

Šokující pravda o lidské stravě

Neustále nás musí udivovat důmysl a dokonalost Přírody a na druhé straně pošetilost, hloupost a arogance lidského rozumu. Následující článek chce toho být malým dokladem. Většina lidí ví nebo tuší, že člověk ničí své přirozené životní prostředí a svým (pohodlným) způsobem života si zapříčinil mnoho civilizačních chorob. Toho jsme svědky zejména posledních cca sto nebo dvě stě let (uvědomíme-li si, že vše vlastně začalo průmyslovou revolucí). Málokdo však tuší, že si člověk pod sebou začal řezat pomyslnou větev již mnohem dříve, a to tehdy, když objevil oheň a začal si potravu tepelně upravovat, ať už se jednalo o pečení masa nebo nejrůznějších výrobků z obilovin.

O co jde? Živočišnou říši můžeme podle druhu potravy, kterou přijímá, rozdělit na čtyři skupiny: masožravce (např. kočka nebo lev), všežravce (pes, vepř, medvěd), býložravce (slon, žirafa, antilopa) a plodožravce (primáti). Každá z těchto skupin se liší mimo jiné i svým zažívacím ústrojím, které je optimálně uzpůsobeno potravě, kterou přijímá. Například kráva (tur domácí) má čtyři žaludky, aby byla schopná strávit rostlinnou potravu – trávu. Naproti tomu masožravci, jako např. kočka domácí, mají velmi vyvinutá játra, aby mohli dobře trávit maso, a krátké střevo, aby se do těla nestačily vyloučit toxické látky, vytvořené hnitím masa.

Naproti tomu plodožravci (frugivorové), mezi něž patří primáti včetně člověka, mají trávicí ústrojí uzpůsobeno pro přijímání potravy ve formě nejrůznějších plodů, ovoce, ořechů, apod. Pro člověka je tedy požívání masa stejně nepřirozené jako kdybychom ho nutili pást se na louce jako kráva nebo ovce. Aby maso bylo pro člověka jakž takž stravitelné, začal je tepelně upravovat. Když se z lovce stal zemědělec, naučil se také mlít a tepelně upravovat obiloviny, které začal pěstovat. Stal se tak jediným tvorem na této planetě, který si potravu před jídlem vaří, smaží nebo peče.

Jestliže je z výše uvedeného zřejmé, že lidská strava je nepřirozená, měli bychom dodat, že lidskému tělu vyložené škodí a způsobuje téměř všechny choroby, jimiž lidstvo trpí, počínaje obyčejnou chřipkou a konče rakovinou. Abychom pochopili, co je podstatou, musíme si říci, že potraviny rozdělujeme do dvou základních skupin, kyselinotvorné a zásadotvorné, podle toho jaký je pH faktor zbytku po strávené potravě. (Víme, že se jedná o číselnou stupnici do čtrnácti, kde číslu 7 odpovídá pH neutrální a vše, co má pH menší než 7 je kyselé a co má pH větší než 7, je zásadité.)

V lidském těle jsou všechny tekutiny (např. krev, sliny, lymfa) zásadité s výjimkou žaludečních šťáv, které jsou tvořeny převážně kyselinou chlorovodíkovou. Dále je třeba uvést, že syrové ovoce a syrová zelenina jsou zásadotvorné. Mezi zásadotvorné potraviny dále řadíme např. podmáslí, syrový jogurt, jablečný ocet, zelený čaj, biologické víno a olivový olej (lisovaný zastudena). Mezi kyselinotvorné potraviny patří například chléb, pečivo, čokoláda, sýry, káva, černý čaj, ořechy a alkoholické nápoje. Když to zobereme, dá se říci, že syrové rostlinné potraviny jsou, až na výjimky, zásadotvorné, kdežto tepelně upravované potraviny (jak rostlinného, tak živočišného původu) jsou téměř bez výjimky kyselinotvorné. Jestliže je naše tělo převážně zásadité, měli bychom tedy konzumovat převážně zásadotvorné potraviny: uvádí se 80 procent zásadotvorných potravin a zbytek kyselinotvorných. V naší civilizaci tomu je bohužel zhruba naopak, proto lidstvo trpí tolika chorobami.

