nákupu potravin v konzervách, je-li to možné?
4. Je vaším zvykem kontrolovat na etiketě obsah konzervačních činidel a jiných chemikálií v potravinách, které kupujete?
5. Upřednostňujete přírodní potraviny před zpracovanými?
6. Je ve vaší stravě velký výběr potravin, zkoušíte nové druhy zeleniny, ovoce a nové recepty?
7. Používáte často čerstvou zeleninu?

Když vaříte:

1. Podáváte ovoce a zeleninu v přírodním stavu, aby si zachovala co nejvyšší výživnou hodnotu (tzn, vařit minimálně, je-li to možné)? Vyhýbáte se rozmocnění?
2. Vyhýbáte se vaření v hliníkovém nádobí?
3. Raději spaříte zeleninu, než vaříte?
4. Myjete čerstvé potraviny před konzumací?
5. Vyhýbáte se smaženým jídlům?

Když jíte:

1. Rozkoušete dobře potravu před spolknutím?
2. Neodskakujete od jídla, když jste se už k němu posadili, a máte čas jídlo vychutnat?
3. Když jste rozčileni nebo rozladěni, počkáte s jídlem, až se uklidníte?

4. Uvědomujete si, že vitaminy a minerální látky z potravy se lépe vstřebávají než ze syntetických zdrojů, a jsou proto pro vás lepší?

5. Uvědomujete si, že některé potraviny (i když jsou samostatně pro vás vhodné) nesmějí se kombinovat v jednom jídle?

Například:

- a. Citrusové plody a celozrnné výrobky.
- b. Škroby a cukry (např. koláče).
- c. Káva nebo čaj se smetanou nebo mlékem.

Jak jste dopadli? Ohodnoťte se!

1. Když jste 17x odpověděli ano, jste perfektní!
2. Když jste 13-16x odpověděli ano, vedete si dobře a potřebujete pouze sem tam něco vylepšit.
3. Když jste 7-12x odpověděli ano, je nutné „pracovat“ na sobě při nákupu, vaření i samotném jídle.
4. Jestliže jste pouze 1-6x odpověděli ano, váš životní styl, co se týče stravy, si vyžaduje mnoho změn. Vážně se zamyslete nad stravováním ve vlastním zájmu.

A CO NA TO CAYCE?

Je vždy vhodné si vzít originální Cayceho materiály, abychom lépe pochopili, jak se dopracoval k přípravě a výběru potravin, které lidské tělo potřebuje. Následující výběr vám dodatečně pomůže a některé myšlenky pro vás snad budou užitečné.

Prosím, navrhněte věci, na které má dieta klást důraz, a věci, kterým se má vyhnout.

Vyhýbejte se kombinacím škrobů. Nekombinujte brambory, maso, bílý chléb, makaróny nebo sýr v jednom jídle nebo dvě složky z vyjmenovaných v žádném jídle, i když kterékoliv si můžete dávat jindy zvlášť nebo na oběd nebo součást jídla. Vyhýbejte se syrovému nebo polosyrovému masu. Nejezte nikdy mnoho hovězího masa. Jezte hodně zeleniny a hlavně jedno jídlo denně by mělo obsahovat nějakou syrovou nebo vařenou zeleninu. Ale v tomto případě musíte

dodržovat kombinace. Nejezte cibuli a ředkvičky společně se řapíkovým celerem a hlávkovým salátem, i když kterékoliv můžete konzumovat jindy, už rozumíte? (2732-1)

Specifikujte, prosím, mou dietu.

Udržujte alkalickou reakci. Nejlépe: vyhýbejte se koření a těm faktorům, které zatěžují zažívací systém jakýmkoliv směrem, hlavně těm, které vytvářejí kyselé prostředí v systému, protože tvorba krve je lepší v zásaditém prostředí. (337-11)

Jakou dietu mám dodržovat?

Co se týká mléka, používejte raději sladové nebo odstředěné mléko než to, které má vysoký obsah tuku. Organismus pomocí meditace a své činnosti mění své vibrační síly a živočišný tuk způsobuje těžkosti uvnitř celého lidského organismu.

Zůstaňte v normální rovnováze alkalické reakce. Neznamená to, že se nemůže nikdy konzumovat maso – drůbež, ryby, skopové a jehněčí maso je vhodné. Ostatní druhy už ne. Během sezony je vhodná zvěřina. Dodržujte dobře vyváženou zeleninovou dietu. Navozuje správnou rovnováhu – neznamená to naučit se ji nazpaměť, ale sledujte se. Když kombinujete mnoho hrachu, čočky, fazole, mrkve, začínají problémy nebo – jak to vyplývá z přirozeného zbarvení, z přirozeného způsobu přípravy – dochází k podráždění v důsledku pronikání těchto látek do krevního oběhu. Neznamená to však, že potrava není hodnotná. Vinna je spíš její příprava. To si organismus všímá a hlídá. Všechno vyjmenované je pro organismus vhodné, i když k chybě došlo při úpravě potravy. Je velký rozdíl ve vyvolaném účinku v organismu, zvolíme-li jiný způsob přípravy jídla. Syrová i vařená mrkev je užitečná – a užitečné prvky zvláštního charakteru jsou užitečné pro organismus. Musí se ale jíst stejné množství syrové i vařené. A když se vaří, pak pouze ve vlastní šťávě. Ne s jinou zeleninou. To je nejlepší. (1000-12)

Je můj organismus ve stavu zásaditém nebo kyselém a jaké potraviny navodí vhodnou rovnováhu?

Byly tendence směrem k aciditě, a to hlavně kvůli už dříve popsaným podmínkám, vzhledem k úniku z trávicí soustavy, pres ztenčené stěny a sklony k oběhu a přenosu produktů vylučování nesprávným směrem, v důsledku čeho se tvoří vyrážky a podobně –

tato tendence tu už nějakou dobu existuje (sklon k psoriáze?). To je přirozená reakce organismu na kyseliny. A protože tento sklon máte i v současnosti, je pro vás lepší už dříve doporučovaná acidobazická rovnováha.

Dodržujte alkalickou dietu, aspoň v jedné části dne, nebo dva tři dni odděleně, a uvidíte ten rozdíl. Jezte méně sladkostí nebo menší množství. Přirozeně, sladkosti, které se starají o vhodnou distribuci cukrů v systému, jsou potřebné. Cukry dodávají nejen potřebné teplo, ale vytvářejí i vhodnou rovnováhu pro přirozenou fermentaci stejně jako škroby, ale pouze když pocházejí více z ovoce a zeleniny než z přídatku třtinového cukru. Je to lepší, protože vytváří méně kyselin. Ubezpečuji vás, že je potřebné dostatečné množství škrobu a alkalická reakce pro průběh fermentace a vytváření potřebného druhu alkoholu, který je nutný na konzervaci kalorického obsahu do té míry, i když může být vyprodukováno více kalorií, než je potřebné k činnosti životní síly, k reakci s hemoglobinem a v močovině v krvi samotné. Odtud alkalická dieta, jak jsme to naznačili – nebo jak můžeme soudit z diagramu, bude tou správnou cestou a způsobem. Nikdy se nepřejídejte.

Dodržujte správnou acidobazickou rovnováhu. Jak jsme už mnohokrát konstatovali, konzumujete-li v jakémkoliv množství maso, nejezte hodně škrobů nebo proteinů, ale udržujte správnou rovnováhu. (270-33)

Kterým potravinám se mám vyhýbat?

Je to spíš nevhodné kombinování různých potravin, co narušuje zdraví většiny lidí víc než samotné potraviny. K správné činnosti organismu v jeho nynějším prostředí upřednostníme potraviny s větší alkalickou reakcí. Proto se vyhýbejte kombinacím, v nichž jsou obilniny, brambory, rýže, špagety apod. přijímané v jednom jídle. Kombinovat některé do jídla je chutné, ale všechny mají tendenci produkovat mnoho škrobů – hlavně když je při jídle konzumováno jakékoliv maso. Není-li konzumováno maso, je v tom rozdíl. K správné činnosti žaludku je potřebná jiná reakce v žaludku pro škrob a jiná pro proteiny. Proto nekonzumujte mnoho škrobu v kombinaci s bílkovinami nebo masem.

Když konzumujete sladkosti a maso v jednom jídle, je to lepší než konzumovat škroby. Samozřejmě, malé množství chleba se sladkostmi je v pořádku, ale nejezte jich mnoho. To je pouze varování.

Nekombinujte ani kyselé reagující ovoce s jiným škrobem než celozrnným chlebem. Citrusové plody, pomeranče, jablka, grapefruity, limety nebo citrony nekombinujte s obilninami nebo dokonce s rajskou šťávou. Budete-li tyto návrhy dodržovat, zjistíte pozitivní změnu nejen ve svých pocitech, ale i v činnosti organismu.

(416-9)

Udržujte spíše normální vylučování s tendencí k dietě s alkalickou reakcí než k masu nebo k sladkostem – ale i ty konzumujte ve vhodném poměru. Jezte sladkosti spíše s masem než s chlebem. Zelenina je pro organismus lepší. (533-11)

Co mám dělat, abych tak nehubl? Naznačte vhodnou dietu.

Potraviny, které pomáhají výstavbě organismu, jsou škroby a proteiny. Když jsou přijímány s jinými živinami, v kombinaci s některými způsobují problémy nebo poruchy, tzn., nekombinujte množství škrobu a proteinů, ale přijímejte jedny v jednom jídle a druhé v druhém. Je to nejlepší. Brambory, např. buď obyčejné, nebo jamy, s máslem nekonzumujte s tukem nebo s masem, ale konzumujte je jako jeden chod s ovocem nebo zeleninou.

Konzumujete-li maso, pak skopové nebo drůbež apod., ale ne s těžkými škroby – raději s ovocem a zeleninou. To považujeme za mnohem lepší. Je lépe kombinovat společně čerstvé ovoce, ořechy apod. jako součást jídla v různé době, pociťuje-li tělo potřebu.

(805-2)

Poté současně vymezíme toto jako dietu:

Ráno – citrusové plody nebo obilniny, ne však obojí najednou. Čerstvé nebo konzervované ovoce, jakékoliv – ne však spolu, jasné?

Trochu křupavé slaniny – ne spálené, ale křupavé – příležitostně.

Vejece naměkko nebo upravená jakkoliv, pouze ne smažené na sádle. Smažené na másle jsou v pořádku, ale je lépe sníst je bez bílků používáme pouze žloutek.

Celozrnné topinky. Ne s velkým množstvím másla, ale malé množství je povoleno.

Ovaltina nebo jakýkoliv obilný nápoj, příležitostně káva. Na oslazení použijte hnědý cukr nebo med – a neslaďte mnoho.

Oběd – je-li to množné, konzumujte celozrnný chléb nebo grahamový chléb nebo pečený žitný chléb se zelenou zeleninou nebo sendvič se zeleninou a vajíčkem. Měl by obsahovat hlávkový salát, řapíkový celer, rajčata (s majonézou), rajský džus apod.

Nekombinujte rajský džus s žádným citrusovým džusem, protože tvoří protichodnou kombinaci živin, které pracují proti sobě.

Večer – pouze zeleninu, dobře uvařenou s trochou masa, příležitostně drůbež, jehněčí a ryby – a funguje to, za předpokladu, že toho není příliš.

Jezte tolik, abyste ukojili chuť, ale nepřetížili žaludek. (306-3)

Podstatou diety je udržení rovnováhy alkalicko-acidických reakcí.

Nekombinujte do jednoho jídla brambory, bílý chléb, špagety nebo makaróny. Ani dvě z vyjmenovaných složek do jednoho jídla. Jezte raději brambory ve slupce a raději slupku než dřeň – minerály v ní jsou mnohem užitečnější pro činnost organismu. Nekonzumujte během jednoho dne obilniny a citrusový džus. Udržujte správnou rovnováhu pomocí sladkostí nebo uhlohydrátů a masa. Ty jsou v kombinaci tělu prospěšnější než s rybou, drůbeží nebo s jehněčím masem – to je lépe upécti než zvolit si jiný typ masa. Ubezpečuji vás, že ranní slaninu si můžete dát, když je udělaná do křupava, bez velkého množství tuku. (23-3)

Ráno – buď citrusový džus nebo vařené nebo suché obilniny, ale ne citrusový džus a obilniny – nezáleží na tom, zda jsou suché nebo vařené. S oběma můžete jíst celozrnný toast s máslem, s obilním nápojem nebo kávou za předpokladu, že káva je bez mléka nebo smetany a když už, pak může být trochu oslazená. Příležitostně pro změnu med a oplatky nebo koláče z pohanky nebo z kukuřice a trochu másla. Jiné sladkosti k snídani jsou nevhodné.

Oběd – buď kombinace syrové zeleniny se salátovou zálivkou nebo zeleninová šťáva, chlazená nebo teplá. Želatina nebo želé jako dezert k tomuto jídlu.

Večer – ryba, drůbež nebo jehněčí maso se zeleninou, která je uvařena ve vlastní šťávě nebo v pergamenu. A její šťávu jako součást zeleninové diety.

Nesmažte jídla, grilujte je, pečte nebo vařte, rozumíte? (1623-2)

STRAVA JAKO LÉK

OBECNÉ ZÁSADY

Americký lékař Dr. McGarey, který se celý život věnoval studiu metod léčení E. Cayceho vzpomíná: „Když jsem svou lékařskou praxi začínal v r. 1938, triumfoval jsem, když se mi pacient zotavil po operaci slepého střeva nebo když jsem předepsal sulfonamidy mladíkovi trpícímu na angínu a jemu se ulevilo. Myslel jsem, že to ze mne udělalo „léčitele“ a bylo to velmi sebeuspokojující.

Co jsem tehdy ještě nechápal, bylo, že chirurgův nůž pouze odstranil škodlivý orgán. Ve skutečnosti léčil imunitní systém organismu a jeho spolupráce s druhými orgány. Apendektomie byla pouze popudem, který stimuloval léčbu organismu, a odstranění ložiska toxinů umožnilo tělu zotavit se. V případě angíny to bylo stejné.“

„Během uplynulých čtyř desetiletí jsem při své lékařské praxi a po důkladném studiu a aplikaci doporučení E. Cayceho došel k názoru, že nikdo z nás skutečně neléčí – je to pouze fantastická schopnost organismu, „životní síla“, která přináší vyléčení. Léčení můžeme nejen urychlit, ale i zastavit tím, že mu klademe překážky. Každodenní lékařská praxe mě přinutila přehodnotit nejen postoj, k onemocněním, ale i ke zdraví a postoj k pacientům.

Začal jsem se na léčení lidského organismu dívat jako na záležitost v mnoha rovinách – nejen jako na záležitost fyziologickou, která zahrnuje organismus, ale ani mysl, vůle a rozhodnutí nesmí chybět, a také duše, bez níž neexistuje život.

Prvním krokem je pomoci organismu zotavit se z nemoci a poskytnout pacientovi takový druh diety, která destrukci zdraví zvrátí a pomůže zdraví navrátit.

Zaživací systém a jeho orgány potřebují vytvořit z potravy stavební látky, které mohou být dopraveny do těch částí organismu, kde buňky odumírají a mají být nahrazeny v procesu, který Cayce nazývá „koagulací“.

Navíc je potřebné proces přestavby organismu stimulovat procesy v organismu, který ztratil své normální schopnosti. Jde vlastně o fyziologické procesy a koordinaci činnosti jednotlivých orgánů a jednotlivých systémů, jež jsou rozladěny stresem nebo se vymykají fyziologickým zákonům lidského organismu. Tyto abnormality byly základem, z něhož vzešla nemoc ve svém počátku, takže je potřebné je znovu zharmonizovat.

Například tělesné cvičení zvýší přívod kyslíku do plic a krevního oběhu, a tak obvykle alkalizuje lidský organismus prostřednictvím aktivity adrenalinu, jenž je uveden v činnost. Adrenalin má současně i schopnost spalovat toxiny, a tak vytvářet zdravější podmínky pro organismus. Dalším příkladem příznivých fyziologických změn je objev alkalizace organismu, když se několik dní drží zeleninová dieta.

Cílem této diety je alkalizovat celý organismus. Tento proces zvyšuje imunoaktivitu a chrání před infekcemi. Při takové dietě je těžko i nachladnout.

Někdy se podávají i léky, aby se tomuto procesu pomohlo. S tímto problémem se Cayce zabýval v mnoha svých doporučeních, protože cítil, že čím více se přiblížíme k přirozenému zacházení s organismem, tím lépe to zvládneme. A proto se touto problematikou zabývá celá následující kapitola:

...Při uvedených činnostech (jako je dieta a korekce vylučování) dodáváme prvky, které jsou impulzem pro normalizaci činnosti celého organismu. V oficiálních lékařských receptech často nalézáme aplikaci léků, bez ohledu na jejich rostlinný nebo minerální původ.

Ty jsou návykové nebo vedou k takovým procesům v organismu nebo v celém systému, že jsou dokazatelně nežádoucí. (1014-2)

Jídlo může být považováno za lék, jestliže se na lék díváme jako na něco, co pomáhá normalizaci organismu. Proto Cayce často poukazoval, že nejlepší metodou k navrácení organismu do normálního stavu je použití přírodních prostředků.

Správná potrava často zlepší i vylučování – proces, který je základem zdraví a který může způsobit ve špatně fungujícím organismu mnoho problémů s asimilací. Velice užitečná může být i zcela jednoduchá alkalická dieta:

Když jíme stravu, která vyvolává spíš alkalickou reakci v organismu, zjistíme, že zlepšíme vylučování – hlavně když tělesná aktivita organismu bude vyšší. Současně odstraníme náchylnost k nervozitě, k akumulaci v lymfatickém oběhu, což způsobuje různé defekty projevující se na kůži, např. červené skvrny nebo akné. Dále neschopnost koncentrovat se, apatická játra zároveň s aciditou systému – to všechno způsobuje nepříznivý nápor na nervový systém organismu. (361-5)

Cayce poukázal i na to, že to není pouze zažívací systém, jehož se léčení přirozenou cestou týká, ale:

„Nezapomínejte, že organismus se neustále regeneruje a doplňuje.

Nejaktivněji se budou na těchto změnách podílet ty části, které tvoří kanály těchto změn – asimilační ústrojí organismu: plíce, játra, srdce, trávicí ústrojí, pankreas, slezina. Tyto orgány podléhají změnám nejdříve, tj. je-li všeobecně dáno, že tělo vymění každý svůj atom za sedm let, vyjmenované orgány se změní za tento čas sedmkrát.“ (796-2)

NERVOVÁ A REGENERAČNÍ DIETA

Mnoho nepříznivých faktorů – rodinné spory, finanční problémy, stres v zaměstnání, bufetová strava atd. přispívají ke zhroucení nervového systému, jednotlivých orgánů a nakonec celého organismu. Regenerační proces organismu má své meze, na které denně útočíme.

Můžeme změnit zaměstnání nebo najít klid v rodině nebo podniknout kroky ke zlepšení své stravy. Je proto dobré vědět, co všechno se může dosáhnout pomocí změny stravování, co nám může nejvíce pomoci. Hlavně to platí pro nervový systém, napětí, nedostatek klidného spánku: „Strava by měla být taková, aby se snadno asimilovala a regenerovala nervy, tj. s velkým podílem zelené

zeleniny – nebo přinejmenším jedno jídlo denně by měla tvořit zelená zelenina, která může být i s majonézou nebo s olivovou zálivkou“. (691-1)

Jaká je nervová regenerační dieta?

Celer, ředkvičky, zelená zelenina, rajčata. Tedy to, co účinně buduje nervy, dále džusy – ale ne masové, živočišné vývary. (255-3)

Ženě se zažívacími problémy doporučuje Cayce následující: Viděl, že stěny duodena jsou tenčí, v žlučníku jsou kamínky, játra nejsou schopna normálně fungovat nebo spolupracovat s ledvinami, a tak se „jedy“ z jater i z ledvin dostávají do krevního oběhu. Hlavně játra a ledviny nebyly schopny vyloučit metabolity, které měly odstraňovat z organismu, a tento nepříznivý stav způsobil pacientce problémy. Doporučoval jí následující dietu: „Potraviny přijímané v této dietě jsou spíš regenerační. Toto by mělo být osnovou:

Ráno – obilniny nebo citrusové ovoce, ne však společně v jednom jídle. Nejméně dva – až třikrát do týdne celozrnné obilniny, ne hodně uvařené, ale pouze tak, aby se v nich zachovaly vitaminy. Mohou se konzumovat s trochou mléka, ne však s velkým množstvím cukru.

Na svačinu by si měla dát hovězí vývar, ne hovězí maso, ale šťávu tu si může připravit každé 3-4 dny. Dá si jednu polévkovou lžici, ale v malých dávkách – tzn., malé doušky – polévková lžice takového vývaru denně dodá tělu sílu a vitalitu.

Oběd – spíš šťávu ze zeleniny uvařené ve vlastní šťávě nebo pergamenu. To můžeme kombinovat s trochou zeleniny nebo obměňovat se syrovou kombinovanou zeleninou v podobě salátu, např. zelí, hlávkový salát, celer, rajčata, mrkev, špenát, paprika, ředkvičky, hořčice.

Uvedené platí pro jednotlivé i všechno společně – ne velká množství, ale dostačující na uspokojení chuti.

Na svačinu si může dát odstředěné mléko, podmáslí apod., ne však velké množství.

Večer – samotnou dobře uvařenou zeleninu i trochu masa, ale pouze drůbež, jehněčí maso apod.“

Jiné ženě, 21-leté, navrhl, že by měla mít takovou snídani, jak je popsána v předcházejícím odstavci a oběd složený ze syrové zeleniny nebo zeleninové šťávy nebo kombinaci obou. A o její večeři pak řekl:

Večer – spíš zeleninu, která udržuje dobrou rovnováhu železa, křemíku a má regenerační charakter nebo obsahuje vitamin D, jak to nalezneme v přirozeném stavu v zelenině, ale i v zelenině uvařené v řídké masové polévce, vitaminy v ní zůstanou. Ryby, drůbež, jehněčí maso, vepřové koleno apod. je vhodné k regeneraci těla v jiné době. Kdykoliv sladkosti, ale ne mnoho. Měly by být spíš regeneračního charakteru, než ty, co působí na činnost pankreasu.

Kojící matka hledala u Cayceho radu, jak by se měla správně stravovat – co bude pro dítě nejlepší?

Poradíte dietu pro kojící matky?

„Dodržujte vyrovnanou, vyváženou dietu, co se týče železa, dusíku a pro kosti potřebných stavebních látek, jejichž činnost vychází z této diety. Mléko, dobrá zeleninová dieta, ne potraviny, které vyvolávají kyselou reakci, ne těžká masa – ale vyrovnaná, vyvážená dieta.“

(928-1)

DIETA ZABRAŇUJÍCÍ NACHLAZENÍ

V případě, že jste vystaveni chladu, měla by být vždy udržována normální alkalická dieta. Měli byste jíst hodně čerstvého ovoce, i když citrusové ovoce by se nemělo kombinovat s obilninami do jednoho jídla. Tyto kombinace vyvolávají zažívací problémy a tělo z potravy nemá užitek.

Syrová zelenina by měla být trvalou součástí stravy. Mnohokrát se dokázalo, že je to nejlepší cesta, jak si trvale uchovat zdraví. Cayce doporučil jedné osobě toto:

„...Dodržujte dietu spočívající v potravinách s alkalickou reakcí a uvidíte, že v následujícím období budete chlad cítit pouze málo nebo vůbec ne a krk, nosní dutiny a celý organismus bude udržován mnohem lepším, citlivějším způsobem.“ (584-5)

Co je nutné udělat, aby se získala odolnost před nachladnutím?

„Udržujte organismus více zásaditý. Dosáhnete toho tím, že budete přijímat potravu se zásaditější reakcí a příležitostně – např. jednou v týdnu (ale ne denně) – si dopřejte malé množství sody bikarbony. Dále používejte Glyko-Thymolin na vypláchnutí úst, příležitostně i pár kapek spolkněte na dezinfekci stěv – není nic lepšího k podpoře vylučování, směřujícího k alkalitě v zažívacím traktu – zde vzniká většina poruch.“ (413-4)

SPECIÁLNÍ DIETY

Musíme zdůraznit, že pouze samotná úprava stravování nepomůže vyléčit každou nemoc organismu. Jde spíš o komplex terapeutických metod, které se Cayce snažil vštípit každému, kdo za ním přišel. Tento komplex terapeutických metod vždy zahrnuje celé bytí člověka mysl s její schopností rozhodování, tělo, v němž sídlí problémy a kde musí dojít ke změnám, a duši, která tělu dává život.

