



**GRATULUJI! VÁŠ ŽIVOT SE ZMĚNÍ**

# **UZDRAV SE SÁM !**

**Markus Rothkranz**

*Toto je soubor studií, pozorování, výzkumů a praktických rad sepsaných za účelem pomoci lidem zbavit se nemocí.*

LÉKAŘSKĚ POUČENÍ: Berte prosím na vědomí, že materiál použitý v této knize nebyl schválen potravinářskými ani farmaceutickými úřady. Je záznamem mých osobních zkušeností a celoživotního studia. Informace a názory zde obsažené nemají v úmyslu diagnostikovat, ošetřovat, vyléčit, nebo zabránit ve vzniku nemoci. Tvzení jsou osobní názory a nemohou být tedy považována za fakta nebo lékařské závěry. Tento materiál má pouze informativní charakter a nemá za cíl podávat lékařské rady. Vzhledem k tomu, že je vždycky riskantní publikovat alternativní díla, nenese autor knihy, vydavatel ani distributoři žádnou odpovědnost za jakékoliv nepříznivé následky spojené s použitím myšlenek a postupů popsanych níže.



[www.HealAnything.com](http://www.HealAnything.com)

© 2009, 2013 Markus Rothkranz

Rothkranz Publishing

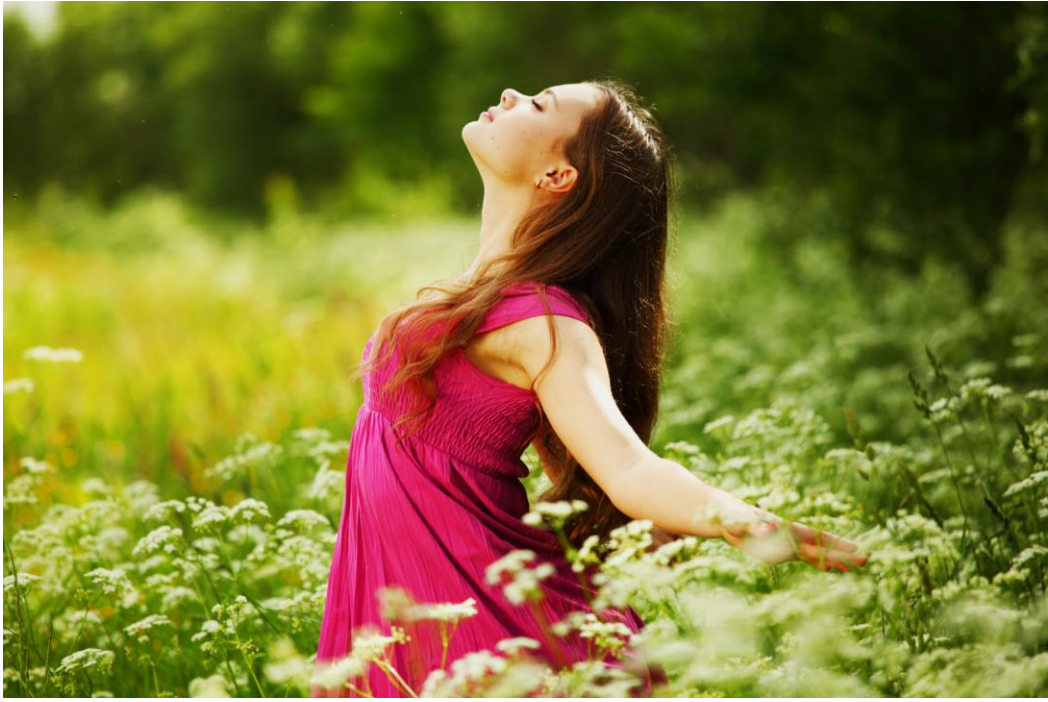
[www.HealYourself101.com](http://www.HealYourself101.com)

## OBSAH

<b>ÚVOD: Uzdravování právě začíná</b>	<b>6</b>
Lidé po celém světě se uzdravují	6
Moje proměna	10
A co genetika ?	12
Bakterie, viry a rakovina nejsou na vině	14
<b>Jdeme na to</b>	<b>17</b>
A co bílkoviny?	19
Zdravé neživočišné zdroje bílkovin	21
Očista – tajemství ze všech nejdůležitější	24
Proč je (většina) vitariánů tak vyzáblá? (A trpí plynatostí)	24
<b>Jak špatné to může být ?</b>	<b>25</b>
Mléko, sýr a mléčné výrobky	25
Sója je špatná	27
Zdravé alternativy mléka	28
Pečivo a všechny výrobky z mouky	29
Cukr je jed	30
<b>PŘECHOD</b>	<b>31</b>
A co sušené jídlo?	34
Jak a proč jíst	34
Věci, které budete potřebovat – odšťavňovač a mixér	35
Nejsou syrové potraviny drahé?	36
<b>NÁKUPNÍ SEZNAM</b>	<b>42</b>
Na nákupu v obchodě – potraviny a doplňky	42
VODA	53
Sušička	54
<b>OČISTA – Nejdůležitější krok ze všech</b>	<b>56</b>
KLYSTÝR – Zázračný čistič	57
Jak provádět klystýr – může zachránit život	57
Co je výplach střev?	59
<b>PŮST – Univerzální léčitel</b>	<b>62</b>
<b>PARAZITÉ – Každý je má</b>	<b>66</b>
Příznaky parazitů v těle	67
Některé druhy parazitů a co dělají	68
Pomoc!!! Jak se jich zbavit?	69
Velmi účinné antiparazitální byliny	72
Další věci, které můžete dělat	75
Krvácení dásní	75
<b>PLÁN</b>	<b>76</b>
Nápoje ze šťáv	77
Mixované nápoje	80

Syrová strava	83
Přechodné jídlo – přechod na syrovou stravu	84
Ukázky každodenních jídel	87
<b>RECEPTY (včetně obrázků)</b>	<b>89</b>
Pamlsky ze syrové čokolády	93
Recepty ze syrových surovin	96
<b>Známky detoxikace a stupeň zdraví</b>	<b>97</b>
Chyby, které dělá mnoho lidí na syrové stravě	99
Špatné věci, kterým se vyhnout	100
<b>POSILOVÁNÍ</b>	<b>102</b>
CVIČENÍ - Hýbejte se, nebo zemřete	103
<b>PROTAHOVÁNÍ A JÓGA</b> – cviky – obrázky a grafy	104
<b>EMOCE</b> , Mysl a duše	109
<b>STRES</b> : Nejhorší vrah ze všech	110
<b>NECHTE TO PLAVAT</b>	<b>112</b>
<b>SÍLA DOTYKU</b>	<b>115</b>
<b>MILUJTE SE PRO ZDRAVÍ</b>	<b>116</b>
ČAS A MÍSTO O SAMOTĚ	118
<b>PRÁCE S ENERGÍÍ</b>	<b>119</b>
Terapie křikem a třasem	119
SPÁNEK	120
<b>DUCHOVNO, VÍRA A KLID</b>	<b>121</b>
<b>SLUNEČNÍ ZÁŘENÍ</b> – sluneční energie pro tělo	124
<b>Shrnutí</b>	<b>127</b>
<b>POKUD TO NEFUNGUJE – KONTROLNÍ SEZNAM</b>	<b>129</b>
<b>Největší léčitel ze všech</b>	<b>130</b>
Závěrečné slovo	131
<b>DALŠÍ MARKUSOVY PRODUKTY</b>	<b>133</b>
Kde sehnat věci	136





**Before**

48 year old  
overweight vegetarian  
Joseph Hill

[www.facebook.com/joseph.hill.veg](http://www.facebook.com/joseph.hill.veg)



**After**

1 year later  
following the raw food  
lifestyle in this book



*Nenarodili jsme se proto, abychom umřeli.  
Narodili jsme se proto, abychom žili.*

# JAK ŽÍT MNOHEM DÉLE NEŽ 100 LET

## JAK BÝT MLADŠÍ, VÍCE SEXY A BEZ NEMOCÍ

### UZDRAVOVÁNÍ PŘÁVĚ ZAČÍNÁ

Budete vědět, že to, co si přečtete v této knize je pravda.

LIDÉ PO CELÉM SVĚTĚ SE UZDRAVUJÍ.

Pokud trpíte vážnou nemocí, chcete zhubnout nebo jen znovu omládnout, na světě není nic, co by vám k tomu pomohlo rychleji než to, o čem se chystám mluvit v této knize. Je to jednoduché. Stojí to velmi málo, a účinky se vzápětí dostaví. Čím méně budete podvádět, tím budou výsledky znatelnější.

Můj otec měl agresivní rakovinu prostaty, při PSA testech na rakovinu prostaty mu byly naměřeny extrémně vysoké hodnoty. Celý život byl na mase, bramborách, chlebu a alkoholu. Řekli jsme mu: „jsi ochoten udělat radikální změnu?“ On řekl: „ano“ a během jednoho měsíce rakovina ZMIZELA.

Viděl jsem, jak tento životní styl pomáhá vypadat lidem o dvacet let mladší. Vím to, protože jsem jedním z nich.

Mám přátele, kteří se zbavili obrny a rakoviny mozku (Jessi Bogdanovich, Bonnie Lovett). Viděl jsem 181 kg vážící diabetiky vysadit inzulín během několika DNÍ. Viděl jsem lidi, kteří shodili 90 kg (ano DEVADESÁT KILO!!!). Najděte si na googlu Philipa McCluskeyho nebo Angelu Stokes. Vídám naprosto pravidelně věci, které by většina nazvala zázrakem, takže vím bez sebemenších pochyb, že to funguje. Jednoduše jde o to, vrátit se ke způsobu života, k němuž nás příroda stvořila. To je všechno.

Jak s jistotou vím, že to, co tvrdím, je pravda? Protože jsem to zkusil na sobě. Vypτάval jsem se lidí, kteří se vyléčili z těžkých nemocí. Měli byste vidět nějaké z fotek před a po vyléčení!

Je mi jedno, co říká nějaká kniha nebo doktor. Chci to vidět a zažít na vlastní kůži. Výsledky hovoří samy za sebe. Nevěřte mi. Musíte to zkusit sami a pozorovat, co se stane :-).

***„Jsme hodnoceni dle našich výsledků, nikoli výmluv.“***

Steve Fargan

Pravda nakonec stejně zvítězí. Není třeba trpět nebo ztrácet další životy, než si toto uvědomíme.

Budete muset ve svém životě leccos změnit. Nebude vám lépe, budete-li pokračovat v tom, po čem jste se cítili špatně.

Dělejte, co vám řeknu, nepodvádějte a já vám zaručuji, že ucítíte rozdíl. Uvidíte, že zázraky se přece jen dějí.

Jedná se o životní změnu a to může někoho vystrašit. Rozhodně se není čeho bát. Váš život již NEBUDE nudný. Ucítíte se tisíckrát lépe. Určitě to funguje, ale je potřeba mít pevnou vůli a vytrvalost. Vařená a zpracovaná strava je návyková. Strach ze změny má největší váhu. Tak jako s každou jinou závislostí začnou lidé prahnout po cukru, chlebu, obilovinách, pizze a sýru a krátce potom, co s očistou začnou, to vzdají. Ti, kdo vydrží, se začnou očišťovat a to odstraší polovinu z nich, protože jejich těla začnou uvolňovat veškerý svinčík, který byl v buňkách uchovávan celá léta/desetiletí. Takže to nám zůstane čtvrtina lidí ze všech, kteří do toho šli. Jejich nemoci odezní. Cítí se skvěle – TAK skvěle, že se cítí neporazitelní a chtějí to oslavit. Vráti se tedy ke starému způsobu života, je jim špatně, pak se znovu vrátí k syrové stravě, opět se cítí lépe, oslavují jedením pizzy, onemocní, dají se znovu na zdravou cestu a během let pomalu přejdou ze špatné na lepší stravu. To je zcela normální proces, kdy lidé zkouší, co jim projde. Ale proč ne. Je to škola.

***“Intuice je posvátný dar, a racionální mysl je věrný sluha. Vytvořili jsme společnost, která ctí sluhu a zapomněla na svůj dar.”***

Albert Einstein

Tento životní styl je skutečně prospěšný... zmizely mi alergie, zlepšil se mi zrak a už prostě nemarodím. Můj otec se tak vyléčil z rakoviny. Můj obchodní manažer zhubl 18 kg během prvních osmi týdnů. Začněte od základů a na tom stavte. To hlavní do začátku je mít povědomí o tom, co je dobré a co ne, a potom důkladně sledovat a jak reaguje na to, co děláte.

V průběhu čtení této knihy si uvědomíte, že jde o pravdu, protože budete mít pocit, že jste tohle z hloubi duše už dávno věděli. Jenom to bylo skryté. Pravda se vám během mnoha let pomalu honila hlavou, a vy jste věděli, že jednou ji budete muset vyslyšet. Ten čas právě nastal. Není čeho se bát. NEZTRATÍTE pohodlí ani životní styl, naopak se z vás stanou neuvěřitelně aktivní lidé plní života, kteří si jen budou říkat, proč to neudělali už před mnoha lety.

Čím dříve začnete, tím dříve si budete užívat života jako nikdy předtím. Co uvidíte v zrcadle, bude sexy a vy zcela zapomenete, jaké to je být nemocný.



# PRAVDA

Pravda vás osvobodí. Je naprosto směšné, že o tomto musím vůbec psát. Je to jako připomínat lidem, že dýchání je zdravé.

Co se vám chystám říct, je obecně známá věc, něco, co existuje od nepaměti. Je naprosto zarážející, že miliony lidí, zejména v moderním světě, zapomínají na zdravý rozum a dokonce se ho obávají či se mu vyhýbají.

Ještě hloupější je, že tohle není nic nového. Takhle to bylo celá staletí. Mudrcové léčí tím, že lidem připomínají nadčasovost základních přírodních zákonů. Nejedná se o žádné zázračné kouzlo, ačkoli většině kariéristů honících se za materiálními věcmi to tak připadá. Je zajímavé, že ta malá havěť, která žije všude kolem nás, ví o dlouhověkosti víc než my, a to nemá skoro žádný mozek. Intuice, jenž je jim přirozená, je mocnější než všechny vědy na světě. Lidstvo je tím nejnezdravějším živým tvorem planety. Jsme tu nejkratší dobu a napáchali jsme nejvíce škody. Člověk vlastně jako JEDINÝ páchá tolik škody. Jsme vystresovaní, materialističtí, honíme se za pohodlím a jsme naprosto odtrženi od přírody. Následkem toho stovky miliónů lidí rychle stárnou, doslova se rozpadají a předčasně umírají. V současné době má takřka každý nějaký zdravotní problém. Spousta lidí trpí zbytečnými nemocemi jenom proto, že jsou buď líní, nebo se prostě nezajímají. Jejich motto zní: „Můžu si dělat, co chci, a až se něco stane, doktor mi pomůže.“ Je to tak? Není. Doktoři neléčí. Pouze zmírňují příznaky. Nadopují nás léky, abychom nic necítili. Nakažené části těla vyříznou a dávají nám jedy, aby neduhy zkusili zahubit. Když si zlomíte nohu nebo uříznete prst, doktoři kost narovnájí a prst přišijí zpátky a doufají, že si s tím tělo poradí. Doktoři vás nevyhlásí, to TĚLO samo. Zkuste se lékaře zeptat, co způsobilo vaši nemoc a uvidíte, že pravděpodobně nebude mít ani páru.

*Kdybyste trpěli nějakou chorobou, nechtěli byste vědět, co ji způsobilo, abyste se jí mohli vyvarovat a být si jisti, že ji znovu nedostanete ?*

Ironií toho všeho je, že jsme „příliš zaměstnaní“ a ve spěchu, abychom byli zdraví nebo šťastní. Tolik se strachujeme a soustředíme, abychom měli vše včas hotovo, že si tím vlastně zkracujeme životy. Snažíme se být maximálně výkonní a ušetřit čas, ale v podstatě děláme pravý opak. Kdyby vám někdo řekl, že budete žít dvakrát tak dlouho, nezpomalili byste trochu? Nevěnovali byste trochu času tomu, abyste byli zdravější? A to je přesně ten případ. Naše tělo bylo stvořeno, aby žilo nejméně do 125 let. Hovoří se o tom v Bibli a mnoha dalších náboženstvích. V Indii nedávno zemřel člověk, kterému bylo 146. Setkal jsem se s mužem jménem Bernardo LaPallo, kterému je 110 let (narozen v roce 1901) a přežil svého syna o 30 let... a stále má spoustu síly! Takže moje první rada zní: není důvod se během dne honit, máte před sebou dlouhý život. Lidé: budete žít déle, pokud zpomalíte! Nejvíce let se dožívají želvy a sloni. ZASTAVTE SE. Běžte ven, podívejte se kolem sebe a zhluboka se nadechněte. Nechte vítr, ať vás ovívá na obličej. Podívejte se na oblohu a poslechněte si, jak zpívají ptáci. Chytněte přítele či přítelkyni za ruku a podívejte se jim do očí... PORÁDNĚ se podívejte. Co vidíte?

Je to úplně jednoduché. Lidské tělo bylo stvořeno tak, aby určitým způsobem fungovalo. Problémy nastanou, pokud se od tohoto způsobu odkloníme. Každý vždycky říká: „Čemu bude vadit, když si dám jednu limonádu, pizzu nebo těstoviny?“ Zaprvé, druhý den to z vás celé nevyjde. Každá molekula, kterou si do těla dáte, má ohromný dopad. Vaše tělo vytváří každou minutu milióny nových buněk, které spotřebují, co je zrovna dostupné. Ten „malinký kousek“ nepřirozeného uklidňujícího jídla se tak stává vaší součástí. Tyto buňky již nebudou

schopny efektivně absorbovat živiny, ani správně vylučovat odpadní látky z těla. Druhý den si třeba dáte něco, co není zcela syrové a přírodní, a opět si řeknete: „Tohle malé jídlo mi rozhodně z dlouhodobého hlediska neublíží.“ A to už dalších 50 miliónů nových buněk staví na buňkách horší kvality, a je možné, že ty další budou poškozeny kvůli toxickým látkám obsaženým ve vaší svačině. Většina buněk bude navíc potažena hlenem, takže nebudou moci dýchat a pomalu se udusí. A tak dále a tak dále. Ze začátku pravděpodobně nic neucítíte (stejně jako když vám termiti požívají dům, aniž byste to věděli), a pomalu ale jistě tyto jedovaté kapky naplní pohár (vaše tělo) až přeteče a máme tu hotovou katastrofu.

*„S přírodou se nevyjednává, je podstatou všeho.“*

Dr. Ruza Bogdanovich

Řítíme se po dálnici zvané život. Pokud uhneme volantem jenom o malinkatý kousek ze středu, asi se nějakou dobu udržíme na vozovce, ale nakonec auto stejně sjede a realita na nás tvrdě a rychle dolehne jako balvan. Přesně takhle funguje to malé „podvádění“. Nemyslete si, že to nezanechá stopu. Vemte si jak dlouho v nás zůstávají věci, které nám někdo řekl před mnoha lety a i po letech nás ovlivňují, i když onen člověk už nežije. Ale to je úplně jedno. Je to celé o energii. Následek toho, že jsme si před dvaceti lety dali koblihu, pizzu nebo pivo, stále přetrvává v našich buňkách. Všechno zanechá stopu. Můžeme se očistit duševně, fyzicky i po citové stránce, ale už nikdy nebudeme tím nevinným, čistým a nezkušeným dítětem, které se všemu podívovalo. Samozřejmě se můžeme učit, jak si vážit věcí kolem sebe, ale navždy budeme prodchnuti životními zkušenostmi. To samé platí pro naše tělo. Můžeme ho očistit, léčit, aby bylo znovu zdravé, ale vždy si ponese jizvy z minulosti. Právě proto je tolik důležité udělat správnou věc JIŽ TĚD!

*„Kdykoli se ocitnete na straně většiny, je na čase se zastavit a přemýšlet.“*

Mark Twain

Dost už bylo beznaděje. Je pravda, že v moderním světě umírají milióny lidí předčasně. Takřka všichni lidé mají v dnešní době nějaký zdravotní problém. Skoro všemu se lze vyhnout, či to od základu změnit a uzdravit se. Není zde žádná záruka, ale když jste ještě naživu, znamená to, že se umíte dost dobře poprat. Každý den jsem svědkem nějakého „zázraku“. Jediný člověk, který vás může uzdravit, jste VY sami. Jediný způsob, jak toho dosáhnout, je následovat, respektovat a naslouchat přírodním zákonům. Pokud budete uctívat přírodu, požehná vám tím, že vám daruje život, protože pro ten jste byli stvořeni.

Tohle funguje. Výsledky nemají jen ti, kdo podvádějí nebo se neřídí instrukcemi. Je v lidské povaze zkoušet, co všechno nám projde. Děláme to všichni. Jenom mějte na paměti toto: před přírodou a před sebou nic neskryjete.