Doktor Robert S. Morse, americký lékař, biochemik a přírodní léčitel, přičítá většinu nemocí na vrub naší nevhodné stravě a příčiny chorob rozděljuje do tří skupin: vrozená (genetická) oslabení, toxicita (výskyt jedů v organizmu) a acidóza (překyselení).

„Buňky sílí nebo slábnou podle toho, co jim dala do vínku genetika,“ píše ve své knize [1] dr. Morse a pokračuje: „a v závislosti na vašem životním stylu – na tom, co jíte, pijete a dýcháte, co vstřebáváte kůží, a na tom, jak myslíte a cítíte.“ Vlivem zhoršeného životního prostředí a dalšími civilizačními vlivy je v současné době genetická zátěž tak vysoká, že je ohroženo přežití většiny populace, protože se rapidně snižuje její reprodukční schopnost a pokud naše civilizace půjde dál stejným směrem, tento trend bude pokračovat za únosnou mez. „Nezbývá nám než začít opravovat naše slabá místa a regenerovat naše buňky, aby budoucí generace mohly vůbec žít. Mějme na paměti že příroda nikdy nerozmnožuje slabé. Slabí jsou vždy zničeni – takto příroda udržuje všechny druhy zdravé,“ vysvětluje doktor Morse.

„Toxicita je široký pojem, který zahrnuje mnoho věcí, od hromadění hleny z mléčných výrobků, dráždivých látek a složených cukrů (tj. např. rafinovaný cukr, který kupujeme v supermarketu) po

chemikálie, toxické kovy a minerální usazeniny. Tato toxicita, která je většinou kyselé povahy a hromadí se v těle, pochází z potravy, vzduchu, domácích produktů, stavebních materiálů... tento seznam nebere konce," píše ve své knize o této příčině nemocí dr. Morse.

„Prvky, které tvoří hmotu, jsou buď kyselé, nebo zásadité. Ke kyselým patří dusík, fosfor a síra. Kyslík, vápník, hořčík, sodík a draslík jsou naopak zásadité.“

„Abyste si udrželi zdraví a vitalitu, měly by všechny vaše tělesné tekutiny být zásadité, s výjimkou žaludečních šťáv, kyseliny chlorovodíkové a pepsinu, které svou kyselou reakcí zahajují rozklad bílkovin.“

„Dnes lidé konzumují převážně kyselinotvorné potraviny, například maso, obiloviny, pasterizované mléčné výrobky, vejce a tepelně upravená rajčata (např. oblíbený kečup). Jelikož je acidóza horká, způsobují tyto kyseliny a jejich sloučeniny ve tkáních záněty, které oslabují buňky a znemožňují jim transportovat živiny skrze celulární (buněčnou) membránu, což nakonec vede k buněčné smrti.“

To bylo několik citací z knihy „Zázračná detoxikace“ [1] na téma acidóza jako příčina velké skupiny nemocí, jimž lékaři dávají nejrůznější jména, s koncovkou „-itida“, jako například gastritida, kolitida, cystitida, nefritida, burzitida či artritida. To nejsou nemoci, ale zánětlivé reakce na acidózu.

Jestliže víme, že příčinou valné většiny nemocí je nevhodná strava, potom je prevence většiny nemocí v zásadě snadná: jíst potraviny určené našemu živočišnému druhu, tj. ovoce, zeleninu, ořechy a podobně, jíst je čerstvé, zralé, syrové a neupravené, jako to činí všichni ostatní pozemští tvorové. To se však snadno řekne, ale hůř udělá. Především tomu brání lidská nevědomost, předsudky a chamtivost. Dovedete si představit, kolik lidí „jede“ v byznysu jménem „zdraví“? Co by dělali lékaři, zdravotnický personál, farmaceutické koncerny, kdyby celá populace naráz procitla a tuto jednoduchou pravdu si uvědomila? Připočítáme-li k tomu potravinářský průmysl, jatka, chov dobytka a celé zemědělství, vidíme, že začarovaný kruh se uzavřel, a že nebude snadné jej rozetnout. Přispívají k tomu také média a politici, buď z nevědomosti, nebo úmyslně, neboť víme, jak je v naší společnosti rozbuje korupce.