Máte-li zájem udělat podstatné změny ve svém způsobu života, když zapracujete na svém těle cvičením a tím, co je nutné na regeneraci těla, pak dieta, kterou si zvolíte, vám pomůže specifickým způsobem znovu nabýt zdraví.

Je samozřejmé, že cvičit se může pouze v rámci možností, které tělo má, resp., doslova diktuje, např. v případě, že osoba má artritidu.

V takovém případě jsou dále nutné masáže postižených kloubů podzemnicovým olejem, série zábalů podbřišku z bobřího parfému, ale i zlepšit pohled na svět, stejně tak citové vzory, aby skutečně nastalo zlepšení stavu kloubového systému. Alkalická dieta je ale v tomto terapeutickém komplexu základním a snad nejdůležitějším prvkem, který přináší vyléčení celého těla, má-li pacient artritidu.

Od Cayceho smrti bylo mnoho pokusů poskytnout praktickou pomoc těm, kteří se o jeho dílo zajímají. Bylo publikováno mnoho informací o užitečném působení potravin, speciální diety pro různé

podmínky, způsoby, jak se vyléčit z různých nemocí pomocí stravy atd.

To všechno je popsáno v mnoha publikacích, jež jsou uvedeny v bibliografii na konci této knihy.

Můžeme objevit několik námětů, které se v doporučeních opakují.

Zdůraznění alkalické diety je podstatou věci. Je také podstatné vyhýbat se těm kombinacím potravin, které způsobují problémy v horním zažívacím traktu – maso a škroby např. vyvolávají opačné reakce v žaludku a v pankreasu.

Na základě těchto doporučení byla vypracována schémata zdravého stravování, která se nám stávají zvykem, a tak předcházíme problémům už v počátcích – a která nám na druhé straně mohou prodloužit život. Současně však nesmíme zapomenout na to, proč jsme tady, na tomto světě, a nakonec – o co jde? Nezapomeňme na radu, kterou E.

Cayce poskytl jednomu z hledajících:

„Všechno léčení pochází z jednoho zdroje. Jakákoliv aplikace potravy, cvičení, léků nebo dokonce skalpelu slouží pouze k tomu, aby podpořila síly uvnitř organismu, jež jsou samoregulační – vědomí tvořivé nebo boží síly.“ (2696-1)

1. Akné

1. Vezměte si kousek droždí nebo balíček sušeného droždí a smíchejte ho s 2 dcl rajčatového džusu (chcete-li, můžete použít i jiné džusy). Konzumujte jednou denně během deseti dnů. Pak kůru na týden přerušte a znovu opakujte.

2. Sežeňte si ze sodovkárny Coca-Cola sirup. Jednou až dvakrát denně rozmíchejte lžičku ve sklenici pitné vody.

3. Žádná čokoláda, cukry, zmrzlina, koláče, zákusky nebo sladkosti.

4. Žádné uhličitě nápoje, ani dietní, ani pivo.

5. Žádné vepřové maso ani šunku, i když křupavá slanina je povolena.

6. Omezte škroby najeden zdroj v jídle: chléb, rýže, brambory, špagety nebo obilí, ale nemá se jíst bílý chléb.
7. Žádná smažená jídla – ani obilné křupky ani bramborové lupínky.
8. Zelenina je pro vás vhodná. Jezte hodně salátu, zeleninových polévek a vařené zeleniny. Salátovou zálivku také můžete.
9. Ovoce je také vhodné, s výjimkou syrových jablek, jahod a banánů.
10. Z masa je doporučováno hlavně jehněčí, ryby a drůbež. Libové hovězí maso je také vhodné.
11. Mléko (odstředěné), vejce a sýr jsou povoleny.

2. Artritida

Téměř všechny případy artritidy jsou zařazeny dojedné z dvou všeobecných klasifikací, jež se poměrně snadno rozlišují, ale hůře chápou.

Atrofická – běžněji nazývaná revmatická artritida nebo i poliperativní nebo arthritis deformans. Tato nemoc je charakterizovaná zánětovými změnami synoviální membrány kloubů a struktur v okolí kloubů a atrofií a ztrátou kalcia z kostí. V ranném stadiu pozorujeme migrační otoky a tuhnutí kloubů s typickým zánětovým tuhnutím kloubů prstů. Později dochází k deformacím a angilose (tzv. zamrzání kloubů) a často ulnární deviaci prstů jako příznaku této nemoci. Pacienti mají často boule pod kůží. Nemoc se obvykle projevuje u mladých lidí, a více u žen než mužů. Současně s anémií, chronickou hubeností, ztrátou kalcia ze struktury kostí. Pacient je chronicky nemocný.

Druhý typ onemocnění – hypertrofická artritida vypadá úplně jinak. Všeobecně se nazývá osteoartritidou a je známá jako degenerativní nebo stařecká artritida. Tento patogenní proces je obvykle bez zánětů a bez rozšíření nebo migrace problémů. Spíš než k vyplavování dochází k ukládání kalcia. Příkladem je tzv. „Heberdenův uzle“ – otoky a ukládání kalcia kolem kloubů posledních článků prstů obou rukou. Při osteoarritidě se vyskytují kalciové výrůstky a deformace kloubů, ale ne angilosa – a když už,

pak pouze vzácně, ulnární deviace prstů, s níž se setkáváme u artrofické artritidy. (Existují i jiné, ne tak běžné typy artritidy. Většinu v této skupině tvoří artritidy spojené s revmatickou horečkou a různými zánětovými procesy. Dna – bude uvedena zvlášť).

Vyhýbejte se: vepřovému masu, tukům, smaženým jídlům, bramborům, uhličitým nápojům, kávě, čaji, jiným stimulantům, soli, banánům, škrobovým jídlům, jako makaróny a sýr, sladkostem, pečivu, zákuskům, koláčům, komerčním zmrzlinám, cukrovinkám a zelí (které obsahuje hodně kalcia).

Ovoce: dušené ovoce, sušené švestky, rozinky, ostružiny, maliny, brusinky, jahody, borůvky, angrešt apod., citrusové plody – samotné jsou dobrým eliminantem. Vhodná jsou i vařená jablka, hrušky, švestky a fíky.

Zelenina: ty druhy, které tvoří zeleninové minerálie (jejich kombinace je vyvážená – aubergina, hlávkový salát, celer, mrkev), jezte denně, často se želatinou, potočnice, řepa, cibule, ředkvičky, zelená hořčice, řepná nať a žluté jamy (ne bílé brambory). Listová zelenina je lepší než bulvy, protože pomáhá k vylučování.

Obilniny: celozrnné, kukuřičný chléb, černý chléb (ne bílý).

Maso: většinou ryby a dary moře (ústřice, měkkýše), dále drůbež, zvěřina, pečené, ne smažené jehněčí maso a hovězí vývar (viz recept

Hovězí vývar). Zakázáno je hovězí a jiné červené maso stejně jako vepřové.

Nápoje: Loupaná jilmová kůra ve vodě je vhodná, protože pročišťuje. Dobrý je i americký šafránový čaj – trochu do sklenice horké vody.

Ne uhlíčitě nápoje. Vyhýbejte se stimulantům, jako je káva nebo čaj.

Příležitostně si dejte sklenici mléka s polovinou čajové lžičky medu večer.

Upozornění: Nejezte mnoho. Jezte řídké zeleninové, masové polévky, zeleninové džusy a často lehce stravitelná jídla. Získávejte vitamin

C a B komplex z řapíkového celeru, salátu, mrkve, rajčat, hrušek, jahod, malin, ostružin, angreštu, brusinek, borůvek apod. a z Fleischmannského droždí.

Olivový olej: Užívejte malá množství 2 až 3 krát denně během 7-10 dnů, pak na pár dní vynechte a znovu opakujte.

Vzorová dieta

Snídaně: Dušené švestky, obilniny, mléko nebo šafránový čaj

Svačina: Citrusové ovoce, olivový olej

Oběd: Salát ze zelené listové zeleniny (hlávkový salát, řapíkový celer, listy hořčice, špenát)

Namočené mandle nebo mandlové máslo s medem na žitný chléb, hrušky, nápoj z loupané jilmové kůry

Večeře: Zvěřina nebo ryba na roště. Aubergina, zelené fazole, hlávkový salát se zálivkou ze slunečnicového oleje, pečené jamy, pečená jablka, hrneček čaje nebo kávy, lžička hovězího vývaru odpoledne a večer.

3. Astma

Složky diety vhodné pro astmatiky jsou: (1) přísné omezení sladkostí (med dovolen pouze jednou denně) (2) zakázány jsou: bílý chléb, brambory, rajčata, suché fazole nebo rýže (3) všechno ovoce, zelenina a ořechy jsou vhodné (4) drůbež a ryby přednostně kvůli proteinům.

Vyhýbejte se: sladkostem, škrobům, stimulantům, čaji a kávě, turínu a červenému masu.

Ovoce: citrusové ovoce, sušené švestky, šlehaný krém nebo šťáva ze sušených švestek pro vylučování a rebarbora.

Zelenina: ličidlo (Phytolacca) – uvařit a udělat čaj, všechny druhy zelené listové zeleniny (syrová a vařená), šťavel k pročištění, červené zelí, špenát, mrkev, celer, salát (a kterýkoliv z vyjmenovaných druhů v želatině), cibule, ředkvičky a pastrnák.

Proteiny: kuře, čerstvé ryby, jehněčí jazyk, vejce a mléko v přijatelné podobě (jako náhradu můžeme použít sójové mléko).

Obilí: produkty z celozrnné mouky a z mouky žitné.

Dodatek: kalciové nápoje a hovězí vývar připravený zvláštním způsobem. Tělo potřebuje více alkalické diety (cukry obsahují kyselost).

Proto jsou ovocné a zeleninové džusy vhodnější než alkohol (viz i vylučování – protože pročišťování je nutné).

4. Kardiovaskulární onemocnění

V podstatě jsou téměř u všech kardiovaskulárních problémů nějaké nedostatky ve výživě a jsou nutná podobná opatření k úpravě stravování.

Hlavním prvkem kúry je důsledná dieta. Např. u arteriosklerózy by se mělo jíst pouze málo škrobů a cukrů, hodně vitamínu B₁ (nalézá se hlavně v žlutých potravinách, např. v obilí, melounech, mrkvi, pomerančích a citronech, nejíst červená masa), hodně zelené potravy, aby dieta byla alkalická, dále smažená jídla, jak jsou uvedena v základní dietě kliniky A. R. E. Vypadá to tak, že jisté všeobecné faktory, kterým je nutno věnovat pozornost, objeví se vždy, bez ohledu na to, která část kardiovaskulárního systému je poškozena.

„Dieta – při těchto onemocněních spočívá v přijímání malého množství potravy, ale lehce stravitelné. Jezte raději tři-, čtyři – až pětkrát denně, v pravidelných intervalech – ale malá množství.“

(1241-1)

„Dieta by neměla být velmi masitá, i když drůbež nebo jehněčí je dovoleno se střídmostí, ale ne červené maso ani bílý chléb. Ať převažují nadzemní části zeleniny před podzemními.“ (1275-1)

Muži, u něhož byla diagnostikována nová koronární trombóza, Cayce doporučoval následující stravu:

„Jídla lehce asimilovatelná – myslíme si – že topinambury jsou velmi prospěšné. Snižují tendenci tvorby cukru v játrech a v oblasti pankreasu, která způsobuje těžkosti (cirrhosis) v oblasti jater.“

(1767-3)

Pacientce po mozkové mrtvici byla navržena dieta k posílení organismu, jakmile se zotaví: „Při této dietě je nutno – jak to uvidíte – vzít do úvahy, že by měla obsahovat více posilující potravy a jíst by se mělo ne hodně, ale spíš častěji.“

„Jídla jako vejce do skla s topinkou k snídani střídavě s celozrnnou obilninou nebo ovocným džusem, i když ne obilninou a

citrusové ovoce společně, ani ne ve stejný den. Když si dáme jeden den jedno, pak druhý den druhé. Ovocné džusy můžeme ve stejný den odpoledne, např. ananasový a pod. Ale pomeranč, citron, grapefruit nekonzumujte s obilninami ve stejný den, ať je mezi jejich konzumací 4-8 hodinová pauza. V opačném případě by byl cíl zmařen a došlo by ke kyselé reakci organismu a to není dobré. Není vhodné konzumovat od rána jídla s kyselou a alkalickou reakcí, např. konzumovat obilniny s citrónovým džusem.

„Zeleninové džusy a trochu zeleniny. Drůbež, je-li dobře uvařená v polévce – nebo drůbeží polévku s masem a zeleninou, s nudlemi apod.

Konzumujte více škrobu, ale dodržujte rovnováhu mezi škroby a proteiny. Stejně platí i pro maso.

Mezitím ovocné džusy, zeleninové džusy, hovězí vývar vhodně upravený, ne však mastný, příležitostně po doušku, spolu s grahamovým crackerem. Dobře osolte, ne však příliš: je to nutné pro krev nepřehánět, ale doplňovat prvky, živiny, které se podílejí na tvorbě plazmy v krevním oběhu a zlepšují srážlivost krve.“ (1187-7)

5. Kolika (*colitis*)

Chronická kolika sliznice – někdy jmenována i spastická kolitida nebo příležitostně ulcerativní colitis – je u starších lidí podobna něčemu jinému než formě, s níž se setkáváme u dětí. Dospělým pacientům někdy výklady E. Cayceho doporučují hlíznatou zeleninu, jindy navrhuje „pravidelnou dietu“ a jindy dietu, uvedenou v následující části:

„Nekonzumujte masa při dietě. Můžete pouze ryby a drůbež, ale ne smažené. Žádná smažená jídla jakéhokoliv druhu. Raději jezte potravu, která tělo buduje, a jídla dávající sílu – hlavně ovoce, ovocné džusy – samozřejmě včetně citrusových. Kombinujte trochu citrónového a pomerančového džusu. Hodně sušených švestek, švestkový krém, hodně ananasu apod. To všechno jsou zásady, i když ne celá dieta. Vyvarujte se většího množství zákusků. Sladové mléko a podobné produkty mohou být součástí diety. Ne hodně

cukrovinek nebo sladkostí, i když příležitostně můžete čokoládu v mléce nebo kakao.“ (2085-1)

U dětí, alespoň u 6,5 letého chlapce, byla zvolena léčba podvýživou (3886). Dostával zeleninu a citrusové ovocné džusy a kozí mléko. Jako doplněk před spánkem dostával malá množství hovězího vývaru k posílení organismu. Dítě potřebuje, když je zdravé, více škrobů kvůli normální vysoké úrovni dětské aktivity. Při nemoci je však nutno omezit cukry a škroby, jak to Cayce navrhoval – podvýživa.

6. Zánět měchýře (cystitis)

I při tomto onemocnění spočívá podstata diety v navození acidobazické rovnováhy v organismu. Ve většině případů zánětu měchýře má organismus sklon k zvýšené aciditě. Proto se obecně při tomto onemocnění doporučuje dieta alkalického charakteru:

„Co se týká diety – je třeba udržovat poměr minimálně z 80 % zásadotvorných a 20 % kyselinotvorných potravin. Vyplývá z toho ne velké množství cukrů a sladkostí, i když med se může jíst. Ale zákuskům, zmrzlině a velkému množství cukrů a sladkostí se vyhýbejte. Med, hlavně s medovým plástem, může být konzumován jako sladkost, ne však větší množství. Vždy se vyhýbejte smaženým jídlům. Ne velké množství bílého chleba, spíš žitný nebo celozrnný a podobně – to je vhodnější...“ (540-11)

„Co se týká diety – po pročištění zažívacího ústrojí a povzbuzení činnosti jater, sleziny, ledvin a jejich obecné aktivity – neměla by obsahovat velké množství masa. Nikdy ne vepřové maso, s výjimkou trochu křupané slaniny. To je dovoleno. Ryby, drůbež a jehněčí jsou dovoleny, ale ne denně a nikdy ne smažené.

Listnatou zeleninu upřednostníme před hlízkatou a bulvami. Syrový salát by měl být jedním jídlem denně nebo alespoň jeho součástí. Obsahovat by měl syrovou mrkev, salát, celer, potočnici a hlavně nať řepy. To by se mělo jíst syrové. Pro tento organismus je lepší zelenina vcelku než džusy z ní, i když pro jiný organismus je džus lepší.

Co se týče chleba – pouze kukuřičný, se žlutým jídlem, s vejcem a celozrnný chléb. To upřednostňujeme.“ (3050-1)

Metodu, která nám poskytne potřebné informace o aciditě nebo alkalitě organismu, E. Cayce popisuje následovně:

„...Při normálních podmínkách je pro tělo přirozené, že udržuje aciditu a alkalitu v mezích vhodné rovnováhy. Nejlepším způsobem pro zjištění stavu je otestovat alkalitu a aciditu organismu ve stinných žlázách nebo vzít do úst lakmusový papírek. Totéž se dá zjistit v moči.

Při poruše žláz vždy použijte malé množství citrokarbonátu, i v případě indikace acidity ve slinných žlázách. V případě zjištění acidity v ledvinách nebo v moči vypijte trochu uhličitého nápoje, např. Coca-Coly, nebo vypijte trochu čaje z melounových jader. Kterýkoliv z těchto způsobů povede k navození acidobazické rovnováhy organismu.“ (520-11)

7. Cukrovka (diabetes)

Je všeobecně známo, že dieta při tomto onemocnění je velice důležitá. Cayce řekl, že „při náchylnosti k cukrovce se dieta podílí na reakci víc, než cokoliv jiné.“ (3086-1)

Topinambury jsou doporučovány v každém případě diabetes. Poskytují organismu druh pseudoinzulinu, který pomáhá obnovovat normální funkce pankreasu. Měly by být konzumovány v různém množství 3x týdně nebo ve vážnějších případech 1x denně pět až sedm dní v týdnu. Měly by být vařené – jedna hlíza přibližně velikosti slepičího vejce – v pergamenu, se šťávou a tak konzumovány. V případě jejich denní konzumace během 5 až 6 dní by se měly denně střídát syrové a vařené. Ve výkladu č. 1878-1 Cayce uvádí: „konzumovat topinambury – znamená užívat inzulin, ale v nenávykové formě a to je mnohem lepší, než je to vhodné usměrněno – společně s dietou.“

Topinambury – slunečnice hlíznatá (*Helianthus tuberosus*) jmenované i girasola, jsou jedinečné v tom, jak uchovávají uhlohydráty, jakými je inulin nebo inulides (který tvoří levulózu nebo fruktózu, protože hydrolyzuje spíše než škroby, které tvoří

glukózu). Levulóza není u cukrovky tak škodlivá jako glukóza. Názory v medicíně na její použití jsou různé. Pro úplnost poznamenáváme, že inzulin je rostlinný proteinový hormon, polysacharid, odvozený z glukózy, zatímco glukokinin je látka podobná hormonům, které se získávají z rostlin a způsobují hypoglykémii u zvířat. Na psy, kterým byl odstraněn pankreas, působí podobně jako inzulin. Některé rostliny obsahují glukonin, ale v topinamburech zatím nebyl objeven.

Jinak se doporučuje dieta s vyloučením červeného masa. Může se konzumovat málo masa jakéhokoliv druhu, mimořádně sladkosti, méně škrobů, žádný bílý cukr ani bílý chléb. Je potřebné se vyhýbat různým druhům zákusků a koláčů. Káva a čaj (pravý čínský, ruský) by se neměly pít častěji než jednou denně. Mohou se konzumovat ryby nebo drůbež v malém množství. Dieta by měla obsahovat mnoho listové zeleniny, pouze málo strukovin, neměla by obsahovat podzemní části zeleniny, s výjimkou „ústřicové rostliny“, mrkve nebo příležitostně řepy

(řepa se má konzumovat s natí). Smažená jídla se nesmějí konzumovat.

Vzorový jídelní lístek

Snídaně: vejce do skla, kukuřičné vdolky

Čerstvé borůvky nebo smažená jablka

Léčivý čaj – Sassafra

Oběd: salát z čerstvé listové zeleniny (špenát, štěrbák, hlávkový salát, mrkev se zálivkou z nenasyčeného oleje)

Talíř kroupové polévky

Sklenice podmáslí, kyselého mléka

Večeře: řepa s natí, plátky rajčat, pečená ryba, chřest, topinambury, broskve, káva

8. Epilepsie

Strava při epilepsii musí obecně obsahovat jídla, která nepůsobí zácpu a jsou lehce stravitelná.

Nepřejídejte se!

1. Cukry a škroby – sladíte medem. Omezte škroby. Vyhýbejte se cukrům a koření.

2. Ovoce – všeho dost, kromě syrových jablek, banánů, švestek, brusinek a sušených švestek.

3. Zelenina – zvláštní důraz se klade na saláty ze syrové zelené zeleniny. Jezte mnohem více listové zeleniny než hlíznaté (kromě mrkve, řepy a „ústřicové rostliny“). Vyhýbejte se bramborům, turínu, strukovinám a rebarboře. Jezte topinambury jednou až dvakrát v týdnu a často okru.

4. Výrobky z obilnin – celozrnná pšenice, drcená pšenice nebo perníkový chléb („americký chléb“). Jezte sušené obilniny, celozrnnou pšenici nebo ovesné vločky vařené, ale ne současně s citrusovým ovocem v jednom jídle. Žádné ořechy, s výjimkou lískových a mandlí, ale s mírou. Jako nápoj je vhodnější Ovaltine než káva nebo čaj.

5. Masa – dary moře více, ale nikdy ne smažené, ryby, drůbež, jehněčí maso, s výjimkou pravidelně užívaného hovězího vývaru. Je zakázáno tučné maso, vepřové maso, s výjimkou příležitostně konzumované křupavé slaniny. Často používejte želatinu (např. do ovocných a zeleninových salátů).

6. Mléčné výrobky a vejce, ale pouze žloutek. Sýr s mírou. Vyhýbejte se sladkému mléku (používejte podmásílí, jogurt, mléko bez tuku nebo sójové mléko).

7. Různé – zakázány jsou uhličitě nápoje a alkohol. Nekuřte a je-li to zvyk, omezte ho na minimum. Ovaltine je lepší než káva nebo čaj.

9. Hypoglykemie

Před vstáváním: středně velký pomeranč nebo polovina grapefruitu nebo 1 dcl čerstvého nebo neslazeného džusu.

Snídaně: ovoce nebo neslazený džus. Jedno vejce bez nebo se dvěma plátky křupavé slaniny. Plátek celozrnného nebo žitného chleba nebo topinka s medem. Nápoj.

Svačina: středně velké ovoce se skleničkou mléka.

Oběd: malé množství masa, ryby, sýru nebo drůbeže. Salát (velký chod listové zeleniny a rajčat) s majonézou nebo olivovou zálivkou.

Plátek celozrnného nebo žitného chleba s máslem. Dezert a nápoj.

Brzy po obědě: sklenice mléka (2 dcl), sýr nebo ořechy.

Pozdě odpoledne: čerstvý nebo neslazený džus (1 dcl).

Večeře: polévka, máte-li na ni chuť. Libovolná porce jehněčího masa, ryby, drůbež. Zelenina, plátek chleba, máte-li chuť. Dezert, nápoj.

Po třech nebo čtyřech hodinách sklenice mléka (2 dcl). Každé dvě hodiny před usnutím malá sklenice mléka (1 dcl) nebo pár ořechů nebo sýr.

Povolené potraviny

Zelenina – chřest, avokádo, řepa, brokolice, růžičková kapusta, zelí, květák, mrkev, celer, kukuřice, okurka, aubergina, cibule, hrách, ředkvička, kyselé zelí, fazole, rajčata a turín.

Ovoce – jablka, meruňky, jahody, maliny, ostružiny, angrešt, borůvky, brusinky apod., grapefruity, melouny, pomeranče, broskve, hrušky, ananas a mandarinky. Může být vařené nebo syrové, bez nebo se šlehačkou, ale bez cukru. Konzervované ovoce by se mělo naložit do vody. Vyhybejte se sušenému ovoci, jako jsou datle, rozinky a meruňky kvůli vysokému obsahu cukru. Velké množství jakéhokoliv ovoce může obsahovat pro vás mnoho cukru.

Nápoje – slabý čaj a káva bez kofeinu nebo náhražka. Můžete si je osladit sacharinem nebo jinými umělými sladidly. Jakýkoliv neslazený ovocný nebo zeleninový džus, kromě vinného a švestkového ze sušených švestek.

