

Nebojte se civilizačních chorob

Než se začneme zabývat poznáním příčin civilizačních nemocí, chtěl bych uvést výsledky dvou na sobě nezávislých vyšetření, provedených na různých místech a v různém čase. Nezvratně potvrzují moudrost východních lékařů, kteří tvrdí, že **od střídáního jídla ještě nikdo neumřel. Umírá se z přejídání.**

Komise Světové zdravotnické organizace provedla výzkumy v několika klášteřích v Tibetu. Vyšetřili 90 % tamní populace, mezi kterou byli staří lidé. U 60 % populace nebyly zjištěny zubní kazy, potíže s cévní či trávicí soustavou. Všichni, nezávisle na věku, byli zdraví a plní elánu. Analýza jejich stravy prokázala, že se stravují velice skromně. Nemají lednice a sporáky, nepoužívají cukr, maso ani rafinované produkty. Základem jejich jídelníčku jsou ječmenné placky, tibetský bylinný čaj a čistá voda. V létě jejich stravu obohacuje řepa, mrkev a trocha rýže.

Je to paradox. V nejvíce rozvinutých státech USA, v Německu nebo Francii, které jsou na předních místech v konzumaci mléka, masa, rafinovaných produktů a jiných tepelně zpracovaných výrobků, vypadá zdraví jejich občanů trochu jinak. Například v Americe dvě ze tří rodin trpí nádorovým onemocněním. Dvě z pěti trpí srdečně-cévními nemocemi, na jejichž následky umírají. Byl zde také zaznamenán ohromný počet lidí trpících cukrovkou. Dlouhotrvající choroby trápí 19 % populace, tudíž skoro každého pátého obyvatele.

V Německu se s cukrovkou potýká 20 % populace. Kolem 20 % dětí ve věku od 8 do 16 let je retardovaných a fyzicky opožděných. Na revmatismus a záněty kloubů trpí 15 až 17 % populace.

Ve Francii se alergie týká 15 až 20 % obyvatel, 450 tisíc dětí mladších 18 let trpí rozličnými potížemi sluchu či zraku, 1,5 milionu dětí ve věku 6 let trpí astmatem. Ve všech vysoce průmyslových zemích se za posledních 25 let procento novorozenat s vrozenými nemocemi zdvojnásobilo. **Znamená to, že si často s pomocí vidličky a lžice sami kopeme hrob.**

Po celá staletí se mnozí vědci snažili objevit a vyzkoumat neuchopitelného malého mikroba, který je příčinou obyčejného nachlazení. Ještě ve 40. letech to vědci vysvětlovali tím, že onen mikrob je prostě tak malý, že jej existující mikroskopy nevidí. Ani bouřlivý vývoj techniky a vynález elektronového mikroskopu nikterak situaci nezměnil. Příznějme, že s pomocí nejnovějšího optického zařízení se podařilo objevit přes sto různých mikroorganismů, virů a bakterií, ale

žádný z nich není příčinou nachlazení. Proč se nepodařilo odhalit mikroba, který způsobuje nachlazení? Protože neexistuje. Každý z identifikovaných mikroorganismů se živil hlenem, který organismus produkuje při nachlazení. Přesněji řečeno, **v těle se nachází hlen, který je výsledkem špatného stravování.** Na jaře a na podzim se organismus začíná čistit od přebytku hlenu. Tehdy se objevují bakterie, které hlen rozkládají, ničí a absorbují jej, pomáhají nám vyčistit organismus. A co děláme my? Užíváme preparáty a zabijeme tím bakterie, které nás mají chránit. A co dál? Mikroby jsme zabili a hlen zůstal. Po jisté době jsme opět nemocní, a když nejsme nachlazení, tak máme chřipku – respektive totéž, jenom se hlenem živí jiný druh mikroorganismů v našem těle.

Tak to probíhá od jara do podzimu, každý rok nám teče z nosu, skřípe v kostech, neustálé epidemie. Objevuje se čím dál víc nových léků pro likvidaci mikroba. Ale mikrob, i když je malý, není „hloupý“, také chce žít, a proto se snaží být odolný vůči lékům. Není třeba být prorokem, abychom předvídali výsledek toho boje – čím silnější a agresivnější budou léky, o to „horší“ a odolnější budou mikroorganismy. Kdo tady trpí nejvíce – samozřejmě náš organismus. Jelikož každé nevhodné léky (pokud takové vůbec existují) vyvolávají vedlejší účinky.