Tento neblahý stav si začínají někteří jedinci a malé skupiny uvědomovat. Lidé, kteří konzumují výhradně syrovou rostlinnou stravu, se nazývají „*vitariáni*“. V Čechách dokonce mají svůj web[2], z něhož je následující zajímavý citát:

„**Tepelně upravená strava je návyková**, protože i malý výpadek v přísunu tepelně upravené stravy má za následek ředění krve. Hustota krve se sníží, tak dojde k opačnému procesu intoxikace, k detoxikaci. Tak se tělo přirozeně zbavuje látek již využitých, ale i látek škodlivých a toxických. Ty se dostanou do krve, což má za následek nepříjemné stavy, jak tělesné tak duševní. Proto je většina lidí nevědomě a nedobrovolně závislá na stravě, která zastavuje detoxikaci.“

Z výše uvedeného citátu vyplývá, že tepelně upravená strava není nic jiného než tvrdá návyková droga, již propadla drtivá většina lidské populace, se všemi jejími abstinenciálními příznaky a negativními následky pro zdraví. Z výše uvedeného odstavce rovněž vyplývá, což tvrdí i dr. Morse a mnozí další, že k detoxikaci a regeneraci organismu, který byl poškozen a intoxikován (otráven) tepelně upravovanou stravou, stačí dostatečně dlouhou dobu konzumovat výhradně čerstvé ovoce a zeleninu. Surová rostlinná strava je tedy nejen prevence nemocí, ale i lék a protijed na nemoci a toxické zátěže vyvolané tepelně upravovanou stravou, kterých je drtivá většina. Ještě si uvedeme jeden neméně zajímavý citát z tohoto webu:

„**Tepelně upravená strava způsobuje po požití leukocytózu**. Leukocytóza je zvýšení výskytu bílých krvinek v krvi. Bílé krvinky, jak je známo, mají funkci obrannou a objevují se v krvi vždy po vpádu cizích částic do těla. To je jasný důkaz, že jakákoliv tepelně upravená strava je pro tělo látka neznámá a ještě k tomu rozpoznávána jako nebezpečná.“

Za zakladatele zdravého životního stylu, založeného na konzumaci syrové stravy rostlinného původu, je považován americký lékař Norman W. Walker, který žil v letech (1866 - 1984). Není to překlep, tento muž se skutečně dožil úctyhodného věku 118 let! I v tomto věku se věnoval domácím pracím a zahrádkařil. Jezdil na kole, přestože měl již více než 100 roků. Přežil své kritiky a posměváčky. Dnes jej řadíme mezi průkopníky přirozené životosprávy. Teprve dnes objevují někteří pokrokoví lékaři a odborníci ve výživě pravdy, které dr. Walker během svého života poznal a objasnil. Dr. Walker byl sám živým dokladem toho, že se dá dosáhnout zdravého, dlouhého života správnou výživou, duševní vyrovnaností a hygienou. Programy dr. Walkera, týkající se výživy a zdraví, jsou jednoduché a lehce proveditelné. Nezakládají se na "zázračných dietách" nebo "revolučních"

objevech! Dr. Walker vedl své výzkumy a věnoval se své spisovatelské činnosti až téměř do své smrti ve 118 letech. Svou poslední knihu "Jednoduchá kontrola váhy" napsal ve věku 113 let. Informace o tomto velkém lékaři a vědci na poli zdraví uzavřeme krátkou, ale výmluvnou citací z jeho knihy „Omládněte“ [3]:

„Zjistil jsem, že škrobová molekula, která není rozpustná ve vodě, putuje jako stabilní molekula krevním a lymfatickým oběhem, aniž by ji mohly buňky, tkáně nebo žlázy využít. Tělo se pokusí ji vyloučit. Jestliže jsou vylučovací orgány zatíženy nahromaděnými molekulami - ve formě povlaků na stěnách, nemohou je odstranit a tělo hledá jinou cestu, která vede přes póry kůže. A tím dostaneme uhry.