Příroda neodsuzuje. Nezajímá ji, zda jste bohatí či chudí, mladí nebo staří. Pokud se budete řídit přírodními zákony, budete obdařeni životem. Ti, kdo podvádějí, by se však měli mít na pozoru: každá akce vyvolává opačnou reakci. Jedná se o všeobecně platný zákon. Přírodu neobelstíte ani neporazíte. Vždycky vítězí. Nečekejte, že nezaplatíte za to, že budete jíst pečivo, špagety, pizzu, sladkosti, pít alkohol, slazené nealkoholické nápoje a vdechovat cigaretový kouř. To je stejné jako s lidmi, kteří si myslí, že smrt obejdou a vyskočí z havarujícího letadla těsně před tím, než spadne na zem. Ne, moji milí, existují určitá pravidla, která musíte respektovat, pokud tuto hru chcete hrát čestně. Samozřejmě si můžete užívat a strávit druhou polovinu života prolezlí nemocemi a nepohodlím s nimi spojeným,

zatímco zdraví lidé si budou hrát, smát se a tancovat. Tohle opravdu chcete? Nebudu vám nic namlouvat, protože tohle je vážná věc. Život nebo smrt. Volba je na vás.

Chci, abyste žili. Nechci, abyste byli ještě někdy nemocní. Chci, abyste na sobě viděli, jak den za dnem mládnete. Chci, abyste poznali, jak skvělé je být ve zdravém a čistém těle, až ucítíte věci, o kterých jste neměli ani ponětí. Chci, abyste věděli, jaké to je cítit tolik štěstí při každém nadechnutí, myšlence, při tom, když něco uslyšíte, ucítíte nebo spatříte. Už nikdy se na život nebudete dívat stejně jakopředtím. Budete prožívat pocity míru, které jste nikdy předtím neznali. Představte si, že už nikdy neucítíte žádnou bolest. Představte si, že jste přirozeně plni energie a souzníte všude a s každým. Představte si, že potřebujete pouze několik hodin spánku a že budete skákat z postele jako o život zcela odpočatí s prvními záblesky světla. Představte si, že jste zcela naplněni láskou a vděkem, až máte pocit, že při každém dechu a pohybu vámi prostupuje vesmír. Každý váš krok je jako byste na chodidlech měli pružiny. Vaše srdce je úplně svobodné a vaše fyzické tělo je jako by vám bylo šest let. Vaše intuice se zostří a budete schopni reagovat okamžitě. Mozek bude totiž fungovat jako superpočítač a duše jako zprostředkovatel hlasu Boha.

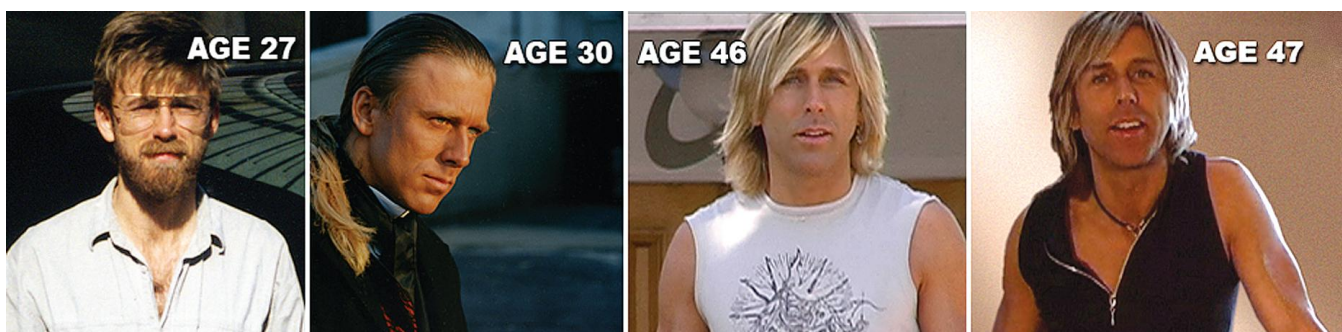
A tímhle vším se můžete stát.

Já jsem to takto neměl vždycky. Moje proměna nastala v podstatě nedávno.



## MOJE PROMĚNA

Kvůli pitomostem, které jsem dělal, jsem šestkrát skoro zemřel...většinou byl důvodem můj životní styl. Nikdy jsem nepil alkohol, nekouřil, nebral příležitostně drogy ani nic podobného. Jako správný občan jsem se řídil pravidly, ale i přesto jsem se několikrát ocitl na hranici života a smrti. Proč? Ne že bych si hrál se zbraněmi nebo skákal z letadel. Ne, měl jsem nemocné srdce, játra, plíce, krvácel jsem, a měl jsem tolik zdravotních potíží, že vypsát je všechny by bylo delší než tato kniha...a to vše jenom kvůli tomu, že jsem jedl, co se mi zachtělo: současnou americkou stravu. Třicet let jsem jedl sladké, hamburgery, uměle dobarvované limonády, těstoviny se sýrem, sladké rolády, toasty, špagety, hotová jídla do mikrovlnky, koláčky, polotovary, sýry, pečivo, mléko, cukr, cukr, cukr a ještě více cukru. Měl jsem cysty dřív, než mi skončila puberta. Řídit jsem mohl jen několik minut bez přestávky, zastavoval jsem, abych vykašlal hleny a mohl zase dýchat. Neříkali mi Markus, ale „Humus“.



Je smutné, že jsem jako většina lidí nevěděl, co s tím dělat. Trvalo mi dvacet let, než jsem na to různým experimentováním, sebepoznáváním a průzkumem přišel. Zkusil jsem každou možnou cestu, která byla v té době zrovna populární. Stal jsem se vegetariánem, ale i tak mi bylo špatně. Zkusil jsem všechny dostupné léky a doplňky na trhu, a stejně mi bylo špatně. Stal jsem se veganem a znovu to samé. Zkusil jsem úplně všechno. Až když jsem omezil všechno, a zůstaly mi jenom základní složky života – vzduch, voda, slunce, cvičení, ovoce, zelenina, láska a odvaha naslouchat našeptávajícímu hlasu pravdy (Boha), mi začalo vše dávat smysl a otevřel se přede mnou zcela nový svět.

Bylo to, jako by se otevřely dveře, slunce mi ozářilo obličej, andělé zpívali a já překročil práh ze světa temné iluze do nového, rajského vědomí. Pocit v ten okamžik se nedá popsat slovy. Bylo to TAK JEDNODUCHÉ, že by tomu rozumělo i dítě. Stejně tak by tomu rozumělo každé zvíře, rostlina nebo živý tvor. Nemělo to totiž nic společného se znalostmi či inteligencí. Týkalo se to schopnosti rozpoznat, co je správné a co ne, a mít povědomí o tom, jaké skutky vedou k respektování a uznání života samotného. Vážím si života a na oplátku jsem obdařen delším životem. Stačí odolat pokušení a obětovat např. oblíbené vařené pokrmy a budeme odměněni věčným zdravím. Nejen že se naše tělo osvobodí a zbaví všech břemen, i naše duše – naše podstata – začne zářit, zpívat a tancovat s celým vesmírem. Budeme vyzařovat láskyplnou energii, která požehná všemu. Staneme se paprskem světla, které bude uzdravovat ostatní. Začneme dávat život, nebudeme jenom brát. Odměnou za to nám bude schopnost konečně docenit partnera, se kterým jsme. Budeme se dotýkat jeho kůže se zcela novým pocitem, o kterém jsme ani netušili, že je možné ho cítit... Budeme se tetelit blahem, až nám naskočí husí kůže, kdykoliv ucítíme jeho závan dechu... Představte si takový život.

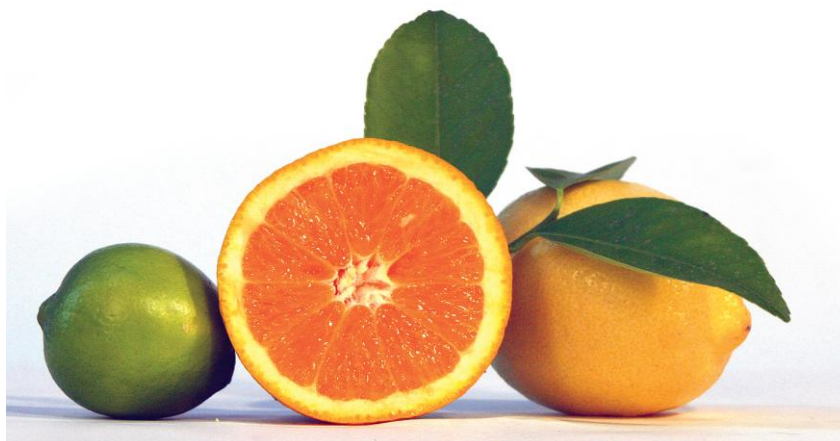
Vy ho můžete mít.

A začíná právě teď.

Vše co pro to musíte udělat, je být zavázán myšlence, že pro to uděláte všechno. Nemůžete se vracet. Pro někoho to nebude lehké kvůli závislosti. Řekl bych, že je to jako dát se k armádě. Je to, jako byste byli ve válce. Musíte být zcela oddáni svému úkolu a zůstat věrni a vyhrát. Dobrá zpráva je, že kdo se touto cestou dá, VYHRAJE!! Dokonce i ti, kdo se přidají v posledních dnech života, protože vědí, že to je správné rozhodnutí. Opouští tento svět, ale cítí se svobodní a na tváři mají bezbolestný úsměv plný lásky.

Rád bych žil ve světě, kde nikdo neumírá ve sterilním nemocničním prostředí. Až náš čas přijde, bude krásně modrá obloha a my se budeme cítit jako při orgasmu. Lidé, je čas žít!

*Nikdy není pozdě stát se tím, čím jste mohli být už dříve.*





## A CO GENETIKA ?

### *Nikdy není pozdě to napravit*

Tohle téma mě vždycky dostane. Za prvé, co se genetiky týká, NEJSTE žádná bezmocná oběť. Většina problémů (včetně těch, které s geny souvisí) nejsou ani tak geneticky dané, spíše jde o zděděné stravovací návyky a životní styl. Lidské tělo je nesmírně přizpůsobivé. I když zdědíte defektní geny, víte, že DNA lze změnit?! Za tyto mimořádné objevy už byly uděleny Nobelovy ceny. Vědci pozorovali, jak jsou bílkoviny DNA během několika minut schopné adaptovat se na nové prostředí. Přečtěte si knihu s názvem „*The Genie in Your Genes*”. Geny a DNA mohou být docela radikálně pozměněny našimi myšlenkami a emocemi k lepšímu či horšímu.

Špatná strava a škodlivinami zamořené prostředí má za následek, že buňky trpí nedostatkem živin již při své tvorbě a stanou se rovněž toxickými. Toto se opakuje, až dojde ke vzniku nemoci. Nesvalujte vinu na genetiku. Jelikož se DNA adaptuje na nové prostředí, obviňujte spíše chemické látky v našem prostředí, léky na předpis, špatný životní styl a nepřírozenou stravu. Fakt, že máme k něčemu geneticky sklon, neznamená, že jsme předem odsouzeni k nemoci.

Geny skutečně ovlivňují naše buňky, ale rozhodně ne v takové míře, jak by si ostatní přáli, abychom si mysleli. Geny nerozhodují. To vy. Pro zachování zdraví musíte dát buňkám, co potřebují a naopak je musíte chránit před tím, co nepotřebují. Pokud budou všechny buňky v těle zdravé, nemůžete onemocnět. Jelikož se tkáň neustále obnovuje, naše tělo vytvoří každou vteřinu 10 miliónů nových buněk. Staré buňky jsou nepřetržitě nahrazovány novými. Pokud nebudou tyto nové buňky vytvořeny z patřičného syrového materiálu, budou nezdravé a slabé.

## Člověka utváří jeho VOLBY, ne zděděné geny.

Genetickou vadu lze „opravit“ a to i tehdy, kdy mnozí říkají, že se s tím nedá nic dělat. Úžasné vědecké objevy dokazují, že možné je skoro všechno.

Základem je zaujmout správný emocionální postoj. Vyřazením nebezpečných látek ze stravy a odstraněním nedostatku živin pomůžeme tělu, aby se samo zotavilo. Pak už se začnou dít jen samé zázraky.

Vaše okamžitá volba tak rozhoduje o tom, zda budou buňky zdravé či nikoliv.

Nesvádějte to na rodiče.

Přestože geny dědíme po rodičích, to, co se s našimi geny stane, záleží na tom, jak o sebe pečujeme. Možná jste podědili starou herku, ale můžete ji rozebrat a přestavět.

## **Vyhýbejte se:**

rentgenovému záření, mobilním telefonům  
chemikáliím

konzervačním látkám přidávaným do jídla

lékům na předpis, antidepresivům, steroidům, apod.

jídlům, která se grilují či lehce osmahnou, ohřívají, vaří, pečou nebo smaží

stresu, hluku, negativitě, rozptylování  
cukru a příliš sladkým pokrmům  
konzervovaným pokrmům

Není to jen o kartách, které nám byly rozdány, ale především o tom, jakou hru hrajeme. Pokud se narodíte nemocní, udělejte něco pro uzdravení. Přetvořte se v něco nového. Rozhodnutí je na VÁS, a tělo se přizpůsobí. Přestaňte házet vinu za nemoci na stárnutí nebo nezdravé geny, ale spíš na jejich pravou příčinu. Možná máte geneticky sklon k nějakým potížím, ale vhodný životní styl a správná výživa rozhodnou o tom, zda onemocnění vůbec propukne.

Přirovnal bych vás ke křehké sklenici vína. Jste geneticky „naprogramováni“ tak, že pokud spadnete, tak se rozbijete, stejně jako všechny sklenice, které spadly. Po mnoha letech užívání se šance na rozbití zvyšuje. Co kdybyste se ale o sebe starali jako o vzácný muzejní kousek? Mohli byste fungovat po STALETÍ, aniž byste se rozbili. Volba je na vás. Dědičnost je druhořadá v porovnání s prostředím a vy máte pod kontrolou prostředí.

*„Lidé se často zbavují odpovědnosti za své činy a říkají, že např. problémy s váhou mají v rodině (házejíc do sebe burger, hranolky a velký mléčný koktejl). Je zvláštní, že lékaři kladou takový důraz na zjištění genetického původu nemoci a zároveň poškozují geny v obrovské míře podáváním chemických léků a vystavováním rentgenovému záření.“*

Dr. Ruza Bogdanovich

Dávejte si pozor na to, co říkáte, a jak se cítíte. Slova mají neuvěřitelnou moc. Většina lidí říká věci způsobem, jenž zvyšuje stres a oslabuje imunitní systém. Slova jsou mocná, od základu mění způsob uvažování a také to, jak se cítíme. Výzkumy přesvědčivě prokázaly, že slova dokonce mění naše DNA. Přečtěte si knihu „*The Genie in Your Genes*“.

Pokud vám není dobře a nepřestanete s tím, co jste byli zvyklí dělat v minulosti, bude se to jen zhoršovat. Zapomeňte na genetiku. Chopte se odpovědnosti za vaše činy a zdraví právě teď!

***„Asi je to pro ně těžké...  
Pro ty, kdo berou autoritu jako pravdu, spíše než pravdu jako  
autoritu.“***

***- G. Massey, Egyptolog***

## BAKTERIE, VIRY A RAKOVINA NEJSOU NA VINĚ

Všichni v sobě máme rakovinové buňky, salmonelu, E-coli, kvasinky, AIDS a parazity. Každý z nás. Je to součást života. Nečinně vyčkávají, až budou moci vykonat svoji službu. V první řadě si musíme uvědomit, že tyto buňky NEJSOU na vině. Jsou to čističi života. Živí se nezdravými, slabými a odumírajícími látkami v těle. Mají za úkol vrátit nás Zemi, abychom mohli být „recyklováni“. Pouze nemocní a umírající jsou takto „recyklováni“. Pokud jsou naše těla zdravá a čistá, bakterie nic nedělají, protože nemají co recyklovat. Ale když jíme neživá, velmi sladká, mdlá jídla plná škrobu, která nás oslabují, a k tomu ještě konzumujeme maso, na jehož zažívání není lidské tělo zcela vybaveno, následkem čehož začne v těle hnit a rozkládat se, pak je naše tělo plné toxických látek a uvnitř slábne. Poté se tyto oslabené buňky a části těla stanou terčem pro konkrétní čističe, kteří se aktivují a začnou požírat oslabené části. Naším úkolem je tedy udržovat všechny části našeho těla zdravé a čisté.

Prvním známkou je únava, výkyvy v náladách, tělesný pach, špatný dech, svědění; kvasinkové infekce, plísňe na nohou, atd.

Dalším příznakem jsou zapáchající plyny a stolice, což znamená, že ve vás něco hnije. (Ano, je pravda, že lidé na 100% syrové stravě nemají smradlavé výkaly.) Zamyslete se nad tím, co si myslíte, že to vlastně smrdí? Něco ve vás ODUMÍRÁ! Mrtvá hmota obvykle obsahuje bakterie, červy, parazity, plísňe a houby, které napomáhají hmotu rozložit, je to tak, že? A jinak tomu není ani v lidském těle. Představte si auto korodující zevnitř. Koroze se nakonec rozšíří na celou konstrukci. Zastavte ji, dokud můžete! Nedovolte, aby se z vás stal pytel hnijících odpadků.

Příroda v její nezaměnitelné kráse je nastavena tak, aby přežili jenom silní a zdraví jedinci. Pokud by se rozmnožovali slabí a nemocní jedinci, daný druh by nakonec vymřel. Proto je nutné, aby přežili pouze silní z nás. Toto si příroda zajistila tak, že v případě, že se o sebe dobře nestaráme, zapne se náš „vestavěný“ sebezničující mechanismus. Nesvádějte vinu na rakovinové buňky, za nic nemohou, jen dělají svoji práci. Důkazem toho je fakt, že rakovina není nakažlivá, ani jí člověk neonemocní náhodou. Vybírá si jenom ty, kdo jsou oslabení, ať už fyzicky nebo psychicky. Nedávejte však pozor jenom na to, co jíte, ale také na to, co říkáte (negativní tvrzení) a jak uvažujete (deprese, zloba, úzkost, smutek, rozhořčení, strach, žárlivost, nenávisť, atd.). Záporný přístup vás doslova může zahubit! Začněte se dívat na věci v tom lepším světle – vaše přežití na tom doslova závisí! Přestaňte se litovat – to znamená, že uvažujete negativně a tím se vlastně zabíjíte. Nebuďte obětí. Lidé chtějí být v životě šťastní, ne poslouchat ukňourané historiky, tak se nedožadujte soucitu od druhých, když je tím pouze strháváte s sebou... a proč vlastně? Aby se cítili strašně jako vy? Proč se neuzdravíte a nestanete se zářným příkladem toho, jak skvělí můžete doopravdy být... a věřte mi – taky jsem si tím prošel – získáte mnohem více pozornosti, když se stanete pro lidi inspirací, ke které budou vzhlížet. Potřebují inspiraci. Asi to nedají najevo, ale budou potřebovat, abyste jim dokázali, co je možné. Budou se vás ptát, jak jste to udělali, a vy pak budete skutečným hrdinou. A navíc budete žít zdravý, šťastný a sexy dlouhý život.

Také jsem si prošel cestou sebelítosti. Nikdo se o mě nezajímal. Nikdo mi nevěnoval pozornost. To mě jen dostalo do větší deprese. Lidé se mi začali vyhýbat a z toho mi bylo jenom hůř. Skoro jsem sklouzl do prázdnoty a málo kdo by si toho byl všimnul. Toto chcete? Ne!!! Na světě je tolik věcí, kterých si můžeme užívat. Tolik krásy, kterou můžeme objevit. Příliš mnoho příležitostí pro lásku, sex a setkání s Bohem. Chcete znát tu ironii, jak se zbavit

této deprese? Poslouchejte... tady je to velké tajemství... (napětí stoupá)... Zbavte se všeho zlého a špatného ve vašem životě: očistěte si tělo, mysl a duši... a začnete se utápět v kráse. Milujte vše, co uvidíte. Milujte se, jako kdyby nebylo žádné zítra. Spatřujte Boha ve všem kolem vás. Klíčem k tomu je přestat se zabývat negativními, špatnými věcmi (sebelítostí), úplně na ně zapomenout, a ZAČÍT ŽÍT!!! Přičichněte si k růžím!!!! Každému řekněte, že je milujete. Poslouchejte krásnou hudbu. Inspirujte se. Udělejte cokoli, abyste se v životě cítili KLIDNÍ. Opusťte práci a vztah, jež vás stresují. Smiřte se sami se sebou. Usmiřte se s každým a se vším. Do svého těla, mysli a ducha dávejte jenom věci, které stvořil Bůh – potravu, která vyrůstá v přírodě, myšlenky, které vám dělají dobře, a lásku. To je vše. PONECHTE VŠE JEDNODUCHÉ. Udělejte si život jednodušším za pomoci těchto základních věcí a naučte se znovu dýchat! Život nemusí být komplikovaný.

