

## Stravování podle kosmického lékaře

### Potrava má přímý vliv na zdraví a dlouhověkost člověka.

Ivan Pavlovič Něumyvakin – doktor lékařských věd, profesor, řádný člen Ruské a Evropské akademie přírodních věd, zaslužilý vynálezce Ruska, laureát státní ceny, člen prezidia Ruského sdružení odborníků tradičního a lidového léčitelství se od roku 1959 po 30 let zabýval kosmickou medicínou – navrhováním metod a prostředků pro léčbu kosmonautů při jejich různých dlouhých letech do vesmíru. Na základě komplexního výzkumu, provedeného společně s dalšími předními odborníky lékařských institucí, navrhl

**ozdravný systém, jenž pomáhá nejen se zbavit mnohých onemocnění prakticky bez užívání syntetických léků, ale také, co je neméně důležité, zabránit jejich vzniku.**

**I. P. Něumyvakin napsal knihu ŽIJTE DLOUHO, ŽIJTE AKTIVNĚ aneb Komplexní medicína od kosmického lékaře, kterou u nás vydalo nakladatelství Zvonice cedry, Českobrodská 574/8, 190 11 Praha 9, tel.: 286 840 979, mobil 607 865 546, 775 281 907, e-mail: zvonicedry@seznam.cz, www.zvonicedry.cz. Z knihy vám budeme postupně nabízet ukázky – rady autora – jak žít nejen dlouho, ale i kvalitně a ve zdraví.**

\* \* \*

Laureát Nobelovy ceny za fyziologii a medicínu (rok 1908), zakladatel ruské gerontologie Ilja Mečnikov zkoumal procesy stárnutí. Ve svém výzkumu hledal možnosti, jak posunout hranice nástupu stáří, jako období jakési neschopnosti – fyzické, emocionální či intelektuální. Mečnikov, se domníval, že stáří a smrt člověka přichází předčasně, jako výsledek otravy toxiny, které se shromažďují v tlustém střevě. Proto věnoval velkou pozornost trávicímu ústrojí člověka, zejména tlustému střevu. Dnes již mnozí lidé vědí, proč je to důležité. Vždyť právě ve střevě sídlí ta mikroflóra, která nám buď pomáhá žít, nebo nás prakticky zabíjí, když zaplavuje organismus toxiny.

Zdraví člověka v mnohém závisí také na stavu tenkého střeva, ve kterém se nachází fermentační, hormonální, imunitní a další systémy, syntetizující a vstřebávající do těla výživné látky. Je zde i lymfoidní tkáň, v níž se vytváří kolem 70 % buněk imunitního systému, uvolňujících peroxid vodíku, který je nejsilnějším přírodním antioxidantem, jenž hubí veškerou patogenní mikroflóru, včetně rakovinových buněk.

Díky mikroflóře tlustého střeva se v něm dokončuje vstřebávání tekutin a živin a za pomoci nestrávené

vlákniny se vyvádějí z těla toxické látky. Je třeba vědět, že hydrokolonoterapii, prováděnou dnes povolným způsobem, se čistí pouze tlusté střevo, nečistí se tenké střevo ani se organismus nezbavuje usazenin, které jsou původcem různých onemocnění. Pro čištění tenkého střeva je třeba použít jiné metody.

Ve svých pracích I. Mečnikov navrhl celou řadu preventivních způsobů, jak bojovat proti otravě organismu toxiny: omezení spotřeby masa, sterilizace potravy a další. Lidem, kteří si chtěli prodloužit plnohodnotný život, doporučoval umírněný způsob života a dodržování pravidel racionální hygieny.

Za základní prostředek boje proti stárnutí a otravě organismu člověka považoval I. Mečnikov bakterii mléčného kvašení „bacillus bulharicus“ nacházející se v bulharském kyselém mléce. Pod jeho vedením byla extrahována v laboratoři během výzkumu, posléze pozměněna a využita pro výrobu kysaného mléčného nápoje, který nejvíce podporoval vytváření užitečných a destrukci škodlivých bakterií ve střevě. Mečnikov do konce života pravidelně konzumoval produkty vzniklé mléčným kvašením.