Dezerty a různé – ovoce, neslazené želé, tvaroh se smetanou (nemíchat) a jogurt. Hlávkový salát, houby nebo ořechy můžete konzumovat podle chuti.

Co je zakázáno

Všechny alkoholické nápoje a nealko nápoje včetně sody. Alkoholické nápoje mají obvykle vysoký obsah uhlohydrátů. Dále je zakázáno – cukr, cukrovinky a ostatní sladkosti: koláče, zákusky, pečivo, pudinky, zmrzlina a med.

Zakázaný je i kofein: káva, silný čaj nebo jakýkoliv nápoj s obsahem kofeinu.

Vyhýbat se těmito potravinám (nebo užívat pouze zřídka):

škrobová jídla – brambory, rýže, banány, špagety, nudle, koblihy a bílý chléb
jídla s vysokým obsahem cukru – hrozny, rozinky, fíky, datle, džemy, želé a sušené švestky
vepřové maso – výjimkou je křupavá slanina
přejídání: – přijímat málo jídla a často, s vysokým obsahem proteinů, dieta s nízkým obsahem uhlohydrátů pomáhá udržet cukr v krvi v normální hladině, co odstraňuje nepříjemné účinky hypoglykemie.

10. Migréna

Dva výklady Edgara Cayce věnované problémům migrény se podrobně zabývají speciální úpravou stravy při tomto onemocnění. Jeho návrhy jsou trochu neobvyklé, ale tento dietní program může pomoci v mnoha případech i velice tvrdošíjně migrény:

„Vyvarujte se takovým potravinám, které vytvářejí značné množství alkoholu nebo jakémukoliv alkoholu... Pijte nápoje jako Coca-Cola, oranžáda apod. s troškou vody. Vhodné jsou jednou nebo dvakrát denně. Po jejich požití se zlepší hepatická cirkulace nebo cirkulace v játrech a ledvinách. Vyhýbejte se škrobům nebo zbytečným kombinacím škrobů.

To musí být základní směr. Nekonzumujte pouze tyto potraviny, ale potraviny tohoto druhu.“

„Ráno – džus z citrusového ovoce nebo celozrnné obilniny – např.

Maltex nebo drcená pšenice – dobře uvařené (ale nekombinujte obilniny a citrusové ovoce do jednoho jídla). Toto můžete střídát s dušeným ovocem, např. fíkami, s nákypem nebo rajčatovým džusem... tato jídla můžete konzumovat občas. Máte-li chuť, můžete si dát i kávu s hnědým toastem po jídle – ale bez smetany nebo mléka!

Odpoledne – je nejlepší dát si pouze porci syrové zeleniny, kombinujte. Vhodné jsou i zeleninové džusy. Můžete konzumovat i měkkýše v různých úpravách.

Večer – pouze zelenina a maso, dobře uvařené a vyvážené. Žádná smažená jídla. Maso má být převážně z ryb, drůbeže nebo jehněčího

masa. Konzumujte třikrát více nadzemních částí zeleniny než podzemních.“ (1476-2)

„Zde, tento organismus potřebuje dostatečné zavodnění části hrubého střeva (colon), vědecky zdůvodněné k udržení hrubého střeva čistého dostatečně dlouho, aby energie organismu reagovaly při zásobování záhybů střeva živinami. To vychází a je aktivnější v jejunu (hovoříme nyní obecně, ne pro tento individuální případ), ale začátky jsou v oblasti cecu (jako u tohoto konkrétního případu), kde vyúsťuje jejunum do hrubého střeva kvůli dalšímu zažívání a absorpci sil organismu.

V tomto organismu, věřte, musíte se během daného období zdržet nadbytečného cukru, hlavně čokolády a sedimentujících složek (jako jsou otruby nebo rozinky). Sušené švestky mají opačný účinek, protože jsou nositelkami jiných forem aktivity na stěny systému. Bude dobře zařadit sušené švestky do diety, vařené nebo čerstvé. Konzumovat všechny druhy švestek je velice prospěšné. Jablka na určitý způsob také, ale pro organismus je lepší je uvařit.

Potočnice – by se měla konzumovat hlavně syrová, i celer a hlávkový salát, mrkev. Pro organismus je nejlepší všechno nastroumat a používat společně v kombinaci se želatinou.

Pijte hodně vody, 6 až 8 sklenic denně.

Dopřejte si hodně klystýrů, provedených odborně, na vyčištění všeho slizu z organismu. Mají se aplikovat vždy, když je to nutné. Vynechte na 10 dní až dva týdny a čtyři nebo pět klystýrů bude zas žádoucích.

Během této doby dopřejte organismu i odpočinek. Aplikujte i osteopatické zákroky se zvláštním důrazem na zmírnění bolesti, která je mezi 6. a 7. obratlem.

Udělejte to, nezapomínejte na dietu a zlepšíte podmínky tomuto organismu. To jsou zdroje migrénozních bolestí.“ (3326-1)

11. Obezita

Je pravda, že ne všechny případy obezity se mohou zvládnout pouze dietou. Každý lékař, který se zabývá problémem obezity, to považuje za velmi komplikující fakt. V každém případě dieta je ničím nenahraditelná součást terapie a občas stačí i sama. Následující Cayceho doporučení nám určitě pomohou při řešení problému jak udržet správnou hmotnost lidského těla. Existují, samozřejmě, mimovolné návykové vzory, které překážejí v úsilí a emotivně (hormonální problémy, které brání lidem úspěšně dosáhnout redukci hmotnosti). Velice užitečnou metodou diety na redukci hmotnosti je užívání zředěného vinného džusu.

„Abyste předešli nadváze, budete užívat vinný džus. Malou sklenici

(1 dcl) 4x denně – 3/4 vinného džusu a 1/4 vody. Konzumovat před jídlem a před odpočinkem. To působí na organismus stejně jako na zažívací systém. Je to užitečné pro vylučování a současně chrání před chutí konzumovat škroby a sladkosti. Tímto způsobem tělo inklinuje k udržení normální vyvážené hmotnosti. (470-19)

...Vyhýbejte se tloušťce. Může být tělu protivná. Užívejte vinný džus asi 4x denně, alespoň 4 dni v týdnu, 1/4 dcl vinného džusu a 1/2 dcl vody (ne uhlíčitě) asi třicet minut před každým jídlem a před spánkem.

To udrží nízkou hladinu nadbytečného cukru a pomůže při vylučování ledvinám. (2514-11)

Obezita – může být kontrolována spíš užíváním vinného džusu než částečnou dietou. Požaduje se odepřít organismu mnoho sladkostí a škrobů. (470-32)

Měly by být škroby a sladkosti vyloučeny z diety nebo v jakém rozsahu se mohou konzumovat?

Jak bylo naznačeno, když pijeme vinný džus, dodáváme organismu takový druh cukru, který organismus potřebuje. A současně nás chrání tento druh cukru před nadbytečnou chutí na další škroby a cukry.

Ne že by se neměly vůbec konzumovat, samozřejmě, dodávají tělu značnou část potřebné energie, ale když bude tato dodávána konzumací vinného džusu nebo cukru (v případě, že se nekonzumuje pouze příležitostně, ale jako pravidelná dieta), budou pouze součástí ostatních, na které máte chuť, a když je chuť pod kontrolou, povede síly organismu požadovaným směrem – ke zhubnutí. (470-19)

Naznačte, prosím, redukční dietu.

Jezte, co chcete, ale omezte brambory a bílý chléb. Musíte ale vypít 4 sklenice vinného džusu denně – půl hodiny před jídlem a před spánkem. Tři čtvrtiny sklenice vinného džusu smíchejte s jednou čtvrtinou sklenice vody. Na vypití džusu si nechte vždy pět až deset minut.“ (1431-2)

12. Psoriáza (lupénka)

Léčba psoriázy spočívá v opatřeních, která sledují tři cíle:

a) obnovu rovnováhy a koordinace mezi různými orgány pro asimilaci a vylučování, b) pročištění krevního oběhu a zažívacího systému od akumulovaných toxických sloučenin c) nakonec léčení střevních „zranění“, která umožňují toxickým látkám pronikat do cirkulačního systému.

Nejdůležitější je vhodná dieta, ta podstatně napomáhá splnit všechny tři požadované procedury. Samozřejmě, že dieta bude případ od případu různá, ale všeobecně klade důraz na čerstvé ovoce, syrovou a vařenou zeleninu, bez masa, s výjimkou ryb, drůbeže a jehněčího masa.

„...s důrazem na dary moře a drůbež – Málo hovězího nebo jiného druhu masa. Konzumujte tři nadzemní části zeleniny v poměru k jedné podzemní části a podmínky pro tělo se zlepší.“ (3373-1)

„Z diety vyloučíme tuky, sladkosti, zákusky. Konzumujte hodně ovoce a zeleniny...“ (5016-1)

Mohu požívat alkoholické nápoje?

Víno ano, ale ne silnější nápoje – ne rum a podobně. (745-1)

Téměř v každém případě je zavedení diety začátkem léčby. Protože toxické usazeniny v oběhu a v tkáních jsou spíše kyselého charakteru, léčebná dieta má všeobecně působit alkalicky, a tak navodit lepší acidobazickou rovnováhu organismu. Dieta je v některých případech mnohem specifičtější než v jiných, ale ve všech případech je svým obsahem alkalická. Klade důraz i na čerstvé ovoce a zeleninu, aby navodila lepší vylučování střevním traktem:

„Při stravování neupřednostňujeme kyselinotvorné potraviny, ale spíš jídla s alkalickou reakcí a jedno jídlo denně by mělo být tvořeno syrovou zeleninou. Můžeme použít salátovou nebo olejovou zálivku.“ (645-1)

Dieta při psoriáze

1. Zakázány jsou uhličitě vody
2. Z masa jsou povoleny pouze ryby, drůbež, jehněčí maso
3. Je nutno zcela vyloučit tuky, sladkosti, zákusky
4. Víno je povoleno, ale žádný jiný alkohol
5. Kladte důraz na žluté potraviny, jako jsou obilniny, mrkev, broskve. Broskve jsou jediné ze sladkostí, které můžete konzumovat. Stejně je vhodný i vinný džus.

Doporučovaná snídaně

Třikrát do týdne – celozrnné obilniny, válčované, tlučené, drcené. Nevařit dlouho (nepřevařit).

Ostatní dny – citrusové ovoce nebo džusy, žloutek nebo vejce do skla nebo do ztracena, celozrnný toast s máslem.

Nápoj – mléko nebo černá káva. Příležitostně může být k snídani pečené jablko nebo dušené sušené švestky nebo fíky. Nekonzumujte současně citrusové ovoce a obilniny.

Oběd

Salát hlavně z čerstvé syrové zeleniny, obsahující rajčata, hlávkový salát, řapíkový celer, špenát, řepné listy, lístky hořčice, cibuli a podobné produkty (ale ne okurky), může být se salátovým olejem nebo zálivkou. Ať je salát jediné jídlo.

Večeře

Malý hrneček polévky nebo řídké zeleninovo-masové polévky. Největší podíl jídla by měla tvořit vařená zelenina. Může být malá

dávka jehněčího masa, ryb nebo drůbeže. Nesmí se jíst žádná smažená jídla.

Čaje

Žlutý šafrán (někdy také jmenovaný americký šafrán nebo krokus).

Pijte večer před spánkem 1 hrneček. Dejte čaj (začněte štipkou) do horké vody a nechte louhovat asi 20 až 30 minut. Chcete-li, můžete tohoto čaje vypít i víc.

Ostatní dny můžete pít čaj z divizny. Dejte čajovou lžičku divizny do půl litru horké vody. Louhujte 30 minut, ochlaďte a pijte 3-4 hodiny.

13. Sklerodermie³

Při sklerodermii se doporučuje také alkalická dieta s množstvím listové zeleniny jako základu. Ryby, drůbež a jehněčí maso je také dovoleno, ale smažená jídla v žádném případě. Doporučují se zeleninové polévky a jiná lehce asimilovatelná jídla, zelenina vařená v pergamenu, který koupíte ve většině prodejen zdravé výživy.

Následuje seznam jídel, která se považují za dietní:

1. Hovězí vývar v malém množství je považován za lék.
2. Červené víno s tmavým chlebem si můžete dovolit odpoledne nebo jako večerní jídlo, máte-li chuť.
3. Hodně pomerančového džusu a džusu z jiného citrusového ovoce.
4. Játra, vepřové nožičky a držky.
5. Hodně zeleniny: mrkev a želatina, řepa a želatina, potočnice, celer, hlávkový salát, rajčata.

Dále je vyjmenováno, co nesmíte ve vaší dietě:

³ Progresivní nemoc kůže, vyznačující se zvýšenou přítomností kolagenů v organizmu a způsobující ztvrdnutí kůže, často doprovázené atrofií a pigmentací. Lokalizovaná forma je známá jako morfea. Často bývá způsobena komplikacemi vnitřních orgánů.

- a) těžkých nebo těžce stravitelných jídel
- b) masa a ořechů

1. Jezte málo škrobů. Mohou tělu škodit.
2. Nekombinujte citrusové plody s obilninami do jednoho jídla nebo jeden den.
3. Nejezte nic, co bylo konzervováno.
4. Nejezte mnoho:
5. Nejezte žádné hovězí a vepřové maso nebo smažená jídla.

14. Rakovina

Jakou úlohu má dieta v systému péče o nemocné rakovinou? Má výživa a přijímání potravy ve střevech skutečně něco společného se zotavením jednotlivce, u něhož se rozvinula rakovina? Toto téma je stále předmětem bouřlivých diskusí. Ví se jistě, že dieta na povzbuzení činnosti střev je prevencí proti jistým druhům rakoviny střeva. Hrubá strava, strava k povzbuzení činnosti střev je definovaná jako zelená zelenina, otruby a některé druhy ovoce s vysokým obsahem nestravitelné celulózy, která stimuluje peristaltiku střev.

Taková dieta je alkalická a Cayce ji doporučoval ve svých výkladech v tranzu téměř pro všechny, kteří mají jakýkoliv druh rakoviny.

Vysoce alkalická dieta je základem zdraví nejen ve výkladech E. Cayce, ale i v lékařské praxi.

Rakovina lidského organismu nemůže být nikdy vyléčena pouze dietou. Uvádíme to úmyslně, i když jsou známy stovky případů, že se tak stalo. Zdůrazňujeme potřebu i jiných změn, nejen dietetických.

Ani nejlepší dieta na světě bez víry v ni nedosáhne vůbec nic u žádné nemoci. Bylo by velice odvážné používat pouze dietu u osoby postižené rakovinou a čekat, že samotná dieta pacienta vyléčí.

Nezáleží na tom, jaký druh rakoviny byl identifikován jako aktivní v těle, i když dobře promyšlená dieta je obvykle preventivní. Dieta alkalické povahy může podpořit léčbu při onkologických onemocněních a byla vypracována skupinou lékařů, internistů, chirurgů a onkologů. V některých případech se musí nasadit dieta regenerační kvůli velké ztrátě tělesné hmotnosti. Když jde o život, musíme zohlednit všechny faktory.

Snad nejlepším způsobem, jak popsat některé doporučované diety, které jsou nápomocné při léčení specifických druhů rakoviny, je citovat výklady E. Cayce různých případech. Žádný souhrnný program léčení ale nemůže být odvozen z tohoto materiálu bez studia všech ostatních doporučení a odpovídajícího množství klinické práce, která ještě do dnešního dne není skončena.

„Co se týká diety – tělo postupně přijde na to, že má do činění se všeobecnou reakcí systému a že alkalická reakce v organismu je celkově vhodnější. Méně tuků jakéhokoliv druhu a reakce těch orgánů, které vytvářejí lepší koagulaci v organismu, budou lepší.“

(325-42)

Do diety můžeme přidat i takové složky, jež jsou nápomocné, ne však léčivé. Jak uvidíme, zvýší to odolnost krevního oběhu nebo zlepší srážlivost krve:

„Pijte dvakrát denně nápoj z mléka, vajec a velmi malého množství whisky, právě tolik, kolik stačí k uvaření žloutku – nebo čajové lžičky vylité na žloutek. Pak vmícháme celý ušlehaný bílek, zamícháme, dáme do poloviny nebo dvou třetin sklenice mléka.

Asi dva-, tři – nebo čtyřikrát v týdnu bude užitečné jíst pudink z jater nebo z hovězí krve. Jedno nebo obojí vytvoří pomocné, i když ne léčivé síly. Použijte tolik krve, kolik při úpravě potřebujete, případně vařte v jistém nadbytku.“ (2918-1)

„Vyhybejte se v dietě jakýchkoliv ostře kořeněných jídel nebo většímu množství hlíznaté zeleniny, dále suchým fazolím a bílým bramborám.

I když některé hlíznaté rostliny, např. topinambury (jakýkoliv druh, jsou tři jedlé druhy) nebo ústřicová rostlina jsou užitečné, i když ty s obsahem dextrinu jsou lepší na zánětové procesy.

I jídla, která čistí a pročišťují přírodním způsobem, jsou vhodná, např. zelené části (listy a jiné zelené kořeny), listy hořčice, jehněčí jazyk, líčidlo (zelené části) a kombinace těchto jídel. Ne mnoho vodnice – ani zelených částí, ani hlíz, ale ostatní zelené části jiných rostlin, které léčí a čistí.“ (601-27)

Cayce ženě, která měla sarkom a prosila o pomoc ve velice pozdním stadiu, řekl několik věcí. Řekl jí, že to byla osudová věc.

„Uděláme něco, čím to odstartujeme a pak tomu budeme čelit v běhu.“ Řekl jí také, že věci, které navrhl, neléčí. Ale nabídl pomoc:

„Přinese to úlevu. Nevyléčí, ale je zdrojem pomoci – a je dokázáno

– že šťáva jitrocelů (nať) a odmítání některé potravy – pomůže mnoha jednotlivcům, kteří trpí.“ (3387-1)

„Jezte všechno, co je výživné, ale ne maso. Obilniny, ovoce, zeleninu a to, co je principiálně takové povahy, jako je potrava zajíce a hovězího dobytka. To je možno považovat za destrukční síly, které bojují proti podmínkám nabourávajícím zdraví organismu.“

(2457-4)

Proč mi strava nedělá dobře?

Tam, kde se objevilo něco, co spotřebovalo trávicí síly nebo trávicí šťávy systému, zažívání se těžce asimiluje a vyvolává dráždění. Většinou je to přetrávené. Místo mléka je lepší sladové nebo mléko bez tuku. Ta se lépe asimilují. (5586-2)

„Základem diety by měl být hovězí vývar, játra a extrakt z jater, celozrnné obilniny na pročištění a tvorbu krve, mrkev, řepa, řepné listy.

Ty by měla dieta obsahovat často. Střídejte jejich úpravu, neunavujte tělo stejnou dietou nebo změňte způsob jejich úpravy s ostatní zeleninou.“ (2956-1)

Co se týká problému rakoviny kůže, Cayce dává instrukce na přípravu čaje, který buňky čistí:

„Abychom je očistili od negativních sil, budeme vnitřně užívat jitrocelový čaj připravený z jemných horních lístků rostliny, společně se – je-li sezóna – speciálně – semeny jitrocelů – asi polovinu. Naplňte tímto 1/4 l hrneček a přidejte jednu čtvrtinu destilované nebo dešťové vody. Používejte pouze smaltovanou nebo skleněnou nádobu, ne kovovou. Vařte až do vypaření polovičky vody nebo aby bylo 1/4 l tekutiny. Pijte jako čaj, čajovou lžičku 4x denně po každém jídle a před spaním. Uskladněte na chladném místě a mění-li se chuť na trochu kyselou, vyhoďte to. Celé množství by však mělo být zkonzumováno před zkvašením. Není žádoucí přidat konzervační činidlo, protože to čaj změní.

Co se týká diety, žijte na melounech, mrkvi, řepě, konzumujte je téměř každý den. Meloun je vhodný při činnosti jater a ledvin, řepa a mrkev k vyčištění krve, v kombinaci s jitrocelovým čajem a sádlem.

A hlavně se modlete. Ať je duchovní postoj nejdůležitější a prvořadý. Neslibujte si nic, ani Bohu, ani blízkým, co nemůžete splnit.“ (3121-1)

Nakonec uvedeme doporučení, které bylo podáno v prorockém tranzu a je aplikovatelné na všechny tyto případy. Jedná se o doporučení, které nás vede k vyšším myšlenkám a neumožní nám zapomenout, že dieta je sice důležitá, ale i váš životní přístup musí být pozitivní a musí být využit konstruktivním způsobem:

„Neaplikujte ztrnule a rutinně nic – diety, opatření. Ať jsou účinné s postupným duchovním účelem, na definitivní vyléčení poruch, tj.

konstruktivní, a tak, aby pomohly nám i ostatním. Buďte optimističtí.

Často se modlit, vidět, cítit, ptát se, uvažovat, očekávat pomoc – od někoho, kdo je cestou, pravdou, světlem. Ty, kdož mu věří, neopouští.“ (2514-1)

DALŠÍ RŮZNÉ PODROBNOSTI

TESTOVÁNÍ ALKALITY

Když se dostanete do stadia, kdy si myslíte, že si umíte představit, jak Cayce chápal dietetický obor, obraz se znovu stává nejasný. Může to být jednoduše proto, že na světě je místo pro každou substanci, kterou Bůh vytvořil, a zemi, kde prospívá, je-li použita správným způsobem.

Například někdo tvrdí, že každá forma alkoholu je špatná – že byste ho neměli nikdy požívat. Už Ježíš proměnil vodu ve víno a bylo to nejlepší víno na svatbě. Cayce poměrně často doporučuje víno – s černým chlebem, odpoledne – je to prý jídlo, které je tělu užitečné a tvoří krev.

Proto musí být dobré.

Dokonce i v lidském těle v jistých částech tenkého střeva se mění některá potrava na alkohol. Zdá se, jakoby lidské tělo skutečně potřebovalo jisté množství alkoholu, požitého jistým způsobem. I když

Cayce připomíná, že v případě přání si dlouhověkosti, člověk musí zohlednit účel, proč pije alkohol při společenských událostech.

Alkohol, cukry, škroby, tuky a proteiny vyvolávají kyselou reakci uvnitř fungujícího fyzického organismu. V lidském těle existuje jistá alkalická rezerva. Je-li však tato rezerva vyčerpána velkým množstvím kyselin, tělo podléhá různým nemocem. Existuje např. acidita organismu, způsobená cukrovkou, kdy dochází k tomu, že nedostatečný metabolismus cukrů způsobí nedokonalé spalování tuků. Za normálních okolností, u zdravého člověka, acidóza nebo zvýšení kyselin v těle nastává pouze při spalování jistých druhů potravin.

Potrava je palivo. I když je v těle metabolizována, zanechává zbytek, který je kyselý nebo alkalický. To je základ pro pochopení acidobazické rovnováhy. Nejprůznivější poměr alkálií ke kyselinám je 4:1.

Je těžké způsobit alkalitu jednoduchou konzumací velkého množství jídla alkalické povahy. Vyvolat pomocní výživy acidózu je mnohem lehčí – jednoduše se konzumuje nadbytek cukru, škrobu, masa, šťávy z masa apod. a tělo zneutralizuje část alkalických rezerv, stane se překyseleným a značně se sníží odolnost jeho imunitního systému.

Americký lékař Arthur Snyder, který se celý život zabýval problematikou acidobazické rovnováhy lidského organismu, připomíná ve své knize „Potrava, která konzervuje alkalické rezervy“, že zdraví člověka záleží na udržení poměru alkálií ke kyselinám v poměru 4:1.

Když se tento poměr změní na 3:1, zdraví člověka je vážně ohroženo.

Názory doktora Snydera se shodují s doporučeními Edgara Cayce. Proto je důležité určit co nejpřesněji, v jakém stavu je tělo ve vztahu k acidobazické rovnováze. Jak testujeme aciditu?

Tři následující reference z výkladů E. Cayceho nám to objasní podrobněji, hlavně když si uvědomíme, že dnes se nitrazinový papír dostane snadněji než lakmusový a kromě toho pro testování pH hlenu nebo moče je mnohem přesnější a informativnější. Nitrazinový papírek jednoduše ponoříme do moče nebo navlhčíme hlenem a barvu proužku porovnáme se stupnicí na obalu. Limit je od pH 4,5, kdy je papír žlutý – tj. prostředí kyselé, do 7,5, kdy je modrý a prostředí alkalické.

Rovnováha je při pH 6. Testováním hlenu a moče získáte informace o tom, jak vaše tělo reaguje na stravu, tělesnou aktivitu, citové podněty, stresy a různé životní situace. Protože je testován pouze hlen a moč, nezapomínejte, že to není vnitřní tělo, proto může být získána indikace alkality v těle, ale není to přesná analýza!

