

## Detoxikace a syrová strava

*V článku „Šokující pravda o lidské stravě“ jsme konstatovali, že maso a žádná tepelně upravovaná strava pro člověka, jako biologický druh, není vhodná. Na první pohled je vše jednoduché a zcela jasné. V tomto článku byly opominuty další aspekty, jako jsou klimatické podmínky dané společností a individuální dispozice jednotlivců. Jiné podmínky pro konzumaci syrové rostlinné stravy jsou například na tichomořských ostrovech nebo na Floridě než například ve Skandinávii. U nás v Čechách se také budeme jinak stravovat v zimě než za parného léta. Někdo se bez masa zcela obejde, pro jiného to znamená zdravotní riziko. Tímto článkem však nechceme obsah výše zmíněného článku zpochybnit, jen je třeba dodat, že během mnoha tisíciletí vývoje lidstva si lidské tělo na masitou a tepelně upravovanou stravu zvyklo, proto přechod na syrovou rostlinnou stravu nemůže být náhlý, pokud se chceme vyhnout zdravotním rizikům. Cílem tohoto článku tedy je doplnění a upřesnění výše zmíněného článku.*

Kdybychom chtěli ze svého jídelníčku zcela vyloučit veškeré potraviny pro lidský druh nevhodné, mnoho z nás by se dostalo do těžko řešitelných problémů. Pro koho je tedy výhradně syrová strava určena? Především je třeba říci, že v první řadě lidem, kteří se díky svým stravovacím návykům a svému způsobu života dostali do zdravotních problémů. Mají například velkou nadváhu, trpí cukrovkou nebo mají rakovinu. Zde je situace zcela jasná a v drtivé většině případů po zavedení této diety dojde u těchto lidí k pronikavému zlepšení zdravotního stavu. Poněkud složitější situace je u lidí relativně zdravých. Dokud se člověk těší relativně dobrému zdraví, tak ho nic nemotivuje ke změně jeho jídelníčku. Na tomto místě je vhodné zmínit duchovní aspekt syrové stravy. Tomu se budeme dále věnovat podrobněji, zde pouze poznamenejme, že k tomuto způsobu stravování tíhnou spíše lidé spirituálně založení, tak zvaní hledající. Průměrný člověk dělá to, co většina ostatních lidí, ať je to dobré nebo ne. Na všechno, co se vymyká jeho omezenému pohledu na svět, se dívá s podezřením a s předsudky.

Nejdříve si něco povíme o vlastnostech různých druhů potravin, což bude vodítko pro čtenáře, patřícího do kterékoli z výše uvedených skupin, aby získal zdravější stravovací návyky.

### **Maso a vejce**

Maso obsahuje velké množství bílkovin, které jsou podle odborníků na zdravou výživu nezbytné pro zdravý vývoj lidského organismu. Tito tzv. odborníci však již nevědí, nebo nechtějí vědět, že bílkoviny se nejprve musí v trávicím ústrojí rozštěpit na aminokyseliny, z nichž tělo vybuduje bílkoviny vlastní. Trávení masa tedy představuje pro organismus zátěž. Poznamenejme, že např. zelenina obsahuje velké množství aminokyselin, takže je není pravda, že lidské tělo potřebuje živočišné bílkoviny – někomu stačí jíst dostatečné množství syrové zeleniny. Hubeným lidem bych však experimentovat s bezmasou dietou rozhodně nedoporučoval, mohli by ještě více zhubnout. Nadměrná konzumace masa však vede k tomu, že se ve tkáních, zejména ve svalech ukládá kyselina močová, která po dosažení určité koncentrace v těle krystalizuje, což se projeví například revmatismem nebo dnou. Z hlediska zdravé výživy tedy není nutné maso z jídelníčku úplně vypustit. Jsou lidé, kteří se bez masa zcela obejdou, a na druhé straně jsou jiní lidé, kteří by při nedostatku živočišných bílkovin zeslábli a onemocněli. Vždy však musí platit, že konzumace masa a vajec musí být vyvážena dostatečným množstvím syrové zeleniny. Také budeme jíst masa víc v zimě než v létě.