Kromě toho analyzoval metody neutralizace patogenní flóry, které nabízelí vědci té doby. Například důkladné rozkousávání potravy jako prevenci hnilobných procesů ve střevě.

Rychlé hltání stravy umožňuje rozmnožování mikrobů kolem neúplně rozkousaných kousků. Škodlivé je ale i příliš dlouhé rozkousávání a polykání po jejím dlouhém setrvání v ústech. Způsobuje to nízkou aktivitu střev, což může být škodlivější než důsledky špatně rozkousané stravy. V Americe byla popsána nemoc, kterou takový návyk může vyvolat – bradyphagie (chorobně zvolněné polykání – pozn. překl.). Doktor Einhorn, známý specialista na střevní choroby z New Yorku, popsal několik případů této nemoci, které byly vyléčeny rychlejším rozkousáváním potravy.

V rámci opatření nutných pro udržení zdraví, zlepšení kvality života ve vyšším věku a také pro prodloužení života navrhl Mečnikov pravidla, která v praxi vyzkoušel londýnský praktický lékař Weber. Prožil díky tomu zdravé a šťastné stáří a i ve věku 85 let se mohl zabývat svou lékařskou praxí. Podle mého názoru jsou tato pravidla aktuální i dnes a mohou být využita lidmi k uzdravení. Tady jsou:

\* zachovávejte orgány v jejich plné síle, rozpoznávejte náchylnost k ne-

mocem a bojujte s nimi, ať už jsou dědičné nebo získané během života,

\* jezte a pijte střídavě, stejně tak se chovejte i ve vztahu k jiným fyzickým požitkům,

\* vzduch musí být čistý, jak v domě, tak i mimo něj,

\* bez ohledu na počasí denně cvičte,

\* v mnoha případech prospěje dechové cvičení, stejně jako procházky a výšlapy do hor,

\* vstávejte a uléhejte brzy, nespěte déle než 6 – 7 hodin,

\* denně se sprchujte nebo třete tělo vlhkým ručníkem. Vodu používejte studenou nebo teplou, podle libosti, někdy střídavě studenou i teplou,

\* je nezbytná smysluplná práce a intelektuální činnost,

\* pěstujte v sobě radost ze života pro klid duše a optimistický náhled na svět. Ovládejte své vášně a nervozitu. Mějte silnou vůli, nepijte v zájmu zachování zdraví alkoholické nápoje ani neužívejte jiné povzbuzující prostředky, stejně tak drogy a anestetika.

Je těžké dodržovat jakákoliv pravidla, když nevíme, za jakým účelem to vlastně děláme. Nikdo nebude hledat rady, když nebude vědět proč. Proto když něco, byť i nicotného, děláme, dělejme to pro splnění nějakého konkrétního, námi vytyčeného cíle nebo úkolu, který je pro nás samozřejmý. Právě on nám nedovolí, abychom se odklonili od zvoleného směru nebo přestali v půli cesty. Musí být samozřejmě správně stanoven. Cíl „stát se zdravým“ je smysluplnější, než úkol „vyléčit se z konkrétní nemoci“. **Cestu k uzdravení můžete začít tím nejjednodušším (patrně i nejefektivnějším) a dostupným každému člověku způsobem – ZMĚŇTE SVĚ VĚDOMÍ A STRAVOVÁNÍ.**

Je třeba si uvědomit, že zdraví je dar od Přírody. Člověku jen zbývá, aby se k němu choval ohleduplně a pozorně a podle **možnosti ho i zlepšoval**. Změnit své vědomí znamená přeorientovat se od pojmu „nemoc“ na pojem „uzdravení“. Samo slovo „nemoc“ nese silnou negativní informaci a vědomí pacienta se orientuje na hledání „dobrých“ lékařů a „efektivních“ léků, které samy o sobě vyvolávají onemocnění, s nimiž si medicína neví rady. Kromě toho člověk s takovým vědomím má sklony nejen vykládat o svých nemocech lidem ve svém okolí, ale také neustále o nich přemýšlet.

**Uzdravení znamená nasměřovat své vědomí na aktivaci všech rezervních možností organismu, na touhu po zdraví.**

I. P. Něumyvakin