Dále se dozvíte i to, jak zajímavým a užitečným způsobem může být pro lidské tělo využita Coca-Cola a citrokarbonát.

Jaká by měla být dieta?

Pro tento týden může být určena jedna dieta a pro druhý týden jiná.

Taková, která udržuje reakci slin nebo slinných žláz alkalickou. Pak taková, která udržuje reakci krve, podle testu, neutrální. Taková, která udržuje „dvacetčtyřku“ (moč vylučovanou a sbíranou 24 hodin) v rovnováze bez albuminů, sedimentů a s alkalickou tendencí, ale ne velmi vysokou. Taková dieta, která pomáhá vhodnému vylučování a budování těla bez toho, aby se stalo nadbytečně zavodněné nebo odvodněné. To udržuje pozitivní síly ve správných mezích. (681-2)

„K podstatě diety, nezapomínejte, že potrava má být alkalická nebo že test lakmusem – ať už slin nebo moče – má vykazovat alkalickou reakci. To by mělo být docíleno hlavně dietou...“ (593-1)

Prosím, naznačte všeobecná pravidla, která pomohou udržet v těle co nejzdravější podmínky.

Běžná aktivita těla směřuje ve většině případů k udržení potřebné acidobazické rovnováhy. Nejlepším způsobem indikace je testování alkality nebo acidity v těle v slinných žlázách, nebo membránami slinných žláz nebo vložení lakmusového papírku do úst. To můžeme udělat i s močí.

Kdykoliv zjistíte porušení alkalit v žlázách, vezměte si citrokarbonát – tj. v případě, že zjistíte kyselost v slinných žlázách, vezměte si trochu citrokarbonátu. Je-li acidita stanovena pomocí ledvin, z moče, vypijte trochu uhličité vody – např. Coca-Coly, raději láhvové, nebo trochu čaje z melounových jader. Obojí navodí rovnováhu. (540-11)

V tomto bodě je zřejmé, že jedním ze základních pravidel navození nebo udržení zdraví je udržovat alkálie a kyseliny ve vaší stravě v poměru 80:20. Máte-li pochybnosti, ověřte si to!

Místem, kde celou tuto proceduru provedete, je vaše kuchyně. Možná porušíte platné zvyky ve vaší rodině, nejen ve svém způsobu stravování, ale i ve způsobu života. Uvědomte si však, že život je změna.

A tak, jako vítr ohýbá obilí na polích, tak i vaše ideály mají být pružné a máte vždy hledat změny a objevy na své životní cestě – pak nebudete mít problémy.

JAK MÁ VYPADAT VAŠE KUCHYŇ

Když se rozhodnete pro změnu k lepšímu – tedy jak lépe žít a jíst, zjistíte, že nestačí pouze změnit své zvyky a životní styl, ale že se musíte naučit i celé řadě nových praktických věcí, abyste toto rozhodnutí (tj. změnit způsob stravování) mohli uvést do života.

Následující informace budou praktickým rádcem pro všechny, kdož si přejí změnu a rozhodli se vytvořit moderní kuchyni zdravé výživy.

Jistě zde není všechno, co potřebujete, ale pro začátek to stačí.

Doporučená zařízení

Šlehač

Lis

Odšťavovač

Tlakové hrnce, ale ne hliníkové

Koš na naparování

Nerezové nádoby

Keramické nádoby

Hliněné nádoby
Mlýnek na mouku
Zahrádka
Trouba na pečení
Lednička ale **MIKROVLNNOU TROUBU NE!**

Doporučované potraviny

Čerstvá zelenina a ovoce
Obilniny bez cukru
Med
Surové mléko
Celozrnný chléb
Celozrnná mouka, žitná mouka
Oplodněná vajíčka
Domácí sýr ze syrového mléka
Jogurt (čistý)
Jablečný ocet
Olivový olej, arašídový olej
Ořechy, česnek
Mořská sůl
Bylinkové čaje
Fazole a čočka
Sušené ovoce ale **KONZERVOVANÉ OVOCE NE!**

Vaření a příprava jídla

- Vyhýbejte se mikrovlnné troubě.
- Vytvořte si vlastní receptář – může to být zlatý důl informací.
- Větší hrnce šetří čas. Během víkendu můžete uvařit najednou dostatečné množství fazole a rýže na celý týden a podle potřeby si vždy odebrat potřebné množství.
 - Spařte zeleninu, ať je ještě stále trochu křupavá, nevařte dlouho.
 - Používejte pro změnu do salátu exotické koření – ořechy, rozinky, jablka a navíc různé druhy zeleniny.
 - Vypěstujte si tolik vlastních potravin, kolik jen můžete.
 - Používejte odpadky jako kompost do vaší zahrádky za domem.

ZDROJE ZÁKLADNÍCH ŽIVIN

Nejproblematictější otázkou, která vyvstane při přípravě jakékoliv diety, je, které potraviny zásobují lidský organismus dostatečně základními živinami – například zinkem. Otázky takového druhu vedou k hlubšímu studiu problematiky výživy. Jestliže si přejete hlouběji proniknout do problematiky výživy, můžete sáhnout po různých knihách o výživě. Na trhu je dostatek knih o stravování, které vám poskytnou více informací.

Zinek – nalézá se např. v hovězím masu, vajíčkách, játrech, sledích, ústřicích, ječmenu, hnědé rýži, ovesné mouce, slunečnicovém semenu, hnědých řasách a jiných chalužích, v mrkvi a hrášku.

Komplexní uhlohydráty – nalézají se v ovoci, zelenině všeho druhu a v celozrnných produktech.

Vitamin C – je všeobecně známo, že se nalézá hlavně v ovoci.

Všechny citrusové plody mají vysoký obsah vitamínu C. Vašemu organismu ho dodá i čerstvá paprika, rajčata, brokolice a růžičková kapusta.

Vitamin E – nalézá se ve výrobcích z celozrnné mouky, hlavně v oleji z obilních klíčků. Měli bychom jíst pouze výrobky z celozrnné mouky. Mnoha zdánlivě neplodným ženám pomohlo k otěhotnění jednoduché zvýšení příjmu vitamínu E v kapslích s olejem z obilních klíčků.

Vitamin A – získáme v dostatečném množství z jakékoliv žluté zeleniny a ovoce, např. z meruněk, kukuřice, z tykve a mrkve.

Vitamin D – nalézá se hlavně v mléku – plnotučném, nebo ve vejcích.

Draslík – je ve většině potravin. Jeho výborným zdrojem jsou obilniny, suchý hrášek a fazole, čerstvá zelenina, čerstvé a sušené ovoce, ovocné džusy, např. pomerančový a švestkový, slunečnicová semena, meloun, ořechy, melasa, kakao, čerstvé ryby, hovězí maso a drůbež.

Železo – je základem na tvorbu hemoglobinu v krvi, který transportuje kyslík do všech částí těla. Nejlepším zdrojem jsou mandle, chřest, otruby, fazole, karfiol, celer, nať, řepa, artičoky, tmavý chleba, vaječný žloutek, játra, ovesná jídla, ústřice, sójové

boby a celozrnná pšenice. Všechna masa poskytují organismu železo. Železo nalezneme v mnoha druzích zeleniny, např. v kapustě, paprice, okurkách, hrášku, v sušených švestkách a v ředkvičce.

Častý je názor, že **kalcium** se má užívat v tabletkách. Ale výborným zdrojem kalcia jsou fazole, karfiol, chřest, sýr, smetana, vaječný žloutek, kapusta, mléko, melasa a rebarbora. Kalcium je i v mandlích, řepě, otrubách, v zelí, v mrkvi, celeru, čokoládě, v datlích, fíkách, v čerstvém salátu, citronech, pomerančích, ústřicích, ananasu, malinách, mořských měkkýších, ve špenátu, vodnici, ořechách a v potočnici.

Magnézium – pomáhá při stavbě kostí a svalové hmoty v těle. Nalézá se ve značném množství v potravě, která přichází na většinu stolů, takže jeho nedostatek je ve tkáních těla a v krevním oběhu zřídka, není-li tělo nemocné, co zabraňuje jeho absorpci. Nalézá se hlavně v ovoci, v zelenině a v různých obilninách.

Proteiny – jsou komplexní dusíkaté sloučeniny, které se přirozeným způsobem vyskytují v rostlinách a živočiších a které se hydrolyzují na aminokyseliny. Proteiny jsou základem pro růst a obnovu živočišných tkání, protože obsahují aminokyseliny. Jejich nejlepší zdroje jsou mléko, vejce, sýr, maso, ryby a některé druhy zelenin, např. sójové boby. Kromě toho se nalézají i v některých druzích zeleniny, v ořechách (např. v mandlích), v obilních klíčcích a v pivovarském droždí.

Nenasycené oleje – jsou považovány za nejlepší druh tuků pro organismus. Výzkum dokázal, že olivový a arašídový olej – oba mono-nenasycené oleje – chrání nejlépe před arteriosklerózou a jsou zdravější než oleje s větším počtem nenasycených vazeb. Ale zelenina a většina ořechových olejů, salátových zálivek, ořechů a arašídového másla jsou dostatečným zdrojem nenasycených tuků.

Co se týká **ostatních vitaminů** – jako jsou thiamin, riboflavin, niacin, kyselina listová, kyselina panthothenová a B₁₂ – ty jsou pravděpodobně dostatečně obsaženy ve vaší dietě, jíte-li vejce společně s rybami a drůbeží, vnitřnostmi (játra, ledviny a srdce), výrobky z obilních klíčků a čerstvou listovou zeleninou.

Znovu zdůrazňuji tvrzení E. Cayceho, že příroda je nejlepším zdrojem všech potřebných látek pro lidský organismus – zde jsou

dva příklady toho, co Cayce řekl o vitamínech a minerálech, co se vztahuje k právě uvedené informaci o živinách:

„Všechny tyto látky (např. vitaminy) dodané do organismu jsou účinnější, podáváme-li je v jistém období periodicky, vynechat periodu a znovu začít. Stává-li se systém závislým na těchto vlivech, přestává produkovat vitaminy i v tom případě, kdy je strava vyvážená.

Je mnohem lepší, když jsou tyto látky produkovány v organismu přirozenými procesy než doplňované chemicky zvenčí (v tabletkách), protože příroda je mnohem lepší než věda!

Takže 2x denně je podáváme 2 až 3 týdny, vynecháme týden a znovu začneme, hlavně v zimních měsících. To je pro tělo mnohem účinnější.“ (759-12)

„Toto musíme dodržovat – ne příliš zásaditou ani příliš kyselou dietu, ale dobře vyváženou. Ráno často konzumovat citrusové ovoce, s teplým koláčem, vejcem, slaninou apod. nebo střídejte s obilninami, ať už suchými nebo vařenými, ale nejezte ve stejný den jako citrusové ovoce.

Na oběd – je-li to možné polévky, zelenou zeleninu apod.

Večer – hodně vařené zeleniny, víc listové než luskové nebo hlíz to upřednostňujte. Ryby, drůbež a jehněčí upřednostnit před jiným masem, ale příležitostně můžete i dobrý, velký steak (hovězí) – dobře propečený. Konzumujte velmi málo vepřového, když už, tak játra, vepřové nožičky a ucho. Jsou totiž dobře stravitelné. Jak jsme navrhli v návrhu diety, musíte udržovat vyvážený stav minerálů.“

(1467-11)

CAYCE O NĚKTERÝCH POTRAVINÁCH

V bohatém celoživotním díle E. Cayceho se často vyskytují různé poznámky a rady o určitých druzích potravin. Jindy zase Cayce poukazuje na to, jak má potrava pomoci tělu v uzdravovacím procesu. Obvykle se tyto poznámky vyskytly ve spojení s případem nemoci, kterou právě konzultoval. Právě proto vás možná zaujme následující seznam. Nevysvětlí vám sice všechno o všech potravinách, je to pouze krátká ukázka. Ale určitě vám pomůže nahlédnout do toho tajuplného neznámého světa – jak se E. Cayce

díval na atomy a molekuly, které tvoří potravu energii, přítomnou v každé z těchto věcí, o nichž E. Cayce vyprávěl. Vy si možná v tomto seznamu najdete něco, co podráždí vaši fantazii, bude vás inspirovat a doslova vás osloví „poslyš, právě toto ti může pomoci“.

1. Alkohol

Mají osobní neřesti, např. kouření a alkohol, vliv na zdraví a délku života?

Jak bylo právě naznačeno, trpíte nyní některým z těchto zlovyků, ale je to přehnaná slabost. Mírně nejsou velmi škodlivé, ale člověk se musí sám kontrolovat. Nebo, jak se říká, někdo si dopřeje, dělá ze sebe prase, ale jsme přirozeně prasata, je-li něčeho mnoho. To záleží na podmínkách, které máme. Co je dobré pro jednoho, jiného položí. To je pravidlem... (5233-1)

Uzavírá umírněné požívání likérů, tabáku a masa cestu k duševnímu růstu?

Takto ano. Pro někoho však ne. (2981-1)

2. Mandle

...Sníte-li každý den dvě, podle mé zkušenosti nebudete mít problémy s pletí ani sklon k rakovině nebo k tomu, co přináší poškození síly těla... (1206-13)

3. Jablka a jablečná dieta

...Ne vařená jablka, mohou být připravena v omáčce, opékaná, pečená apod. (2424-1)

Bude vhodné organizmu poskytnout 3-týdenní jablečnou dietu, dokonce i když jsme oslabeni a potřebujeme pročistit organismus. Tak se zbavíme sklonu k neuritidě kloubů těla. Po třech dnech diety si dejte i olivový olej. Ale ne bez jablek. Snězte jich tolik, kolik

můžete – alespoň 5-6 jablek denně. Co nejlépe je rozkousejte, oloupejte. Pijte hodně vody a po třítydenní dietě by měla následovat velká dávka olivového oleje. (1409-9)

Cayce navrhoval dávku olivového oleje od 2-3 čajových lžiček až po 1/2 sklenice. Jsem si jist, že záleží na velikosti a vitalitě organismu – zda je nebo není kámen v žlučníku.

4. Speciální hovězí vývar

Cayce věřil, že organismu prospívá pravidelné užívání speciálního hovězího vývaru, zjevně posilní organismus bez podráždění buněk zaživacího systému. Následuje komentář a popis přípravy hovězího vývaru:

...Kombinace, naznačené jako dieta, jsou pro tělo velice užitečné a přidáme-li prostředky k posílení organismu bez přibírání na váze nebo bez těžkého jídla – což látkově pomůže a nevyvolá sklony k akumulaci nebo separaci aktivních sil ve slizu, který se tvoří v lymfatické tekutině a vytváří izolace a akumulace, jež často organismu škodí. Takovou službu nám poskytuje čistý hovězí vývar, bez zeleniny, upravovaný takto:

Vezměte 1/2-3/4 kg hovězího, ne mastného, ale svalovinu, šlachy, ale ne mastné porce s kůží. Nakrájejte přibližně 1,5 cm kostky. Dejte do skleněné nádoby bez vody. Ponořte nádobu do nádoby s vodou tak, aby voda sahala zvenčí do 1/2 nebo 3/4 nádoby. Do větší nádoby dejte utěrku, abyste skleněnou nádobu nerozbili. Skleněnou nádobou nezavírejte na pevně, ale jen zakryjte. Vývar necháme vařit 3-4 hodiny.

Předčte šťávu a zbytek můžete vytlačit. Zjistíte, že vyvařená hmota je už bezcenná. Vývar dejte na chladné místo, ale neskladujte ho dlouho, ne déle než tři dny. Vyplývá z toho, kolik ho máte uvařit – záleží, jak často a kolik ho budete užívat. Měli byste ho užívat 2 až 3 krát v týdnu, ale ne více než polévkovou lžící najednou, pomalu usrkovat. Samozřejmě, že vývar okořeníme tak, aby nám chutnal.

5. Banány a podmáslí

Jsou banány a podmáslí vhodná vylučovací dieta?

Dieta z podmáslí a banánů je velice vhodná... Dieta z podmáslí a banánů je spíše k vyvážení než k vylučování, protože absorbuje toxiny a přizpůsobuje ostatní podmínky v organismu. (538-65)
(1342-2)

6. Káva a čaj

Čaj škodí víc než káva. Nervy jsou citlivější na čaj ve formě, v níž se u nás konzumuje, i když některý způsob jeho přípravy je v pořádku.

Káva vhodně konzumovaná, tj. bez smetany nebo mléka, je potravou. (303-2)

...káva je jedním ze stimulantů nervového systému. Její složkou je kofein, a proto je v systému nestravitelná a musí být vyloučena. Když zůstává ve střevech, produkuje toxiny. Vyloučená, jako v tomto systému, má káva hodnotu potravy a je lepší než ostatní stimulanty. (299-86)

7. Hroznová dieta

Jezte pouze hrozny, 3 až 4 dni. Ráno, na oběd, večer – pouze hrozny. Bez jader, raději červené, ne velké, ale střední a také ne ty, jež byly dlouho skladovány. (1703-1)

8. Med a mléko

Med a mléko by měly být konzumovány na noc. Rozmíchejte nebo rozpustěte čajovou lžičku medu do sklenice teplého mléka. Vypijte 20-30 minut před spaním. Tak je to nejlepší. (1539-1)

9. Topinambury

Co s mou touhou po sladkostech?

Je to přirozené při zlém trávení a nedostatečné činnosti pankreasu. Jezte jednou v týdnu topinambury velikosti slepičího vejce. Uvařte je v pergamenu. Zachová se tak šťáva, kterou smícháte s dužinou hlízy. Okořeňte. To pomůže v případě poruchy oběhu mezi játry a ledvinami, pankreasem a ledvinami a zbaví vás chuti na sladké. (3386-2)

10. Mléko

Konzumace mléka bez tuku, pasterizovaného nebo syrového je výborná. (1701-2)

...všeobecnou sílu organizmu dodá hovězí vývar, vejce a mléčné nápoje a lehce asimilovatelná strava. (265-9)

11. Specialita mumie

Tento recept na „stravu mumie“ se Caycemu zdál asi před šedesáti lety. Požádal v tranzu o radu a získal následující zkušenost. Ve snu ožila mumie, přeložila mu staré egyptské záznamy a poskytla mu recept na jídlo, o němž prozradila, že je to duchovní strava (viz receptář).

12. Bramborové slupky

Které jídlo nebo kúra je zvlášť dobrá k navrácení lesku vlasů – červeně, mědi, zlaté barvy?

Není nic lepšího než slupky z brambor (irských) nebo šťáva z nich.

Nedávejte ale slupky rovnou do vody a nevařte je, protože z nich unikne většina potřebných látek, ale dejte je do pergamenu a tak je vařte. (2072-14)

Naznačte dietu k zachování zdravého chrupu.

Vejte, bramborové slupky, dary moře – to všechno chrání zuby stejně jako cokoliv, co obsahuje množství kalcia nebo pomáhá sekreci štítné žlázy. To všechno je užitečné, i když se to nemá přehánět. (1523-3)

13. Duchovní potrava

Existuje i duchovní potrava?

Tělo ji potřebuje, stejně jako potřebuje jídlo. Duchovní tělo potřebuje duchovní stravu. Modlitby, meditace, uvažování o duchovních věcech. Protože tělo je chrámem, kde Bůh přebývá. Pečujte se o tento chrám fyzicky i duchovně. (4008-1)

14. Voda

Především pijte každý den hodně vody, protože se tak zavodní ledviny a kyselina močová i nasbírané jedy budou odstraněny. (2273-1)

Nepijte vodu během jídla. Pijte ji mezi jídly. (5647-1)

Kolik vody je potřebné vypít?

Tolik, kolik organismus může – 1,5-2,5 dcl aspoň 3-4-krát denně. (850-3)

15. Víno

...jak uvidíte, červené víno je výborné jako jídlo s tmavým nebo kyselým chlebem, večer nebo později odpoledne. (437-1)

Příležitostná stimulace, např. víno a chléb, ne jako nápoj, ale jako lék, aby si organismus odpočinul. Konzumujte pouze se žitným, kyselým nebo tmavým chlebem. (846-1)

Žádné pivo, alkoholické nápoje, i když si můžete dát příležitostně červené víno jako jídlo – je nositelem tvorby krve a odolnosti krve např. železa a plazmy, která způsobuje vhodnou aktivitu systému. Ale nikdy ne více než 0,5-0,75 dcl a pouze s černým nebo tmavým chlebem, ne se sladkostmi. (1308-1)

...víno konzumovat nadbytečně – je samozřejmě škodlivé. Víno samotné s chlebem je vhodné pro organismus, krev, nervy a mozek.
(821-1)

16. Jogurt

Do diety přidáme také jogurt pro aktivní pročištění střev a zažívacího systému. Bude užitečný nejen kvůli pročištění zažívacího systému, ale současně dodá životní sílu potřebnou k normální funkci všech částí systému.

Tak posílíme a pročistíme krevní oběh, od čeho závisí odolnost organismu proti vstupu infekcí, které škodí ať už v plicním nebo oběhovém systému a způsobují i odbourávání nervové energie těla.
(1542-1)

SEDMNÁCT DNÍ V CHRÁMU KRÁSY

STARÁ LEGENDA

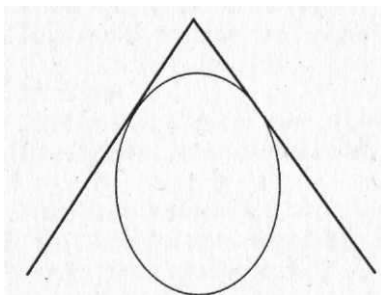
Před tisíci lety existoval v Egyptě – a snad i v Atlantidě – Chrám Krávy a Chrám Obětování. Domorodí průvodci v Egyptě při prohlídce sfingy dodnes vyprávějí návštěvníkům těchto míst příběh o tom, jak před mnoha lety byl lev s lidskou hlavou nalezen v písku mužem, který jeho existenci předpovídal. Pak se průvodce otočí a ukáže na místo po pravé ruce a řekne: „A zde kdysi stál Chrám

Krávy.“ Tato starodávná legenda se přenáší z jedné generace na druhou. Jak to ve skutečnosti s existencí tohoto chrámu bylo, nevíme dodnes, ale v Cayceho úvahách o komplexním systému péče o duševní a tělesné zdraví člověka má tento příběh klíčové místo.

Příběh Chrámu krásy vychází z těžiště E. Cayceho výkladů. Z času na čas se objevovaly různé verze, ale příběh byl vždy stejný. Bylo to místo, kam přicházeli lidé, aby tu nějakou dobu žili a podrobovali se očistným obřadům – připravovali svému tělu nejlepší služby. Tito lidé prováděli cviky, sbírali zkušenosti meditací,

používali hudbu a tanec k rozšíření svého vědomí a byla jim nabízena speciálně vybraná a upravovaná jídla.

Dokonce i konstrukce budovy chrámu byla zvláštní. Právě tak, jako je komplikovaná stavba osobnosti, byl konstruován i Chrám Krávy. Měl tvar vejce – svým koncem zasazeným v jedné třetině své délky na povrchu a umístěn uvnitř pyramidy. Vypadal přibližně takto:



Oba tyto tvary se během let staly mystickými symboly. Je to vejce, v němž se rodí život. Víte např., že tvar dává vejci výjimečnou pevnost? Víte, že většina lidí nedokáže rozdrtit vejce v jedné ruce na stojato jednoduchým stlačením mezi prsty? (samozřejmě bez prstenů).

Tento starý trik znají tisíce lidí na celém světě. Pobavily se už na tom mnohé generace, třebaže když se s tímto faktem člověk setká poprvé, je vždy překvapen a nechce tomu věřit.

Sám jsem se o to pokoušel ještě jako mladík, ale přestože jsem to zkoušel úporně, držíc svou ruku nad kuchyňským dřezem, vejce zůstalo neporušeno.

Během předcházejících století bylo o pyramidách napsáno snad milion statí. Ještě stále např. žijí mezi námi lidé, kteří věří, že pomocí pyramidy je možno předpovídat budoucnost. Byly napsány knihy o energiích vznikajících uvnitř pyramid a malé modely těchto staveb, orientované souběžně s magnetickými póly, působí kladně na předměty uvnitř pyramidy.

Vejce a pyramida jsou tajuplné symboly v podvědomí lidí na celém světě. Ne nadarmo je symbolika pojmenovaná jazykem podvědomí.