### **Mléko a mléčné výrobky**

Kravské mléko je tzv. odborníky na výživu (viz akci „mléko do škol“) vydáváno za jeden z pilířů zdravé výživy a je pokládáno za nenahraditelný zdroj vápníku. Jaká je však skutečnost? Pravdou je pravý opak. Kravské mléko je strava vhodná pro telata, aby jim narostly silné kosti, kopyta a rohy. Organismus dospělé krávy ho již nedokáže zpracovat, natož potom organismus lidský. Kravské mléko lidské tělo zahleňuje nejvíce ze všech potravin. Tento hlen se ukládá ve sřevech a na dalších místech v těle, což nakonec vede k tomu, že se do krve nedostává dostatek živin, včetně vápníku, jehož je mléko paradoxně zdrojem. To platí ve větší či menší míře pro většinu mléčných výrobků. Nejstravitelnější pro lidské tělo je mléčný tuk ve formě smetany nebo másla, podmásli a jogurty s živými kulturami. Pasterizované a vařené mléko je pro konzumaci lidmi zcela nevhodné, protože je

navíc silně kyselinotvorné. (O kyselinotvorných a zásadotvorných potravinách si řekneme dále.) Naproti tomu kozí mléko je pro člověka dobře stravitelné a zdravé. Kozy se však příliš nehodí pro zemědělskou velkovýrobu, proto se kozí mléko příliš neujalo.

### **Chléb a ostatní pečivo**

Obiloviny obsahují sacharidy (dříve nazývány jako uhlovodany), které se tepelnou úpravou, tj. pečením a vařením, mění na škroby, které jsou ve vodě nerozpustné. Aby tělo mohlo tyto látky využít, musí je rozložit zpátky na jednodušší sacharidy, což opět představuje pro lidský organismus zátěž. Škrobové látky se rovněž usazují ve tkáních a zanášejí tělo. Navenek se to často projevuje tvorbou vyrážky a uhrů, protože se tělo snaží škrobů zbavit. Škroby jsou také oblíbenou potravou různých mikrobů. Z výše uvedeného vyplývá, že bychom pečivo měli jíst co nejméně, a to výhradně celozrnné. Výrobky z tzv. bílé mouky nemají pro lidskou výživu žádný přínos a představují pouze zdroj znečištění organismu.

### **Rafinovaný cukr**

Bílý cukr, který se prodává v obchodech s potravinami je chemikálie, která je vyráběna pomocí vysoké teploty a obsahuje nebezpečné chemické látky. Bílý cukr působí extrémně ničivě a degenerativně, protože je zpravidla "rafinován" pomocí kyseliny sírové. Norman Walker ve své knize „Omládněte“ o cukru píše: „Jíme-li rafinovaný cukr v jakékoliv formě - v potravě, ve sladkostech nebo tekutinách - kvasí v těle a vede to k tvorbě kyseliny octové, kyseliny uhličitě a alkoholu. Kyselina octová je silná, ničící kyselina, která se používá např. k leptání bradavic na kůži. Jestliže působí tak ničivě na povrchu kůže, ponechám vaší fantazii, jakou škodu způsobí na citlivé sliznici střeva.“ Zvláště nebezpečný je bílý cukr v kombinaci s ovocem, neboť v těle způsobuje alkoholové kvašení. Blahodárný účinek syrového ovoce na lidské tělo je bílým cukrem zcela znehodnocen. Bílý cukr musí trávicí ústrojí nejprve rozložit na jednoduché cukry, aby byl pro tělo stravitelný. Jednoduché cukry jsou obsaženy v čerstvém ovoci a zelenině a pochopitelně také v medu. Takovýto cukr, fruktóza, je pro tělo neškodný a je navíc zdrojem energie pro buňky.