Je vaše sklenka z půlky plná nebo prázdná? Je to ta samá sklenice, ale buďte opatrní při výběru stanoviska, protože jedna odpověď vás probudí k životu a druhá zabije. Stejná sklenice. Jediným rozdílem je váš úhel pohledu. Vaše volba.

Vaše volba.

Nejste žádná oběť.

**Volba je na vás.**

Máte všechno, co potřebujete.

**Volba je na vás.**

Začněte ihned, v tuhle vteřinu!!!

\*\*\*

OK, shrňme poslední kapitolu: **onemocnění a choroby se neléčí pouhým zabíjením bakterií**. Přestanete je krmít (cukrem, chlebem, masem, sýrem, mlékem, atd.)... nechte je vyhladovět a vyprovodíte je zadními dveřmi ven. Když budete jíst, to co máte, nezvaní hosté se sbalí a odejdou. Pokud máte v domě nevídaného hosta, nezabijete ho, ale pomůžete mu se spakovat a ukážete mu, kde jsou dveře.

Neznamená to, že budete celý život jíst mdlá jídla bez chuti. Bude to úplně naopak. Ale k tomu se dostaneme později.

Jde mi o tohle: **Zdraví budete, když se vyvarujete všeho špatného. Zdraví nepřichází tak, že prostě jen přidáte nějakou zázračnou „věcičku“ do své životosprávy.** Takhle to obvykle nefunguje. Nejdříve musíte přestat se vším, co je pro vás škodlivé a vyčistit nepořádek uvnitř. Potom do sebe dostanete výhradně dobré, vysoce výživné syrové živé jídlo bohaté na enzymy. K tomu přidáte hodně kyslíku, slunečního světla a čisté vody... a završíte to cvičením, láskyplnými myšlenkami a pozitivní energií.

Nositel Nobelovy ceny Alexis Carrel dokázal udržet naživu buňky tkáně na neomezeně dlouhou dobu tak, že jim podával živiny, ale přežili především proto, že odplavoval buněčné výměšky. Jinými slovy – udržujte své tělo čisté !!!

Laboratorní krysy žily dvakrát déle po zredukování jejich příjmu potravy na polovinu.

Nejde tolik o to, kolik toho sníme. Je to spíše o tom, co sníme a hlavně zda se OČIŠŤUJEME OD ODPADNÍCH LÁTEK. To nám může přinést skvělé výsledky. Čím častěji se pročistíme, tím déle budeme žít.







# JDEME NA TO

## CO SE MŮŽEME NAUČIT OD ZVÍŘAT

OK, takže půjdu rovnou k věci. Jste připraveni?  
Celé to tajemství vám prozradím hned v první větě:

### **Nevařte jídlo.**

Toto prohlášení vám může od základu změnit život.

Člověk je jediný tvor na zemi, který si vaří jídlo a zároveň jediný tvor, kterého postihuje rakovina, onemocnění srdce, cukrovka, roztroušená skleróza, leukémie, atd., atd. Jediná zvířata, která mají některou z těchto nemocí, jsou zvířata krmená člověkem, nebo která dojírají zbytky po lidech.

Zahřátím jídla na více než 46°C zabijíme enzymy. Enzymy zodpovídají za to, že všechny tělesné funkce pracují tak, jak mají. Enzymy jsou pro život nezbytné. Všimněte si, jak se po vařeném jídle cítíte unavení. (Lidé na syrové stravě to tak nemají.) Když někdo sní vařené jídlo, zvýší se mu počet bílých krvinek. Protože vaření pozměňuje chemickou strukturu jídla a tělo ho pak nerozpozná, vyšle tak na obranu imunitní látky, aby se mu bránilo. Je to tak: naše tělo zápasí s jídlem, kterým se živíme. Z tohoto důvodu se cítíme tolik unavení... a navíc je potřeba HODNĚ energie na trávení jídla (takřka 2/3 naší energie jde na trávení). Nejdéle žijící lidé toho moc nesní. Tělo v podstatě nepotřebuje hodně jídla. Většina nemocných lidí jí přespříliš a stravují se doslova mrtvým odpadem bez života. Je smutné jak moc jsme se vzdálili přírodě.

Lidé, kteří přestanou s konzumací upravovaných vařených jídel, se začnou nemocí zbavovat. Zhubnou a zjistí, že mají tolik energie, co nikdy předtím. Zajímavé, že?

Vezměte si divoká zvířata. NEJSME SCHOPNI ŘÍCT, KOLIK JIM JE VLASTNĚ LET. Jakmile dosáhnou plné velikosti, vypadají stejně až do smrti. Napadlo vás někdy, proč to tak je?

Protože se řídí přírodními zákony žití, krmení a bytí. Jedí potravu, kterou najdou v přírodě ve své přirozené formě. Zvířata nezpracovávají potravu, ani ji nemelou na mouku a nepečou ji. Nesmaží ji v pánvích na oleji, nevaří nudle ani nedělají kekсы.

Zvířata také nepotlačují emoce. Pokud se nějak cítí, jednají podle toho. Nefňukají a nenařkají si jiným zvířatům a nenudí je svou sebelítostí. Nepijí alkohol ani sladké nealkoholické nápoje... nekouří, ani nesedí celý den u počítače nebo u televize. Neflámují celou noc, nepijí pivo a nejí brambůrky. Zvířata ovšem HODNĚ putují, poznávají svět, jsou na čerstvém vzduchu, na slunci, jedí přirozenou stravu, najdou si druha či družku a páří se kdykoliv se jim zachce. Odpočívají, když jsou unavení, a vstávají se sluncem. Kdykoliv to je možné, tak si hrají. A nepotřebují módní materiální věci.

## „ZAHRNUJE SYROVÁ STRAVA SYROVÉ MASO?“

Odpověď by zněla ano v případě, že bychom byli masožravci jako psi, kočky, tygři a lvi. Ale my k tomu nejsme přizpůsobeni. Žaludeční kyseliny masožravců jsou desetkrát silnější než lidské. Proto jsou schopni spolknout celá zvířata, aniž by museli tolik žvýkat – srst, peří, kosti – všechno... POLKNUTO, a je to v žaludku. Jejich žaludeční kyseliny jsou tak silné, že rozloží celé zvíře. Tohle není u lidí možné. Trávicí trakt masožravce je velmi krátký, čili to, co zvíře právě tráví, se dostane z těla co nejrychleji, ještě dřív než se trávený obsah stane toxickým. Lidé mají dlouhatánský trávicí trakt, ve kterém rozkládající maso hnije, kvasí a způsobuje tím choroby. Ano, je MOŽNÉ jíst maso a přežít, ale tak by to mělo být pouze v případě, kdy jde o přežití. Pro zdraví to není optimální. Mnoho zvířat se živí jinými druhy pouze pokud musí... jenom v případě, že není nic jiného. Medvěd hnědý je skoro výhradně vegetarián. Živí se především bobulemi a listy. Mimochodem, přibližně 150 g syrového masa (např. sushi) běžně obsahuje více než 10 000 vajíček parazitů a larev, které čekají, až se ve vás vylíhnou.

Divoká zvířata jsou chráněna před těmito parazity extrémně silnými žaludečními šťávami. Domácí zvířata takové štěstí nemají, protože je krmíme konzervami, granulemi a zpracovaným jídlem špatné kvality. Následkem toho jsou žaludeční kyseliny domácích zvířat slabší, což vede k tomu, že mají červy a různé parazity stejně jako lidé.

Strava bohatá na pokrmy z masa způsobuje tvrdnutí ledvin, protože tělo potřebuje hodně vápníku, aby zpracovalo vysoký podíl živočišných bílkovin (u rostlinných bílkovin to tak není). A tak si tělo bere chybějící vápník z kostí a způsobuje ledvinové kameny. Ledviny si totiž neumí poradit s takovým množstvím vápníku.

Vegetariáni tento problém nemají.

Snad vás bude tato informace inspirovat víc než cokoli jiného: vegetariáni (jak mezi lidmi, tak mezi zvířaty) žijí déle než masožravci včetně člověka.



# A CO BÍLKOVINY ?

Tohle musí být nejčastěji kladená otázka ze všech. Je dalším skvělým důkazem toho, jak máme všichni vymyté mozky. Bílkoviny jsou tvořené z aminokyselin. Takřka VŠECHNO v přírodě obsahuje aminokyseliny. Největší zvířata na zemi se neživí masem. Odkud tedy berou všechnu tu svalovou hmotu? Co žerou sloni, nosorožci, buvoli, krávy a koně? Především trávu, listy a ovoce. Gorily jsou pětikrát silnější než lidé. Mají tesáky... ale čím se živí? Listy a ovocem. Jsou to býložravci. Kdyby nebyly bílkoviny v trávě a listech, koně by neexistovali. Každý atom, každá molekula v rostlinách, listech, ovoci, zelenině a semínkách má více výživy, více bílkovin, více léčivé a životní síly než cokoli jiného. Tajným trikem je, jak rozbijeme tvrdou celulózu, abychom uvolnili všechnu tu kvalitu. PŘESNĚ v tomhle je rozdíl mezi krávou a člověkem, a přesně tady to většina lidí zpacká. Vaření není moudré. Žvýkáním ani polykáním to taky nejde. O tom vám povím více za moment.



Ale jak je to s masem jako zdrojem bílkovin? Je to zdravé?

Nejdéle žijící zvířata na planetě jsou býložravci.

Organismus masožravců je plný korozivního amoniaku. Maso je pro tělo vysoce zánětlivé (proto masožravá zvířata nežijí tak dlouho).

Rakovinu z rostlinných bílkovin nedostaneme.

## Živočišné versus rostlinné bílkoviny: \*ČÍNSKÁ STUDIE\*

„Čínská studie“ je nejobsáhlejší, nejkompexnější studie na toto téma, která byla kdy vypracována ...

Univerzity v Cornellu a Oxfordu zkoumaly účinky přijímání živočišné a rostlinné stravy na 650 000 lidech v 26 provinciích Indonésie po dobu 22 let. Jedna skupina lidí se živila masem, zatímco druhá pouze rostlinnou stravou. U skupiny, která pojídala maso a živočišné bílkoviny, se vyvinula rakovina, zatímco skupina na syrové rostlinné stravě zůstala zdravá. Potom se oběma skupinám strava prohodila. Lidem s rakovinou byla podávána syrová rostlinná strava a oni se uzdravili! Původní zdravá skupina začala jíst maso a lidé onemocněli rakovinou! Tento postup se opakoval celkem 50x v průběhu 22 let!!! Navštivte: [www.TheChinaStudy.com](http://www.TheChinaStudy.com).

Je důležité vědět, že tělo vytváří bílkoviny z AMINOKYSELIN. Nemůže vzít živočišnou bílkovinu a jentak ji připojit k našim buňkám; tělo musí rozložit maso do kapalného stavu (což je SPOUSTA práce!), dále ještě více rozložit na základní molekuly aminokyselin... pak znovu sestavit proteinové vazby, které lze využít pouze lidským organismem. Toto vše zabere spoustu energie a času a jako způsob získávání bílkovin je zcela neefektivní. K tomu si přidejte, že živočišné produkty (včetně mléčných výrobků) obsahují cholesterol a jsou plné

hormonů, antibiotik a steroidů, navíc zvířata jsou krmena levným, nezdravým zvířecím krmivem. I kdyby byla zvířata chována organicky, jejich přírodní hormony nejsou pro potřeby člověka dobré. Kráva má hormony, po kterých roste rychle, aby vážila stovky kil. Pokud tuto krávu sníme, následkem jejích hormonů v NÁS rostou věci také rychle, jako např. rakovina. Živočišné produkty jsou plné cizích proteinů, které jsou v lidském těle zdrojem většiny onemocnění. Když k tomu přidáme člověku cizí hormony, které způsobují rychlý růst, máme z toho recept na katastrofu. Konzumace tělu neznámých, těžko stravitelných bílkovin a nekontrolovatelný příjem cukrů, které živí patogeny, zapříčiňuje většinu chorob.

Organické rostlinné bílkoviny neobsahují kyselinu močovou, která ucpává tepny, což je přesně to, co dělá maso.

Ledviny člověka, který jí maso, musí pracovat 3x více než ledviny vegetariána.

A mohl bych pokračovat dál a dál.



# ZDRAVÉ NEŽIVOČIŠNÉ ZDROJE BÍLKOVIN:

V první řadě NEJEZTE syrovátku nebo sóju!!! Obojí vám škodí. Syrovátka je mléčný produkt. Sója je toxický estrogen.

Za druhé si přestaňte lámat hlavu s bílkovinami. Jenom plýtváte energií. Odkud myslíte, že berou svaly a proteiny sloni, opice, koně, buvoli, atd.? V trávě a zeleni. V této zeleni je opravdová síla. Vzhledem k tomu, že jsme líní a pokrmů NEKOUSÁME pořádně jako koně a krávy, nejlepší způsob, jak dostat to nejlepší ze zelené stravy, je naházet ji do mixéru. BZZT: ihned stráveno a veškerá celulóza okamžitě rozdrčená. (Vitamix nebo Blendtec a nyní i Markus mixér jsou nejlepší mixéry.) Strava šimpanzů v divočině je pravděpodobně nejbližší tomu, co bychom měli jíst. Victoria Boutenko o tom napsala knihu s názvem „Zelená pro život“. Šimpanzi se v podstatě živí z poloviny ovocem a z poloviny zelenými listy. Žerou pár semen, vyhýbají se ořechům a kořenovou zeleninu si dají jen v případě, že nemají nic jiného (pro nás by to byla mrkev, červená řepa, tuřín, atd.).

TAKŽE, to podstatné je, že bílkoviny je možné dostat z umixovaného nápoje z jahod a kapusty, nebo z banánu a římského salátu či ze směsi manga a špenátu, atd. (Další tipy na mixování naleznete dále v této knize.)

V návaznosti na to zde uvádím seznam rostlinných produktů, které mají skutečně vysoký podíl bílkovin...

**CHLORELLA** obsahuje z 62% aminokyseliny. Co se nutriční hodnoty týče, tato řasa je považována za jedno z nejkomplexnějších jídel na naší planetě: živit byste se jí mohli do nekonečna. Chlorella má VŠECHNY aminokyseliny (kompletní bílkovina), což je více než jakékoliv jiné jídlo na zemi. Navíc ještě obsahuje spoustu druhů minerálů, enzymů, chlorofyl a vlastně skoro všechno... beta karoten (vitamín A), vitamíny C, E, K, B komplex B1, B2, B6, B12, niacin, vitamín B5, je bohatá na RNA, DNA, kyselinu listovou, biotin, cholin a inositol. Dále obsahuje fosfor, draslík, hořčík, germanium, síru, železo, vápník, mangan, měď, zinek, jód, kobalt a další stopové prvky. Množí se tak rychle, že za každých 24 hodin je čtyřnásobná. (Není genetika úžasná?!) Zčtyřnásobí také nám tolik prospěšné probiotické bakterie, čímž se řadí mezi nejrychleji rostoucí organismy na zemi. (Kulturisté poslouchejte). Ohromným způsobem posiluje imunitní systém (napomáhá dětem růst a zůstat zdraví), také pomáhá s trávením, má zásadité účinky, hojí střevní stélku a je velice účinná při odstraňování chemických látek, toxinů a těžkých kovů z těla. Výrazně zlepšuje zdraví a růst svalů, zvyšuje koncentraci hemoglobinu v červených krvinkách (díky železu a kyslíku), redukuje cholesterol a detoxikuje játra.

Nejlépe se má užívat na prázdný žaludek minimálně 20 minut před jídlem.

**PINIOVÉ OŘÍŠKY** obsahují více bílkovin než kterékoli jiné ořechy či semena na světě. Indiáni používali piniovou polévku jako náhradu mateřského mléka. Mají také vysoký obsah zdravých tuků, vlákniny, zinku, přírodní síry (MSM), železa a jsou ohromným zdrojem prostaglandinů – životně důležitá skupina látek odvozených ze základních mastných kyselin, které elektrickou cestou regulují tělesné funkce. Prostaglandiny jsou klíčem ke zdraví, srdci, hormonům, plodnosti, cholesterolu, očím, proti stárnutí, zánětům a udržuje nemoci pod kontrolou.

**MOŘSKÉ ŘASY** (nejméně 50 % bílkovin!!!) mohou plně konkurovat živočišným bílkovinám a navíc se mnohem lépe vstřebávají. Mořské rostliny mají více minerálů, než cokoliv jiného na světě. Jsou také nejlepším zdrojem jódu, který tolik potřebujeme kvůli štítné žláze.

Příklady: KELP, kombu, arame, wakame, nori, dulse, chaluha.

Přidejte si je do smoothies, polévek, salátů nebo si z nich připravte samotný pokrm.

Konzumujte je denně.

**VČELÍ PYL** je jedním z nejlepších z potravin, které jsou bohaté na bílkoviny.

**TOKOTRIENOLY** (rýžové otruby) dobrý a lehký bílkovinový prášek, který je výborný ve smoothies. Zároveň je také nejlepším zdrojem vitamínu E. Používejte tokotrienoly místo syrovátky nebo sóji.

**QUINOA** bezlepková super obilovina Inků bohatá na bílkoviny – aminokyselinami počínaje, komplexními karbohydráty konče. Před konzumací namočte. Nevařte.

**ACAI** bobule mají skoro stejný obsahový profil bílkovin a aminokyselin jako má vejce.

**DURIAN** hrozně smrdí, ale stojí za to. Vypadá a chutná jako pudink. Je zdrojem bílkovin. Oblíbenou potravou orangutanů, slonů, tygrů, apod. Toto ovoce je bohaté na tryptofan (pomáhá při depresi, nespavosti) a zvyšuje hladinu serotoninu (díky němuž se cítíme dobře). Durian seženete v asijských obchodech či tržnicích. Druh, který se zamrazuje, tolik nepáchne. Nechte přes noc rozmrznout.

**KONOPNÁ SEMÍNKA** (30 g bílkovin na 1 lžici) velmi populární zdroj bílkovin v oblasti zdravé výživy. Konopná semínka obsahují všech 9 esenciálních aminokyselin, omegu-3, omegu-6 a také řadu minerálů.

**LUSKY STROMU MESQUITE** jsou již po staletí hlavní složkou potravy obyvatel pouští. Mají vysoký obsah bílkovin, vápníku, hořčiku, draslíku, železa a zinku. Dále jsou bohaté na aminokyselinu lysin. Mají hutnou, sladkou příchut' melasy a karamelu. Vmíchejte do smoothies, zvláště do těch, do kterých přidáváte syrové kakao a macu.

**BOB OBECNÝ** obsahuje spoustu bílkovin, je nazývan „masem chudých“. Pouhá ¼ hrnku obsahuje 10 gramů bílkovin. Vysoce výživné a plné mnoha esenciálních živin, které tělo potřebuje. Bob je po více jak 5000 let jedním z hlavních pokrmů na světě, zvláště ve středozeří u Řeků a Římanů. Boby mají nejvyšší obsah L-dopy ze všech rostlin (nervový vysílač mozku, pomáhá regulovat vysoký tlak). Boby napomáhají tělu vytvářet HGH, protistárnoucí přírodní růstový hormon, který napomáhá i růstu svalů.



## **DALŠÍ BÍLKOVINY OBSAHUJÍCÍ POTRAVINY:**

**Kopřivy**

**Propolis (včelí produkt)**

**Semena (namočená)**

**OŘECHY**

**Olivy**

**Listová zelenina - např. špenát, řeřicha, rukola, kapusta, brokolice, růžičková kapusta, kadeřavá či hlávková kapusta a petržel**

**Traviny - např. tráva z pšenice, vojtěšky (alfa-alfa), ječmene**

**Spirulina**

**Maca**

**Dýňová semínka**

**Mandle**

**Para ořechy (obsahují selen)**

**Naklíčené obiloviny**

**Naklíčená divoká rýže**

**Klíčky všeho druhu**

Před konzumací namočte všechna semena, ořechy a obiloviny, aby se porušila svrchní vrstva, ve které jsou enzymatické inhibitory (snáze se poté zažívají). Namáčet je nejlepší na noc. Aspoň několik hodin. Semena jsou lepší než ořechy. Pro lidi, kteří jsou zaneprázdněni a prostě nemají čas, jsem vyvinul výborný RAW proteinový prášek, nyní k dostání na [www.MarkusProducts.com](http://www.MarkusProducts.com).

**PŮST VE SKUTEČNOSTI POMÁHÁ:** studie na Cornellově univerzitě dokazují, že pokud člověk drží půst 24 hodin, tělo neztrácí žádné bílkoviny, pouze tuky. Kulturisti, kteří drží půst jednou týdně tak vlastně rychleji přiberou na svalové hmotě, protože je tělo čistší a pracuje efektivněji.

Dejme se do toho.