Co je to vlastně nachlazení? Je to pouze výsledek nahromaděného zbytečného odpadu v těle a nedostatek jeho vylučování. Tlusté střevo shromažďuje celou tuto hnilobu. Právě odtud krev roznáší toxiny po celém těle a tvoří nezdravý hlen. Když je množství hlenu nebezpečné (toxické), organismus se od něj snaží vysvobodit pomocí rýmy – což je nachlazení. Proces slučování se bakterií a virů s hlenem způsobuje zánět, jehož výsledkem je zvýšená teplota. Abychom vás definitivně přesvědčili, že jsou mnohé naše nemoci způsobeny nesprávným stravováním, měli byste se zamyslet nad všemi fakty. Důvěrujme zkušenostem dlouhověkých lidí, kteří žijí v dolině Hunza (severní Pakistan). Žije zde 32 000 obyvatel. Neznají nemoci a průměrná délka jejich života je 120 let! V čem tkví jejich tajemství?

Skotský lékař McCarrison, který prožil 14 let v bezprostřední blízkosti Hunzy, říká, že **hlavním zdrojem dlouhověkosti tohoto národa je způsob stravování.** Obyvatelé doliny Hunza jsou vegetariáni. Jejich jídelníček se většinou skládá ze syrového ovoce a zeleniny (v létě), klíčků obilí, sušených meruněk a ovčí brynzý (v zimě).

Carrison, aby se definitivně přesvědčil o tom, že právě způsob stravování je tajemstvím dlouhověkosti obyvatel doliny Hunza, provedl po návratu do Anglie sérii experimentů na zvířatech. Jednu skupinu zvířat krmil typickou stravou londýnské rodiny (bílé pečivo, sledě, rafinovaný cukr, zavařená a vařená zelenina atd.). Ve skupině testovaných se na závěr experimentu začaly projevovat různé druhy lidských nemocí. Druhá skupina zvířat byla krmena podle způsobu stravování lidí z doliny Hunza. Během celého průběhu experimentu zůstala zvířata druhé skupiny zdravá.

Někdo se domnívá, že na dlouhověkost mají vliv klimatické podmínky. Zajímavý je ale fakt, že lidé bydlící ve stejných klimatických podmínkách jako obyvatelé doliny Hunza trpí různými onemocněními a délka jejich života je dvakrát kratší. Tudíž se nabízí tento závěr: **Jestliže se člověk stravuje nesprávně, tak ho od nemoci nevyvobodí ani horské podněbí.**

Na rozdíl od sousedních národů jsou obyvatelé doliny Hunza velmi podobní Evropanům. Podle teorie historiků byli zakladateli prvních kmenových pospolitostí Hunzy kupci a bojovníci Alexandra Makedonského, kteří se tam usadili v dobách tažení přes horské doliny řeky Indus. Pokud se Evropané budou stravovat stejně, mohou žít dlouho jako tito lidé.

Hippokrates řekl: „*Spousta nemocí přichází k člověku ústní dutinou.*“ Tato geniální věta je stará více než dva tisíce let a my tuto moudrost stále nevyužíváme. Často přemýšlím, proč? Možná to Hippokrates řekl moc tiše, nebo si to všichni nestačili zaznamenat? Faktkem je, že si z generace na generaci předáváme špatné návyky a současně s nimi i choroby, které nás trápí. Na omluvu říkáme, že žijeme v těžké době a drtí nás velká tíha civilizačního vývoje. Možná nás více mroutí kolosální masa našeho těla, lenost a absolutní pohrdání pravidly fyziologie, podle kterých náš organismus funguje. Lidé se naučili obsluhovat počítač, řeší komplikované ekonomické problémy. Inženýr dokáže najít závadu v husté pavučině elektrického vedení, ale na jednoduchou otázku, kolikrát denně vylučuje moč a v jaké barvě, neumí odpovědět. Proto chci zdůraznit: **jestli se nenaúčíte pozorovat fungování svého organismu, nikdy nebudete zdraví.**

Michail TOMBAK v knize
VYLÉČIT NEVLÉČITELNÉ

Vydalo ji nakladatelství Beskydy
– Bronislaw Ondraszek, 739 94
Vendryně 575, tel.: 736 608 678,
e-mail: bondraszek@centrum.cz,
www.beskydykniha.cz