Také tady nám pomůže opět příroda. Na ničem jiném se nedaří bakteriím lépe, než na škrobu. V tom případě nám vlastně pomáhají odbourávat nahromaděné škrobové molekuly ve formě hnisu, který může být kůží lépe vyloučen. Tím vznikne uher.

S tímto obrázkem před očima můžete možná snadněji akceptovat moje tvrzení, že žádná léčba nemůže být trvalého charakteru, pokud nejsou vylučovací orgány prosty nahromaděného odpadu a pokud nejsou z výživy odstraněny škrobové potraviny a obilí. Pro toho, kdo přemýšlí v zajetých kolejkách, to zní bezesporu drasticky a radikálně vzhledem ke skutečnosti, že se lidstvo po tisíciletí živilo převážně obilím a škrobovinami. Jako odpověď na tuto argumentaci poukazují na jinou skutečnost, že totiž nemocní lidé, kteří přestanou jíst obiloviny a škroboviny a konzumují jen živou, život podporující potravu, zlepšují nejen svůj tělesný a duševní stav, ale obvykle se zbaví svých nemocí.“

Již jsme řekli téměř vše důležité, abychom mohli rozhodnout, která strava je pro lidské tělo vhodnější, zda živočišná a tepelně upravovaná, nebo rostlinná a syrová. Nezmínili jsme se však o jednom důležitém hledisku, a to energetickém. Všechny živé organizmy vyzařují elektromagnetickou energii. Tato energie se udává v angstroemech. Například zdravé lidské tělo vyzařuje 6500 A. Konzumujete-li čerstvé plody natrhané v přírodě, aniž byste je tepelně upravovali, přesune se jejich vysoká elektromagnetická energie do vašeho těla a jeho buněk. Čerstvé ovoce má energii 8000-10000 A, čerstvá zelenina má energii 8000-9000 A, zatímco vařené maso má 0 A. (Zájemci najdou více informací v [1] na straně 108, včetně přehledné tabulky.) Když už se bavíme o energii, měli bychom ještě dodat, že pro trávení bílkovin (maso, vejce) a složených cukrů (rafinovaný cukr) se spotřebuje značné množství energie. Je to podobné jako když pro stavbu nového domu musíte rozbít nejprve dům starý a použít z něho stavební materiál, místo abyste jej nakoupili ve stavebninách. Naproti tomu syrová rostlinná strava obsahuje enzymy, které část práce trávicího ústrojí vykonají za ně a navíc dodá tělu elektromagnetickou energii.

Tímto konstatováním bychom mohli náš článek uzavřít. Pro ty, kteří hodlají podstoupit detoxikaci pomocí syrové rostlinné stravy, mám však malé varování. Nezapomeňte, že běžné tepelně upravované jídlo se chová úplně stejně jako kterákoli jiná návyková droga, např. tabák nebo alkohol. Je však o to nebezpečnější, že to o něm nikdo neví. Pokud přejdete na syrovou rostlinnou stravu, počítejte s nepříjemnými abstinenčními příznaky. To se týká úplně všech, i zcela zdravých lidí. Oslabení jedinci však při příliš radikální očistě těla mohou navíc prodělat léčebné krize s příznaky jako např. bolesti uzlin, bolesti v krku, zvýšená teplota, které zakoušejí nemocní chřipkou. Buďte odhodlaní, trpěliví a vytrvalí! Nezapomeňte, že v přírodě přežívá vše silné a slabé umírá! To platí jak na úrovni jednotlivých buněk, tak na všech ostatních úrovních živých organizmů, včetně člověka. Proto buďte silní!

Zdroje:

[1] Robert S. Morse: Zázračná detoxikace, Eminent 2006

[2] <http://www.vitarian.cz>

[3] Norman W. Walker: Omládněte

Sestavil Ladislav Kopecký