Za prvé: zdraví nezískáte tím, že pouze zařadíte něco do své stravy, největší rozdíl udělá to, co z ní naopak odstraníte. Když budete mít zrezivělé auto, žádné super palivo nezajistí, že auto bude jezdit lépe, dokud z něj rez nedostanete. Čím čistší budou jednotlivé části, tím lépe auto pojede. To samé platí o lidském těle. Nastal čas na pořádnou jarní očistu.



# OČISTA

## TAJEMSTVÍ ZE VŠECH NEJDŮLEŽITĚJŠÍ

*“Výživa je důležitá, ale hlavní roli hraje očista” – Paul Nison*

Když předěláváme staré auto nebo přestavujeme starý dům, je nutné je rozebrat do základů a seškrábat z nich každou část, která je zrezivělá nebo prolezlá termity.

Dobré zdraví nezískáme, když budeme polykat tuny prášků nebo jíst zdravá jídla. Takhle opravdu ne. Musíme se zbavit všeho odpadu, který nám zamožuje buňky již od narození. Věřte tomu nebo ne, všichni s sebou neseme pozůstatky špatné stravy a negativních myšlenek z dětství. Ano, naše buňky se sice obnovují a neustále vznikají nové, ale genetická informace přechází z generace na generaci. Buňky mají paměť.

Však i lidé na zdravé syrové stravě se musí čistit, jinak by se potýkali s nějakou zdravotní komplikací. Očist'ovací kúra je nesmírně důležitá i pro zdravé vitariány z toho důvodu, že se tělo potřebuje zbavit nejen jídla, ale i miliónů mrtvých buněk. Mrtvé buňky jsou toxické a je třeba se jich rychle zbavit. Přibližně 45 kg mrtvých buněk projde našimi střevy za rok. Bez důkladné očisty, včetně vyčištění tlustého střeva, se v těle hromadí více odpadu, než s jakým si naše tělo umí poradit.

## PROČ JE (VĚTŠINA) VITARIÁNŮ TAK VYZÁBLÁ? (A TRPÍ PLYNATOSTÍ)

Tohle je mylná představa, kterou má spousta lidí. V první řadě si většina lidí myslí, že samotná syrová strava zaručí pevné zdraví. I když bude někdo jíst výhradně syrovou stravu, nemá jistotu, že bude zdravý, pokud si nevyčistí organismus... a pokud v tom nebude pokračovat pravidelně. Většina vitariánů dělá největší chybu, když pravidelně neprovozuje očistu tlustého střeva pomocí klystýru či výplachů. Vitariáni by se měli čistit stejně jako všichni ostatní. Proč? Protože když např. uklízíte dům, také najdete spoustu smetí a nepoužitých věcí, kterých se chcete zbavit... a máte toho tolik, že se vám to ani nevejde do popelnice. Potřebujete cizí pomoc, abyste se všeho zbavili... pokud to nevyhodíte, zanese vám ten nepořádek celý dům, který pak bude vypadat ještě hůř než předtím. Jinými slovy, syrová strava má za následek to, že se začne tělo detoxikovat. Jedovatý odpad, který se v buňkách hromadí desítky let, se díky této stravě uvolní a zcela zaplní vaše „popelnice“; lymfatický systém je přetížený, játra a ledviny se náhle naplní odpadními látkami a vylučovací systém je zahlcen objemem, který jím projde. Když nepomůžete tělu, aby se nahromaděného odpadu rychle zbavilo, znovu se toxické látky vstřebají do krevního oběhu a kvůli tomu se vám jenom přitíží.

Za druhé, nehledě na to, zda jste vitarián nebo ne, kyseliny v žaludku většiny lidí jsou příliš slabé. Tuhá celulóza v syrové zelenině se velmi těžce zažívá – je k tomu zapotřebí pH 1-2, což nikdo nemá. Pro strávení celulózy je nezbytný enzym celulóza, který je nutný dodat tělu z jiných zdrojů, protože ho slinivka břišní NEPRODUKUJE. Všechno syrové ovoce a zelenina obsahuje celulózu. Hodně lidí, kteří na syrovou stravu přecházejí, však ve skutečnosti moc nejedí živou syrovou stravu (hlavně listovou zeleninu). Věřte tomu nebo ne, ale jedí syrovou čokoládu, syrový cheesecake vyrobený z kešu ořechů, dále kokosová smoothies, spoustu dehydratovaných keksů, sušenek, koláčů a dezertů, tím pádem konzumují velké množství CUKRU. To vede k tomu, že jsou účinky kyselin v žaludku oslabeny a

podporuje se tak výskyt parazitů...a tělu chybí enzym důležitý pro trávení celulózy... Takže když takovýto člověk jí listovou zeleninu, tato potrava není strávená tak, jak by měla být a začne v těle kvasit, rozkládat se, a způsobuje PLYNATOST. Z tohoto důvodu trpí nadýmáním lidé, kteří jí hodně salátů. Toto nestrávené jídlo se nevstřebává do těla a zapříčiňuje to, že mají lidé nedostatek živin, tělo hladoví, a ztrácí hodně na váze. Nedostatek živin, k tomu nadměrná konzumace cukrů vede k šedivění vlasů, úbytku energie a stárnutí. Proto existují lidé, kteří si myslí, že jsou „zdraví“, i když mají šediny, jsou vrásčítí, vyzáblí na kost a seschlí. Řešením je snížit pH žaludku a jídlo si více mixovat. Vitariáni, kteří si každý den mixují zelená smoothies, se začnou dostávat na normální váhu, vrásky se jim vyhladí a v některých případech se zbaví i šedin. O tom ale později.

Očistná kúra se musí stát pravidelnou činností, i když se domníváme, že jsme očištěni, neustále dýcháme jedovaté zplodiny ze vzduchu (100 % ze zkoumaných žen mělo stopy leteckého benzínu v mateřském mléce), pijeme vodu z jedovatých plastových lahví (chlór obsažený v pitné vodě poškozuje tepny a plast je toxický estrogen způsobující rakovinu), konzumujeme jídlo, o kterém nevíme, co v něm všechno je, saháme na kliky a potřásáme si rukama plných parazitů. Také na nás působí negativní myšlenky a energie druhých. I vitariáni pravidelně porušují svoje stravovací návyky. Sní například kousek něčeho malého během cestování, oběd v restauraci s rodinou nebo přáteli a všechno se to postupně naschítá. Očista musí být pravidelná. Vždy poznáte, kdo se pravidelně čistí a kdo ne, např. někdo z vitariánů onemocní nebo zemře, zatímco jiní se dožívají přes 100 let.

## JAK ŠPATNÉ TO MŮŽE BÝT ?

OK. Začneme s běžnými potravinami, které konzumujeme každý den a jsme na nich závislí a řekneme si, proč nám ničí zdraví.

## MLÉKO, SÝR a MLÉČNÉ VÝROBKY

(včetně sýrů, jogurtů, zmrzliny, kysané smetany, salátových dresinků, atd.)

Země s největší konzumací mléčných produktů mají zároveň nejvyšší počet výskytu degenerativních onemocnění kostí (např. osteoporóza), onemocnění srdce, rakoviny prsu, alergií, cukrovky a roztroušené sklerózy. Spojené státy spotřebují více mléčných výrobků, než celý svět dohromady a ještě mají nejčastější výskyt osteoporózy a řídnutí kostí na světě.

Mléko nám NEDODÁVÁ vápník, dělá pravý opak: ODEBÍRÁ vápník z kostí, díky čemuž jsou kosti křehké a snadno se zlomí. Proč? Mléčné produkty jsou pro naše tělo zánětlivé, naše tělo je nuceno vyrovnat pH tak, že si bere zásadité minerály, odkud to je možné, tedy z našich kostí. Ironií je, že toto vede k nedostatku vápníku v těle. Kravské mléko není stejné jako lidské. Vápník z kravského mléka nebo sýru není stejný jako vápník z organických rostlin, jako např. u listové zeleniny a zeleně obecně (odkud získávají vápník krávy)!

Mléko a sýry jsou jednou z hlavních příčin vzniku artritidy, zácpy, alergií, astmatu, koliky, zánětů dutin, onemocnění srdce, vaječnicků, chudokrevnosti, cukrovky I. typu, šedého zákalu, obezity, překrvení, plicních potíží a dokonce rakoviny. Mléčné produkty bývají přímo spojovány s infarktem a mozkovou mrtvicí. Když při pitvách rozřezávají srdce, vytéká z něj bílý hustý sliz... hádejte, oč jde? Je to nahromaděný vápník, který se usazuje v těle. To je jako byste nalili do auta cement místo oleje.



Mléčné výrobky vytváří hlen, který ucpává střeva, plíce a reprodukční systém. Ty jsou pak přetížené nahromaděným hlenem a v podstatě dusí buňky. Když se vám začnou po těle objevovat bílé skvrny, znamená to, že tuk a hlen se rozšířili po dýchacím a rozmnožovacím ústrojí. To často vede k hormonální nerovnováze, včetně poruchy funkce štítné žlázy, slinivky břišní a pohlavních žláz. Tento stav vede ke vzniku cyst a nádorů, a nakonec k rakovině - zejména prsu, tlustého střeva a rakovině v oblasti pohlavního ústrojí. Všechny živočišné produkty vedou k usazování tuku a cholesterolu v srdci a cévách, v nichž se postupně hromadí anorganický vápník v podobě tlusté bílé vrstvy, která působí jako „cement“ (což se liší od vstřebatelného vápníku z rostlin).

Nic vám nezacpe střeva rychleji než sýry a mléčné produkty. Jsou jako lepidlo.

Kravské mléko má vyšší obsah nasycených tuků než mateřské mléko, což má za následek problémy související s nahromaděným cholesterolem a potíže s krevním oběhem u malých dětí i dospělých.

Příliš nežádoucího nepoužitelného vápníku v těle je ve skutečnosti hlavní příčinou osteoporózy. Konzumace mléka a sýrů je jedním z důvodů, proč umírá více žen na nemoci srdce a rakovinu, než kdy předtím. Lidé mají v sobě hodně anorganického vápníku, který jim ucpává tělo, a málo vápníku, který se snadno vstřebává. Ano, opakují se, a dělám to úmyslně.

Jestli si myslíte, že sýr není návykový, zkuste ho přestat jíst. Pasterizace mléka (neboli zahřátí na vysokou teplotu) ničí enzymy, což znamená, že se mléko nedá dobře strávit. Slinivka tyto chybějící enzymy neumí nahradit, a tak vzniká cukrovka.

Homogenizací mléka se tuk zmenšuje na velmi malé částice, které prochází střevním hlenem rovnou do krevního řečiště. Zde se stávají cizí látkou (jako např. hydrogenované oleje nebo margaríny), se kterou si tělo neví rady a tak se začnou usazovat v cévách, kloubech, na srdci a v dalších orgánech.

Pasterizované mléko je neživé jídlo. Telata krmená pasterizovaným mlékem obvykle po 8 týdnech umírají!

I kdybyste mohli pít kravské mléko syrové, asi byste nechtěli. Většina krav je nakažená a nemocná. Krávy jsou dojeny přístroji, díky nimž se do mléka dostává krev a hnis. Chcete pít krev a hnis?

Když se napijeme kravského mléka, pouze polovina všech obsažených bílkovin je použita a zbytek se pro tělo stává cizí bílkovinou... a tělu neznámé bílkoviny jsou příčinou číslo 1 všech nemocí člověka. Cizí bílkoviny v těle představují obrovskou zátěž pro ledviny. Když někdo jí maso, sýry nebo pije mléko, měl by vědět, že jeho ledviny pracují 3x tolik jako ledviny vegetariána. Nakonec ztvrdnou jako kámen. Produkty z kravského mléka jsou zátěží pro malé děti, protože jejich ledviny nejsou ještě zcela vyvinuty.

Dvanáctiletá studie provedená na Harvardu na 72 tisíci lidech prokázala, že lidé, kteří pili hodně mléka (3 a více sklenic denně), utrpěli více zlomenin kostí než lidé, kteří pili mléko velmi málo. Odkud získávají vápník krávy, koně, kozy a sloni? Z trávy. Tráviny mají snad více živin, než cokoli jiného na této planetě. Nejlepší způsob, jak udělat tuto potravu stravitelnou pro člověka, je rozmixovat ji s nějakým ovocem. Tím se všechny živiny ihned vstřebávají.

Dalším důležitým faktorem je HOŘČÍK. Naše tělo nevstřebá ani nevyužije vápník bez hořčíku a je alarmující, že takřka každý v dnešní době má velmi nízkou hladinu hořčíku. Ve skutečnosti ho máme všichni tak málo, že záchranáři nejdřív ze všeho píchnou dávku hořčíku, když ošetřují někoho s infarktem.

TAKŽE, berte 1 lžičku hořčíku 2-3x denně. Co se mě týče, tak beru přípravek s názvem Magnesium citrát, bílý prášek, který si rozpouštím v trošce vody. Doplněk s názvem Magnesium malát je ještě lepší.

## SÓJA JE ŠPATNÁ

Co dáváte malému dítěti místo kravského mléka? Ne, jenom ne sóju. Je škodlivá. Sója obsahuje sloučeniny, které brání vstřebávání živin a životně důležitých minerálů jako např. vápníku, hořčíku, železa a zinku. Sója oslabuje činnost enzymů, které vaše tělo potřebuje, brání správné funkci štítné žlázy a vstřebání bílkovin. Dále způsobuje potíže v oblasti břicha a problémy slinivky břišní včetně rakoviny. Obsahuje fytoestrogeny, které nepříznivě ovlivňují hormony, také hemaglutinin, látku, která je příčinou vzniku sraženin (shlukováním červených krvinek). Dětské sójové náhražky mléka jsou nevhodné a potenciálně nebezpečné. Nezahrnují základní živiny ani esenciální mastné kyseliny, které se přirozeně vyskytují v mateřském mléce. Spousta lidí včetně malých dětí je alergická na sóju a nemusí o tom ani vědět. Následkem může dojít ke zpomalení nervového vývoje. Jediné nezávadné sójové produkty jsou ty, které prošly kvašením: miso, tempeh, tamari a Nama Shoyu.

## KEFÍR JE DOBRÝ

Kefír je jedinou výjimkou v konzumaci živočišného mléka. Vyrábí se přidáním probiotik do kozího nebo kravského mléka. Probiotické bakterie tráví mléčný cukr a tím zanechají biologicky „aktivní“ hmotu, která je mnoha lidmi považována za velice zdravou a léčivou. Kefír si můžete připravit sami, stačí přidat keřirová zrna do mléka nebo ovocné šťávy. Existují dva druhy keříru: keřír vyrobený z mléka a keřír z vody. Na jeden potřebujete mléko, na druhý stačí ovocná šťáva, voda z kokosu nebo jenom obyčejná přislazená voda. Za několik dní bude cukr strávený a zůstane jenom keřír. Je velice dobrý na zažívání. Já osobně nepiji keřír z mléka, ale chci, aby měli lidé na výběr. Mějte však na paměti, že VŠICHNI trpíme laktózovou intolerancí, někdo více, někdo méně.

## ZDRAVÉ ALTERNATIVY MLÉKA

Nejlepší mléka jsou: mandlové mléko, kokosové mléko, zelené drinky, sezamové a konopné mléko (je velice snadné je vyrobit).

### Tři jednoduchá „mléka“ za 1 minutu

#### Mléko z konopných semínek

(v mixéru rozmixujeme)

**1 šálek konopných semínek**

**2 šálky vody**

vanilka (volitelné)

Konopná semínka obsahují VELKÉ množství přírodně vstřebatelného vápníku, proteinů a také hodně vitamínů B a železa.

#### Kokosové mléko

(v mixéru rozmixujeme)

- **kokosové mléko (vodu z mladých thajských kokosů)**

- **nějakou tmavou listovou zeleninu (kapustu, špenát atd.)**

Toto mléko je opravdu velmi velmi zdravé.

\*Poznámka: Nepoužívejte kokosovou vodu z plechovky. Je zpracovaná. Radši si rozbijte svůj vlastní.

#### Mléko z mandlového másla

(v mixéru rozmixujeme)

**2 lžice raw mandlového másla**

**2 šálky vody**

**špetku mořské soli**

**kapku raw medu (volitelné)**

## PEČIVO A VŠECHNY VÝROBKY Z MOUKY

(Těstoviny, cereálie, kreky, pizza, bagely, koláčky, dorty, sladké i slané záviny, muffiny, palačinky, atd.)

Tato jídla jsou jednou z hlavních příčin nemocí v dnešní společnosti.

PEČIVO velmi zahleňuje tělo. Je návykové a předčasně díky němu stárneme. Vyhýbejte se mu. Lepek v pšenici je jednou z hlavních příčin vzniku chronických zánětlivých onemocnění střev, při kterých se ve střevech tvoří vředy způsobující krvácení. Fakta o chlebu:

1. Je upečený (tepelně upravený), což znamená, že všechno živé bylo zničeno. Nemá takřka žádnou nutriční hodnotu. V těle se mění na sacharidy, které jsou potravou pro parazity, bakterie, kvasinky, plísně, rakovinu a cukrovku.
2. Obsahuje lepek, velmi lepkavou látku, která zalepí vnitřnosti jako lepidlo. V pečivu se také vyskytuje nestravitelná bílkovina s názvem gliadin, který je velice nepatrný a snadno se vstřebává do krve. Naše tělo jej však nerozpozná, a vznikají tak problémy s imunitním systémem. Lepí se také na vaše zuby a způsobuje zubní kaz. Konzumace pečiva je příčinou únavy a může za to, že nám je neustále špatně. Je možné, že až za 100 000 předčasných úmrtí za měsíc jen v samotných Spojených státech amerických mohou vařené obiloviny jako např. pšenice a kukuřice (obzvlášť, pokud se kombinují s mléčnými výrobky).

Pečivo a veškeré výrobky z mouky zbavují kosti minerálů a tím je oslabují. Hlen ucpává dutiny, plíce, játra, žlučník, střeva a rozmnožovací orgány. V přírodě neexistuje žádné pečivo či mouka. Budete-li jíst obilniny, pak je nejdříve přes noc nechte namočené, aby naklíčily a až poté z nich můžete vyrobit něco syrového. Ale ještě lépe uděláte, když se **OBILNINÁM ÚPLNĚ VYHNĚTE!!!** Způsobují nám lidem jen problémy. Nemají téměř žádnou chuť a jsou těžko stravitelné (proto se po jejich konzumaci cítíte těžcí a unavení). Pokud se už konečně chcete zbavit hlenů, alergií, astmatu, imunitních problémů, atd., vyhněte se pšenici, pečivu a všemu, co je vyrobeno z mouky. Opravdu si myslíte, že si vaše tělo vytvoří zdravé buňky, když se budete živit pečivem a těstovinami?

Na jedné univerzitě probíhal test na krysách, které byly krmeny výhradně „lidskou stravou“ – pečivem, cukrem, vejci, mlékem, hovězím masem, bramborem, pomeranči, jablky, banány a kávou. Krysy onemocněly a dlouho nežily. Když tato potrava neudrží ani krysy při životě... možná byste se nad tím měli zamyslet.

## RÝŽE?

Loupaná rýže: ne. Je to v podstatě čistý škrob a cukr, což vede k hypoglykémii.

Neloupaná rýže: o trochu lepší, ale konzumuje se vařená nebo dělaná na páře, takže je to opět neživá látka (zase škrob/cukr)

Divoká rýže: (ve skutečnosti jde o druh semene traviny) je celkem v pořádku ji jíst, pokud ji namočíte přes noc a pak sníte syrovou. Existuje spousta receptů.

## OBILÍ?

Pokud můžete, vyvarujte se většiny obilnin. Přivedou vás jen do problémů.

## CUKR JE JED

Cukr není nic jiného, než čistá, koncentrovaná, zkrystalizovaná kyselina. Je to jedno z nejnávykovějších a nejzdravějších jídel na světě. Jediný rozdíl mezi kokainem a cukrem je v čase, za který vás zničí. Vedle cigaret a stresu způsobuje cukr rychlé stárnutí.

Cukr zbavuje tělo minerálů, bere vápník z kostí, což zapříčiňuje osteoporózu, narušuje imunitní systém, dále způsobuje srdeční choroby, vysoký krevní tlak, cukrovku, artritidu, rozhodí hormony v těle, odrovnává slinivku a ucpává cévy, protože se nevyužitá glukóza mění v nasycený tuk a cholesterol, který se pak usazuje v cévách a je příčinou vysokého krevního tlaku a vzniku sraženin. Cukr se v těle mění na tuk. Ještě horší je, že cukr přímo živí nemoci, viry, bakterie, parazity, červy, houby, kvasinky a vše, co může růst... včetně rakovinových buněk. Nejohroživějším faktem je, že cukr zapříčiňuje vznik vrásek! Lapete po dechu? Zapomeňte na rakovinu – vrásky jsou ještě děsivější !!!!! Haha (věděl jsem, že tohle upoutá vaši pozornost). Cukr způsobuje zánět v každé buňce v těle.