A z podvědomí můžeme přijímat vzkazy ze světa snů a vidění. Chrám Krávy v jeho originálním stavu byl obklopen mysticismem, stejně jako celé toto učení. I Cayce to popsal, když hovořil o tomto druhu zážitků.

Materiál Cayceho je sám o sobě mystický a usměřňuje nás směrem k porozumění sebe samého, jako k mystériu, jež má být rozlušřeno.

Koneckonců lidé jsou žijící energie – všichni jsme složeni z atomů jako základní látky a atomy jsou energie. Dále nám Cayceho výklady dávají koncept, že každý atom má určité vědomí. Možno je těžké tomu porozumět. To by byl důvod, proč toho o nás hodně zůstává dodnes nevysvěřeno.

Z materiálů o Chrámě Krávy se dovíme, že hudba je jedním z nejlepších prostředků na přiblížení se k hlubinám našeho podvědomí, kde jsou uloženy vzpomínky z předcházejícího života na Zemi. A jiní zase tvrdí, že vesmír byl vytvořen hudbou a matematikou. Uvádíme ještě jeden z Cayceho výroků o tom, jak hudba stimuluje naši představivost.

„Nebylo snad řečeno, že pouze hudba může vyplnit vesmír mezi konečným a nekonečným? Pozemská hudba může přinést vyburcování a probuzení nejlepších nadějí, nejlepších tužeb, toho nejlepšího v srdci i duši toho, kdo ji poslouchá a bude poslouchat. Není hudba univerzálním jazykem pro toho, kdo by mohl být pochválen, i pro toho, kdo by se měl ve svém srdci i duši kát? Neznamená to, že je hudba formou univerzálních výrazů? Můžeme pouze doufat, že ano.“ (2156-1)

Na Chrám Krávy se můžeme dívat jako na symbol jedinečnosti řěla, kde vyčiřřění a očiřřění mělo uvolnit místo, kam by mohl být zaznamenan odkaz Tvořivých sil, a je jasné, že takový proces musí vstoupit do našich vlastních řěl jednou nebo druhou cestou. A skutečně, tyto zvyky a způsoby byly po letech celkem jednoduše identifikovány a jsou pro nás i nyní vhodné.

Jedna z cest, pomocí níž se lidské řělo může stát více „duchovním“, je podle Cayceho příběhů i ta, na níž se využívají doporučené diety a speciální potraviny popisované v Edgarových snech. Některé sny Cayceho se týkají objevení starých záznamů v

Egyptě. Mumie v nich ožila a pomohla mu rozluštit tyto záznamy. Popsala druh potravy, který je nutný, aby „zůstala naživu“. Toto jídlo bylo proto pojmenováno „specialitou mumie“ a později bylo popsáno ve výkladech jako jídlo duševně prospívající tělu. Jeden z výkladů nám poskytl tuto informaci:

„...a pro toto výjimečné tělo smíchat sušené datle a fíky, uvařit s kukuřičnou moukou a požívat s mlékem. Může zastávat funkci duchovní stravy vhodné pro vaše tělo.“ (275-16

V receptáři naleznete recept na tuto specialitu), která mnohým velmi dobře poslouží. V křesťanské bibli můžeme najít, že jsme skutečně chrámem žijícího Boha. Potřebujeme hovořit o očistě – a pak uvědomění božstva vzroste víc než realita – pro Boha uvnitř:

„Uvaž, že tvé tělo je skutečně chrámem žijícího Boha. Uvědom si, že On je všudypřítomný.“ (2900-2)

„Tvé tělo je ve skutečnosti chrámem žijícího Boha. Věř tomu. Silou myslí se snaž vytvořit co nejlepší, nejkrásnější a nejpříjemnější chrám, včetně své představy uvědomění si žijícího Krista.

Pak použij, vyčkávejíc, ta kritéria, která pomohou silám těla vytvořit v sobě ty vlivy, které jsou potřebné k budování těla v nádherný chrám pro svého Boha.

Svět a Země společně se vším, co na nich je, patří Pánovi. Snaž se tedy použít tyto síly ve fyzice, patologii a v každém úsilí vztahujícím se na výstavbu těla.“ (2968-1)

Můžeme právě říci: – chovejme se tedy k tomu, co přijímáme do svých těl jako potravu, tak jako k božím věcem. Takovým způsobem dosáhneme to nejlepší a tento nádherný chrám, který známe jako své tělo, bude vzkvétat. Naše vědomí se bude rozvíjet a svět pocítí tento rozdíl, přestože to bude jen kousek po kousku.,,

Jeden z nejznámějších popularizátorů léčebného systému E.

Cayceho, americký lékař Dr. M. Garey vzpomíná: „Bylo to v roce 1978, když jsme uvedli do praxe myšlenku, která se vyvíjela delší dobu: „Proč by se nemohl program chrámu krásy udomácnit na naší klinice?“ Proč by se nemohly využít myšlenky, které se užívaly před tisíci lety a proč bychom k nim současně nemohli přidat všechno, co víme o energiích, o mysli, o působení hudby – všechno, co dnes víme o jídle, jeho výběru a úpravě? Pustili jsme se do takového programu!

Obstarali jsme si budovu, která se nám zdála nejvhodnější, a určili jsme program na celých sedmnáct dní. Hodně práce nám dalo nejen sestavení programu, ale snažili jsme se věnovat pozornost i vývoji a realizaci dalších aspektů lidského bytí – duchovní realitě, stavebním stránkám mysli a ostatním potřebám trpícího těla. Tak jsme zavedli např.:

- pravidelný čas meditace
- pravidelné poslouchání hudby k hlubšímu pronikání do podvědomé části mysli
- skupinovou terapii
- individuální konzultace
- oživování snů a jejich interpretaci
- všechny druhy fyzikální terapeutické masáže
- manipulace a hydroterapii
- a v poslední době i terapii pomocí elektromagnetického pole.

Dále jsme vyhradili čas na instruktáž k léčbě, na sny, na biologickou zpětnou vazbu a na praktické využívání potravy, tj. použití potravy k přinavrácení těla zpět do jeho přirozeného stavu rovnováhy.

Všechno to jsme začali zavádět na klinice už v roce 1970.

Postupně, když jsme uskutečnili desítky takových kurzů, stalo se zřejmé, že lidé, kteří těchto sedmnáct dní absolvovali, začali se hlouběji zabývat stravou, kterou přijímali. Menu kurzu bylo čím dál vybranější a použitelnější.

Proto jsme došli k závěru, že je důležité, abychom uveřejnili jídelní lístek, který jsme používali během těchto sedmnácti dnů, stejně jako recepty, které byly používány k úpravě jídel. Uvádíme zde nejen recepty, které se používají v kursech chrámu krásy, ale i celou řadu dalších vhodných receptů s příznivými účinky na lidské zdraví.“

Mnozí naši pacienti, kteří se účastnili tohoto kurzu, drží speciální dietu. Tito pacienti jsou pod stálou kontrolou a věnuje se jim individuální pozornost. Uvedené menu na sedmnáct dní je takové, aby co nejlépe prospělo většině osob, které se kurzu zúčastní, protože se přidržuje – jak jsme jen byli schopni – Cayceho myšlenek o tom, jaká má být dobrá a vyvážená strava, která pomůže tělu neúčinněji.

Jistá pravidla však musíte dodržovat během celého kurzu:

– Nepožívejte žádný bílý cukr, žádnou bílou mouku, nekonzumujte žádná smažená jídla a také zcela vylučte vepřové a hovězí maso.

– Předkrm se každý večer střídá, buď rybí, nebo drůbeží jídlo jeden večer a vegetariánský talíř druhý večer.

– K snídani se příležitostně podávají pečená jablka, nikdy však ne syrová jablka.

– Ovoce se podává k snídani, saláty k obědu.

– Tyto dvě věci se nikdy nekombinují!

– Káva je povolena těm, kteří si ji přejí, rozhodně se však nedoporučuje přidávat do kávy mléko, šlehačku nebo cukr.

– Všechn chléb a pečivo jsou celozrnné, slazené fruktózou, medem nebo kukuřičným sirupem – máslo nesmí být soleno.

Všechny cereálie a obilninové směsi jsou celozrnné.

* Čaje se doporučují ke každému jídlu. Mohou se podávat různé bylinkové a ovocné čaje, ale hlavně ty, které jsou speciálně doporučovány pacientovi lékařem nebo ty, které jsou obvyklou součástí pacientovy diety. Tyto, spolu s kávou, nabízejí širokou škálu nápojů, která se přizpůsobuje osobní chuti, potřebám a přáním.

* Ovoce a ovocné šťávy (kombinace různých druhů ovoce, hlavně těch druhů, které jsou dostupné v daném ročním období) se podávají vždy ke snídani.

* K obědu zase nabízíme vždy výběr ze tří nebo čtyř různých zálivek na salát, který se podává vždy v době oběda. Téměř vždy, bez výjimky, tvoří základ oběda salát a polévka.

* Individuální diety se řídí potřebami pacientů, jejichž nemoc si to vyžaduje. Ti pacienti, kteří chtějí překonat rakovinu, hypoglykemii, candidózu, sklerózu multiplex, cukrovku nebo jakékoliv jiné onemocnění, musí si přizpůsobit základní stravu svým potřebám a dospět s odbornou asistencí a usměrňováním až ke speciální dietní cestě.

* V uvedeném jídelním lístku na sedmáct dní se setkáme i s jídly, která jsou označena hvězdičkou (*). Tato jídla máte možnost později vyhledat v uvedeném receptáři. Ta jídla, která nejsou označena hvězdičkou, si nevyžadují zvláštní recept, ale zřejmě si

budou žádat trochu vaší fantazie. Přejeme vám hodně příjemných chvil a zábavy při realizaci jednotlivých částí tohoto moudrého léčebného programu.

MENU NA SEDMNÁCT DNÍ

1. DEN

Dnes není snídaně. Účastníci přicházejí během ranních nebo dopoledních hodin.

OBĚD

– Čerstvý salát upravený z hlávkového salátu, na plátky nakrájených okurek a rajských (možnost výběru mezi zálivkami: citrónová, „vinaigrette“ zálivka, * zálivka z podmáslí a *zálivka z máku)

* Polévka „confetti“

– Vybrané celozrnné sušenky a miska vybraných sýrů

– Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

– Lahodný talíř připravený z kousků mrkve, plátků okurky, ředkviček a černých oliv

* Kuře na houbách

* Zelené fazolové lusky na paprice

* Cukinovo-patizonová zapekanina

– Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

* Dezert s pomerančovou želatinou

2. DEN

SNÍDANÉ

– Ovoce, hroznová šťáva

– Horké jablečné granule, mléko

– Med, celozrnná skořicová nebo rozinková topinka s nesoleným máslem nebo rýžové koláče (pomazánky – máslo ze syrových

mandlí, arašídové máslo, jahodová marmeláda, švestková marmeláda, syrové mandle nebo rozinky)

- Káva, skořicový nebo ovocný čaj
- Na plátky nakrájené banány zdobené třešněmi nebo nadrobno nakrájené hrušky ozdobené kiwi.

OBĚD

– Čerstvý zelený salát upravený z hlávkového salátu, posekaného červeného zelí, posekaného řapíkového celeru**, posekané mrkve a černých oliv (+ výběr ze zálivek)

* Kuřecí polévka

- Vybrané celozrnné sušenky nebo rýžové koláče (pomazánka mandlové máslo)
- Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

– Mísa připravená z rajčat nakrájených na plátky a avokáda, kousků

„jicamy“ a černých oliv

* Zapékané zelené čili

* Citrónová brokolice

* Mrkev s jarní cibulkou

* Kukuřičný chléb s nesoleným máslem

– Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

* Jahodové „mousse“

3. DEN

SNÍDANĚ

– Grapefruit ozdobený třešněmi nebo výběr ze šťáv

– Jednoduchá vaječná smaženice nebo smaženice posypaná sýrem „Tillamook“ podávaná s nadrobno nakrájenou cibulkou, posekanými rajskými a slasou (omáčkou)

– Rýžové koláče nebo skořicovo-rozinkové topinky potřené nesoleným máslem

- Máslo ze syrových mandlí, švestková marmeláda nebo meruňkovo-ananasová marmeláda – syrové mandle nebo rozinky
- Káva, skořicový nebo šípkový čaj

OBĚD

- * Mexický fazolový salát
- * Koprový salát s tuňákem
- * Sluneční brokolice s citrónovou majonézou
- Mísa připravená z hlávkového salátu, rajských, avokáda a černých oliv
- Žitný a celozrnný chléb
- Káva a bylinkové čaje

VEČEŘE

- * Rybí filé na paprice s citrónovou marinádou
 - Čerstvý zelený salát upravený z hlávkového salátu, posekané zelené papriky, nastrohané cukiny a na plátky nakrájených ředkviček (+ výběr ze zálivek)
 - * Fazole s jarní cibulkou
 - * Kořeněné zelí
 - Káva nebo bylinkové čaje
- ## LEHKÉ JÍDLO/DEZERT
- * Malinové hrušky

4. DEN

SNÍDANĚ

- Ovoce a ovocné šťávy
- Čerstvé ovoce zdobené kiwi
- Francouzské topinky s Vermontovým javorovým sirupem, nesolené máslo
- * Specialita mumie
- Máslo ze syrových mandlí, arašídové máslo, marmelády
- Syrové mandle nebo rozinky
- Káva, čaj šípkový nebo vídeňský jablečný čaj

OBĚD

– Čerstvý zelený salát upravený z hlávkového, salátu, špenátu, posekaného celeru, na plátky pokrájených okurek, posekané zelené cibulky a červené papriky (+ výběr ze zálivek)

* Krémová květáková polévka

– Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

– Lahodná mísa připravená z kousků mrkve, kousků celeru, zelené cibulky, na plátky nakrájených okurek a černých oliv

* Ořechový bochník s *rajskou omáčkou

* Hrášek na paprice

* Petrželový květák

– Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

– Čerstvé ovoce

5. DEN

SNÍDANĚ

– Výběr z ovoce a ovocných šťáv

– Na plátky nakrájené banány a čerstvá jablečná omáčka ozdobená mátovými lístky

– Rýžový krém se sedlým mlékem

– Skořicově-rozinkové topinky, pšeničné a medové topinky nebo pšeničné topinky s nesoleným máslem nebo rýžové koláče

– Máslo ze syrových mandlí, arašídové máslo, marmelády

– Syrové mandle nebo rozinky

– Káva, bylinkové čaje nebo šípkový čaj

OBĚD

– Čerstvý zelený salát upravený z hlávkového salátu, na plátky nakrájených rajčat, na plátky nakrájeného avokáda, posekané „jicamy“ a černých oliv (+ výběr zálivek)

* Čočková čili polévka

* Čili-čili kukuřičný chléb s máslem

– Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

– Lahodná mísa připravená z nakrájené zelené papriky, květáku, rajčat a černých oliv

* Texasské pečené kuře

* Cikánská pečené

* Citronovo-koprová růžičková kapusta

– Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

* Krémové banánové potěšení

6. DEN

SNÍDANĚ

– Pomeranče, hrozny, kiwi, ananas – ozdobené mátovými lístky

– Hroznová šťáva, jablečná šťáva

– Jednoduchá smaženice nebo smaženice posypaná sýrem

„Tillamook“ s nadrobno nakrájenou cibulkou, posekanými rajčaty a mírně nebo středně silnou salsou

– Pražený skořicově-rozinkový chléb, med, celozrnný chléb, rýžové koláče

– Mandlové máslo, arašídové máslo, marmeláda, syrové mandle, rozinky

– Káva nebo bylinkové čaje

OBĚD

* Vídeňská zahradní polévka

* Kličkové tofu sendviče

– Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

– Čerstvý zelený salát upravený z hlávkového salátu, posekaného červeného zelí, na plátky nakrájených okurek a na plátky nakrájených ředkviček (+ výběr ze zálivek)

- * Italská „špagetová“ mísa
- * Artičokový „vinaigreite“ s citrónovou majonézou
- * Brokolice na paprice
- Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

- * Banánovo-obilninový koláč

7. DEN

SNÍDANĚ

- Jogurt s borůvkami
- Hroznová šťáva
- Pohankové placky s nesoleným máslem a vermontovým javorovým sirupem nebo rýžové koláče
- Máslo ze syrových mandlí, arašídové máslo, marmelády, šlehaná pomazánka „neufchatel“
- Syrové mandle nebo rozinky
- Káva, bylinkové čaje, šípkový, vídeňský jablečný nebo jiný jemný ovocný čaj

OBĚD

- Čerstvý zelený salát upravený z hlávkového salátu, špenátu, posekané zelené papriky, na plátky nakrájených okurek, výhonků lucerny, rajčat a cukiny (+ výběr ze zálivek)
- Vybrané celozrnné sušenky – rýžové koláče – máslo – mandlové máslo – arašídové máslo
- Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

- Lahodná mísa připravená z kousků mrkve, kousků zelené papriky, na plátky nakrájených okurek a černých oliv
- * Kuřecí játra s cibulovou omáčkou
- * Citrónový hrášek
- * Zeleninová směs
- Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

* Překvapení z citrusových plodů

8. DEN

SNÍDANĚ

– Čistá jablečná šťáva nebo malinová šťáva

– Jogurt s ořechy, jogurt s jahodami nebo s nadrobno nakrájenými hruškami

* Specialita mumie, sedlé mléko

– Topinky: z devítizrnného, pšeničného, žitného chleba a rýžové koláčky

– Máslo ze syrových mandlí, arašídové máslo, marmelády

– Surové mandle nebo rozinky

– Káva, bylinkové čaje (chapparral, skořicový)

OBĚD

* Hustá polévka „Gazpacho“

* Mexické fazole

* Krůtí „Taco“

* „Guacamole“

– Kyselá smetana – salsa – hranolky

– Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

– Čerstvý zelený salát upravený z hlávkového salátu, čínského zelí, špenátu, na plátky nakrájených okurek, strouhané cukiny a citrónové šťávy

* Kari rýže s arašídami

* Zapékaný baklažán „Chrám nádhery“

* Zapékaná mrkev s turínem (vodnicí)

– Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

Jablečný krémový koláč

9. DEN

SNÍDANĚ

- Čerstvý grapefruit, čerstvá pomerančová šťáva nebo neslazená jablečná šťáva
- Jogurt s tříděnými jahodami nebo samotné posekané jahody – syrové mandle, rozinky
- Sázená vejce nebo *specialita mumie
- Mísa připravená z papaje, hrušek a jablek
- ozdobená kiwi
- Skořicově-rozinkové topinky, rýžové koláčky
- nesolené máslo, máslo ze syrových mandlí, arašídové máslo, švestková marmeláda, meruňkovo-ananasová marmeláda
- Syrové mandle nebo rozinky
- Káva, čaje šípkový, mullein, Hausmann, skořicový

OBĚD

- Čerstvý zelený salát upravený z hlávkového salátu, na plátky nakrájených okurek, posekaného červeného zelí a citrónové šťávy (+ výběr ze zálivek)
- * Hrachová polévka
- Žitný chléb, rýžové koláčky, mandlové máslo, arašídové máslo
- Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

- Koláčky ze *základního sladkého těsta

VEČEŘE

- Lahodná mísa připravená z posekaného celeru, květákových růžic ředkviček a rajčat
- * Klášterní ryba
- Brokolice na másle
- Cukiny, patizon
- Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

* Banánovo-oříšková zmrzlina

10. DEN

SNÍDANĚ

- Jablečno-hrušková šťáva a hroznová šťáva
- Na plátky nakrájené banány ozdobené třešněmi nebo na plátky nakrájené banány s nakrájenými hruškami a papájou, syrové mandle a rozinky
- Sedmizrné obilniny
- Topinky – pšeničný chléb s medem, skořicově-hroznové topinky a rýžové koláčky
- Neslazené máslo a marmelády (pomerančová marmeláda, jahodová)
- Surové mandle a rozinky
- Káva, čaje („apu d'arco“, mullein, chaparral, Hausmann, vídeňský jablečný)

OBĚD

- * Italský zahradní salát
- * Jarní vaječný salát
- Sýrová mísa
- Avokádovo-rajsko-olivová mísa
- Celozrnný a žitný chléb
- Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

- Čerstvý zelený salát upravený z hlávkového salátu, špenátu, nasekaného řapíkového celeru, cukiny a rajčat
- Pečená krůta
- Cukiny
- Řepa
- Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

– Tykev nebo ovoce podle období

11. DEN

- Hruškovo-banánová šťáva nebo šťáva z čerstvých pomerančů
- Jogurt s jahodami
- Pohankové placky s vermontovým javorovým sirupem nebo našlehaná pomazánka „Neufchatel“ s medem
- Nesolené máslo, máslo ze syrových mandlí, arašídové máslo, marmelády
- Syrové mandle nebo rozinky
- Káva a čaje („pau d’arco“, chapparal, mullein, Hausmann, skořicový)

OBĚD

- * Zahradní majonézový salát
- Studená nakrájená krůta
- Vybrané chleby
- * Brusinková pochoutka
- Mísa připravená z hlávkového salátu, okurek a řepy
- Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

- Čerstvý zelený salát s výběrem zálivek
- * Klášterní ryba
- * Citronovo-koprová růžičková kapusta
- Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ DEZERTNÍ VÍNO

- Zmrzlina s ovocem

12. DEN

SNÍDANĚ

- Ovoce, třešňová nebo grapefruitová šťáva
- Pečená jablka s nesoleným máslem a skořicí
- Francouzské topinky s javorovým sirupem nebo vybraným medem nebo rýžové koláčky
- Máslo ze syrových mandlí, arašídové máslo, marmeláda
- Surové mandle a rozinky
- Káva, čaje („pau d'arco“, chapparal, mullein, Hausmann, vídeňský jablečný)

OBED

- Čerstvý zelený salát s výběrem zálivek
- * Ruský boršč
- Lososový talíř s citronem
- Vybrané celozrnné chleby, rýžové koláčky, celozrnné sušenky
- Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

- Lahodná mísa připravená z „jicamy“, zelené papriky, ředkviček a černých oliv
- * Farmářský koláč
- Zelené fazolové lusky
- Mrkev
- Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

- Čerstvé ovoce

13. DEN

SNÍDANĚ

- Jablečná šťáva nebo hroznová šťáva
- Výběr čerstvého ovoce

- Celozrnná (4-zrnná) kaše, sedlé mléko, nesolené máslo, skořicovo-rozinkové topinky, pšeničné topinky s nesoleným máslem nebo rýžové koláče
- Máslo ze syrových mandlí, arašídové máslo, marmelády
- Syrové mandle a rozinky
- Káva, různé čaje („pau d'arco“, chaparral, mullein, Hausmann)

OBĚD

- * Zahraní salát
- * Polévka z hlávkového zelí
- * Parmezánová pizza
- Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

- Lahodná mísa připravená z celeru, mrkve, zelené papriky a černých oliv
- * Bylinkové kuře nebo *česnekové kuře s citronem
- * Petrželový květák
- Hrášek s drobnou cibulkou
- Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

- * Krémové tropické potěšení

14. DEN

SNÍDANĚ

- Jogurt s tříděnými hruškami, banány a jahodami
- Čerstvá pomerančová šťáva, jablečná šťáva
- Smaženice s posekanými rajskými, nadrobno nakrájenou cibulkou a s mírnou nebo pálivou salsou
- Skořicovo-rozinkové topinky s nesoleným máslem nebo medové a pšeničné topinky, rýžové koláče
- Máslo ze syrových mandlí, arašídové máslo, marmelády
- Syrové mandle a rozinky

– Káva, čaj „pau d'arco“, mullein, Hausmann, chapparal, pomerančový

OBĚD

– Čerstvý zelený salát upravený z hlávkového salátu, posekaného celeru, posekaného květáku a na plátky nakrájených rajčat

* Polévka ze zelené papriky a rajčat

– Mísa připravená ze *salátu z krůty a *bylinkového kuřete

– Celozrnné sušenky

– Rýžové koláče

– Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

– Lahodná mísa připravená z ředkviček, zelené papriky, „jicamy“, zelené cibulky a černých oliv

* Letní Isagna

* Italská zapekanina

* Brokolice se sladkou červenou paprikou

– Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

* Jablečný obrácený koláč

15. DEN

SNÍDANĚ

– Výběr z jablečných šťáv, posekané hrušky, na plátky nakrájené banány a ananas

– Ananasová a pomerančová šťáva

* Specialita mumie

– Syrové mandle nebo rozinky

– Káva, čaj „pau d'arco“, chapparal, mullein, Hausmann, skořicový

OBĚD

- * Zelená cukinová polévka
- Čerstvý zelený salát upravený z hlávkového salátu, strouhané mrkve, červené papriky a avokáda
- Vybrané celozrnné sušenky s mandlovým nebo arašídovým máslem
- Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

- Lahodná mísa připravená z kousků celeru, ředkviček, zelené cibulky, hrachových lusků a květáku
- * Pomerančové jehně na paprice
- * Zelené fazole s mandlemi
- * Pomerančově-patizonová zapekanina
- Káva nebo bylinkové čaje

LEHKÉ JÍDLO/DEZERT

- * Sýrový koláč „Ricotta“ s třešněmi

16. DEN

SNÍDANĚ

- Hruškovo-hroznová šťáva, neslazená ananasová šťáva, šťáva z čerstvých pomerančů
- Vybrané banány, hrušky, kiwi, jahody nebo grapefruity
- Sázená vejce, skořicově-rozinkové topinky, celozrnná topinka s nesoleným máslem a medem
- Máslo ze syrových mandlí, arašídové máslo, marmelády (švestková, meruňkově-ananasová)
- Syrové mandle nebo rozinky
- Káva, čaje Hausmann, chapparal, pomerančový

OBĚD

- Čerstvý zelený salát upravený z hlávkového salátu, na plátky nakrájené zelené cibulky, na plátky nakrájené okurky, rajčat a zelené papriky

* Speciální zeleninová polévka

– Mísa připravená z nakrájeného jehněčího masa s pomerančovou omáčkou

– Vybrané celozrnné sušenky, rýžové koláče, mandlové nebo arašídové máslo

– Káva nebo bylinkové čaje

VEČEŘE

Opakuje se program z minulého pátku

17. DEN

– Hruškově-jablečná nebo hroznová šťáva

– Hrušky, banány, kiwi

– Horké jablečné granule se sedlým mlékem

– Skořicově-rozinkové topinky, celozrnné topinky s nesoleným máslem

– Máslo ze syrových mandlí, arašídové máslo, meruňkovo-ananasová marmeláda

– Syrové mandle nebo rozinky

– Káva, čaje „pau d'arco“, chapparal, mullein, Haussmann, vídeňský jablečný

RECEPTY

Pokud někdo říká, že recepty jsou pouze pro ty, kteří vůbec neumí vařit, neberte ho vážně. Podle našeho názoru jsou recepty přirozeným pomocníkem, který kuchaři ukazuje cestu, jak může co nejlépe uplatnit a využít své schopnosti.