### **Ovoce a zelenina**

Čerstvé syrové ovoce je výživou pro mozek a nervový systém a čistí organismus. Surové ovoce bývá většinou zásadotvorné, ale po tepelné úpravě je kyselinotvorné. Při nedostatku syrového ovoce, například v zimě a na jaře je vhodné konzumovat ovoce sušené. Na tomto místě bych však chtěl čtenáře varovat před sušeným ovocem, které se často prodává v obchodech s potravinami. Toto ovoce je obvykle ošetřováno sířením nebo bývá proslazeno rafinovaným cukrem. Takové průmyslově vyráběné „sušené ovoce“ v žádném případě nejezte. Buď si je usušte sami, nebo je kupujte v obchodech s biopotravinami. Vhodným doplňkem stravy zejména v zimním období jsou fíky sušené na slunci. Poznáte je podle toho, že jsou hodně tvrdé a suché. Před konzumací je na několik minut namočte do teplé vody, pak je vytáhněte a nechte asi půl hodiny odležet. Potom trochu zvláční a jsou vhodné k jídlu. Pro lidskou výživu má význam především ovoce syrové – tepelnou úpravou se stává kyselinotvorným a způsobuje překyselení organismu, což vede k mnoha degenerativním onemocněním.

Čerstvá syrová zelenina má pro lidské tělo neocenitelný význam, neboť je zdrojem aminokyselin pro tvorbu bílkovin, fruktózy jako zdroje energie a minerálů, potřebných pro správnou funkci všech orgánů lidského těla. Zelenina je tedy vhodná pro budování těla, zatímco ovoce je důležité pro výživu mozku a nervového systému. Ovoce a zelenina jsou také vhodným zdrojem vody, neboť tzv. tvrdá voda, obsahující rozpuštěné minerály, tělo zanáší stejně jako vodovodní potrubí a tvoří vodní kámen. Pokud potřebujeme zejména v zimním období kyselinotvornou stravu, neboť tato strava zahřívá, zatímco zásadotvorná je ochlazuje, je vhodné jíst tepelně upravenou zeleninu např. ve formě polévek nebo krátce osmaženou na olivovém oleji. Pokud to přeženeme a budeme jíst v zimním období pouze syrovou zeleninu a ovoce, můžeme onemocnět nachlazením, protože, jak víme, zásadotvorné potraviny ochlazují, zatímco kyselinotvorné zahřívají. Je proto důležité jíst v zimě, kromě dostatku syrového ovoce a zeleniny, také v přiměřené míře kyselinotvorné potraviny nejlépe zeleninové polévky, případně maso, kdo se bez něj neobejde. Pečivu, zejména bílému, se obloukem vyhneme.

### **Zásadotvorné versus kyselinotvorné potraviny**

Rozumí se tím to, je-li po strávení dané potraviny zbytek po trávení kyselý, nebo zásaditý. V laboratorních podmínkách se proces trávení nahrazuje spalováním. Popel ze spálené potraviny se rozpustí ve vodě a například lakmusovým papírkem se zkouší, jestli má zásaditou nebo kyselou reakci. Zásadotvorné potraviny ochlazují, kdežto kyselinotvorné zahřívají, proto v zimě jíme více masa a tepelně upravovaných pokrmů, zatímco v létě zase více čerstvého ovoce a zeleniny. Téměř všechny tělní tekutiny v lidském organismu (kromě žaludku) mají zásaditou reakci, proto pro zachování zdraví je třeba konzumovat více syrových zásadotvorných potravin než tepelně upravovaných kyselinotvorných potravin. Problém je, že většina lidské populace v tzv. civilizovaných zemích konzumuje převážně průmyslově vyráběné potraviny, které jsou tepelně upravované a navíc obsahují velké množství nebezpečných chemikálií. To vede k zanášení organismu toxickými látkami a jeho překyselení. Výsledkem je celá škála tzv. civilizačních chorob, jejichž výskyt v poslední době hrozivě narůstá. Společným jmenovatelem těchto chorob je acidóza – překyselení organismu. V dnešní době se riziko srdečních chorob svádí na zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi. Málokdo však ví, že cholesterol je reakcí na vznik zánětu, který není způsoben ničím jiným než acidózou, která má původ v nevhodné stravě. Univerzálním lékem na většinu těchto nemocí je tzv. detoxikace organismu, tj. zbavení těla jedů a jeho alkalizace konzumováním syrové rostlinné stravy.