Máte pihy nebo hnědé skvrny na kůži? To znamená, že vám cukr ničí dýchací a rozmnožovací orgány.

Když sníte něco sladkého (včetně medu, agáve, sladkého ovoce, apod.), je dobré přidat skořici, protože zmírňuje účinky cukru tím, že vyrovnává hladinu glukózy v krvi.

Takže jsem vyjmenoval všechny hlavní základní návykové látky z jídla, které nám ubližují. Mnoha lidem nepříjde těžké stát se vegetariánem, ale je velká dřina, když se snažíme zbavit závislosti na rafinovaných cukrech a sladkostech. Já sám dobře vím, jaký boj to je nejíst pečivo, sýry a cukry... ale věřte mi, stojí to za to.





# PŘECHOD

## NASTAVTE SI SVOJI RYCHLOST

Nedělejte to s nechtutí. To okyseluje váš žaludek a překazí vaši cestu k úspěchu. Musíte do toho jít s tím, že to CHCETE udělat. Kdybyste jen věděli, jak skvěle se budete cítit, skočili byste do toho horlivě oběma nohama a ještě s rozběhem. Buďte nadšení. Mějte světlo ve svém srdci. Vyžeňte všechnu temnotu, zkázu a smutek z vašeho života. Děláte ze sebe nového člověka. Budete zářit. Představte si, že už nikdy nebudete nemocní. Vše, co musíte udělat je jen chtít. Něco ve vás musí říct, „Budoucnost začíná právě teď!“ Čekáme na tebe na druhém konci můj příteli, my tady máme párty. Tak se knám přidej a oslavuj s námi! Neotáčej se zpět a řekni si: „Toto jsem měl udělat již před léty!“ Hlavní je vydat se tím správným směrem.

Běžte svým tempem.

Někteří lidé se rozhodnou a ze dne na den přejdou na 100% syrovou stravu.

Někteří lidé mají problém rozloučit se s pečivem, sýrem, mlékem a masem, takže přejdou na mandlové mléko a zeleninové burgry. Mohou mít pocit zadostiučinění, ale nebudou úplně zdraví...ale jestliže to je posune správným směrem a to rychlostí, která jim vyhovuje...aspoň se stále posouvají.

Někteří lidé přejdou na 100% syrovou stravu a za týden se zaleknou. Vráti se k jídlům, která je uklidňují a znovu onemocní. Pak se znovu naráz vrátí ke zdraví a syrovému životnímu stylu. Udělají dva kroky vpřed a jeden vzad. Ale i oni se alespoň posouvají.

Někteří lidé změní stravování úplně na syrové, ale zůstanou v té příjemné zóně (to je většina lidí na „syrové“ stravě. Žijí prakticky jen na syrové čokoládě, syrovém „cheesecaku“, syrových cereáliích, syrové zmrzlině, syrových krekrech, syrových dezertech, syrových ovocných smoothies, cokoli s mangy a banány, syrovými ořechovými mixy...vidíte, co se tu děje? Možná, že si občas dají nějaký salát či zelený džus...ale jsou vlastně pořád závislí na CUKRECH a uhlohydrátech. Jasně, že to všechno nebylo ohřáté. Ano, enzymy tam stále jsou.



Ano, to vše je připraveno z přírodních syrových ingrediencí. Ale je to příliš mnoho cukru a to už nejsou živé potraviny. Jakmile je něco zkapalněno v mixéru, všechny buňky se otevrou a živá síla je uvolňována. Po zhruba dvaceti minutách už to není živé. Jde jen o hromadu sladce chutnajících minerálů. Pamatujte, že téměř polovina vašeho jídelníčku by měl být složena z čerstvé listové zeleniny a toto množství většina lidí na syrové stravě zdaleka nekonsumuje. Při testech bylo zjištěno, že většina těchto lidí neměla téměř žádnou žaludeční kyselinu! Pak se diví, proč jsou tak vyhublí a trpí plynatostí!

ALE musím říct, že většina těchto lidí už většinou neonemocní. Ve srovnání se zbytkem lidí na světě mají náskok v měřítku světelných let. A pokud jsou otevření a osvětlení k tomu, aby dělali tu správnou věc, pak se přirozeně posunou na další úroveň.



Konečným cílem je jíst minimální množství jídla. Lidé, kteří se dožívají nejvyššího věku, neplýtvají svůj čas jezením či přípravou jídla. Jsou zaneprázdnění ŽITÍM. Užívají si svět, jeden druhého a přírodu. Vnímají vítr a slunce. A jí velice jednoduše. Polovina ovoce. Polovina zelené. A malinko nejrůznějších zábavných věcíček...sem tam syrové vejce nebo malou rybu či ořechy či kořeny, nebo třeba i syrové kozí mléko. Ze všeho nejvíc jsou ale bez straostí. Nemyslí příliš na to, kdy si dají další jídlo, nebo kde si ho dají. I když bude třeba až další den nebo až za několik dní, je jim to jedno, jelikož ví, že lidská bytost může být měsíce jen o vodě či šťávách. Čím jsme zdravější a čistější, tím výkonnější jsme a tím více živin můžeme využít z jediného kousku ovoce. Je to jako ujet 100 kilometrů na jediný litr benzínu.

## Prvním krokem je vědět, co nedělat.

Vyhňte se: masu, sýru, mléku, smetaně, zmrzlině, limonádám a jakýmkoli syceným nápojům, pečivu a výrobkům z mouky – celreálie, těstoviny, krekry, koláče, zákusky, sušenky, pita chleby, wrapy, muffiny – popcorn, energetické tyčinky, rýže a samozřejmě JÍDLA – včetně pokrmů připravených nad parou či dušením, smažením, vařením a pečením – všechny komerčně vyráběné sladkosti a čokolády, káva, brambůrky a všechny zpracované potraviny.

Přestaňte kouřit.

Přestaňte pít alkohol.

Přestaňte pít kávu.

Nepřibližujte se k jakémukoli zdroji stresu.

Zbavte se zátěže, dluhů a všeho negativního.



Naleznete smysl.

Dokážete to?

Chcete žít?

Chcete být sexy a stále mladí?

Je to na vás.

Jakmile překročíte onen pomyslný práh, čeká vás už jen bezstarostné plachtění. Vím. Teď se vaše mysl bojí. Vaše závislé tělo je vyděšené.

Věřte mi. Už se nebudete chtít vrátit zpátky. Je to jako přejít z období temna do nadzvukové doby, kde lidé létají vzduchem.

No tak. Já vám dám něco nového, na čem budete závislí...nekonečné zdraví a štěstí. Už žádné nemoci. Už žádná únava a deprese. Jen láska a sex jak jste je ještě nikdy nezažili. Osvícení, které předčí všechny vaše nejdívočejší sny.

Existují přechodná jídla, která vám mohou pomoci přejít.

Jen pamatujte, že sojový sýr není o moc lepší; je stejně mrtvý jako bezcenný sýr z mléka. Sojový sýr neroste v přírodě. Zalepuje naše střeva. Vyhněte se sojovému mléku, jelikož sója je toxická a zabraňuje vstřebávání proteinů a živin v našem těle.

Používejte konopné, mandlové či sezamové mléko a sýr vyrobený například z kešu ořechů, což si můžete snadno sami vyrobit. Jsou mnohem lepší a čerstvější než všechno, co leží v regálech v obchodě už pět měsíců.

V okamžiku, kdy něco pomelete či rozmixujete, rozbijíte to a zabijíte. (Pořád je to lepší než ohřívání). Takže vezmeme-li, jak rychle životní síla z potravy vyprchá, je nejlépe vytěžit pro sebe z vašeho jídla co nejvíce. Není to tak těžké. Je to mnohem levnější a budete se mnohem lépe cítit. Budete spokojeni s pocitem, že jste něčeho dosáhli.

Víte, co je úžasné? V okamžiku, kdy jsem si začal připravovat své zdravé pokrmy, mí nezdraví přátelé vždy našli cestu ke mně do kuchyně a ptali se: „Mohu to ochutnat?“ Tehdy jsem si uvědomil, že i ti, kteří se zdáli být ti poslední na světě, kteří by se změnili, ve skutečnosti hluboko vuvnitř sebe doufali, že najdou ve svém životě něco lepšího a zdravějšího. Všichni byli překvapení, jak DOBRÉ vše bylo. Moje syrová čokoláda byla vždy hitem. Wau, tohle nejsou mrkvové tyčinky a celer. Čokoláda, která je zdravá a pomůže ti zhubnout? Žádné vaření a pečení? Jednoduše to rozmixovat, smíchat s kokosovým olejem a dát do mrazáku? To je opravdu tak snadné? ANO!

A jakmile jsem jim ukázal, jak vyrobit domácí čokoládovou zmrzlinu v 90 vteřinách pouze z mražených banánů, kakaa a trochy vanilky, byli vždy úplně bez sebe.

Do měsíce většina z nich začala s výplachy a klystýry a volali mi, o kolik více energie a životní síly nyní mají.

## A CO SUŠENÉ JÍDLO ?

Spousta vitariánů skončí na konzumaci spousty sušených pokrmů, protože ty mají tu povědomou tvrdou a křupavou strukturu a nebo jim to alespoň připomíná těsto...jako pečivo. Sušené věci by se měly považovat jen za přechodová jídla, svačina na cesty nebo jako příležitostná pochoutka. Zdaleka pro vás nejsou takovým přínosem jako čerstvé šťavnaté ovoce a zelenina.

Sušičky jsou přístroje, které zahřejí potraviny ne více než na 46°C, enzymy tedy nejsou zničeny. Lze to přirovnat k tomu, když v přírodě ze stromu spadne ovoce na zem a pak na ně praží slunce, až z něj vyprchá veškerá vláha (sušené ovoce). Sušené pokrmy chutnají dobře, ale není v nich vláha. Mnoho vitariánů v sušičkách vyrábí syrový „chléb“, syrové energetické tyčinky, syrové burgery, sušenky či těstoviny atd. Zpočátku jsem jedl hodně těchto jídel, jelikož byla silně návyková.

Sušené pokrmy jsou však velmi hutné a vsakují do sebe vláhu z vašeho těla. Vyžadují podstatné množství energie na trávení a mohou opravdu oslabit vaši žaludeční kyselinu. Toto vysoušení způsobí zestárnutí vaší kůže a orgánů. Vždy je nejlepší jíst čerstvé šťavnaté ovoce a zeleninu přímo ze země, protože i my jsme vlhké a šťavnaté bytosti.

## JAK A PROČ JÍST

Příště, až budete něco jíst, věnujte pozornost tomu, jak to jíte, zvláště jak koušete. Vsadím se, že jídlo pokoušete jen trochu, až se ztratí textura jídla a pak jej polknete...a těšíte se na nové sousto panensky křupající konzistence...máte rádi ten pocit na vašem jazyku. To, jak to tvrdé lepidlo křupe mezi vaším jazykem a zuby...a když tento nový čerstvý pocit zmizí, polknete a těšíte se na nové čerstvé sousto...je to tak? Nyní věnujte pozornost tomu, co polykáte. Jak velké jsou to kusy? Jak moc jsou ve skutečnosti natráveny? Řekl vám někdy někdo, že vaše jídlo musí být plně zkapalněno na pastu dříve než polknete? Proč si myslíte, že váš žaludek rozpustí ty nepožvykané kusy? Kde jste se to dozvěděli nebo proč jste si to mysleli? Máte představu, co to vlastně po vašem žaludku a zaživacím traktu žádáte? Začíná vám docházet, proč po jídle býváte tak unavení a nafouklí? Nebo proč z jídla nezískáváte mnoho energie a živin?

Jídlo by mělo sloužit jako pohonná hmota. V dnešním moderním světě jí většina lidí ze špatného důvodu. Jí kvůli stimulaci. Chtějí cítit tu slanou či sladkou chuť na jazyku a tu křupavou strukturu...nebo to palivé smíchané s cukrem a milují chuť prosmaženého obalu s lepivým měkkým vnitřkem. Je jim jedno, jakou výživovou hodnotu to má. Hlavně, že je to udrží při životě dalších pět hodin. Mám pravdu? Jde jen o dočasnou stimulaci. Cosi skrytého v jejich mysli ví, že nejde o nic zdravého, ale no tak, co mi udělá jeden talíř hranolek? Toto jedno jídlo jistě žádný rozdíl nezpůsobí...

Bohužel způsobí. Každá molekula, kterou do sebe dostanete vás posune buď směrem ke zdraví či nemoci. Neexistuje žádná neutralita. Každé sousto špatným směrem vás o tolik oddaluje od zdraví a přibližuje nemoc...o čemž možná ani nevíte do doby, až už je příliš pozdě. Nečekejte, až se to stane. Začněte s tou správnou cestou hned teď. Není to tak zlé a nudné, jak si myslíte. To je špatný dojem.

Měli bychom jíst, jen abychom si dodali palivo a mohli tak realizovat naše sny. Konzumace jakéhokoli množství jídla za hranicemi toho, co vlastně potřebujeme, není jen nenasytost, ale je to pro nás škodlivé ať je to jídlo jakkoli zdravé. Proč? Protože pokud to naše tělo nepotřebuje, stane se z toho odpad, hnije to, nebo se změní na tuk. Nevykává se to jednoduše všechno následující den. Spousta toho zůstává uvnitř a ucpává naše játra, krev, mozek a orgány. Zatěžuje nás to, unavuje a dělá netečnými. Naše myšlení je pomalejší, pohyb je pomalejší a cítíme se maličko provinile, negativní emoce, která přitahuje další negativní energii do našeho života. Čím méně toho musíme nosit, tím lehčí jsme, tím lehčí se cítíme, tím méně těžkostí přitahujeme do svého života. Chcete být bezstarostní? Jezte lehce! Cestujte nalahko.

První, co se musíme naučit je, že nepotřebujeme mnoho jídla k tomu, abychom žili zdravě. Velmi, velmi málo. Není to o tom, kolik toho sníme, ale kolik toho tělo dokáže vstřebat. A jídlo musí být plně natrávené, aby se do vašeho systému mohlo vstřebávat a k něčemu bylo.

## ŽVÝKEJTE SVÉ JÍDLO !!!!!!!!!!!

Zadruhé, musíme se naučit, jak používat naše ústa. Do nynějšíka bylo jezení jen o ochutnávání cukru, soli a struktury pokrmu, ale nestarali jsme se moc o vlastní zažívání a zdraví, takže jsme jídlo pokousali jen napůl a polkli. Vše, co do úst dáme, musí být požvýkáno na krémovitou hmotu, žádné kousky. Náš žaludek nemá žádné zuby a tyto kusy vámi projdou napůl natrávené a budou působit všemožné problémy. Tím, že jídlo jednoduše pokousáte na tekutou hmotu, zvýšíte prospěšnost jídla až pětkrát! Toto samo o sobě zvýší vaši energii, zabrání ztrátě energie po jídle, zamezí plynatosti či nevolnosti a dokonce vám pomůže získat více svalové hmoty, jestliže posilujete nebo se snažíte zvýšit svoji hmotnost.



## VĚCI, KTERÉ BUDETE POTŘEBOVAT

Pokud je ještě nemáte, pořiďte si je. Budete je potřebovat.



## ODŠŤAVŇOVAČ NA ZELENINU

Jako je L'Equip (okolo 3000kč).

Ten odstraní všechnu dužninu a dá vám čistou zeleninovou šťávu. Tu používáte během půst o šťávách a důkladném uzdravování/ očistě. Neodšťavňujte ovoce, jen zelené listy a zeleninu. Poté se přesunete na mixování, kde se nic neodděluje, ale vše se zkapalní. K tomu potřebujete...

## VYSOKOZÁTĚŽOVÝ STOLNÍ MIXÉR

Jako je **Vitamix** ( na obrázku) nebo mixér, který jsem já vyvinul - jde o mixér tak silný, že zkapalní téměř cokoli, ale vše včetně vlákniny zůstává.

Je tím nejhodnotnějším a nejpoužívanějším kusem vybavení, které mám. Je úžasné, jak je všestranný. Dělá v něm vše od smoothies přes paštiky až po syrovou zmrzlinu. Snadno se čistí a za pár vteřin zkapalní jakoukoli zeleninu či ovoce, čímž se mohou živiny snáze vstřebat do těla a tak šetříme energii na trávení ve prospěch uzdravování.



**Pokud si budete kupovat jen jeden přístroj, pak je to tento!**  
(mixér Markus bude brzy k dostání na [www.MarkusProducts.com](http://www.MarkusProducts.com))

### Potřebuji Vitamix? Je běžný mixér dostačující?

Vitamix a mixéry Markus dokáží to, co běžný mixér nedokáže: zkapalní úplně vše na 100%. Když dáte ovoce a zeleninu do běžného mixéru, budete tam mít drobné kousky vlákniny, které se pravděpodobně ve vašem těle nestráví, budou kvasit a způsobovat problémy. I když to vše budete schopni strávit, jde jen o práci navíc a zátěž pro vaše tělo. Nic se nedá srovnat s Vitamixem. Používám ho k rozdrčení větviček na výrobu bylinných prášků (jakmile Vitamix větvičky nadrtí, použiji mlýnek na kávu a síto, abych dostal ten nejjemnější prášek).

Pokud nemáte peníze a jinou možnost, pak je běžný mixér lepší než nic. Nedovolte, aby se to stalo důvodem, že nemůžete být zdraví. Pracuji nyní na vývoji dostupnějšího vysoce výkonného mixéru. Nové produkty naleznete na stránkách [www.MarkusProducts.com](http://www.MarkusProducts.com).

Obecné pravidlo je: používejte odšťavňovač na zeleninu, kdykoli jste nemocní nebo provádíte očistu a Vitamix skoro vždy po zbytek vašeho života.

Jakmile máte odšťavňovač a mixér, jste připraveni. Můžete také odpojit sporák a troubu. Někteří lidé používají troubu k uschování hrnců a pánví a sporák jako místo pro klíčení. Já si nechávám jednu plotýnku volnou, abych si mohl dělat čaj.

### NEJSOU SYROVÉ POTRAVINY DRAHÉ ?

Pořád slyším lidi říkat: „Chci být zdravý, ale nemohu si to dovolit, bio potraviny jsou příliš drahé,“ bla, bla, bla. Ano, když lidé napoprvé kupují věci ve zdravé výživě, mají cenový šok. Pokud to bude jediné místo, kde budete nakupovat, pak ano. Budete platit více než v běžném obchodě s potravinami. Ale myslet si, že nemohu jíst syrovou stravu, protože nemám peníze je nesmysl.



**Podívejte se, co se dá nakoupit za 36 dolarů a 22 centů na místních asijských trzích...(!)**



Bylo období asi dvou let, kdy jsem nevydělával skoro žádné peníze a stále jsem jedl syrovou stravu. Neexistují žádné výmluvy.

Co je nejdůležitější věcí ve vašem životě? Rád bych si myslel, že odpověď bude znít BÝT NAŽIVU, ŠŤASTNÝ a ZDRAVÝ. Zdravotnictví je bilionový průmysl. Minulý rok zemřelo



v nemocnicích přes jeden milión lidí. Víte, co stojí přístroj k léčení dialýzy ledvin? Více než-li vaše hypotéka. Kolik utratíte ročně za léky, návštěvy u lékaře, zubaře, chiropraktika, za volně prodejné blafy jako jsou pilulky na tlumení bolesti, steroidy, kortizon, léky na kašel, na spaní, stimulanty, prášky proti stresu, pleťové krémy, masti na hemoroidy, krémy proti vráskám, tělová mléka, vitamínové pilulky, Viagru, hormonální léky, léky na protažení dýchacích cest, pro úlevu od svědění, na bolavé klouby, impotenci, inkontinenci, věci, které vám pomohou lépe si pamatovat, udrží vás vzhůru...a co třeba všechny ty blbosti, co si kupujete v posilovně jako je syrovátkový a sojový proteinový prášek, povzbuzovače energie, ty přišernosti pro rychlé získání svalové hmoty anebo zázračné produkty na redukci váhy? Vážně. Kolik za ně utratíte? Podívejte se znovu na ten seznam. I když jste vegetariáni a myslíte si, že jste zdraví... Vím, že pořád máte zdravotní problémy a utrácíte peníze ve snaze zbavit se jich. Kolik utratíte za sojový sýr, sojové mléko, sojové burgery, sojové řízky (sója je toxická bílkovina/narušuje hormonální rovnováhu),cereálie, pečivo, těstoviny, sušenky, kreky a další mrtvý odpad? Vegetariáni jsou jedni z nejméně zdravých lidí, kteří si myslí, že jsou „lepší“ než ti ostatní.

Co kdybyste nepotřebovali žádné z těch věcí, které jsem jmenoval výše? Co když už nikdy nebudete potřebovat sprej do nosu, léky proti bolesti, proti kašli nebo už nikdy nebudete muset navštívit doktora? Co kdyby vaše nemoc ustoupila a vy už nikdy neonemocněli? Co kdybyste už nikdy nebyli unavení a měli energie a hormonů jako mají teenageři, takže byste byli permanentně nadržení? Jak moc byste si toho cenili?