Dva kuchaři nikdy neudělají podle stejného receptu stejné jídlo. Každý člověk vnáší do přípravy jídla svůj vlastní individuální přístup a tvořivost – tu přidá, tam ubere. Někteří tento proces přímo milují, jiní jsou naopak lhostejní, ale všichni vkládají do práce tvořivou energii, která mění chuť, stavbu a molekulární složení připravovaných jídel. Když dva lidé vyfotí obrázek stejným fotoaparátem, jeden vytvoří mistrovské dílo, a druhý celkem pěknou

fotku do rodinného alba. A ze stejného důvodu jsou rozdílní i kuchaři.

Tento fakt mějte na paměti. Při přípravě jídel využívejte svou představivost a tvořivost, s chutí a radostí přistupujte ke kuchyňské lince a určitě budete spokojeni s výsledkem své práce, protože vámi pronikají Tvořivé Síly. A co je možná nejdůležitější, když budou druzí jíst jídlo vámi připravené, obdaříte jejich těla lahodným pokrmem, který bude malou pomocí i léčbou v jejich životě.

Úprava receptů umožňuje rychlejší orientaci. Jsou rozděleny do sedmi kategorií a sestaveny tak, že můžete velice snadno najít to, co právě potřebujete:

Saláty a zálivky

Zelenina

Hlavní jídla

Polévky a omáčky, marinády apod.

Pečivo

Dezerty

Speciality

Dříve než začneme vařit, ještě několik drobných rad. Ve vybavení každé kuchyně existují vždy nějaké pomůcky, které ulehčují přípravu jídel. Některé z následujících rad vám snad budou užitečné.

Ti kuchaři, kteří mají kuchyňský robot, mohou ho úspěšně využívat na přípravu některých jídel. Tam, kde tento pomocník chybí, budou se muset spolehnout na vlastní ruce a připravovat potraviny tradičně.

Je samozřejmé, že není paprika jako paprika. V uvedených receptech se používá paprika (koření) červená, zelená a čili paprika. Při dávkování papriky musíte být opatrní, protože může být různě pálivá, čili paprika je vždy velmi pálivá, a proto musíte být opatrní, když budete poprvé vařit takové jídlo.

V receptech je možno nalézt celou řadu pro vás zcela nových potravin.

Autoři receptů se domnívali, že tyto potraviny vyhovují uzdravovacím záměrům více než cokoliv jiného. V některých případech jsou dokonce zcela nenahraditelné. Záměrem samozřejmě je, aby jídla připravená podle uvedených návodů byla co nejlepší a

nejvýživnější. Některé věci, jako např. želatina Knox, byly zmíněny už dříve, což připívá, podle nás, k jejich důležitosti.

U některých receptů je určen postup. Tyto postupy je možno aplikovat na více receptů. Kde však taková pomoc není možná, můžete se spolehnout na vlastní vyzkoušené a ověřené metody. Pamatujte i na to, že např.

trouby na pečení je nutno vyhřívat na vyšší teplotu pro kovové než pro skleněné nádoby. V receptu na čili-čili kukuřičný chléb je například potřebné pro kovový pekáč vyhřát troubu na 225°C, a pro skleněnou nádobu stačí 200°C.

Další rada. Proteinový prášek Dr. Bronnera obvykle dostanete v prodejnách se zdravou výživou. Tento prášek má tendenci houstnout až tvrdnout, proto z něho uberte několik čajových lžiček, rozmíchejte ve vodě, nalejte do sklenice a vložte do chladničky. Tuto tekutinu pak můžete používat na ochucování polévek, zapékaných a jiných jídel místo bujónových kostek.

Ještě několik slov o bylinkových čajích a kávě. Černou kávu považujeme za vhodnou pouze tehdy, když se pije bez cukru, mléka nebo smetany.

Stejně nedoporučujeme používat ani různá umělá sladidla nebo náhražky za smetanu nebo mléko. Na druhé straně bylinkové čaje nabízejí mnohem širší možnosti. Bylinky se používají terapeuticky celá tisíciletí na celém světě. Například Indiáni v Severní Americe používají čaj chapparel jako lék při revmatizmu nebo dokonce při rakovině. E. Cayce ho často doporučoval. My vybíráme několik bylinkových čajů, které se dají podle chuti pít místo kávy v době oběda. Poznamenáváme však, že použití bylinek na terapii je mimo rámce této knihy. Jestliže se hlouběji zabýváte těmito otázkami, můžete sáhnout doslova po desítkách vhodných specializovaných knih.

Jak jsme už několikrát poznamenali, naším záměrem je přiblížit Cayceho názory na stravu a její přínos pro tělesné i duševní zdraví člověka. Nebudeme proto „nosit dříví do lesa“ a ani nebudeme radit kuchařům, jak mají vařit. Každý z vás má neomezené pole působnosti, dar kreativity a nejsou ani nejmenší pochybnosti o tom, že recepty vám často poslouží pouze jako vzor, jako inspirace k

tomu, jak připravit něco, co bude chutnat nejen vám a vašim blízkým, ale i něco, na co budete moci být hrdi a co vaše rodina bude zaslouženě zbožňovat.

Takže – dejte se do toho a vyzkoušejte si své síly i fantazii. Staňte se „gurmány zdravé výživy“. I když začátky mohou být rozpačité, vydržte, a věřte nám, že po čase se to bude líbit nejen vám, ale celé vaší rodině.

SALÁTY A ZÁLIVKY

Brokolicový salát

1 kg uvařené a usekané brokolice

200 g nakrájené cibule

200 g citrónové majonézy

Všechno smíchejte, dejte vychladit do ledničky a podávejte ozdobené plátkem uvařené mrkve.

Zálivka z podmáslí

Použijte domácí podmáslí s majonézou ze slunečnicového oleje.

Citrónová majonéza

1 hrnek majonézy (viz základní majonéza)

1 čajová lžička strouhané citrónové kůry

2-4 polévkové lžíce citrónové šťávy na zředění majonézy (k dosažení omáčkové konzistence)

Všechny přísady smícháme.

Citrónová „vinaigrette“ zálivka

0,25 hrnku čerstvé citrónové šťávy

85 g slunečnicového oleje

85 g olivového oleje

1 prolisovaný pazourek česneku

2 polévkové lžíce jemně pokrájené zelené nat'ové cibulky

Všechny přísady dobře promícháme. Získáme 1 hrneček.

Maková zálivka

- 280 g usekané cibule
- 1,5 hrnečku vody
- 450 g sezamového másla
- 4,5 hrnečku slunečnicového oleje
- 2,25 čajové lžičky celerových semen
- 2,25 čajové lžičky máku
- 4 čajové lžičky suché hořčice
- 1,25 hrnečku medu
- 1,25 hrnečku citrónové šťávy
- 1,25 čajové lžičky česnekového prášku

Cibuli s vodou dáme do mixéru a mixujeme na jemno. Přelejeme do větší nádoby a vmícháme ostatní přísady. Získáme přibližně 0,75 l zálivky.

Jarní vaječný salát

- 2 tucty natvrdo vařených vajec
 - 1 svazek jemně usekané zelené cibule
 - 1 usekaná zelená paprika
 - 4 usekané řapíky celeru
 - 1 sladká červená paprika
- Všechny přísady smícháme, podáváme chlazené.

Koprový salát z tuňáka

- 2 konzervy (360 g) pevného bílého tuňáka
 - 6 vrchovatých lžic základní majonézy
 - 3-5 polévkových lžic citrónové šťávy
 - 1 polévková lžice kopru
 - 3 usekané řapíky celeru
 - 0,5 hrnečku na plátky nakrájené zelené cibulky
- Všechny přísady smícháme, podáváme chlazené.

Mexický fazolový salát

- 2 hrnečky fazole
- 4 hrnečky vody
- 1 hrneček usekané sladké červené papriky

- 1 hrneček usekaného řapíkového celeru
- 1 hrneček usekané zelené papriky
- 1 hrneček na plátky nakrájené zelené cibule
- 1 polévková lžíce dobře prolisovaného česneku
- 1 čajová lžička oregana
- 0,5 čajové lžičky tymiánu
- 0,25 hrnečku čerstvé citrónové šťávy
- 0,25 hrnečku olivového oleje
- 1 polévková lžíce soli

Fazole necháme ve vodě uvařit. Vaříme dále 3 minuty a odstavíme na 1 hodinu. Pak znovu necháme vařit a vaříme do měkka (přibližně 1 hodinu). Všechny ostatní přísady smícháme a náležitě okořeníme. K dosažení mexické chuti můžeme přidat hrst usekaného „cilantra“ (druh mexického koření), čínské petržele nebo pastrnáku.

Salát z krocana

- 4 hrnečky usekaného vařeného krocáněho masa
- 0,5 hrnečku na plátky nakrájené zelené cibulky
- 4 usekané řapíky celeru citrónová majonéza na zředění

Kombinujeme všechny přísady a dobře promícháme. Podáváme uprostřed talíře ozdobeného bylinkovým kuřetem nebo česnekovým kuřetem s citronem.

Italský zahradní salát

Smícháme jakoukoliv dostupnou syrovou a vařenou zeleninu s nadrobno usekanou cibulkou, prolisovaným česnekem, olivovým olejem a citrónovou šťávou (podle chuti).

Můžeme přidat také zeleninu, jako např. brokolici, zelené fazolové lusky, hrášek, mrkev, celer, cukiny, patison a zelenou nebo červenou papriku.

Zahradní salát hlávkový salát usekaný na malé kousky špenát strouhané okurky, cukiny a patison na plátky nakrájená ředkvička nakrájená růžičková kapusta nakrájené zelené fazolové lusky sůl na dochucení majonéza na zředění citrónová šťáva na dochucení

Všechny přísady smícháme a podáváme se zvolenou zálivkou

Zahradní majonézový salát

Smícháme uvařený zelený hrášek, uvařený květák a zelené fazolové lusky s citrónovou majonézou. Ozdobíme zelenou cibulí a petrželí.

Základní majonéza

1/4 l rostlinného oleje

2 polévkové lžíce citrónové šťávy

1 celé vejce

Rozbijeme vejce do mixéru. Přidáme 4 polévkové lžíce oleje. Mixér zapneme na pomalý chod a pomalu přidáváme zbylý olej a citrónovou šťávu. Podle chuti můžeme přidat sůl nebo lžičku hořčice. Na hustější majonézu použijeme 2 žloutky a při pomalém chodu vleáváme tenkým pramínkem olej. Upozornění: Pokud je majonéza málo hustá, vlejeme obsah mixéru do sklenice, přidáme 2 vejce nebo 2 žloutky a při pomalém chodu vlejeme zpět do mixéru.

ZELENINA

Artičoky „vinaigrette“

Umyjeme a očistíme 4 až 6 artičoků. Dáme je do velkého hrnce s vodou a přidáme 2 polévkové lžíce jablečného octu. Vaříme, dokud artičoky nelze snadno napíchnout na vidličku (přibližně 45 minut). Podáváme s citrónovou „vinaigrette“ zálivkou a citrónovou majonézou.

Brokolice na paprice

Podusíme brokolici do měkka (přibližně 5 minut). Jemně potřeme máslem a posypeme najemno nakrájenou červenou sladkou paprikou.

Cikánská pečeně

2 polévkové lžíce rostlinného oleje

900 g patisonu oloupaného, rozčtvrceného a na tenké plátky pokrájeného

900 g zelených fazolových lusků nakrájených na 5 cm dlouhé kousky

1 svazek zelené cibule, nakrájené na plátky

2 polévkové lžíce proteinového prášku Dr. Bonnera zředěného podle chuti ve vodě

1,5 hrnečku vody

60 g nakrájené zelené papriky

2 čajové lžíce drceného majoránu

Pekáč zahřejeme na ohni na cca 150°C. Přidáme patison a smažíme asi 5 minut. Přidáme zelené fazolové lusky a smažíme 2 minuty. Pak přidáme ostatní přísady a dusíme do měkka (přibližně 5 minut). Ozdobíme petrželovou natí a podáváme. Získáme 2 porce.

Citrónová brokolice

Vložíme brokolici do hrnce a zalejeme vařící vodou. Vaříme přibližně

5 minut, dokud brokolice není světle zelená. Květy přemístíme do vyhřáté mísy a potřeme máslem. Ozdobíme plátky citronu.

Doporučuje se 100-120 g na osobu.

Brokolicové kořeny očistíme a nakrájíme příčně – použijeme do receptu – Sluneční brokolice.

Citrónový hrášek

1 kg zavařeného hrášku udusíme do měkka (přibližně 7 minut). Jemně potřeme máslem. Ozdobíme citrónovou kůrou a paprikou. Získáme 12 porcí.

Citronovo-koprová růžičková kapusta

900 g zmražené růžičkové kapusty

1 hrneček mražené cibule šťáva z 0,5 středně velkého citronu
máslo kopr a nakrájená červená paprika.

Udusíme růžičkovou kapustu a cibuli podle návodu na obalu (přibližně 5 minut). Scedíme. Jemně potřeme máslem. Přidáme citron, posypeme koprem a ozdobíme červenou paprikou.

Fazole s jarní cibulí

900 g zmražených fazolí

0,5 hrnečku nadrobno pokrájené jarní cibule proteinový prášek

Dr. Bonnera

1 polévková lžíce másla petrželová nať

Fazole vaříme podle návodu na obalu zároveň s proteinovým práškem podle chuti. Po změknutí přidáme jarní cibuli a máslo. Dobře promícháme a ozdobíme petrželovou natí.

Hrášek na paprice

Drobný zmražený hrášek uvaříme podle návodu na obalu. Jemně potřeme máslem a ozdobíme jemně pokrájenou sladkou červenou paprikou.

Kořeněné zelí

1 velká nakrájená cibule

1 polévková lžíce prolisovaného česneku

1 velká červená paprika nakrájená

1 velká hlávka zelí, nakrájená

2 polévkové lžíce olivového oleje

Cibuli, česnek a papriku smažíme na olivovém oleji. Přidáme zelí a uvaříme do měkka.

Mrkev s jarní cibulí

Udusíme mrkev ve vařící vodě do měkka (přibližně 5 minut). Jemně potřeme máslem a posypeme usekanou cibulí nebo pórem. Doporučuje se 100-120 g na osobu.

Petrželový květák

Květák dusíme přibližně 5 minut, resp. do měkka. Jemně potřeme máslem a ozdobíme petrželí.

Pomerančovo-patisonová zapekačka

1 velký patison

2 velké pomeranče

1 polévková lžíce másla

Rozpůlíme patison, vyčistíme, nakrájíme na plátky a oloupeme. Nakrájíme na kostky, které dáme do hlubokého přikrytého pekáče.

Nastrouháme kůru z 1 nebo 2 velkých pomerančů a vymačkáme z nich šťávu. Patison smícháme s nastrouhanou kůrou a šťávou. Dusíme do měkka (přibližně 45 minut – 1 hodinu). Přidáme malé množství másla a podáváme. Doporučuje se 170-200 g na osobu.

Sluneční brokolice

4 hrnečky usekaných udušených brokolicových kořenů a květů (několik květů odložíme na oblohu)

1 hrneček usekaného celeru

1 svazek jarní cibule (bílé), nakrájené na plátky

2 hrnečky jemně udušené mrkve citrónová majonéza

Brokolici, cibuli a celer smícháme s dostatečným množstvím majonézy. Dáme doprostřed velkého talíře. Obložíme mrkví.

Italská zapekačka

3 hrsti usekaného špenátu hrst nakrájené cibule

1 velká cibule

4 usekané řapíky celeru

4 velké prolisované stroužky česneku

2 polévkové lžíce olivového oleje

Cibuli a česnek usmažíme na oleji do měkka. Přidáme ostatní přísady a smažíme, dokud se cibule neusmaží a ostatní zelenina nezměkne. Získáme 12-16 porcí.

Zapékaná mrkev s vodnicí

450 g jemně usekané mrkve

450 g jemně usekané vodnice

1 svazek jemně usekané zelené cibulky

1 hrneček prolisované petržele

4 polévkové lžíce másla

Mrkev a vodnici dusíme do měkka (přibližně 5-7 minut). Smícháme s ostatními přísadami. Pečeme při 180°C 30 minut. Zdobíme petrželí. Získáme 12 porcí.

Zelené fazolové lusky na paprice

Zelené fazolové lusky vložíme do tlakového hrnce a zalejeme vařící vodou. Dusíme asi 5-10 minut nebo do měkka. Přeložíme na talíř. Jemně potřeme máslem a ozdobíme jemně usekanou červenou sladkou paprikou. Doporučuje se 100-120 g na osobu.

Zelené fazolové lusky s mandlemi

Zelené fazolové lusky dusíme v sítku nad vařící vodou přibližně 7-10 minut nebo do měkka. Dáme na talíř. Jemně potřeme máslem a posypeme upraženými, na plátky nakrájenými nebo usekanými mandlemi. Doporučuje se asi 100 až 120 gramů na osobu.

Zeleninová směs

2 polévkové lžíce rostlinného oleje

2 polévkové lžíce usekaného čerstvého špenátu hrst usekaných řepných listů

1 čerstvá červená paprika nebo sklenička usmažené červené papriky

2 velké prolisované stroužky česneku

Všechny přísady dusíme na rostlinném oleji do měkka. Získáme 12 porcí.

Cukinovo-patisonová zapekačka

Směs na plátky nakrájené cukiny a na plátky nakrájeného patisonu vložíme do hrnce a zalejeme vařící vodou. Dusíme 3 až 5 minut nebo do měkka. Plátky by měly mít pěknou světlou barvu a přitom být stále křupavé. Přeložíme je na talíř a jemně potřeme máslem. Na osobu doporučujeme cca 100-120 g nevařených surovin.

HLAVNÍ JÍDLA

Bylinkové kuře

2 velká kuřata, bez kůže, nakrájená na kousky (velikosti jedné porce)

olivový olej na potřeni cibulový prášek sůl

1 čajová lžička drcené bazalky

0,5 čajové lžičky drceného oregana paprika

Kuře potřeme olejem. Posypeme kořením, pečeme do zlatova, otáčíme podle potřeby. Poté kuře přikryjeme a upečeme do měkka (přibližně 30-45 minut).

Česnekové kuře s citronem

1 velké kuře, bez kůže, nakrájené na kousky (velikosti jedné porce)

olivový olej na potřeni dobře prolisovaný česnek (přibližně 1 čajová lžička)

sůl citrónová šťáva

Kuře potřeme olejem. Potřeme česnekem, posypeme solí a pokropíme citrónovou šťávou. Pečeme do zlatova, otáčíme podle potřeby. Poté kuře přikryjeme a pečeme do měkka (přibližně 30-45 minut).

Farmářský koláč

2 polévkové lžíce rostlinného oleje

1 velká cibule, usekaná

3 velké prolisované stroužky česneku

2 středně velké zelené papriky, usekané

0,5-1 nadrobno pokrájených zelených papriček čili

500 g pokrájených a odkapaných rajčat

600 g balené zmražené kukuřice

1 polévková lžíce směsi koření

3 hrnečky mléka

6 mimořádně velkých vajec

4 polévkové lžíce másla

6 polévkových lžic celozrnné mouky

1 polévková lžíce soli

2 hrnečky posekaného sýru typu „cheddar“

Zeleninu usmažíme na oleji do měkka. Přidáme kukuřici, čili, rajčata a koření. Vaříme na mírném ohni, dokud kukuřice není měkká. Do mixéru dáme mléko, vejce, máslo, mouku a sůl. Dobře rozmixujeme. Zeleninovou směs rozdělíme na dva obdélníkové pekáče. Posypeme sýrem. Rozdělíme tekutou směs. Pečeme na 160°C asi hodinu, dokud nůž není čistý a vrch jemně zlatavý. Do doby podávání můžeme jídlo ponechat v teplé troubě. Získáme 12-16 porcí.

Texaské pečené kuře

2 kuřata bez kůže, nakrájená na kousky (velikosti jedné porce)

2 konzervy rajského protlaku nebo 2 hrnečky rajské omáčky

1 středně velká cibule, jemně pokrájená

1 velký prolisovaný stroužek česneku

1 řapík řapíkového celeru, posekaný

2 polévkové lžíce citrónové šťávy

2 polévkové lžíce worcesterské omáčky

1 polévková lžíce medu

2 čajové lžíce hořčice

„Tabasko“ na dochucení podle potřeby (druh velmi pálivé kořeněné omáčky)

Všechny tekuté přísady rozmixujeme v elektrickém mixéru na jemno.

Kuře rozmístíme v jedné vrstvě na mělké míse na pečení.

Polejeme omáčkou a nezakryté pečeme při teplotě 200°C přibližně 1 hodinu, dokud není kuře pěkně do hněda upečeno. Získává-li barvu příliš rychle, zmírníme teplotu na 180°C. Získáme 8 porcí.

Kličkové tofu chlebičky plátky osmaženého celozrnného chleba
plátky cibule osmažené na zeleninovém oleji plátky avokáda,
posypané mořskou solí a česnekovým práškem fazolové klíčky
citrónová majonéza

Připravíme chlebičky podle daného pořadí. Navrch dáme doma zhotovenou citronovou majonézu smíchanou s usekanou cibulí a postrouhanou mrkví. Opékáme na slabém ohni do zlatová.

Klášterní ryba rybí filé (1 kus na osobu)

plátky citronu na plátky nakrájená červená paprika na plátky nakrájená cibule sůl a koření

Rybu rozložíme do jedné vrstvy v míse na pečení. Zakryjeme zeleninou, okořeníme a pokapeme máslem. Pečeme při teplotě 180°C 15 minut nebo dokud se ryba nedá lehce loupat.

Kari rýže s arašídý

2 hrnečky syrové hnědé rýže upravíme podle návodu na obalu
1 hrneček usekané zelené cibule
1 hrneček usekané petržele
1,5 hrnečku pražených usekaných burských oříšků nebo pražených posekaných mandlí
4 polévkové lžíce másla
0,26 čajové lžičky soli
1-2 lžíce kari koření
Všechny přísady smícháme, dokud je rýže ještě horká. Získáme 8 porcí.

Kuřecí játra s cibulovou omáčkou

120 g kuřecích jater na osobu cibulový prášek mořská sůl celozrnná mouka na plátky nakrájená cibule rostlinný olej petržel na ozdobu.

