

Strava bez živočišných bílkovin – proč?

Vznik střeva

Jak se po stovky milionů let vyvíjelo střevo všech zvířecích tvorů na Zemi? Základem vývoje bylo vždy přizpůsobení se okolí. Proto potřebuje velbloud méně vody než buvol, žába nikdy nebude ohryzávat dřevo, které naopak pro červotoče představuje královskou hostinu. Lev se nikdy nedotkne rýže v misce a kanárek nespořádá steak. Zní to triviálně, ale triviální to není. Jsem skálopevně přesvědčen o tom, že jenom člověk se živí věcmi, pro něž matka příroda jeho střevo neuzpůsobila. Dr. Are Waerland analyzoval střevo všech živočišných druhů, jejich stávy, délku a vlastnosti v souvislosti s jejich jídelníčkem. Masožravci mají velmi krátké střevo, aby se v něm nemohla příliš dlouho vyvíjet hniloba.

Střevo člověka je se svými osmi metry velmi dlouhé, a tím pádem není určeno pro to, aby zpracovávalo živočišné bílkoviny.

Když tomu nevěříte a chtěli byste poznat důsledky konzumace masa ve svém střevu, vložte kus masa do sklenice s vodou, ponechte jej tam při stále teplotě 37 stupňů a počkejte si dva dny na tu nádhernou vůni. Konečně získáte představu o tom, kolik přitom vzniká jedovatých látek a kolik energie je asi třeba na jejich neutralizaci. A jsou lidé, kteří chodí „na velkou“ pouze jednou týdně. Příslušníci přírodních národů se naproti tomu vyprazdňují už přibližně za půl hodiny po příjmu potravy. I vy toho můžete, stejně jako mnoho mých pacientů, dosáhnout, budete-li se řídit získanými poznatky (v knize, viz níže). Platí totiž heslo: **Zdravé břicho je ploché, zdravé střevo je prázdné.**

Strava bez živočišných bílkovin a pravé křesťanství

V žádném případě nechci vyvolávat změnu společnosti, stejně už by bylo pozdě. Většina křesťanů beztak nežije podle Ježíšem naznačené cesty a převážná část o tom ani neví. Ježíš několikrát řekl zcela jasně, že člověk nemá jíst žádné zvíře. Jeho apoštolové (Petr, Jakub, Jan...) byli přesvědčenými vegetariány, ostatně jako většina raně křesťanských společenství. Teprve první otcově institucionalizované církve tuto zásadu z osobních důvodů zrušili. Po zásahu císaře Konstantina dovolila oficiální církev jednak zase jíst maso, jednak zahladila všechny stopy po příkazání „Nezabiješ“ a rovněž veškeré zmínky o reinkarnaci, o níž učil Ježíš. Oficiálně k tomu došlo roku 325 na koncilu v Nizze. Kdo hlásal něco jiného, tomu se nekřesťanským způsobem nalilo do chřtánu tekuté olovo.

Doporučuji každému, kdo si říká křesťan, aby si přečetl jediné „neopravené“ evangelium. Odpočívalo dva tisíce let ve Vatikánu.

Evangelium dokonalého života

V kapitole 38, nazvané „Ježíš zatračuje týráni zvířat“, se praví:

Pravím vám, výhody, které vyplývají z toho, že se nějakému božímu tvorů děje křivda, nemohou být správné. Ještě se smějí všichni, jejichž ruce jsou potřísněny krví nebo jejichž ústa jsou ušpiněna masem, dotýkat svatých věcí nebo učit tajemství nebes. Bůh dává ke stravě semena a plody země a pro spravedlivého jiná strava pro tělo neexistuje... (...) Proto pravím všem, kdož se chtějí stát mými učedníky, neznečišťujte své ruce krví a nedovolte, aby přes vaše rty přešlo maso, neboť Bůh je spravedlivý a dobrotitivý a přikázal, že lidé mají žít jenom z plodů a semen země.

Jasněji se to už říct nedá! Ježíš také velmi jasně stanovil, jak se má chovat kněz. Doporučuji vám k přečtení knížku „Žít vegetariánsky“ od Armina Risioho a Ronalda Zürreera (v češtině vyšla v roce 2007, na internetu ji lze ještě zakoupit). Najdete v ní mnoho informací, i těch, týkajících se náboženství. Postačí to k tomu, abyste získali zcela jiný pohled na náš svět.

Význam stravy

Přirozená strava je základním stavebním kamenem našeho zdraví. Jinak řečeno: bez odpovídající stravy nemůžeme být zdraví.