A teď, můžete mi upřímně říct, že jsou bio ovoce a zelenina příliš drahé?

Mnozí z vás mají zdravotní pojištění. Kolik za něj ročně zaplatíte?

Lidičky, já pro vás mám zprávu...

## TOTO \*JE\* VAŠE ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ!

Dobře, vím, jak jsou na tom někteří z vás finančně špatně a opravdu si to nemohou dovolit. To neznamená, že nemůžete být zdraví. Nejzdravější lidé světa žijí v zemích třetího světa jako je Pakistan, Bulharsko a Jižní Amerika...a ti skoro nic nejí. Nemají auta, televizi, klimatizaci, počítače, internet a bydlí v chýších. Když to dokáží oni, můžete i vy. Nechci slyšet žádné výmluvy.

Hned za vašim oknem rostou věci, které jsou stokrát výživnější, než cokoli, co koupíte v obchodě. Jsou účinnější, dokonce než-li bio potraviny. Začínají se prodávat v luxusních obchodech se zdravou výživou. Používají se k léčbě nemocí, chorob a rakoviny. Patří mezi ty nejúčinnější známé čističe jater. Obsahují spoustu bílkovin, antioxidantů a účinných léčivých složek a to vše ZDARMA. Je to plevel: pampelišky, lopuch, sléz, jitrocel, ptačinec a stovky dalších. Každá oblast na světě, ať už žijete kdekoli, má plevele, které vám mohou pomoci. Například tráva. Běžte do jakékoli posilovny či zdravého baru a tam prodávají šťávu z pšeničné trávy, dva dolary za 30 ml. Vy byste však mohli jen zajít ven, natrhat si hrst trávy a jednoduše ji vložit do vašeho mixéru s trochou vody. Kolik vás to stálo? Pokud jste na svoji zahradu nestříkali jedy, máte kolem sebe poklad v podobě zdravých, divoce rostoucích rostlin a to vše zdarma. Je to dar světu od Boha. V místním obchodě se zdravou výživou prodávají listy pampelišky 80Kč za půl kila! Vím, že představa, že máte jíst „plevele“ se může zdát divná, ale neměla by, protože je za plevel označila jen moderní společnost. Jde jen o čísi

překroucený a předpojatý názor, ne jiný, nežli hodnocení lidí podle barvy pleti či stupně příjmů. Šrucha je například v Americe považována za plevel, ale pro zbytek světa jde o chutnou salátovou zeleninu. Je pro vás velice dobrá, roste jako divá a je ZADARMO. Květy pampelišek mají více lecitinu než cokoli jiného na světě, dokonce i sója. Mohli byste žít jen z pampeliškových listů, kdybyste chtěli.

Divoké rostliny mají více než 100 krát vyšší výživovou sílu, než cokoli, co vypěstuje člověk. Zelenina, která se pěstuje na farmě roste v půdě, která byla tolikrát využívána, rok za rokem, pravděpodobně po generace, že v ní zůstal velice nízký obsah minerálů. Tyto rostliny jsou také každý den zalévány a ony vědí, že budou každý den zality, proto je jejich kořenový systém mělký a slabý. Nanejvýš několik stop. Na druhé straně divoké rostliny mohou být bez vody měsíce, někdy i déle, mají tedy kořeny velmi hluboko. Některé plevele mají kořeny až 60 a více metrů hluboko! A to skrze půdu, která nebyla nikdy dotčena. Nikdy. Prostupují skrze vrstvy bohaté na minerály a stávají se extrémně bohaté na vše dobré, co mají k dispozici. Divoké rostliny jsou ty, které dokáží přežít i v těch nejhorších podmínkách. Mají bojovnou duši. Nejsou rozmazlované, slabošské a anemické jako ty na oko pěkně vypadající plnidla z obchodu. Jezte to, co dokáže přežít za jakýchkoli podmínek a sami se takoví pak stanete.

Venku roste volně a zdarma taková spousta výživných potravin. Vy jen musíte jít a nasbírat je. Přímo přes ulici naproti mého domu je několik palem, které si tam můj soused pěstuje jen na okrasu. Na podzim na nich vyrostou obrovské množství plodů, které jsou tak sladké, že byste přísahali, že jsou namáčené v medu. Jsou to plody seremoi plazivé. Je to tak, zvyšují produkci hormonů u mužů a jsou tím nejlepším prostředkem na světě k udržení zdravé prostaty. Tyto plody jsou první ingrediencí, kterou naleznete ve všech lécích a formulích, které se ve zdravých výživách prodávají na zvětšenou prostatu či její rakovinu. Kulturisté používají tyto plody ke zvětšení své svalové hmoty. Muži ve středním věku je užívají k zesílení své sexuální energie. A mně roste zadarmo přímo za dveřmi. Můj přítel Matt a já na ně chodíme s taškami.

Tady je v okolí tolik domů, kde jsou ovocné stromy obsypány ovocem, které nikdo nikdy nevyužívá. Větve jsou natolik zatíženy ovocem, že se dotýkají země. Všechno to krásné ovoce vyplývá na nic! Po celém městě jsou to pomeranče, citróny, avokáda, datle, kaki, jablka, grepy, ginkgo, olivy, hrozny, hrušky, rybíz, bobule, ořechy...úplné hody. Jediné, co musíte udělat je zeptat se, zda si můžete nějaké nasbírat. A i když za ně zaplatíte, bude to mnohem méně, než v obchodech. Máte také jistotu, že nebudou trhány nezralé dva týdny předem. Věděli jste, že i borovice je jedlá ?

Všude u mého domu rostou okrasné rostliny **rozmarýnu**. Rozmarýn je jeden z nejlepších antioxidantů v přírodě, konkrétně na paměť, mozkovou funkci, stres, nervy a napětí. Je bohatý na vysoce vstřebatelný vápník a používá se v boji proti rakovině prsu. Vždy, když jdu kolem, utrhnu si hrst.



V mé předzahrádce roste nespočet keříků **šalvěje**. Šalvěj pomáhá trávit mastné tuky, zvyšuje hladinu estrogenu v léčbě návalů horka při menopauze, udržuje žaludek, střeva, ledviny, játra, slezinu a pohlavní orgány zdravé, podporuje růst vlasů, zvyšuje oběh krve, ulevuje od bolestí hlavy, tlumí horečku, pomáhá redukovat ucívání dýchacích cest a symptomy nachlazení. Pouhé žvýkání šalvěje čistí zuby a posiluje tkáň dásní.

**Pampelišky** jsou naším darem od Boha. Jsou superfood a přírodní medicínou, která roste po celém světě. Jsou zdrojem antioxidantních vitamínů A a E, které zabraňují poškození volných radikálů... B komplexu, vitamínů C, D, vápníku, železa, magnésia, manganu, fosforu, síry, křemíku, sodíku, saponinů a fytoestrogenů. Používá se při léčbě rakoviny, jako jaterní stimulant a tonikum, k alkalizaci krve, ke zvýšení stupňů trávicí kyseliny, ke snížení cholesterolu, jako diuretikum, k pročištění krve, jako lymfatické tonikum, ke zlepšení oběhu, jako mírné projímadlo a při tlumení bolesti. Pampeliška pomáhá celému zaživacímu ústrojí. Kořeny pampelišek jsou bohaté na minerály a stopové prvky pro kosti, chrupavku, a tvorbu šlach a vazů. Pampelišky pročišťují krev a zbavují ji kyselosti. V obchodech se zdravou výživou se po nich teď úplně šílí. Běžte ven, nasbírejte si je a pěstujte je sami! Každá část pampelišky je užitečná a jedlá; kořeny, listy, stonek i květ (jen ne ta část s chmýřím, ta je k tomu, abychom si při rozfoukání něco přáli).



## ALOE VERA

Zasadil jsem si několi rostlin aloe vera na svoji zahradu a nastavil tam samozavlažování. Vyrostl z toho ohromný záhon a já si každé ráno uříznu jedno rameno z aloe rostliny a přidám jej do mixéru. Aloe je jeden z nejúžasnějších zázračných jedlých rostlin planety. Je tak skvělá, jako by ji sem přinesli mimozemšťané. Vydrží růst na věky a uskladněná vydrží měsíce. Uřízněte si z ní a ona se sama zahojí! Je to chytrá rostlina; dokáže rozlišit mezi normálními buňkami (které stimuluje) a špatnými věcmi jako jsou viry, rakovina, leukémie nebo HIV, které zastaví v šíření. Používá se při léčbě AIDS. Je antivirová, antibakteriální, výborná v léčbě candidy, proti parazitům, syndromům únavy, fibromyalgii, proti alergiím, artritidě a problémům s kůží jako je ekzém či svrab. Aloe vylučuje toxické odpady, obsahuje esenciální mastné kyseliny. Je účinnou protizánětlivou látkou, která pomáhá žaludku a napomáhá očistě střeva. Aloe pomáhá každé části těla v procesu samočištění. Výborná je především na zažívání, při potížích s trávením, na Gastroezofageální reflux, syndrom podrážděného střeva, zánět střev, Crohnovu nemoc a vředy (vředy redukuje o 80%)! Aloe redukuje cholesterol a triglyceridy, pomáhá metabolizovat tuky a je skvělá na....tak, kde mám začít... cukrovku u dospělých, angínu, hladinu cukrů v krvi, cholesterol, akné, AIDS, alergie, chudokrevnost, na cévy, artritidu, plísněná onemocnění, špatný dech, plešatost, záněty močového měchýře, bronchitidu, modřiny, popáleniny, burzitidu, rakovinu, candidu, šedý zákal, opary, koliku, zánět střev, zácpu, říznutí...

Aloe obsahuje různé druhy přírodních steroidů, antibiotik, amino kyselin, minerálů, enzymů a věcí, které jsme ještě ani neobjevili. Natřete si tím kůži a hned se to vsákne skrze vaši kůži do vašeho krevního oběhu a hned do práce. Mluvíme-li o KŮŽI, aloe je zázračný lék na kůži; je bohatá na přírodní křemík a pomáhá vytvářet silné buněčné a tepenné stěny, sliznice, spojovací tkáň kostí, chrupavky, zatímco léčí i rakovinu kůže, hemoroidy a křečové žíly. Stimuluje pohyb lymfy a dokonce obsahuje kyselinu salicylovou stejně jako aspirin. Podívejte se na video, které je na stránce MarkusNews.com, na kterém jsem dělal Aloe-kaktusový nápoj. Je to jeden z nejsilnějších nápojů, které můžete mít.

## TRÁVA

Jasně, jen si z toho dělejte srandu. Hihněte se. Jen se nepříjemně pošete už při pomyslení. Ale zelené trávy jsou jediné rostliny, které mohou poskytnout úplnou výživu v potravě zvířete po

celý jeho život. Pomáhá na vysoký krevní tlak, cukrovku, zánět žaludku, vředy, onemocnění jater, astma, ekzém, hemoroidy, infekce kůže, anémii, zácpu, tělesný pach, krvácivé dásně, popáleniny a dokonce i rakovinu. Je výborným zdrojem vitamínu K proti srážlivosti krve a je skvělá pro silné kosti a na křečové žíly. Právě trávu jí koně, aby se stali plnokrevnými. Jí ji i sloni, aby se stali největšími suchozemskými zvířaty na planetě. My jen musím rozbít tuhou strukturu celulózy, abychom se dostali k jejím výhodám a to odšťavňováním či rozmixováním. (Na trávu je potřeba speciální odšťavňovač, ale ty nejsou tak drahé, zvláště ten ruční stojí okolo 2000Kč). Já hodím celou hrst trávy do mixéru, abych získal i vlákninu, která je plná fytoživin. Navíc v rozmixované podobě nemá žádnou chuť (vysoce koncentrovaná šťáva by pro některé mohla být příliš silná). Lidi, opravdu neexistují ŽÁDNÉ výmluvy. Příroda je všude. Je všude kolem nás.

**A nejlepší na tom je, že je to úplně ZDARMA!!!!**

Vytvořil jsem sadu pěti výpravných DVD a knihu o 480 stranách o tom, jak žít z rostlin ve vašem okolí. Je to tak naučné, že budete žasnout. To by mohlo doslova změnit váš život. Začnete si úplně jinak vážit přírody a budete odhalovat, že v přírodě nejsou žádné chyby a žádné nechtěné „nepotřebné“ rostliny. Objednat si vše můžete na [www.FreeFoodandMedicine.com](http://www.FreeFoodandMedicine.com).







# NÁKUPNÍ SEZNAM

**HURÁ DO OBCHODU!**

Ne, opravdu nemůžete jen tak přestat a dát si během dne olejem nasáklý smažený sýr nebo řízek.

Věci z farmářských trhů jsou lepší a nejlépe bude, když si svoje jídlo vypěstujete sami.

Jeden z největších zlovyků, který lidé mají a to i ti na syrové stravě je ten, že jí pořád dokola ta stejná jídla. Vždy, když jdou do obchodu, kupují ty samé potraviny. (Většinou to, co jim





chutná.) Koupí si, co jim CHUTNÁ a ne nezbytně to, co POTŘEBUJÍ. A hádejte co se stane! Nakonec mají něčeho nedostatek. A přes to že to, co si koupili bylo super výživné, mají nedostatek živin, protože římský salát má jiné hodnoty živin, než-li kapusta či zelí. Tvoří je odlišné složky. Takže budete-li jíst pouze kapustu a ne mangold či pampelišku, bude vám pak scházet právě to, co mangold a pampeliška obsahují... a časem tento nedostatek může vést až k překvapivé nemoci. Většina lidí na syrové stravě se do této situace dostane kolem 5.-6. roku a přemýšlí, proč se jejich energie nezlepšuje.

Můj otec se pohyboval v byznisu s koňmi. Někteří lidé mají ohromné štěstí v chovu koní, zatímco jiní se velice diví, proč jejich koně neprospívají. Běhají si po otevřených pastvinách, jí spoustu trávy a i přes to mají jejich koně spoustu zdravotních problémů. Proč? Jednoduché. Stejně jako výše. Nemají rozmanitost. Půda pod jednou farmou se liší od půdy pod tou druhou. Tato zvířata jsou vězni, kteří jsou nuceni jíst pouze to, co roste na tom jednom kousku půdy. Tráva je jen natolik kvalitní, nakolik kvalitní je půda. Pokud tato půda trpí nedostatkem selenu, kobaltu či síry, vzniknou pak jejich nedostatky u zvířat.

V divoké přírodě se zvířata nikdy nezdržují na jednom místě. Kdyby tito koně byli volní a divocí a neexistovaly žádné ohrady, přežvykovali by druhý den plevel, jablka a trávu dvě míle daleko z naprosto odlišné oblasti s jinými minerály. Divoká zvířata jí neustále stovky a stovky odlišných věcí. Pořád se přesunují z místa na místo, což je dobré z mnoha důvodů. Získají tak různorodé minerály a živiny, a proto, že se přesunují, nikdy nezůstanou na jednom místě tak dlouho, aby danou oblast zničili (posloucháte to lidé)? Typický člověk jí tak maximálně 15 druhů potravin, ne tři sta, jak by měl.

Takže první věc, co musíte udělat, je udělat si z výletu do obchodu s potravinami dobrodružství. Buďte odvážní a zkuste každý týden něco jiného. MUSÍTE jídla obměňovat! To je povinnost pro úspěšné dosažení zdraví. A navíc, stane-li se, že jste na jednu věc alergičtí (a nevíte o tom), nebudete ji pak jíst stále dokola. Z mnoha důvodů je bezpečnější neustále druhy obměňovat.

## **MILUJTE SVÉHO NEPŘÍTELE**

Začněte s nakupováním věcí, které máte rádi. Hádám, že to bude sladké ovoce a přidejte k tomu listovou zeleninu. Ale za krátko musíte použít i ostatní věci jako je nesladké ovoce a hořké listy (jako je kapusta, pampeliška, rukola, řeřicha). Běžte podle svého tempa; jen si pamatujte, že čím více je něco hořké, tím lepší to pro vás je. Avšak cokoli děláte

## **UJISTĚTE SE, ŽE MÁTE PŘÍSUN TMAVÉ LISTOVÉ ZELNINY**

### **HOŘKÉ JE LEPŠÍ**

Hořké je to, co léčí. Hořké vám zachrání život. Čím více hořké něco je, o to více to oživí vaše játra. A právě v játrech se nahromaduje toxický odpad ode dne, kdy jste byli počati. Játra jsou vaším filtrem. Tam skončí všechna špatná jídla, všechny jedovaté chemikálie, cigarety, alkohol, konzervanty, potravinářská aditiva, chlór, fluór, těžké kovy, výpary z plastů, pesticidy, zabíjící plevel, domácí čisticí prostředky, chemikálie z čistírny a cholesterol ze smažených pokrmů. Hořké rostliny pro játra znamenají to, co by pro vás znamenalo 20 milionů korun; probudí vás a inspirují, abyste se dali do práce a vyčistili svoje činy. Ano, možná nechutnají moc dobře, ale pamatujte, že do problémů vás jako první dostaly věci dobré, sladké jako cukr. Nesudte něco podle toho, jak dobře to chutná. Ve skutečnosti obvykle čím méně vám něco chutná, tím lepší je to pro vás. Ale nebojte se. Nechci vás dostat do doživotní

otročiny. Existují způsoby, jak i z ty nejhůře chutnající léčivé byliny upravit do chuťově přijatelné podoby.

## **VYHNĚTE SE OVOCI A ZELENINĚ BEZ SEMEN**

Ovoce a zelenina bez semínek jsou nyní velký hit. Nekupujte je. Jsou to hybridy. Člověkem stvořené. S nebezpečně vysokým obsahem cukrů, chudé na živiny a geneticky poničené. Více než polovina produkce, kterou dnes koupíme v obchodě, je geneticky modifikovaná chemickými společnostmi. Nechtějte, abych o tom začínal, nechci vás vyděsit. Vše co k tomu řeknu je, v podstatě pořídit si kus půdy co nejdál od „civilizace“ a pěstovat si vlastní jídlo. Povzbudte své sousedy, aby pěstovali jiné věci než vy, takže pak všichni můžete sdílet po celý rok to, co se vám urodilo. Tomu se říká spolupráce.

Když budete v tom, využijte sílu větru, slunce, řeky a potůčků, abyste zásobili svůj dům elektřinou zdarma. Vyrábí se auta, která jezdí na vodu. Můžete pohánět váš telefon, počítač a vše ostatní na solární energii. Ale, trošku jsem odešel od tématu. Zpátky k bezsemennému ovoci a zelenině. Ano. Kupujte jen ovoce se semeny. Semena obsahují vše potřebné pro život, pro další reprodukci rostliny. Všechny účinné živiny, téměř vše dobré, se nachází v semínkách a slupce, ne v té šťavnaté, sladoučké části, kterou máte rádi. Když kůň jí meloun, sežere ho celý. Ano, není pro nás snadné pokousat takovou melounovou slupku. Ale právě v tento okamžik přichází na řadu Vitamix. Rozmixujete-li celý vodní meloun (slupku, semínka, všechno) chutná to vlastně docela dobře!!! Budete překvapeni. **ALE BUĎTE SI JISTÍ, ŽE JE TO BIO.** Nekonzumujte slupku, pokud není bio, byla postříkána jedy. To samé s ostatním ovocem. Nekupujte hrozny bez semínek, rozinky bez semínek, atd.

## **Kupujte spoustu řapíkatého CELERU**

Celer je jedna z nejpodceňovanější a nejpřínosnější zeleniny ze všech. Je jedním z nejlepších zdrojů draslíku, sodíku a síry - tři minerály, které lidské tělo potřebuje nejvíce. Také vitamíny A, B, C. Je to přírodní diuretikum, projímadlo a zabraňuje zadržování vody v těle, velmi zlepšuje vzhled. Je to skvělý zdroj přírodní vody k hydrataci. Místo pitné vody (zvláště po cvičení), pijte celerovou šťávu. Věřte nebo ne, ale zadržování vody je známka dehydratace. Používejte celer jako základ všech vašich šťáv každý den.

## **OKUREK**

Jeden z nejhojivějších druhů ovoce na Zemi. Ano, je to ovoce. Velice dobré k propláchnutí ledvin, detoxikaci systému, očistě střev, pro zdravé zažívání, obsahuje enzym, který rozpouští tasemnici a obsahuje spoustu vápníku, hořčíku, síry (minerál krásy) spolu s vitamíny E a C. Šťáva z okurek dělá divy s pleť. Kupujte si bio a jezte ji i se slupkou, které jsou velice bohaté na křemík, minerály a enzymy, jež jsou výborné na vlasy a kůži.

## **Kupujte CITRÓNY a LIMETKY**

Citróny jsou velice očišťující a bohaté na vitamín C a draslík. Zvyšují hladinu zaživacích šťáv, rozpouští žlučové kameny, ledvinové kameny, čistí a obnovují játra a jsou výborné při půst s vodou. Říká se, že pokud budete pít citrónovou šťávu každý den po dobu 3 měsíců, mohou se pročistit a obnovit i ucpaná a nezdravá játra. Je lépe pít citrónovou šťávu brčkem, aby nenarušovala sklovinu vašich zubů.