### **Princip detoxikace**

Pokud člověk konzumuje převážně tepelně upravované potraviny, jeho krev je hustší než tělní tekutina (lymfy) a do těla se tak z krve dostávají toxiny obsažené v krvi. Těmito toxiny nejsou míněny pouze vyložené jedy, ale i takové látky, jako škroby, složené cukry a podobně. Všechny tyto látky se usazují ve tkáních, což se navenek projevuje tzv. „stárnutím“. Například pokud cítíme, že již nejsme tak pružní jako v mládí, ale jsme ztuhlí a nepohybliví, není to nic jiného než zanesení organismu toxiny. Když člověk začne jíst převážně syrové ovoce, pít zeleninové šťávy atd., jeho krev zeřídne a stane se řidší než tělní tekutina, čímž začne docházet k opačnému procesu, vyplavování toxických látek z těla do krve, odkud jsou potom vyloučeny ledvinami. Proto je třeba postupovat uvážlivě, abychom ledviny nepřetížili, zejména tehdy, pokud jsme vážně nemocní. Detoxikaci organismu bychom měli podstoupit nejlépe v letním období, kdy je teplo a nemusíme jíst tepelně upravenou stravu, abychom se zahřáli a kdy je všude dostatek čerstvého ovoce a zeleniny.

### **Kombinování potravin**

Živé potraviny, tj. syrové ovoce a zeleninu, lze podle Normana Wolkera kombinovat libovolně. Vařením nebo zpracováním se však jejich život ničí, a to platí pro všechny potraviny. Škroby, obilí a cukr patří do alkalické (zásadité) skupiny, přestože vyvolávají v těle kyselou reakci. Ke svému zažívacímu procesu potřebují alkalické trávicí šťávy. Jestliže jíme se škroby, obilím a cukrem (to je se sacharidy) současně bílkovinu, musíme se pak vypořádat se závažnou chemickou situací. Trávení sacharidů je rušeno přítomností kyselých žaludečních šťáv a současně se nedokonale stráví bílkovina, protože jsou přítomny také alkalické trávicí šťávy. Následkem je kvašení sacharidů a zahňívání bílkovin, což je špatná zpráva především pro milovníky masa v kombinaci s brambory nebo knedlíky. Pokud tedy někdo chce jíst maso, měl by si místo vařených brambor nebo hranolků vzít jako přílohu zeleninu.

### **Duchovní aspekty stravy**

Znalci (za něhož se nepokládám, tak se předem omlouvám za případné nepřesnosti) a příznivci zejména východní duchovní tradice vědí, že lidské fyzické tělo není jediným obalem tzv. vyššího Já lidské bytosti, ale je tvořeno dalšími nehmotnými těly, jako je éterické tělo, emocionální tělo nebo mentální tělo. Všechna tato těla mají společné tzv. čakry, což jsou jakési energetické kanály, s jejichž pomocí dochází k energetické výměně mezi všemi těmito těly. Tato energie pulzuje na určité frekvenci v závislosti na duchovní úrovni toho kterého člověka – čím vyšší je frekvence těchto vibrací, tím je člověk na vyšší duchovní úrovni. Tato energie má v různých kulturách různá jména: například čchi, prána, energie vrilu, orgon, éter, atd. Stejná energie je přítomna ve všech živých organismech, včetně rostlin. Pokud konzumujeme převážně mrtvé, tj. tepelně upravované potraviny, naše energetické vibrace se zpomalují a energetické kanály, čakry, se zneprůchodní. Následkem je nejen duchovní úpadek, neboť tito lidé jsou většinou materiálně založení, ale i nemoc a smrt. Naproti tomu, pokud konzumujeme převážně živé potraviny, jejich energie se dostane i do našeho těla, čímž dojde nejen