Kuřecí játra umyjeme a necháme oschnout. Posypeme solí a cibulovým práškem. Posypeme moukou. Polejeme jemnou vrstvou rostlinného oleje.

Pečeme při teplotě 160°C. Umístíme játra v jedné vrstvě do pekáče a necháme péci do hněda, otáčíme podle potřeby. Přeložíme na talíř a necháme v teple. Ve stejné nádobě usmažíme cibuli, je-li třeba, přidáme ještě olej. Když je cibule hotova, umístíme ji okolo kuřecích jater. Ozdobíme petrželí a podáváme.

Kuře na houbách

1,4 kg kuřete (pokud možno domácího) bez kůže, nakrájeného na kousky

cibulový prášek

1 hrneček houbové smetanové polévky melasa

na plátky nakrájená zelená cibule

Kusy kuřete umístíme v hluboké míse s pokličkou (např. v tzv. francouzském ovále). Posypeme cibulovým práškem a polejeme polévkou.

Místy pokapeme máslem, maximálně 1 až 2 polévkové lžíce. Přikryjeme a pečeme při teplotě 180°C přibližně hodinu. Ozdobíme a pečeme ještě asi 20 minut (pěkně do zlatohněda). Ozdobíme zelenou cibulí. Získáme 4porce.

Letní lasagna

9 středně velkých (20 cm) cukin syn „ricotta“

4 hrnečky nastrouhaného sýra mozzarely

strouhaný parmezán

rajská omáčka

Konce cukin seřízneme. Všechny cukiny nakrájíme po délce na 3 kousky. Nakrájené kousky poskládáme do dvou obdélníkových pekáčů (20x30

cm). Přikryjeme a pečeme při teplotě 200°C přibližně 20 minut. Vybereme z pekáče.

Dno mísy vylijeme rajskou omáčkou II, uložíme první vrstvu kousků cukiny (přibližně 7), pak další vrstvu sýra ricotty a mozzarella (přibližně

2 hrnečky od každého). Polejeme omáčkou, dáme další vrstvu cukiny, znovu přidáme omáčku a parmezán. Získáme 12 až 16 porcí.

Mexické fazole

4 hrnečky uvařených fazolí

1 středně velká cibule, usekaná

1 polévková lžíce prolisovaného česneku

1 řapík celeru, usekaný

1 středně velká zelená paprika, usekaná

1 hrneček rajské omáčky

0,5 hrnečku nebo víc čili omáčky

1 polévková lžíce čili prášku

1 čajová lžíce koření „cumin“

sůl na dochucení

2 l vody

Všechno spolu vaříme na mírném ohni, vylejeme zbylou vodu.

Krocán „taco“

1 hrneček usekané cibule

2 polévkové lžíce oleje

900 g syrového mletého krocáního masa

1 čajová lžička voňavého koření „cumin“

1 čajová lžička česnekového prášku nebo smažené dva
prolisované česnekové stroužky s cibulí

1 hrneček rajčatového protlaku

1 polévková lžíce pikantní omáčky

1 polévková lžíce jemné „taco“ omáčky

1 polévková lžíce čili koření

Cibuli smažíme na oleji do měkká. Přidáme krocání maso, mícháme, dokud se nevytratí růžová barva. Přidáme ostatní přísady a vaříme na mírném ohni 30 minut. Podáváme na velkých „taco“ plackách ozdobených usekanou cibulí, usekanými černými olivami, usekanými rajčaty, jemně usekaným sýrem a jemně nakrájeným hlávkovým salátem. Polejeme omáčkou „taco“ nebo pikantní omáčkou. (Taco – jsou mexické kukuřičné placky).

Nobl dýně

2 vajíčka

1 hrneček majonézy

1 hrneček parmezánu

4 středně velké cukiny nebo dýně

Smícháme vajíčka, majonézu a parmezán. Směs bude zrnitá jako obilninové jídlo. Cukiny nakrájíme na plátky a vaříme v minimu vody do měkká. Rozložíme cukiny na mísu a polejeme „nobl“ směsí,

přičemž ji roztíráme až k okrajům nádoby. Pečeme 35 minut při teplotě 180°C do zlatohněda. Získáme 8 porcí.

Ořechový bochník

1 hrneček drobků z celozrnného chleba

1 hrneček usekaného celeru

2 hrnečky usekaných ořechů „puma „ (ořechy rostoucí na ořechovníku pekan)

0,5 hrnečku usekané petržele

1 velká usekaná cibule

1 velká usekaná mrkev

3 vejce

2 hrnečky mléka

1 čajová lžička prasleny

1 čajová lžička mořské soli

0,5 čajové lžičky koření allspice (koření z bobulí rostoucích na indiánském stromu pimento)

máslo

Nastrouháme na struhadle všechnu zeleninu a kousky chleba na drobků. Smícháme všechny přísady. Vylijeme do vymaštěného pekáče. Pokapeme máslem. Pečeme při teplotě cca 160°C 1,5 až 2 hodiny.

Přeložíme na mísu a polijeme rajskou šťávou. Ozdobíme petrželí a podáváme. Získáme 6 až 8 porcí. Upozornění: Ořechové bochníky pečeme v troubě 1 hodinu na horním poschodí a druhou hodinu na nižším poschodí tak, aby se vrch i spodek opekly pěkně do zlatova.

Rybí filé na paprice

Použijeme filé podle vlastního výběru druhu ryby. Filé naskládáme do jedné vrstvy na pekáč. Posypeme cibulovým práškem. Potřeme majonézou.

Sýr „tillamook“ nakrájíme na tenké plátky. Na každý kousek ryby dáme 4 nebo 5 těchto plátků. Posypeme sladkou červenou paprikou. Pečeme při teplotě 180°C přibližně 15 minut, až se dá ryba lehce loupat. Doporučuje se jeden kousek filé na osobu.

Pomerančové jehně na paprice

3 kg jehněčího masa zbaveného všeho tuku

1,5 čajové lžičky rozmarýny

1 polévková lžíce mleté papriky

1 čajová lžička soli

2 prolisované stroužky česneku

0,5 čajové lžičky čerstvého mletého pepře pomerančová masná omáčka pomerančová omáčka

Všechny kořeniny spolu smícháme a potřeme jimi povrch jehněčího masa, napíchnutého na rožeň, nezakryté vložíme do mělké mísy. Polijeme dno mísy trochou vody, později podléváme podle potřeby. Pečeme při teplotě 180°C cca 3 hodiny, dokud není maso dobře propečeno. Po 1 hodině pečení podlijeme pomerančovou masnou omáčkou. Znovu podléváme každých 20 minut, dokud není jehně hotové. Před porcováním necháme jehně ještě 15 minut odležet. Servírujeme porce na talíř a ještě teplé polijeme pomerančovou omáčkou. Před podáváním ozdobíme petrželí.

Pomerančovou omáčku můžeme podávat odděleně.

Italská „špagetová“ mísa

5,5 kg špagetové tykve

4 hrnečky usekané cibule

4 hrnečky na plátky nakrájených hub

6 prolisovaných stroužků česneku

6 polévkových lžic olivového oleje

5 hrnečků usekaných čerstvých rajčat kus sýru „ricotty“

4 hrnečky postrouhaného sýru mozzarely

1 čajová lžička oregana

1 čajová lžička bazalky

2 polévkové lžíce praslenu strouhaný sýr parmezán

Rozpůlíme tykev a odstraníme jádra. Kousky tykve rozložíme na vymaštěnou pánev řeznou stranou dolů. Pečeme přibližně hodinu, dokud vidlička lehce nepronikne dovnitř. Špagetovou tykev možno péci i celou, trvá to přibližně 1 až 2 hodiny. V tom případě se nejdříve nechá vychladnout, aby se mohla dále zpracovávat. Vybereme dužinu.

Zatímco se tykev peče, osmažíme cibulku a česnek ve třech polévkových lžících olivového oleje. Osmaženou směs odložíme z pánve. Ve zbylých třech polévkových lžících oleje osmažíme rajčata a houby. Přidáme ostatní přísady společně s cibulí. Lžící rozdělíme na 2 vymaštěné obdélníkové pekáče. Posypeme parmezánem a při teplotě 180°C pečeme asi 30 až 40 minut – do hnědá. Získáme 12 až 16 porcí.

Zapékaný baklažán „Chrám krásy“

2 středně velké baklažány, nakrájené na drobné kousky

2 velké cibule, nakrájené na plátky

170 g dušených rajčat

0,5 čajové lžičky soli (podle přání i ochucená sůl)

1 hrneček smažených chlebových drobků plátky sýru „cheddar“

Na dno pekáče dáme cibuli, zakryjeme baklažánem a zalijeme dušenými rajčaty. Podle chuti přidáme koření. Pak přidáme chlebové drobků. Přikryjeme a pečeme 0,5 hodiny při 180°C. Odkryjeme a necháme dopéct do hněda ještě asi 10 až 15 minut. Podle přání můžeme potom posypat do hněda opečenými chlebovými drobků a sýrem „cheddar“ a dát pekáč znovu do trouby, dokud se sýr dostatečně neroztaví. Získáme 12 průměrných porcí.

Zapékané zelené papričky čili

230 g usekaných zelených čili (nebo jalapeño čili)

2 hrnečky strouhaného tvrdého sýru

2 hrnečky strouhaného žlutého sýru „cheddar“

3 hrnečky mléka

6 vajec

0,5 čajové lžičky hrubé mořské soli

Vymastíme pekáč s rozměry 18x30 cm. Na dno dáme sýr a čili. Smícháme mléko, vejce a sůl. Vylijeme to na míchaný sýr a čili. Může se připravovat s těstem nebo bez těsta. Pečeme při teplotě 160°C přibližně 45 minut, dokud nůž není čistý. Získáme 12 až 16 porcí.

POLÉVKY, OMÁČKY, MARINÁDY

Citrónová marináda

2 hrnečky citrónové majonézy

0,25 hrnečku nadrobno pokrájené zelené cibulky

0,25 hrnečku usekaného nakládaného kopru

Všechno dobře smícháme a podáváme s rybou.

Guacamole

4 velká zralá avokáda, oloupaná a rozmačkaná

1 velké rajče, nakrájené

0,5 velké cibule, usekané

0,25 hrnečku citrónové šťávy

0,5 čajové lžičky soli

0,5 čajové lžičky česnekového prášku

Pikantní a zelené čili na dochucení. Všechny přísady dobře promícháme.

Hovězí šťáva

Nakrájíme 0,5 kg hovězího masa (ne mastného) na centimetrové kostky.

Polopřikrytou nádobu přikryjeme kusem látky. Vaříme 2 až 4 hodiny, pak vymačkáme z masa šťávu a zmrazíme ji. Je vhodné užívat lžičku šťávy

(hodně pomalu) několikrát denně. Mohou se použít i celozrnné sušenky.

Hustá „Gazpacho“ polévka

0,5 hrnečku usekané cibule

1 velký stroužek česneku, nakrájený na plátky

3 hrnečky rozčtvrcených rajčat

0,5 velké zelené papriky, nakrájené

1 malá okurka, oloupaná a na plátky nakrájená

1 čajová lžička soli

3 polévkové lžíce citrónové šťávy

2 polévkové lžíce olivového oleje

0,5 hrnečku vody

1 polévková lžíce pikantní omáčky

Všechny přísady vložíme v daném pořadí do mixéru. Mixujeme, dokud zelenina není dobře rozmělněna. Polévku podáváme studenou. Získáme 8 až 10 porcí (1 porce = 0,5 hrnečku).

Krémová květáková polévka

8 hrnečků uvařeného rozmačkaného květáku

8 hrnečků polévky „confetti“

Květákové růžice dusíme asi 7 minut, rozmačkáme ve šťávě na kaši.

Přidáme to všechno do polévky „confetti“. Uvedeme do varu. Je-li třeba, zředíme. Získáme 16 porcí.

Kuřecí polévka

Tato polévka je založena na běžné francouzské domácí vesnické polévce, která se skládá z vývaru, který francouzská hospodyně dělá z odložených kousků masa a kostí, zeleninových slupek, odřezků a čekoholiv jiného, co se najde v kuchyni. Je to dobrý způsob, jak využít zbytky a je to pestré, ale málokdy stejné. O francouzské hospodyně se říká, že je tak šetrná, že nikdy nic nevyhodí. Ani zbytky ze zeleninového salátu. I ty hodí do polévkového hrnce. Výsledkem bývá neskutečně uklidňující dobrá polévka, která dráždí nos stejně jako chuťové buňky.

Odložené vařené kuře (to, co z něho zůstalo)

proteinový prášek Dr. Bonnera

14 hrnečků kuřecího vývaru

2 polévkové lžíce zeleninového oleje

2 velké cibule, nakrájené

2 velké prolisované stroužky česneku

450 g hub, nakrájených na plátky

450 čerstvých zelených fazolových lusků, nakrájených vařená zelenina (asi 3 hrnečky) – odložené (to, co zůstalo)

Cibuli, česnek a houby usmažíme na oleji do měkká. Přidáme zelené fazolové lusky a vývar. Uvedeme do varu a vaříme na mírném

ohni 5 až 10 minut, dokud lusky nejsou měkké. Přidáváme proteinový prášek, dokud polévka nezíská požadovanou chuť. Přidáme vařenou zeleninu a kuře. Necháme dovařit a podáváme. Získáme 16 porcí.

Kuřecí vývar

Všechny kostnaté části kuřete, jako např. krky nebo záda, dáme do polévkového hrnce a zalijeme vodou. Přidáme jednu usekanou mrkev, petržel, slupky z jiné zeleniny nebo usekanou mrkev a celer a osolíme. Přivedeme do varu a vaříme na mírném ohni 1,5 až 2 hodiny. Odstavíme a vývar dáme do mrazničky. Z kostí obereme maso a odložíme je na polévky, zapékaná nebo jiná jídla. Kosti a kůži vyhodíme.

Polévka „confetti“

7 polévkových lžic másla

1 hrneček mrkve, nastrouhané v robotu

1 velká cibule, nastrouhaná v robotu

2 hrnečky cukiny, nastrouhané v robotu

2 hrnečky celeru, usekaného

7 hrnečků kuřecího vývaru nebo vody

Proteinový prášek Dr. Bonnera na dochucení

Zeleninu usmažíme na másle do měkka. Přidáme vývar a proteinový prášek a uvedeme do varu. Vaříme na mírném ohni přibližně 10 minut.

Necháme vařit. Je-li polévka málo hustá, přidáme trochu cukiny. Podle chuti okořeníme. Je-li nutné, přidáme více proteinového prášku. Získáme 8 porcí. Pozor! Na krémovější konzistenci přidáme 4 polévkové lžíce kukuřičné mouky. Vaříme do husta.

Polévka z hlávkového zelí

2 polévkové lžíce olivového oleje

2 hrnečky usekané cibule

1 polévková lžíce prolisovaného česneku

500 g zmražených mladých fazolových luská

1 velká hlávka zelí, za syrová nakrájeného

12 hrnečků vody proteinový prášek Dr. Bonnera na dochucení
Cibuli a česnek usmažíme na oleji. Přidáme fazolové lusky, zelí, vodu a koření. Uvedeme do varu, snížíme teplotu a na mírném ohni vaříme, dokud není zelenina měkká. Získáme 12 porcí.

Hrachová polévka

1 kg suchého loupaného hrachu, tříděného a umytého
1 velká usekaná cibule
2 velké mrkve, nakrájené na kostky
4 řapíky celeru, nakrájené
2 bobkové listy
0,5 čajové lžičky tymiánu
8 až 10 hrnečků vody proteinový prášek Dr. Bonnera sůl na dochucení
4 polévkové lžíce másla

Smícháme všechny přísady. Přivedeme do varu a na mírném ohni vaříme, dokud se hrách nerozváří (asi 1,5 hod.). Přidáme máslo. Podle přání můžeme polévku dochutit.

Polévka ze zelených paprik a rajčat

2 velké nakrájené cibule
4 hrnečky nakrájených čerstvých rajčat
2 velké nakrájené zelené papriky
3 velké nakrájené mrkve
250 g zavařeného hrášku
2 polévkové lžíce rostlinného oleje
12 hrnečků vývaru nebo vody proteinový prášek Dr. Bonnera
Cibuli, rajčata a papriku podusíme na oleji do měkka. Přidáme ostatní přísady. Uvedeme do varu a na mírném ohni vaříme, dokud mrkev a hrášek nejsou měkké.

Pomerančová máslová omáčka

4 polévkové lžíce másla
2/3 hrnečku zmražené pomerančové šťávy
6 polévkových lžic burgundského vína
Všechno vaříme na mírném ohni.

Pomerančová omáčka šťáva z vařeného jehněte

0,25 hrnečku zmražené pomerančové šťávy

2 polévkové lžíce červeného vína

0,5 čajové lžičky worcesterské omáčky

Šťávu vylijeme na pánev. Přidáme ostatní přísady. Uvedeme do varu a podáváme s jehněčím. Získáme 8 porcí.

Rajská omáčka I

1 velká nakrájená cibule

2 polévkové lžíce rostlinného oleje

1 (800 g) konzerva rajského protlaku

1 (200 g) konzerva rajské šťávy

1 vrchovatá čajová lžička bazalky

Cibuli osmažíme na oleji. Přidáme ostatní přísady. Na mírném ohni vaříme asi 30 minut. Získáme 5 až 6 hrnků.

Rajská omáčka II

5 hrnečků nakrájených čerstvých rajčat

2 velké nakrájené cibule

3 polévkové lžíce rostlinného oleje

800 g rajského protlaku

200 g rajské šťávy

1 vrchovatá lžička bazalky

Cibuli a rajčata usmažíme na oleji, dokud rajčata nejsou měkká. Přidáme ostatní přísady. Na mírném ohni vaříme aspoň 30 minut.

Ruský boršč

2 litry vývaru

2 hrnečky na kostky nakrájených brambor

2 hrnečky na kostky nakrájené mrkve

1 hrneček na kostky nakrájené červené řepy

1 hrneček na kostky nakrájené cibule

1 hrneček na kostky nakrájeného celeru

1 hrneček nakrájeného hlávkového zelí

1 hrneček rajského protlaku

2 prolisované stroužky česneku

1 bobkový list

2 čajové lžičky vegety

0,5 hrnečku nakrájené petržele omáčka „ tabasco „ na dochucení

Brambory, řepu a mrkev uvaříme do měkka. Přidáme cibuli, celer a zelí. Vaříme do měkka. Přidáme zbytek přísad. Na mírném ohni dovaříme 15 minut. Podáváme ozdobené kyselou smetanou. Získáme 10 porcí.

Čočková čili polévka

1 velká cibule, nakrájená

3 velké prolisované stroužky česneku (přibližně 1 polévková lžíce)

2 čajové lžičky čili koření (nebo více, podle chuti)

1 čajová lžička semínek cumin (nebo víc, podle chuti)

2 polévkové lžíce rostlinného oleje

500 g čočky, přebrané a umyté

10 hrnků vývaru nebo vody

1 mrkev, na plátky nakrájená

2 plátky celeru, nakrájené

1 čajová lžička soli

2 čajové lžičky sójové omáčky

1 bobkový list

Cibuli a česnek usmažíme na oleji s čili kořením a kořením „cumin“.

Přidáme ostatní přísady. Vaříme, dokud není čočka měkká (přibližně 1 hodinu). Získáme 8 až 10 porcí.

Speciální zeleninová polévka

12 hrnků vývaru nebo vody

1 velká cibule, nakrájená

3 velké prolisované stroužky česneku

500 g hub, na plátky nakrájených

2 hrnečky nakrájené špangle

1 hrneček nakrájeného celeru

1 hrneček nakrájených zelených fazolových lusků

1 hrneček nakrájené cukiny

1 hrneček nakrájeného patisonu nakrájená petržel
2 polévkové lžíce olivového oleje proteinový prášek Dr. Bonnera
Cibuli, česnek a houby usmažíme na olivovém oleji do měkka.
Přidáme ostatní zeleninu kromě petržele. Zeleninu smažíme 5 minut.
Přidáme vodu a proteinový prášek. Uvedeme do varu a necháme
vařit na mírném ohni, dokud není zelenina měkká. Posypeme
petrželí. Získáme 12 porcí.

Vesnická zahradní polévka

1l zeleninové vody ušetřený z dušené zeleniny
2 l kuřecího vývaru
2 límečky nakrájené cibule a 1 polévková lžíce prolisovaného
česneku, usmaženého na zeleninovém oleji odložená vařená zelenina
(může se použít 1 hrnek zelených fazolových lusků a hub nebo 1
hrnek růžičkové kapusty), chuť polévky se bude měnit podle použité
zeleniny

4 hrnečky nastrouhané cukiny

1 hrneček celeru, nakrájeného proteinový prášek Dr. Bonnera na
dochucení.

Vařenou zeleninu smícháme se zeleninovou vodou. Přidáme do
kuřecího vývaru. Uvedeme do varu. Přidáme ostatní přísady a vaříme
na mírném ohni, dokud zelenina není měkká (přibližně 3 až 5 minut).
Získáme 12 až 16 porcí.

Bramborová polévka se zeleninovým krémem

4 polévkové lžíce másla

2 velké cibule, nakrájené

2 velké mrkve na plátky nakrájené

2 řapíky celeru, nakrájené

1 velký pastrnák, nakrájený na kostky

2 hrnečky uvařeného květáku

450 g zmraženého hrášku

2 hrnečky uvařené nakrájené brokolice

2 brambory, nakrájené na kostky

1 hrneček zeleninové vody (z dušené zeleniny)

3 hrnečky kuřecího vývaru proteinový prášek Dr. Bonnera

1 hrneček šlehačky

Nastrouháme zeleninu (syrovou) na robotu. Podusíme na másle na mírném ohni přibližně 10 minut. Zatím na robotu usekáme i květák.

Přidáme do vařící se zeleniny zároveň s hráškem. Uvedeme do varu a na mírném ohni vaříme, dokud zelenina není měkká. Těsně před podáváním přidáme šlehačku a brokolici. Podle chuti okořeníme proteinovým práškem.

Zelená cukinová polévka

2 polévkové lžíce rostlinného oleje

1 velká cibule, dobře usekaná na robotu

8 hrnků uvařené zelené zeleniny (např. špenát, brokolice, zelené fazolové lusky nebo hrášek), rozmixované

12 hrnků vývaru

1 hrnek smetany proteinový prášek Dr. Bonnera

Cibuli usmažíme na oleji do měkka. Přidáme zeleninu, vývar a proteinový prášek. Uvedeme do varu a vaříme na mírném ohni 10 minut, dokud nejsou cukiny měkké. Přidáme smetanu. Dochutíme kořením. Je-li třeba, přidáme víc proteinového prášku. Není-li polévka dostatečně hustá, přidáme ještě trochu cukiny. Získáme 12 až 16 porcí.

PEČIVO

Čili-čili kukuřičný chléb

Troubu vyhřejeme na 200°C

10 polévkových lžic másla

2 hrnečky celozrnné mouky

2 hrnečky celozrnné kukuřičné kaše

1 hrneček mouky

2 polévkové lžíce prášku do pečiva

1 čajová lžička koření čili

1 hrneček nakrájených zelených čili

2 vejce

1,25 hrnečku mléka

Smícháme máslo a suché přísady. Přidáme zbylé přísady a mícháme, dokud nejsou řádně rozmíchány. Vylijeme na obdélníkový pekáč nebo na 2 menší pekáče, které jsme předtím dobře vymastili. Pečeme ve vyhřáté troubě 45 minut až hodinu nebo do zlatohněda, dokud nůž nejde ven čistý. Získáme 12-16 porcí.

Kukuřičný chléb

1 hrnek kukuřičné mouky

1 hrnek celozrnné mouky

1 polévková lžíce prášku do pečiva

1 čajová lžička soli

1 vejce

1/3 hrnku másla

1 hrnek mléka

2 polévkové lžíce medu

Suché přísady utřeme s máslem do drobiva. Během míchání přidáváme ostatní přísady. Směs vylijeme do vymaštěné malé nádoby a pečeme při teplotě 200°C přibližně 25 až 30 minut, dokud povrch nemá jemně zlatohnědou barvu a nůž nejde ven čistý.

Parmezánová pizza

sáček prášku na „pizzu“

rostlinný olej

česnekový prášek

sezamová semínka

sýr parmezán

Uděláme pizzové těsto podle návodu na sáčku. Potřeme je olejem. Posypeme česnekovým práškem, sezamovými semeny a parmezánem. Pečeme, dokud sýr nemá jemnou zlatohnědou barvu. Necháme v teplé troubě dojít.