Za své dosavadní pětadvacetileté praxe jsem mohl pozorovat, jak rapidně se zhoršuje zdravotní stav lidí. A tento trend bohužel stále pokračuje. Nikdy předtím jsem nezaznamenal tolik trombóz. Už v roce 1865 napsal dr. Trousseau, že vysledoval souvislost mezi trombózami a vznikem rakoviny. Přečtěte si moji knihu o rakovině a zjistíte, proč je kyslík tak důležitý. Při trombóze se krevní cesta a transport kyslíku přeruší. Ještě nikdy jsem nemusel léčit tolik případů rakoviny, ještě nikdy tolik diabetu, jako tomu je v posledních letech. Neptám se, co je v naší společnosti špatně, já to vím.

Vzpomínám na velkého lékaře Alberta Schweitzera, který se za čtyřicet let svého působení v Lasmbaréné v Africe nesetkal s jediným případem rakoviny. Myslím na lidi v Údolí stoletých v Ekvádoru, kteří se všichni dožívají více než sta let, a přitom nemají žádného lékaře. Oni ho totiž vůbec nepotřebují. Občas si myslím, že tito lidé dostali do vínku znalosti o tom, jak žít zdravě a jak si užít života. Dar, který jsme my už dávno někde ztratili. Přemýšleli jste už někdy o tom, proč žijete a co je

skutečně důležité? Myslím na slova geniálního lékaře Maxera Gersona (Albert Schweitzer o něm řekl, že „je největším geniem lékařské historie“): „Nemohl jsem zachránit pacienty, kteří se nedokázali vzdát živočišných bílkovin.“ Jasná řeč!

Strava je vtělením pořádku, tvrdil Otto Wartburg, nositel Nobelovy ceny za medicínu za rok 1920. O tom naši univerzitně vzdělání lékaři nevědí skoro nic. Ani o stravě, ani o pořádku. A to je tragédie. Když přednosta diabetické kliniky poblíž našeho centra pacientce na otázku: „Můžu něco změnit stravou?“ odpoví jedno-duše. „Vůbec nic, jezte, co chcete, ale berte předepsané léky,“ tak se mi při takovém stupni neznalosti ježí vlasy hrůzou. **Život je vždycky a v každém ohledu výměna.** Se stravou přijímáte struktury a vibrace toho, co konzumujete. Jestliže jíte divoce rostoucí rostliny, pak jste v souladu s maticíku zemí a s vesmírem. A naopak: Když jíte maso týraných zvířat, nepřijímáte pouze jedy potravinářského průmyslu, nýbrž i všechnu bolest těchto stvoření. Proto je tato kuchařka víceúrovňovou knihou. Na prvním stupni se můžete postarat o to, že se budete stravovat odpovídajícím způsobem. Další důvody toho, proč je taková strava vhodná, zjistíte v mé knize „Jde o vaše střevo“. Těm, co už pokročili dál, a je jich naštěstí stále víc, doporučuji syrovou stravu. Jste-li však ještě odvážnější, můžete přejít na další stupeň a zkusit se živit divoce rostoucími rostlinami. Nemusíte být hned fanatiky. Můžete střídát veganskou stravu se stravou syrovou a tou z divoce rostoucích rostlin. A můžete to praktikovat také jen jako „kúru“, třeba dvakrát do roka po čtyřech týdnech. Někteří mí pacienti jedí třeba celé léto pouze ovoce. I to je varianta ke každoroční očistě těla. Naleznete si svoji vlastní cestu. Každá je dobrá.

Kdo chce dlouho žít a být zdravý, ten se musí stravovat vegansky!

Tento způsob stravování má takovou sílu, že i stávající nemoci prostě jen tak zmizí. Mohl bych vám vyprávět mnoho historek o pacientech, kteří už mají za sebou osmdesátku a jsou naprosto fit. Kdo nevěří, ať si přečte knihu o Maxi Gersonovi nebo ať zhlédne video nebo DVD „Vidlička místo skalpelu“, neboť platí moje heslo:

NEJLEPŠÍM LÉKAŘEM JE KUCHAŘ.

Jean-Claude ALIX v knize **JDE O VAŠI STRAVU,**

kteřou vydalo nakladatelství Dialog, Ostravská 1135/9, 460 14 Liberec 14, tel.: 485 121 610, e-mail: knihy@dialog-lbc.cz, www.dialog-lbc.cz.