k vyčištění na fyzické úrovni, ale také k posílení dalších nehmotných obalů člověka a zrychlení energetických vibrací. Například léčitelé, kteří jsou schopni nějakým způsobem tato těla vidět, zejména éterické tělo (tzv. aura), jsou schopni rozpoznat, jestli je člověk zdravý nebo nemocný, přičemž dotyčný člověk ani nemusí na sobě žádné příznaky nemoci pozorovat. Ovoce má vyšší vibrace než zelenina. Robert Morse ve své knize „Zázračná detoxikace“ vzpomíná, že ve svém mládí po dobu šesti měsíců jedl pouze jeden druh pomerančů. Následkem toho bylo, že měl tak vysokou hladinu energie, že se mu často stávalo, že svým vědomím opouštěl tělo, astrálně cestoval. Po půl roce musel svůj experiment ukončit, neboť již nebyl schopen normálně komunikovat s lidmi a podle panujících společenských norem zešílel. Toto píše nejen jako příklad pro ilustraci, ale i jako varování, že nic se nemá přehánět.

### **Závěr**

Na závěr bych chtěl čtenáře také varovat, aby detoxikaci organismu nedělali v zimě, jako jsem to ve svém prvotním nadšení udělal já. Měl jsem mírnou nadváhu a cítil jsem, že už na tom nejsem tak dobře fyzicky jako zmlada. Po týdnu ovocného a zeleninového půstu jsem se cítil naprosto skvěle – mírně jsem zhubnul a moje fyzická výkonnost se rapidně zvýšila. Během dalších dvou týdnů jsem ještě více zhubnul a venku jsem začínal zřetelně pociťovat chlad, což se mi předtím nestávalo. Po třech týdnech se dostavily příznaky nachlazení a musel jsem začít jíst živočišné bílkoviny v kombinaci se syrovou zeleninou, což mě opět postavilo na nohy. Kdo je zvyklý na maso, jako já, rozhodně by si ho v zimě neměl úplně odepřít, ale pouze ho omezit a jíst dostatek syrového ovoce a zeleniny. Maso by ale neměl jíst v kombinaci s potravinami, které obsahují sacharidy (uhlovodany), jako jsou brambory, knedlíky nebo chléb, ale pouze se zeleninou, nejlépe syrovou. Pokud je někdo zvyklý na chléb a bílé pečivo, měl by ho nahradit celozrnným pečivem a jíst ho v co nejmenším množství, ale nikdy v kombinaci s masem a vejci, ani ovocem (se zeleninou lze kombinovat). Pokud je někdo zvyklý pít mléko, ať ho nahradí podmáslím a jogurtem s živými kulturami. Tzv. odborníci na zdravou výživu doporučují nahradit máslo rostlinnými tuky. To v žádném případě nedělejte, protože výroba ztužených rostlinných tuků je chemický proces, jehož produkt zdraví rozhodně neprospívá. Nenechte se strašit cholesterolem – víte přece, že cholesterol je látka, jejímž úkolem je v těle zabraňovat zánětům. Také víme, že záněty jsou důsledkem acidózy – překyselení, které je důsledkem nevyvážené stravy. Stačí tedy jíst dostatek syrového ovoce a zeleniny a zvýšené hladiny cholesterolu se nemusíte bát. Dále se vyhýbejte simulantům, jako je káva nebo černý čaj, neboť jsou rovněž kyselinotvorné. Poslední varování se týká konzumace cukru, ať ve formě čokolády, cukrovinek, sladkého pečiva nebo slazených nápojů. Pokud se bez sladké chuti nedokážete obejít, jezte sušené ovoce. Pro slazení nápojů můžete použít rostlinu jménem stevie, která pochází z Jižní Ameriky. Doporučil bych ji zejména diabetikům. Dá se pěstovat na zahrádce nebo v květináči. Je to sice vytrvalá bylina, ale pokud ji necháte přes zimu venku, tak zahyne. Mají ji některá lepší zahradnictví, např. zahradnictví Kruh Jilemnice nebo zahradnictví Chovanec.

Zpracoval Ladislav Kopecký