DEZERTY

Banánový obilninový koláč

8 čajových lžiček másla

2 vejce

4 hrnky rozmačkaných banánů

4 hrnky uvařených obilnin (např. oves, 7-zrnná obilnina, žito)

1,25 hrnku celozrnné mouky

1 čajová lžička sody na pečení

2 čajové lžičky prášku do pečiva

1 polévková lžíce skořice

Všechny přísady zpracujeme v uvedeném pořadí. Vylijeme na 2 malé obdélníkové pekáče (20x30 cm) nebo na 1 velký plech.

Získáme 10 až 12 porcí.

Brusinková pochoutka

2 sáčky želatiny Knox

1 l pomerančového džusu

šťáva z jednoho citronu

1 balíček čerstvých nebo zmražených brusinek

1/4 l medu

250 g loupaných oříšků

Rozpusťte želatinu v džusu. Nalijte do mixéru zároveň s ovocem a medem a pořádně rozmíchejte. Přidejte ořechy a střídavým zapínáním a vypínáním motoru dobře rozmixujte. Nalijte do 1,5 l nádoby a dejte chladit do ledničky. Upozornění: Pokud koupíte v sezoně čerstvé brusinky, můžete je zmrazit a použít později podle potřeby.

Banánovo-oříšková zmrzlina

2 hrnečky rozmačkaných banánů (nebo více, není-li to dost sladké)

2 hrnečky šlehačky

1 hrneček usekaných pražených vlašských ořechů nebo ořechů pecan

Všechny přísady dobře smícháme a zpracujeme podle návodu na výrobu zmrzliny

Jablečný krémový koláč

na plátky nakrájená jablka

8 velkých vajec

0,5-1 hrneček medu (podle chuti jablek podle nebo individuální chuti)

1 (500 g) kelímek jogurtu

2 čajové lžičky vanilky

1 čajová lžička skořice usekané ořechy

Vymastíme skleněnou obdélníkovou mísu na pečení. Rozložíme na dno plátky jablek. Ostatní přísady mícháme do hladka. Vylijeme na jablka, posypeme ořechy, pečeme v troubě při teplotě 160°C 45 minut až 1 hodinu nebo do pevná (zjistíme potřesením). Získáme 12 až 16 porcí.

Jablečný převrácený koláč

slunečnicová semínka

na plátky nakrájená jablka

1 těsto na „banánový obilninový koláč“

Vymastíme 1 velký plech nebo 2 menší obdélníkové pekáče. Posypeme slunečnicovými semínky. Pokryjeme plátky jablek. Na jablka vylijeme těsto na „banánový koláč“. Pečeme ve vyhřáté troubě při teplotě 180°C 1,5 hodiny, dokud nůž nejde ze středu ven čistý. Někdy jsou k upečení koláče potřebné 2 hodiny, záleží na vlhkosti ovoce a uvařených obilnin.

Jahodové „Mousse“

čerstvé nebo mražené jahody

0,5 l šlehačky

1 balení nechucené želatiny „Knox“

0,5 hrnečku pomerančové šťávy med na dochucení

Želatinu rozpustíme v pomerančové šťávě, pak povaříme na mírném ohni, za stálého míchání. Sejmeme z ohně a odložíme stranou. Rozmačkáme jahody. Ušleháme šlehačku a opatrně do ní

vmícháme jahody a želatinu. Podle chuti trochu osladíme medem. Vylijeme do misek a necháme zchladnout. Získáme 16 porcí.

Krémové banánové potěšení

3 balíčky neochucené želatiny „Knox“

170 g rozpuštěného mraženého jablečného moštu, šmidlaného s jablečnou šťávou na množství 4 hrnečků (nemáme-li jablečný mošt, můžeme použít zmraženou jablečnou šťávu)

0,5 l kyselé smetany na plátky nakrájené banány

1 hrneček čerstvých nebo zmražených třešní

Rozpustíme želatinu v 1 hrnku šťáv. Velký obdélníkový pekáč vyložíme tenkými banánovými plátky. Rozředěnou želatinu smícháme se šťávami a smetanou. Vylijeme na banány. Ozdobíme třešněmi a necháme ztuhnout. Získáme 12 porcí.

Krémové tropické potěšení

Postupujeme jako u přípravy „Krémového banánového potěšení“, přičemž banány a třešně nahradíme vařenými banány a čerstvými nebo mraženými jahodami. Podle přání můžeme přidat kokosovou moučku.

Malinové hrušky

Zralé hrušky „anjou“ naplníme malinami namočenými v medu.

Ovocné kořeněné koláčky

2 hrnečky základního sladkého těsta

1 hrneček neslazené kokosové moučky

1 hrneček usekaných ořechů „pecan“

2 hrnečky speciality mumie

0,5 čajové lžičky skořice

2 polévkové lžice čerstvé citrónové šťávy strouhaná kůra ze středně velkého citronu

Všechny přísady smícháme a těsto potrháme polévkovou lžicí na vymaštěný plech. Pečeme uprostřed trouby 15 minut. Uděláme cca 40 koláčků.

Pomerančové koláčky

2 hrnečky základního těsta

1 polévková lžíce mražené pomerančové šťávy strouhaná kůra z 1 velkého pomeranče

0,5 čajové lžičky vanilky (podle potřeby)

0,75 hrnečku slunečnicových semínek

Všechny přísady spolu smícháme a lžičkou dávkujeme na vymaštěný plech. Podle potřeby tyto kousky zploštíme. Pečeme uprostřed trouby zahřáté na 160°C asi 12 minut. Získáme asi 40 koláčků.

Překvapení z citrusových plodů

3 balení žele latiny „Knox“

1350 g mražené jablečné šťávy (moštu), dobře rozmíchané s vodou na množství 4,5 hrnečku

1 velká konzerva ananasu

2 hrnečky čerstvých nebo mražených jahod

Želatinu rozpustíme v jednom hrnečku šťávy. Přidáme ananas a vaříme na mírném ohni 5 minut. Přidáme do směsi šťávy a vody. Vylijeme do mísy. Přidáme jahody. Necháme ztuhnout. Získáme 10 až 15 porcí.

Sýrový koláč „ricotta“

sýr „ricotta“

4 velká vejce

1 hrneček jogurtu nebo smetany

0,75 hrnečku medu

2 čajové lžičky vanilky šťáva a kůra z 0,5 citronu třešně

Všechny přísady smícháme do hladka. Vylijeme na vymaštěný obdélníkový skleněný pekáč. Při teplotě 160°C pečeme přibližně 45 minut, dokud nůž nejde ven čistý. Necháme vychladnout a ozdobíme třešněmi.

Základní sladké pečivové těsto

0,25 hrnečku rostlinného oleje

0,25 hrnečku másla

0,5 hrnečku medu nebo 1 hrneček rozmačkaných banánů

1 vejce

0,25 čajové lžičky soli

2 hrnečky uvařených obilnin

2 hrnečky celozrnné mouky

1 čajová lžička prášku do pečiva ochucovadla a přísady

Máslo, olej, med (nebo banány) a vejce zpracováváme, dokud nedosáhneme homogenní konzistence. Přidáme sůl, obilniny, mouku a prášek do pečiva. Znovu promícháme. Můžeme přidat různé příchutě, dobře promícháme a upečeme.

Zákusek z pomerančového želé

1 konzerva mražené bobulové šťávy (podle výběru)

6 až 8 oloupaných pomerančů, měsíčky pokrájené na polovičky

1 l vody

3 balíčky neochucené želatiny „Knox“

Želatinu rozředíme v 1 hrnku vody. Vaříme, dokud se zcela nerozpustí.

Přidáme mraženou šťávu a kousky pomeranče. Uvedeme do varu a na mírném ohni vaříme 3 minuty. Přidáme zbytek vody. Vylijeme na velký obdélníkový pekáč. Necháme v chladu ztuhnout (přibližně 4 hodiny). Získáme 12 až 14 porcí (1 porce = 0,5 hrnečku).

SPECIALITA

Specialita mumie

1 hrnek sušených černých fíků, usekaných

1 hrnek usekaných datlí

2 vrchovaté polévkové lžíce kukuřičné kaše

2 až 3 sklenice vody, podle potřeby

Vaříme na mírném ohni za stálého míchání 15 až 30 minut. Podáváme samotné, s mlékem nebo smetanou. Množství kukuřičné kaše a vody se může měnit podle chuti.

JÍDLO NENÍ VŠECHNO, ALE...

Z doposud uvedeného vyplývá, že neexistuje žádná dokonalá strava, která by byla vhodná pro každého. U každého to záleží na pH faktoru, na kombinování užívaných jídel, stavu těla jako celku a vědomí jedince, pro něhož je strava určena.

Před několika lety jsem se staral o ženu, která byla dlouho chudokrevná. Podrobila se u mne tříměsíčnímu léčení železem, ale hemoglobin stále zůstával asi na 9,3 gamech. Držela se stále stejné stravy a já jsem v té době ještě nebyl dostatečně informován o výživě. Neprojevovala však žádné známky internální patologie.

Pacientce se vyvinula alergie na železo, které jí působilo vyrážky na kůži. Byl jsem nucen skončit terapii železem. Když jsem se dočetl o léčivých účincích ricinového oleje na lidský organizmus (tento olej byl vnitřně užíván dermatology ve třicátých letech na vážné kožní vyrážky), zeptal jsem se pacientky, zda by měla něco proti tomu, kdyby měla užívat ricinový olej vnitřně (pít ho). Nevadilo jí to. Užívala ho už jako dítě a nikdy s tím neměla žádné problémy. Naordinoval jsem jí 30 gramovou dávku, kterou měla užívat jednou za čtyři dny.

Po šesti týdnech se vrátila a cítila se výborně. Užívala 30 gramů ricinového oleje každé čtyři dny, přitom vůbec nevěděla, proč jsem jí ho naordinoval. Zkontroloval jsem jí hladinu železa a zjistil jsem, že hemoglobin vystoupil na 13,5 gramu, což je běžná hodnota pro ženu jejího věku.

Tento příběh, v jistém smyslu komický, demonstruje, jak se buňky vrchní vrstvy intestinálního traktu mohou vyčistit a jak lze změnit způsob, jakým tělo funguje. Nyní, po pročištění buněk, byla asimilace potravin normální a organizmus pacientky mohl přijímat železo ze své běžné stravy. Přitom stav jejího organismu jako celku byl hlavním faktorem při využití potravy, kterou přijímala.

Co se týká vašeho vlastního stravování, mnozí z vás mohou očekávat výsledek, jaký se dosáhl u uvedené pacientky, protože správná výživa pomůže těm silám asimilace, které tělu poskytují potřebné vitaminy a minerály v jejich nejuvhodnější podobě.

Tím, že si pomůžete informacemi, které jsou uvedeny v této knize, a tím, že si vytvoříte nový systém stravovacích (a životních) návyků, můžete se přiblížit ke zdraví, dokonce i k dožití se vyššího věku.

Jsme však toho názoru, že je vždy moudřejší dívat se na stravu s nadhledem a pamatovat na to, že v našich tělech probíhá současně i mnoho dalších procesů. Procesů, které mají do činění s vyšším obsahem toho, čím ve skutečnosti jsme. Co pod tím rozumět? Vezměte si například bioelektrickou povahu toho, jak funguje lidský organizmus.

Každá naše myšlenka, každý náš pohyb je umožněn bioelektrickými impulzy, procesy, které probíhají v našem těle, v našem nervovém systému. Cayce to vysvětloval takto:

...Protože všechny základní síly fungování lidského organismu jsou ve své podstatě elektrické, celá asimilace a distribuce asimilovaných sil je ve fyzickém těle aktivní silou velice nízkých a zároveň velice vysokých vibračních sil. (470-22)

Kromě toho musíme pamatovat i na to, že každý z nás je jedinečný a jiný. Každý z nás má svůj vlastní vyšší osud. Na tento svůj osud i na svůj původ musíme pamatovat při tom, jak přijímáme jídlo, při tom, jak jídlo jíme a při tom, jak usměřujeme svůj organizmus při požívání jídla. Musíme tedy pamatovat na vliv své rozumové aktivity, na správné fungování našich těl. To může zabránit vzniku problémů i v těch případech, kdy by tam už dávno byly. Další z Cayceho doporučení o tom pojednává:

...Jestliže se tělo živí pouze tím, co je ve své podstatě a činnosti pomínutelné, pak se musí dříve nebo později stát samo sobě překážkou... (1691-1)

CO JEŠTĚ MŮŽETE UDĚLAT?

1. Učte se pěstovat vlastní potraviny

Ne každý má možnost být soběstačným farmářem nebo alespoň zahrádkářem, který si dopěstuje všechno, co k jídlu potřebuje, ale pro každého, kdo se alespoň trochu zajímá o svou stravu, by bylo vhodné, aby si něco vypěstoval sám.

Možná jste v situaci, kdy nemáte nikde ve svém okolí zem, kterou byste mohli využít. Například bydlíte v bytě. Přesto můžete v květináčích pěstovat byliny a pravděpodobně i hlávkový salát nebo mrkev a hlavně poradit se s někým, kdo má místo na pěstování potravin.

Můžete dojít k závěru, že nemůžete pěstovat zeleninu, protože váš denní režim je hektický a často jste pryč z domu. Ale můžete pěstovat stromy – ty si nežadají denní péči. A pěstujte je – jabloně, hrušky, třešně, višně, broskve, meruňky, švestky, atd., ať rostou ve váš prospěch i v prospěch vaší rodiny.

Cayce toho hodně řekl o organickém zahrádkářství nebo ekologickém zemědělství. Dost na to, abychom ho i zde citovali. Tvrdil, že každý by měl být schopen dopěstovat si některé z potravin, které jsou potřebné pro jeho blaho. Následující citáty to pěkně vyjadřují:

...Každý jedinec by měl být schopen – s boží přízní – dopěstovat si nebo nasbírat si ty potraviny, které jsou k jeho výživě potřebné. To by měla být myšlenka a ideál každého jedince, nejen kvůli všeobecným ekonomickým otázkám, které se mohou vyskytnout v dnešním světě, ale proto, že každý člověk potřebuje sám v sobě pocítit podporu přírody.

I vliv jednoty ducha jako takového přináší nejen univerzální vědomí k víře v něho, ale i aplikaci důvěry v každodenní život a zkušenost. (1100-31)

...Toto by mělo být cílem, přáním každé duše, být alespoň do jisté míry samozásobcem nebo vlastnící a tvořící věci, které konzumuje – ze zásob a půdy Boha. Snažte se o to. (2345-1)

2. Snažte se dozvědět více o klíčcích, bylinkách, obilninách a ostatních potravinách potřebných k životu a jejich skladování

Tyto otázky by se neměly probírat v této knize, ale existuje hodně informací, které jsou určeny a přístupny pro ty, které to zajímá. Mnohé z těchto informací můžete nalézt v některé z knih, které jsou uvedeny v bibliografii na konci této knihy. Podívejte se do obchodů s biopotravinami, s naturální stravou nebo do vegetariánských prodejen a požádejte o radu a pomoc.

3. Snižte svou váhu

Hubnutí je často komplikovaná záležitost, protože naše chutě jsou tak silné, že velice snadno sklouzneme do starých kolejí. Někdy jsme také dědičně spojeni s lidmi, kteří si s obezitou rozumějí. Zbavit se nepříznivého genetického faktoru je velice těžké, ale ve skutečnosti to lze překonat. Chce to jen čas, úsilí, výdrž, důslednost a trpělivost.

4. Zkoušejte nové recepty

Zkoušet nové recepty je výborný nápad, ale vždy buďte opatrní při výběru používaných potravin. Vybírejte si pouze ty, které prospívají vašemu zdraví! Kombinujte potraviny, které se dobře snášejí, ty, které jsou v poměru 4:1 zásaditých ke kyselým potravinám. Zachovávejte poměr 2-3:1 plodů vypěstovaných nad zemí k plodům vypěstovaným pod zemí. Tak si můžete rozšířit seznam receptů vaší „léčivé“ kuchyně, o kterých si můžete být jisti, že vám pomohou budovat zdravé tělo vaše i vašich blízkých nebo kohokoliv, pro koho jídlo připravujete.

5. Více čtěte a studujte

Ne nadarmo se říká, že člověk se učí až do smrti. Proto je důležité stále pokračovat ve studiu. Hodně čtěte a tak se obohacujte o nové myšlenky o racionální výživě a každodenním zdravém stravování.

Prvním krokem, který můžete udělat, je přečíst si kapitoly s bibliografií – seznamem literatury, který se nalézá na konci této knihy a začít číst tam. Studium těchto knih se dá hodně získat.

Druhým krokem, který můžete udělat, je studovat předmět „řízené obrazotvornosti a vizualizace“. Jedná se o různé metody, techniky, kurzy tzv. ovládání vědomí, Silvovu metodu ap. Pomocí těchto technik můžete zhubnout, snadněji dosáhnout tělesnou a duševní rovnováhu, naučit se lépe ovládat a usměrňovat regeneraci vlastního těla.

6. Zaznamenávejte své sny

Sny se nikdy nemohou stát pro někoho skutečně důležitými, pokud se nezaznamenají, teda nezapíšší na papír a neuchovají delší dobu. Podvědomá část naší mysli je jako učitel – nedáváte-li pozor, učitel si bude myslet, že doopravdy nemáte zájem a ze samotného snu získáte pouze velice málo nebo vůbec nic.

Když ale začnete s procesem pravidelného zaznamenávání svých snů, začne vážný vývoj vaší psychiky nebo samotné duše. Nevědomá část mysli se začíná otvírat vědomé části mysli a vy začnete vidět důležité záběry ze zážitků svého vlastního prožitého života. Můžete dostat varování o něčem, co se může stát v budoucnosti. Můžete dostat rady o tom, jak řešit situace, v nichž se octnete, nebo dostanete cenné rady týkající se vašich osobních vztahů. Můžete dostat pomoc při řešení svých finančních problémů nebo získat konkrétní řešení nebo návody jak pomoci příteli nebo milované osobě. To všechno spolu s informacemi, které můžete dostat o přijímané stravě, můžete použít v kterékoliv chvíli vašeho života.

Založte si zápisník snů a mějte ho vždy při ruce u postele s perem, abyste si mohli zapsat všechno, na co si vzpomenete a co se podle vás dá nazvat snovou nebo téměř snovou zkušeností. To vám pomůže začít. Pak si můžete přečíst některou z toho množství knih, které jsou o tomto problému dostupné, a stát se úspěšným a znalým vykladačem vlastních snů.

7. Učte se medítovat

Obrazně by se dalo říci, že meditace je další složkou modlitební činnosti. Každý člověk potřebuje užívat meditaci jako součást své každodenní činnosti. Meditace vytváří jednotu těla, mysli a duše. Učiní ji skutečnější a bude trvale pomáhat léčebnému procesu, jako

napomáhá způsobu, jakým se potrava přijímá do lidského těla a využívá.

Přístup k životu podle zdravého rozumu

Zdravý rozum je v jistém smyslu to, co se ve vaší mysli vytvořilo v průběhu let o tom, co je ve vašem životě konstruktivní. Není to výsledek vědeckého bádání ani něco, co by jednoduše vyplynulo z nějakého mentálního cvičení. Je to spíše určitý pohled na věc, která má v sobě sílu úspěšné aplikace.

Proto všechno, co získáte z této knihy, je podnětem pro vaši vlastní cestu – abyste zjistili, jak důležité je osvojit si rozumné stravovací návyky, které mohou být skutečně nazvány „přístupem zdravého rozumu“.

Nesmíte přitom ale zapomenout na jednu důležitou věc – udržujte si pocit štěstí, a to jak při přípravě jídla, tak při jeho konzumaci.

A nejen to. Důležité je i to, abyste milovali rostliny, které pěstujete ve své zahrádce. Síla vibrací radosti umožňuje rostlinám růst lépe a produkovat více výživných elementů pro naše zdraví a pohodu. Cayce to řekl několika způsoby, ale tato pasáž hovoří o konstruktivní činnosti, jež zahrnuje i radost a očekávání:

...Činit dobro znamená myslet pozitivně, myslet tvořivě. Ale můžete se zeptat, co je tvořivé, co je pozitivní? To, co nikdy nepřekáží, to, co nikdy nezpůsobuje žádnou škodu druhým. Protože váš úsměv může učinit celý den RADOSTNY pro mnohé. (1203-13)

Věříme, že tato kniha vám pomůže nalézt vlastní zdravý názor na jídlo, že vám současně pomůže i radostněji prožít život, který žijete, že vám pomůže nalézt zdraví a váš životní cíl, jestliže se ho vydáte hledat a přitom jednoduše nepolevíte. Buďte trpěliví, vytrvalí a důslední.

Vaše strava vám bude nejen víc chutnat, ale přinese vám i více potěšení a váš organizmus, vaše tělo bude den ode dne více milovat a bude vám lépe sloužit.

Obsah

NEJSLAVNĚJŠÍ JASNOVIDEC VŠECH DOB	3
ÚVOD	5
PŘEDMLUVA	8
MÁ CESTA KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ	10
CO TO JE – ROZUMNÉ STRAVOVÁNÍ?	17
POKYNY A RADY O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ	20
VAŠE TĚLO V NEMOCI A ZDRAVÍ SKUTEČNÝ PŘÍBĚH	22
PŘIROZENOST VAŠEHO TĚLA	23
SPRÁVNÁ STRAVA CHRÁNÍ NÁŠ ORGANIZMUS	27
REGENERACE A DLOUHOVĚKOST	29
POSTOJ K JÍDLU A ZDRAVÍ	31
DUCHOVNÍ PONĚTÍ	31
MODLITBA	33
MEDITACE	33
POSTOJ K JÍDLU	35
NOVÉ NÁVYKY	40
PRAVIDLA SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ	42
JÍDLA NENÍ VŠECHNO	42
OBECNÁ PRAVIDLA	43
ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA	45
SCHÉMA ZÁKLADNÍ DIETY	48
STRAVA JAKO LÉK	69
OBECNÉ ZÁSADY	69
NERVOVÁ A REGENERAČNÍ DIETA	71
DIETA ZABRAŇUJÍCÍ NACHLAZENÍ	73
SPECIÁLNÍ DIETY	74
1. Akné	75
2. Artritida	76
3. Astma	78
4. Kardiovaskulární onemocnění	79
5. Kolika (colitis)	80
6. Zánět měchýře (cystitis)	81
7. Cukrovka (diabetes)	82
8. Epilepsie	83
9. Hypoglykemie	84
10. Migréna	86
11. Obezita	88
12. Psoriáza (lupénka)	89
13. Sklerodermie	91
14. Rakovina	92

DALŠÍ RŮZNÉ PODROBNOSTI.....	95
TESTOVÁNÍ ALKALITY	95
JAK MÁ VYPADAT VAŠE KUCHYNĚ	98
ZDROJE ZÁKLADNÍCH ŽIVIN	100
CAYCE O NĚKTERÝCH POTRAVINÁCH	102
1. Alkohol	103
2. Mandle	103
3. Jablka a jablečná dieta	103
4. Speciální hovězí vývar	104
5. Banány a podmásolí	105
6. Káva a čaj	105
7. Hroznová dieta	105
8. Med a mléko	105
9. Topinambury	106
10. Mléko	106
11. Specialita mumie	106
12. Bramborové slupky	106
13. Duchovní potrava	107
14. Voda	107
15. Víno	107
16. Jogurt	108
SEDMNÁCT DNÍ V CHRÁMU KRÁSY	108
STARÁ LEGENDA	108
MENU NA SEDMNÁCT DNÍ	114
RECEPTY	128
SALÁTY A ZÁLIVKY	131
ZELENINA	134
HLAVNÍ JÍDLA	139
POLÉVKY, OMÁČKY, MARINÁDY	147
PEČIVO	154
DEZERTY	156
SPECIALITA	160
JÍDLO NENÍ VŠECHNO, ALE....	161
CO JEŠTĚ MŮŽETE UDĚLAT?	163

**Jak léčil E. Cayce
Pokyny a rady o zdravé výživě
O tom, co jsme
Nedoporučovaná jídla
Správná strava chrání organismus
Regenerace a dlouhověkost
Postoj k jídlu a zdraví
Duchovní pojetí
Pravidla správného stravování
Jídlo není všechno
Acidobazická rovnováha
Omezte tyto potraviny
Strava jako lék
Speciální diety
Testování alkality
Cayce o některých potravinách
Sedmnáct dní v chrámu krásy
Recepty
Jídlo není všechno, ale...
Přístup k životu podle zdravého rozumu**

ISBN 80-8079-023-X



9 788080 790233