## **PAPÁJA**

Papája je jedním z nejbohatších zdrojů přírodních enzymů (zvláště zelená nezralá papája), které opravdu pomáhají vašemu zaživacímu systému, zvláště máte-li zanícená střeva. Papája napomáhá zmírnit plynatost a obsahuje enzym, jež napomáhá štěpit bílkoviny. Potírejte si

obličej slupkami z papáji, enzymy napomáhají očistit buňky mrtvé kůže pro zářivý vzhled vaší pleti. Papája má protinádorové a protirakovinové vlastnosti. Napíná kůži a pomáhá v boji proti arteroskleróze, mrtvici a infarktu, protože obsahuje karpain, alkaloid, který snižuje obsah tuků a cholesterolu. Papája regeneruje nemocná, ztvrdlá játra a pomáhá zbavit se parazitů (především konzumací semínek, která vypadají jako kuličky pepře). Jezte papáju každý den po dobu jednoho až dvou týdnů a poznáte rozdíl! Papája pokapaná šťávou z limetky či citrónu je skvělou snídaní.

## **PETRŽEL**

Je skvělá na plíce. Má vysoký obsah vitamínu C a železa, takže odšťavňujte, mixujte nebo jezte petržel kdykoli můžete. Žvýkání petržele je výborné na špatný dech. Surová petržel napomáhá okysličovat metabolismus, očisťuje krev, rozpouští lepivé usazeniny v žilách, udržuje pružnost cév, napomáhá vypuzení středně velkých ledvinových a žlučových kamenů, stimuluje střeva, léčí hluchotu a zánět ucha, pomáhá v sexuálních záležitostech a stimuluje nadledvinky. Výborná na zuby, kosti a pomáhá odstraňovat těžké kovy.

## **DÝŇOVÁ SEMENA**

Velký zdroj bílkovin, zinku, hořčíku, vitamínů B a tryptofanu. Výborná k léčbě srdečních onemocnění, problémů s prostatou, mužností a pomáhá odstranit střevní červy (škrkavky, roupy). Zvláště účinná jsou na tasemnici. Napomáhají opětovnému růstu vlasů. Skvělé energetické jídlo. Jezte každý den 2x denně hrst syrových dýňových semínek nalačno. Ještě efektivnější jsou (a skvěle chutnají), když se rozmixují s česnekem a špetkou mořské soli.

## **MOŘSKÉ ŘASY**

Zelené listy z moře jsou ty nejuživnější rostliny planety. Měli byste si přidávat řasy do jídla 3x denně – jsou zázračné; váží se na těžké kovy (jako je rtuť) a odvádí je ven z těla, stejně jako radiaci. Mořské řasy mají 10x víc železa než špenát a vlasy po nich rostou jako divé, i šedé znovu ztmavnou (pokud jíte zdravou stravu). Já si nyní přidávám mořské řasy do Vitamixu neustále. Když je přidám k ananasu, je to skvělá sladkoslaná kombinace. Hlavním dodavatelem syrových mořských řas je Maine Coast Sea Vegetable Co. ([www.SeaVeg.com](http://www.SeaVeg.com)). Pokud je obchody se zdravou výživou nemají, můžete si je objednat online. Výborným zdrojem přirozeně usušených mořských řas (neopékané či nepražené) je [www.theseaweedman.com](http://www.theseaweedman.com). Já si spoustu svého jídla nechávám dovážet. Mořské řasy jsou výborným zdrojem přírodního jódu pro zdravou funkci štítné žlázy. Mořské řasy obsahují téměř všechny člověku známé minerály. Jsou hlavním zdrojem aminokyselin (bílkovin). Mořské zelené listy jsou mocní léčitelé. Mají silné protizánětlivé, antimikrobiální, protiplísňové a protirakovinové vlastnosti. Mořské řasy jsou téměř jediným zdrojem vitamínu B12 neživočišného původu.

V mnoha případech jsou mořské řasy silnější než léky používané k léčbě rakoviny prsu a prostaty. Pomáhají hojit jizvy a obsahují více vápníku, než-li mléko. Pomáhají nastartovat hormony a sexuální touhu a odstraňují povlak z tepen. Snižují obsah cholesterolu, napomáhají v boji proti kandidě (kvasinkám), celulitidě, chlamydiím, herpes viru, HIV, vaginálním infekcím, menopauze, kůže vypadá mladší a podporují růst vlasů. Jsou bohaté na vlákninu, jsou plné vitamínů, zvláště pak K, A, D, B, E, C a na široké spektrum karotenů. Mořská zelenina by se měla konzumovat každý den. Neexistuje žádný druh potravin, který by lépe chránil před radiací a znečištěním životního prostředí, než-li mořská zelenina.

## **CHIA SEMÍNKÁ**

Chia semínka jsou jedním z nejlepších zdrojů esenciálních mastných kyselin, kde 2/3 tvoří Omega-3 mastné kyseliny (druh, který nám nejčastěji chybí a potřebujeme ze všech nejvíce;

jde o tuky, které nás ochraňují před záněty a srdečními chorobami). Chia semínka jsou také úžasný zdroj vlákniny, vitamínů, minerálů, antioxidantů a bílkovin. Jsou velice hydratující. Jeden díl chia semínek smíchaný s devíti díly vody vydrží v ledničce dva týdny. Chia semínka jsou lepší zdroj omega-3 mastných kyselin než-li lněné semínka, a jejich vláknina není tak drsná jako u lněného semínka. Aztékové používali chia semínka k uvolnění bolesti v kloubech a na kožní problémy. Kvalitní zdroj vlákniny, vápníku, fosforu, hořčíku, manganu, mědi, niacinu a zinku. Chia jsou, malinká semínka jako mák a mohou se konzumovat jen tak samotná, nebo nasypat do vody (sama pak změkknou po chvíli) nebo je v mixéru můžete rozmixovat s vodou nebo smoothie. Chia semínka vytváří gel jako pudink, konzistence jako je želatina. Chutná to trochu jako jemná instantní ovesná kaše. Skvělé pročišťovadlo. Výborný způsob jak začít a zakončit váš den, se spoustou vlákniny a živin. Pročistí vaše srdce, střeva a tepny a zároveň krotí vaše chutě na sacharidy. Chia je vlastně běžný plevel. Naučte se ji poznávat. Najdete ji v mé knize „Free Food and Medicine Edible Plant Guide“.

### **OŘECHY KONZUMUJTE MINIMÁLNĚ**

Nekupujte si ochucené, pražené či blanšírované ořechy. Dívejte se po „SYROVÝCH“. Nejezte příliš mnoho ořechů, pro náš organizmus je náročné je strávit. Mandle jsou tou nejlepší volbou, protože nejde o ořech, ale o semeno a ta jsou lepší. Syrová dýňová, sezamová a chia semínka jsou skvělá volba. Všechny ořechy a semena (kromě lněných a chia) musí být namočena do vody alespoň na pár hodin (nejlépe přes noc) než je použijeme, aby se uvolnila vrstva enzymatického inhibitoru, díky které se těžko tráví.

Na začátku je v pořádku, když si koupíte mandlové mléko, mouku atd., ale později je lepší, když si je budete vyrábět sami. Tak bude jídlo mnohem čerstvější a 4x výživnější. Mnoho mandlových produktů, které koupíte v obchodě jsou mají nepříjemný zápach. A navíc jejich domácí výroba zabere jen chvíli. A také je to levnější. Ze začátku budete často dělat sladké a slané věci. Ale po čase, čím zdravější budete, tím méně po nich budete toužit a tím lépe vám bude. Na slané je nejlepší Keltská sůl. Mořská voda se sušila na slunci a pak ručně posbírali sůl. Je plná mořských minerálů. Já osobně mám rád tu s velkými krystaly. Sůl je potřeba k tvorbě žaludeční kyseliny a keltská je nejlepší.

### **SŮL a DOCHUCOVADLA – dávejte si pozor na kombinaci Cukr – Ocet !**

Vaše tělo potřebuje sodík, ale standartní stolní sůl (čistá NaCl) pro vás není dobrá. Tělo potřebuje vyvážený přísun minerálů. Během vašeho přechodu používejte Keltskou sůl, která je sbírána z moře a má všechny druhy minerálů, které vaše tělo potřebuje, vyváženy tak, jak se vyskytují v přírodě. Po určité době na syrové stravě, získáte většinu sodíku z toho, co jíte (řapíkatý celer nebo mořské řasy), aniž byste museli přidávat větší množství soli. Já osobně si přidávám do jídla špetku Keltské soli denně. Někteří lidé sůl nepoužívají vůbec.

Co se dochucovadel týká, buďte opatrní. Tajemství většiny z nich je kombinace cukru a octa, která je návyková. Tuto kombinaci naleznete téměř ve všech omáčkách, na kterých jste závislí; kečup, hořčice, majonéza, teriyaki atd. Kombinace cukr/ocet je okamžitým palivem pro KVASINKY. Jste hodně unavení? Myslíte, že máte candidu? Ano, pečivo je jádrem problému s kvasinkami, ale i kombinace cukr/ocet je palivem do kvasinkového ohně. Víte, jak pěstují virové kultury v laboratořích? V cukrové vodě! V ničem neporoste virus či bakterie rychleji, než-li v cukru. Bílý destilovaný ocet je nepřírozená vysoce kyselinotvorná substance, která zabíjí červené krvinky. Měli byste používat jablečný ocet.

K dochucení vašich jídel používejte opravdové potraviny/koření jako jsou syrové pálivé papričky, cayenský pepř, cibuli, čerstvý česnek, cokoli máte rádi.

### **Olivový olej**

Nejlepší olivový olej, který můžete mít je LISOVANÝ KAMENY. I když většina lidí tvrdí, že „za studena lisovaný“, ve skutečnosti je stlačován obrovským hydraulickým mechanickým lisem za ohromného tlaku, který zvyšuje teplotu oleje až na více než 70°C, tudíž dojde ke zničení mnoha léčivých vlastností. Na láhvi hledejte nápis „lisovaný kameny“. Je dražší, ale stojí za to. Můžete ho sehnat v obchodech se zdravou výživou, nebo objednat na internetu. Hledejte značky jako je Bariani a WOW the taste!. Já ho konzumuji jako polévku.

Jako sladidlo můžete použít nasekané datle (výborné do salátů atd.) ale buďte opatrní, jelikož datle jsou opravdu sladké a mohou vyživovat červy a parazity, pokud je v těle máte. Med by pro vás měl být dobrý, ale já jsem zjistil, že i ten stále vyživuje bakterie a parazity (krváčovost dásní atd.).

Dvě nová revoluční sladidla, která nezvyšují glykemický index (výborné pro diabetiky) a nezpůsobí šok vaší slinivce jako jiné cukry jsou STÉVIE (zelený prášek, ne bílý) a úplně nové LO-HAN; obojí jsou přírodní listy. Jsou úžasně sladké a zdravé.

**Javorový sirup** – troška je v pořádku. Ano, je zahříváný, ale alespoň není už dál zpracováváný. Nekonzumujte jej, pokud máte parazity.

Sirup z Agáve je sladidlo vyráběné z pouštní rostliny a když přišel na trh, byli po něm všichni rawfoodisti úplně posedlí. Ale pak se zjistilo, že obsahuje dvojnásobné množství fruktózy a je ještě více zpracovaný než-li vysoce fruktózový kukuřičný sirup. Na druhé straně nejnižší obsah fruktózy byl zjištěn u **ananasu** (a jeho šťávy) – mnohem lepší volba. Vznikl spor o tom, jak byl vlastně vyráběn, takže než se na toto přijde, navrhuji, abychom počkali.

Pokud máte nějakou životu nebezpečnou nemoc, musíte se vyhnout jakémukoli druhu cukru. To včetně agávového a javorového sirupu, medu, sirupu z jakonu, manga a dalšího sladkého ovoce. Každému se sbíhají chutě na různé příchutě ve svých jídlech, ale máme-li se uzdravit, musíme je na nějakou dobu vyřadit. Protože to, na co máme chuť my, na to mají chuť i parazité, rakovina, viry, bakterie, kvasinky, plísně a vše ostatní, co roste. Konzumací těchto porovin dodáváme těmto nevídaným hostům více energie k šíření.

## **SYROVÁ ČOKOLÁDA**

Čokoláda pochází z kakaových bobů, které vypadají jako kávové. Kakaové boby si můžete koupit v syrovém stavu nebo jako kousky zbavené hořké, jakoby papírové slupky či jako prášek. Ve svém přírodním stavu je kakao hořké, 100% hořká čokoláda.

Někteří lidé je jí přímo takto. Většina použije kousky, namele je na prášek doma na kávovém mlýnku, smíchá je s kokosovým olejem, nějakým sladidlem a pár dalšími ingrediencemi a vyrábí si tak svoji čokoládu. Jednoduše ručně smíchají všechny ingredience, nádobu se směsí vloží do mrazáku aby ztuhla a za hodinu mohou odlamovat kousky a konzumovat. Dále v této knize a na mých webových stránkách mám výborný recept.

Syrová čokoláda je výborná přechodná potravina, jelikož obsahuje DOBRÉ oleje a tuky. Komerční čokoláda obsahuje škodlivé oleje a tuky (hydrogenované), aby tak zůstaly tuhé i za pokojové teploty a vydržely v regálech co nejdéle. Oleje v syrových čokoládách se při



pokožkové teplotě rozpouští (ve vašem těle jsou tekuté a neucpávají vaše tepny). Proto tedy musí být v mrazáku, aby byla tuhá do doby, než ji chcete konzumovat. Můžete přidat syrový čokoládový prášek také do smoothies a jiných pokrmů, můžete jej použít na výrobu syrové čokoládové zmrzliny, dezertních koláčků atd.

Vidíte? Surová jídla nemusí být nudná. Některé z těchto věcí jsou naprosto návyková (jen to s čokoládou nepřehánějte)!

## POTRAVINOVÉ DOPLŇKY

Kdybychom byli v 19. století, tak bychom se u sekce s potravinovými doplňky ani nemuseli zastavovat. Ale všechny ty produkty, které kupujeme v obchodech s potravinami dnes (i organické) se pěstují v půdách, které jsou velice chudé na cenné živiny. Abychom získali stejné množství živin jako měla mísa špenátu v roce 1950, takovýchto mís bychom museli sníst v dnešní době 50. Hořčíku, bez kterého naše tělo není schopno vstřebávat vápník, je v dnešní půdě tak málo, že ho tam už téměř nenajdeme. Bez hořčíku přestane naše srdce správně fungovat. Bez hořčíku se z našeho nervového systému stává roztřesený vystresovaný toast. V půdě už není žádný jód. Bez něj naše štítná žláza přestává fungovat. V přírodě bychom jedli rostlinu společně s půdními organismy, které na ní jsou, odtud bychom čerpali vitamín B12. Ale produkty v obchodě byly omyty a všech těchto věcí zbaveny. Takže jdeme na část s potravinovými doplňky.

Třičtvrtiny produktů v sekci potravinových doplňků jsou k ničemu. Jde o stejné zbytečné mrtvé chemické izoláty, které jsou jen přebaleny do obalu jiné značky. Většina z nich ale pochází ze stejného místa. Zajímá mě se o to, když jsme dávali dohromady své nápady s bylinami a chtěli je prodávat. Zjistili jsme, že firmy, které doplňky balí do lahviček, získávají své ingredience z obrovských továren, kde se uchovávají dlouhé roky. Jsou nechtutně levné a k ničemu. Většina lahviček s pilulkami, které vidíte v regálech nestojí na výrobu víc než dva dolary za jednu – včetně lahvičky, kapsle a ingrediencí. Na druhé straně já jsem chtěl do svých formulí bio či divoké byliny a to zvedlo jejich cenu asi 10 krát. To by vám mělo napovědět, jak levné jsou všechny ty ostatní věci. Nenechte se oklamat luxusními etiketami či jmény značek, které vás nutí myslet si, že jsou naprosto přírodní a zdravé.

Většina vitamínů se vyrábí z neživých zdrojů jako je namletý kámen. Byliny jsou obvykle nejlevnější dostupné, postříkané toxiny a dovážené z nějaké cizí země, kde neplatí žádné zákony o zdraví. To mi vadilo natolik, že jsem vyrobil svůj vlastní produkt. Takto vznikla řada mých bylinných očistných produktů. Vraťme se ale zpět k sekci doplňků v obchodech...

Nejdříve, zapomeňte na multivitaminové pilulky. Ty jsou k ničemu a přetěžují vaše játra a ledviny.

První, co potřebujete je **HOŘČÍK**. Dnes má téměř každý nebezpečně nízkou hladinu hořčíku. Je vlastně tak nízká, že to může vést až k infarktu. Já osobně používám produkt s názvem NATURAL CALM (citronan hořečnatý). **Magnesium Malate** je ještě lepší. Já užívám 1 čajovou lžičku 2-3krát denně s vodou. Důvod, proč se to jmenuje „Calm (klidný)“ je proto, že hořčík vás uklidňuje. Je vynikající k utišení stresu a nervů. Výborný je i na srdce, ledviny a klidný spánek. Uklidňuje hyperaktivní děti, je účinný na cukrovku, krevní tlak, artritidu, migrény, astma, hormony, vypadávání a šedivění vlasů, deprese, problémy s klouby, bolest, křeče v nohách, ve svalu, zvyšuje sexuální energii a je hlavní prevencí proti mrtvici. Vedle kyslíku je hořčík nejdůležitější látkou v těle. Potřebujeme ho spoustu. Bez hořčíku se do těla

nemůže vstřebávat vápník. Pokud nefungují ani další léčivé metody, které by fungovat měly, pak to znamená, že máte nedostatek hořčíku.

## **ENZYMY**

Enzymy jsou potřeba pro každou funkci těla. Jsou jiskrou života. Čím méně jich máte, tím kratší bude váš život. Vaše tělo není schopno využívat vitamíny bez minerálů a není schopno využívat minerálů bez bílkovin (aminokyselin) a nemůže využívat bílkovin bez enzymů. Když jsem poprvé začínal se syrovou stravou, bral jsem spoustu enzymů. Můžete jich brát kolik chcete. Je jedno kdy. Ale časem jsem je přestal užívat, protože jich mám nyní dostatek ze své syrové stravy. A navíc když je začnete brát, vaše tělo si přestane vytvářet své vlastní. Pro lidi, kteří začínají s očištěným programem jsou však dobré.

Nyní běžte do té části obchodu, kde mají doplňky v chladničkách a pořídte si následující:

## **VČELÍ PYL**

Včelí pyl je přírodní naprosto kompletní superfood s obsahem všech 22 aminokyselin, plný enzymů, koenzymů, vitamínu B12, B vitamínů, tuků, minerálů, vitamínů, atd. Co to je? Včely jej posbírají z květů, smíchají se svými slinami, poté zformují do granulek. Je výborný na energii a hojení. Včelí potraviny si v historii pochvalovalo téměř každé náboženství. Je o něm zmínka i v Bibli. Včelí pyl pomáhá omladit tělo a prodloužit život. Chovatelé včel v Rusku se běžně dožívají přes 100 let. Včelí pyl zvyšuje energii. Používají ho světoví atleti. Jste-li alergičtí na pyl či spóry, pak si sežeňte místní včelí pyl. Může ulevit od dýchacích problémů jako je bronchitida, sinusitida a nachlazení. Napomáhá vyrovnávat hladinu hormonů, což pomáhá s menstruačními problémy a je velice efektivní při problémech s prostatou, redukcí zánětu prostaty - BPH a zlepšuje průtok moči. Včelí pyl je bohatý na enzymy, pomáhá při problémech se zácpou/průjmem, napomáhá v boji proti stárnutí, alergiím, zvyšuje činnost mozku a fyzickou sílu. Dejte si pár lžiček na salát, do smoothie, nebo jen rozmíchejte ve vodě.

**VČELÍ PROPOLIS: ÚŽASNÁ VĚC!** (Není to povinné, ale můžete-li si to dovolit, pořídte si jej.) Propolisem pokrývají včely vnitřek svých úlů, aby jej ochránili před nebezpečnými bakteriemi. Vyrábí jej z lepkavé smůly, která se nachází pod kůrou. Jde o velice účinná antivirotika a antibiotika. Ve skutečnosti je mnohem lepší než mnoho antibiotik a to zejména v boji proti bakteriím a virům jako je E-Coli a salmonela! Je velice účinný proti zápalu plic, vředům, urychluje srůst zlomených kostí a napomáhá růstu nových buněk. Páni, je účinný dokonce i proti zubnímu kazu, onemocněním dásní, vysokému krevnímu tlaku, nánosům v tepnách, rakovině kůže, bradavicím, oparům a je zkrátka skoro na vše. Včely jsou andělé. Vše co dělají a vytváří je kouzelné. Propolis lze někdy najít ve včelím pylu (tmavé granulky).

**KONOPNÝ OLEJ** – je pro vás mnohem lepší než-li olivový olej. Je výborným zdrojem Omega-3 esenciální mastné kyseliny. Má výbornou chuť na saláty. Pomáhá zjemnit ostrou a hořkou chuť na síru bohaté listové zeleniny jako je rukola atd. A nebojte, z konopného oleje nebudete omámení. Pokud nejste moc na oleje, pak jen jezte hodně **Chia semínek** jako zdroj Omega-3 esenciálních mastných kyselin. Chia chutnají trochu jako želatinová obilná instantní kaše, když je s vodou rozmixujete v mixéru.

Je pravda, že potřebujeme multivitamíny, abychom doplnili to, co postrádáme, ale ne ve formě tabletek. Obráťte se na matku Přírodu.

Hledejte **CHLORELLU** jako své multivitamíny. Řasy jsou považovány za jednu z nejkompletnějších potravin na planetě – z nich můžete žít po neurčitou dobu. Obsahují

veškeré aminokyseliny (kompletní bílkoviny), více než jakákoli jiná celistvá potravina na Zemi (62% bílkoviny), navíc obsahuje všechny druhy minerálů, enzymů, chlorofyl a více méně všechno ostatní. Beta karoten (vitamín A), vitamíny C, E, K, B komplex B1, B2, B6, B12, niacin, kyselina pantotenová, RNA, DNA, kyselina listová, biotin, choline a inositol. Fosfor, draslík, hořčík, germanium, síra, železo, vápník, mangan, měď, zinek, jód, kobalt a stopové prvky. Množí se tak rychle, že se jejich počet čtyřnásobí za pouhých 24 hodin (úžasná genetika). Také zčtyřnásobí naši přátelskou flóru (probiotika), což z nich dělá jedny z nejsilnějších dostupných „růstových faktorů“ (kulturisté dobře poslouchajte). Ohromně posílí imunitní systém (pomáhá dětem růst a být zdravé), napomáhá trávení, alkalizuje, hojí střevní stélku, pomáhá z těla odstranit chemikálie, toxíny a těžké kovy. Zlepšuje zdraví a růst svalů, zvyšuje obsah hemoglobinu v červených krvinkách (pro železo a kyslík), pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a pomáhá i při očistě jater. Nejlepší je užívat je nalačno, alespoň 20 minut před jídlem.

Když už jste v části s chladícími boxy s potravinovými doplňky, nezapomeňte si koupit lahvičku s **PROBIOTIKY** (acidophilus atd.). Jde o živé bakterie, které žijí ve vašich střevch a starají se o vše, od natrávení jídla po boj s bakteriemi a nemocemi, zatímco udržují vše v čistotě. Jsou velice důležité pro vaše zdraví. Když naše těla začnou ztrácet energii kvůli konzumaci špatných jídel nebo i jen kvůli stresu, pak jsou prospěšné bakterie (nazývané „flóra“) zničeny a my tam dole ztrácíme ochrannou bariéru. Budete také potřebovat probiotika, děláte-li si výplachy či klystýry, abyste nahradili bakterie, které vypláchnete. Užívejte mezi jídly. Nejlepší druh probiotik jsou živé kultury, které se uchovávají např. v kokosovém mléce či ovocných šťávách. Kupte si tekutá probiotika, ne kapsle. Ty jsou k ničemu. Objednejte si **KEFÍROVÁ ZRNA** online a pěstujte si vlastní kultury. Nikdy vám tak nedojdou! Probiotika se živí **PROBIOTIKY** a jejich nejlepším zdrojem je vláknina.

Poříd'te si láhev syrového, nefiltrovaného **JABLEČNÉHO OCTA**. Je výborný pro vnitřní očistu vašeho těla, pro jeho zásaditost a také podporu tvorby žaludeční kyseliny. Přidejte si každé ráno dvě lžice do sklenice s vodou, pokud to snesete. Spolu s olejem je také vynikající na saláty jako dressing. Já ho používám pořád.

Poříd'te si **ZELENÝ nebo BÍLÝ ČAJ**. Bílý čaj je jako zelený čaj, ale účinnější. To bude vaše nová káva. Rozpíná cévy, cítíte se po něm opravdu skvěle a pomáhá v boji proti nemocem, dokonce i rakovině.

### **TOKOTRIENOLY (rozpustné rýžové otruby)**

Pocítíte ten rozdíl... Toto je lehký, nadýchaný prášek výborné chuti, který rozmícháte ve vodě. Je to ten nejlepší zdroj kompletní řady vitamínů B, netoxického vitamínu E, všech nezbytných aminokyselin (úplné bílkoviny), minerálů, esenciálních mastných kyselin (Omega-3, 6, 9) a přes 70-ti antioxidačních složek. Je hypoalergenní, lehký na zažívání a dodává vašemu jídelníčku významnou vlákninu. Redukuje cholesterol, u diabetiků reguluje hladinu glukózy v krvi, potlačuje rakovinové buňky, podporuje reakce imunitního systému, je výborný pro mladistvý vzhled vaší pleti, snižuje renální vylučování vápníku spojené s ledvinovými kameny a zvyšuje vaznost žlučových kyselin ve žlučníku. Je to výborný „proteinový prášek“, kterým můžete nahradit celý pokrm, cestujete-li nebo máte-li málo času; je výborný i na cesty autem. Připomínám, že jde o **NEJLEPŠÍ** zdroj vitamínů B a E, které nutně **POTŘEBUJEME** na nejrůznější zdravotní problémy, včetně mozku, srdce, střev, energie, jater, kůže atd. Nejlepší cenu seženete online. Zdroje, kde jej sehnat naleznete nakonci této knihy.

## **FULVOKYSELINY**

(Nejllepší je objednat si je také online.)

Fulvokyseliny a Shilajit (poznámka: Shilajit obsahuje fulvokyseliny. Shilajit se získává z organických prehistorických himalájských skal.)

Fulvokyseliny jsou tím neúčinnějším známým přírodním elektrolytem, obnovují elektrickou rovnováhu v poničených buňkách, neutralizují toxíny a za několik minut jsou schopny eliminovat otravu potravinami. Když se setkají volné radikály s nespárovanými kladnými nebo zápornými elektrony, zásobuje to stejný a opačný náboj, aby neutralizoval volné radikály. Pomocí fulvokyselin se minerály stávají bioaktivní, biovyužitelné a organické. Takže, například, pomáhají tělu lépe vstřebávat vápník, což znamená zrychlení růstu kostí a regenerace tkání u lidí, kteří mají problémy s kostmi. Nedostatek minerálů způsobuje více nemocí, stárnutí a zničení našeho fyzického zdraví, než jakýkoli jiný faktor. Minerály ve své přirozené „kamenné“ podobě jsou pro nás k ničemu. Jakmile je však vstřebá rostlina, dojde k chelataci, která je přetransformuje. Naše tělo je pak schopno tyto, nyní už „organické“, minerály využít. Organické fulvokyseliny jsou vytvářeny mikroorganismy v půdě, aby transportovaly minerály a živiny z půdy do rostliny. Fulvokyseliny pomocí chelatace připraví minerály, aby je naše buňky mohly vstřebat a využít. Zároveň se také zdá, že rozpouští letité zvrápnělé nánosy v našich tělech, kloubech, tepnách a svalech, což nám umožní znovu být pružní, ohební a mladí. Fulvokyseliny jsou účinné antioxidanty, které mohou bezpečně neutralizovat volný radikál, aniž by se samy staly volnými radikály. A mají navíc tu výhodu, že jsou schopny překročit bariéru mezi krví a mozkiem!

Fulvokyseliny/Shilajit zvyšuje základní energii zodpovědnou za sexuální a duchovní sílu, ta stejná síla, která uvádá kvůli stresu a úzkosti. Shilajit se používá k obnově vitality. V sanskrutu toto slovo znamená „dobyvatel hor a přemožitel slabosti“. Lidé, kteří užívali Shilajit tvrdí, že jde o učiněný zázrak, co se týká energie, zlepšení zažívacích problémů, zvýšení sexuální energie, zredukování močových problémů, cukrovky, funguje jako antioxidant, proti zánětům, léčí otoky, chudokrevnost, artritidu, kloubní problémy, snižuje cholesterol, zlepšuje paměť a poznávání, redukuje alergie, lepší snášení stresu, zlepšuje kvalitu a prodloužení života. Obecně se tedy zdá, že rozpouští nemoci.

Když už jste v obchodě se zdravou výživou, pořídte si zcela přírodní čisticí prostředky jako je prášek do myčky a sprej na čištění zeleniny a ovoce vyrobený z citrusů. A také si pořídte ten nejpřírodnější prací prášek, který seženete. Savo lze nahradit bezpečnější sodou či peroxidem vodíku. Kyselá voda produkovaná ionizátory je vynikající k umývání a desinfekci nádobí, povrchů v kuchyni a k praní prádla. (opravdu voda KYSELÁ, ne zásaditá!)

U vlasových přípravků se ujistěte, že neobsahují žádný lauryl sulfát sodný nebo cokoli podobného. Na zuby a dásně používejte vodní spršku s vodou a peroxidem vodíku a vydrhněte si zuby svojí směsí sody, mořské soli a kajenského pepře. Už žádné krvácení dásní! (Bakterie v ústech, které způsobují krvácení, jsou mimochodem jednou z hlavních příčin srdečních onemocnění a dramaticky snižují věk u lidí.) Ujistěte se, že si zuby pravidelně necháváte čistit bez flóru.

Ne vše, co koupíte ve zdravé výživě je bio. Někdy nemáme jinou možnost než si koupit ne bio a v takovémto případě běžte tam, kde tyto věci seženete levněji. Výborné místo, kde se dají koupit věci levně jsou Asijské trhy. Téměř každé město je má. Odtud si já nosím **MLADÉ THAJSKÉ KOKOSY**. Ve zdravé výživě stojí téměř 3 dolary za kus, ale na asijském trhu hned za rohem si mohu koupit celou krabici s devíti kokosy za 5 dolarů!!! A víte co? Jsou to úplně ty stejné. Neexistují žádné bio či nebio thajské kokosy. Dováží se všechny ze stejného

místa. Asijské trhy jsou také tím nejlepším místem pro koupi ZÁZVORU, protože ho mají spoustu. Naplním si vždy celou tašku.

Kupuji tam také **DURIAN**, zvláštní „mimozemské“ ovoce velikosti krůty pokryté ostrými trny. Velice divně smrdí, ale chutná úžasně. Uvnitř má jakoby pudinkovou náplň a když se rozmixuje s kokosovou vodou a dužinou, páni: v mžiku máte božský dezert. Ale super věcí na syrové stravě je, že dezert může sloužit jako hlavní jídlo! Duriany mají vysoký obsah bílkovin (výborné pro růst svalů) a jsou VELICE ZDRAVÉ. Mají vysoký obsah tryptofanu (výborný proti depresi, nespavosti) a síry (proto tak smrdí). Durian je velice návykový. Já si kupuji mražený, jelikož ten nesmrdí tak silně. Nechám jej přes noc rozmrznout a připravím si ho hned ráno.

Asijské trhy jsou výborné místo, kde lze nalézt exotické, zajímavé ovoce a zeleninu, které jinde nenajdete. Vyzkoušejte je všechny! Život je dobrodružství, ne dřina.

Tip: nekupujte si mnoho škrobové kořenové zeleniny. Konzumujte především to, co roste nad zemí. Škrobová kořenová zelenina se těžko tráví a je plná koncentrovaných cukrů. Vy chcete ty zelené části, které rostou nad zemí, ne ty škrobové pod zemí. Mrkvová nať je lepší než mrkev. Dobrá, vezměme si tedy náš nákup domů a já vám ukáži, co s ním. (Ne, po cestě se nestavíme ve Starbucks na capuccino a muffin)...ale stavíme se na rohu v lékárně a koupíme si KLYSTÝR. Ne ty hloupé jednorázové plastové. Chcete takový, co má gumový pytlík, do kterého se vejde alespoň 1,5 litru a hadičku, která z něj vychází. Na konci hadičky jsou různé konce, které můžete měnit. Jde o víceúčelovou věc používanou k vymývání, klystýrům či jednoduše jako termofor. Když už v lékárně jste, kupte si několik lahví DESTILOVANÉ VODY.

MÍSY a HRNCE: **POUŽÍVEJTE POUZE SKLENĚNÉ** (jako nabízí značka Pyrex).

Každopádně nepoužívejte nic s nepřilnavým povrchem. To je smrtelně toxické. Pokud by vedle vaší nepřilnavé pánve seděl pták, zatímco ji zahříváte, výpary by ho zabily. Určitě nepoužívejte hliník, je jedním z hlavních příčin Alzheimerovy choroby. Snažte se nepoužívat kovové předměty. Nerezová ocel obsahuje nikl – jedovatý kov. V našem systému už tak máme dost těžkých kovů. To je další důvod, proč nepoužívat kovový příbor. Negativně reagují s anšim tělem a to jak elektricky tak i chemicky. Mnoho lidí je přiotráveno těžkými kovy a to kvůli používání kovových příborů zatímco se snaží jíst dravě a očišťovat se. Každé sousto, se kterým vloží lžící nebo vidličku do svých úst, vstřebávají nejrůznější druhy kovů jako je nikl, který se používá při výrobě nerezového nádobí a je velmi jedovatý. Existuje několik nových typů příborů vyrobených z bambusu nebo třeba k životnímu prostředí šetrné jednorázové příbory z bramborovo-kukuřičného škrobu.

DESINFEKČNÍ PROSTŘEDKY (k umývání ovoce, zeleniny, rukou, úst, dásní, atd.): **peroxid vodíku**. Alternativou by bylo přidat do vody pár kapek **tymiánového oleje**. Jen si to nezaneste do očí, je to velice silné! Tymián se v rozvojových zemích používá k desinfekci vody nejistého původu



A dynamic image of water splashing, with numerous bubbles and droplets captured in mid-air against a light blue background. The water is clear and bright, creating a sense of freshness and movement.

# VODA

A nakonec

Ze  $\frac{3}{4}$  jsme voda, ve skutečnosti jsme vlastně hlavně energie a vzduch, ale o tom si popovídáme později. Prozatím budu mluvit v duchu klasického myšlení, kterému lidé mohou rozumět.

Voda. Voda. Voda. Jste lepkavá hromada nejrůznějších věcí a bez vody by z vás na zemi zůstala jen malá suchá hromádka minerálů. Voda je víc, než jen H<sub>2</sub>O (vodík a kyslík). Tak zaprvé je lidské tělo jako ohromná baterie naplněná téměř 70 litry slané vodného roztoku, který nám dává život. Voda vede elektřinu. Voda je univerzální superpočítač. To, co věda zjišťuje o vodě by stačilo k tomu, aby nám spadla čelist a vyvrátila vše, co víme o Bohu a Vesmíru. Voda má paměť. Voda komunikuje. Voda má energii. Jde doslova o univerzální tekutý počítač. O vodě bylo provedeno mnoho vědeckých studií po celém světě jako ty, o kterých vám chci povědět...

Máte-li dvě sklenice vody a do jedné pošlete milující myšlenky a návistivé do té druhé a dáte tu druhou někomu vypít, pravděpodobně onemocní, zatímco po té první by se cítili skvěle aniž by věděli proč. Voda nese emoce, myšlenky, energii a data skrz čas a prostor. Vy a já jsme voda. Voda spojuje vše na této planetě. Váš dech obsahuje vodní páry, které já vdechuji. Vzduch, který dýcháme také obsahuje vodu. Voda, kterou pijeme pochází v určité době z těla někoho jiného... vlastně od miliónů lidí, se všemi jejich myšlenkami, emocemi a energiemi. Je tak důležité, aby se nám vedlo dobře a byli jsme zharmonizováni, protože jsme doslova jeden celek. I věda toto dokazuje. Přečtěte si knihu „Gin ve vašich genech“ od Dawsona Churcha, Ph.D. Jde o radikální věci. Jsme na samém pokraji nového způsobu života a bytí. Epigenetika nyní prokazuje, že naši DNA ve skutečnosti mění naše myšlenky. My doslova utváříme sebe samé a svoji budoucnost.

Ale vraťme se zpátky k vodě (mohli bychom hovořit o spoustě věcech, je těžké se někdy kontrolovat). Takže. Voda. Pointa: musíme se ujistit, že voda, kterou pijeme je čistá a energeticky neponičená jinak to na nás bude mít následky. Existuje spousta věcí, které vodu poničí. Bakterie, paraziti, jedy, těžké kovy a plasty. Pak je tu také iontový náboj. Jako vše ostatní, sestává voda z atomů a molekul, které mají elektrický náboj. Pokud v ní není dostatek elektronů, vytáhne si je voda z nás. Voda také potřebuje správnou molekulární strukturu.

V báječné minulosti byla příroda ještě čistá, voda, která vyvěrala z pramenů byla panensky dokonalou a léčivou vodou. Dnes pijeme z plastových lahví a ze starých zrezavělých trubek vystlaných slizem, plísněmi, bakteriemi, jedy a rezavými kovy. I když tuto vodu přefiltrujeme, je mrtvá, bez struktury, bez toho správného elektronového náboje. Držte se daleko od alkalické vody, jelikož ta neutralizuje vaši žaludeční kyselinu, z čehož pak vznikají všemožné problémy jako jsou kvasinky, plísně, H. Pylori, nestrávené jídlo, atd. Vlastně dělejte pravý opak – trochu citrónu nebo jablečného octa.

Voda z plastových lahví to je jedno velké „NE“. Plast obsahuje estrogény, což vede k rakovině prsu a všem možným problémům. Také kazí chuť vody. Snažte se doplňovat si vodu z dobrého zdroje do skleněných lahví, které můžete opakovaně používat. Pokud máte opravdu malý rozpočet, venku u většiny obchodů s potravinami stojí automaty, kde si své lahve můžete za 25 centů za galon doplnit. Používají pěti fázový filtrační systém včetně UV

záření, uhlí a reverzní osmózy. Vezměte si galonové skleněné láhve (ne plastové) pokud můžete. Nejlepší způsob jak sehnat takto velké lahve, je používat ty od jablečného moštu. Vylijte ten mrtvý pasterovaný mošt a máte úžasný skleněný džbán na vodu, který můžete opakovaně používat! Nejlepší je pramenitá voda. Jestli máte možnost, snažte se najít pramen, protože pramenitá voda je to nejlepší.

## SUŠIČKA

(vyobrazený model: Excalibur)

Je to první věc, kterou si mnoho lidí přecházející na syrovou stravu pořizuje. Pomůže jim totiž při výrobě pevných či suchých a křupavých jídel jako jsou sušenky, syrový „chléb“, kokosové makaróny, kapustové chipsy, syrové burgery a různé druhy podobných dobrot. Sušičky zahřívají jídlo, ale ne na více než 46°C, takže enzymy nejsou zničeny. Sušení odebere z pokrmu všechnu vlhkost, můžete si přichystat karbanátky, které si můžete vzít na cestu, do práce, nebo je můžete zobat když pracujete kolem domu nebo se díváte na televizi. Ale jelikož jsou dehydrované, snaží se takovéto věci ve vašem těle znovu získat vlhkost, což znamená, že vysávají vodu z vašeho těla. Dehydrují pak tedy vás, pokud nevy pijete dostatek vody. Zde nastává situace z knihy Hlava XXII, protože vy pijete-li příliš mnoho vody, rozředíte si žaludeční kyselinu a jsme znovu u jídla natráveného jen napůl. Sušené pokrmy by podle mého názoru měly být jen jako záloha, po které sáhnete jen občas, když musíte nebo máte chuť, ale ne pravidelně. Držte se čerstvých, šťavnatých potravin ve své přirozené podobě jak jen to půjde. Pamatujte, že my jsme vlhké mazlavé bytosti. Jezte tedy vlhká a mazlavá jídla.



Dobrá, to by tedy mělo pokrýt, alespoň ty základní věci. Vaše kuchyň by nyní měla být zásobená a připravená k akci. Ale než začnete své tělo krmit všemi těmi dobrými věcmi, musíte pro ně udělat místo, jinak vám v ničem moc nepomůžou. Musíte si nejdříve vyčistit tělo. Vezměte si destilovanou vodu a vyrážíme do koupelny...





## PAPÁJA

Je velice bohatá na enzymy (zvláště zelená), díky nimž je vynikající na trávení a pro zářivou pleť. Enzymy okamžitě začnou pracovat a vypínat kolagenovou tkáň naší kůže. Papája má protinádorové schopnosti. Její enzymy jí rakovinové proteiny. Papája také redukuje riziko aterosklerózy, mrtvicí a infarktů, jelikož obsahuje Karpain – alkaloid, který snižuje koncentraci tuků a cholesterolu v krevním oběhu. Napomáhá také regeneraci ztvrdlých a špatně fungujících jater.

Semínka z papáji mohou zničit parazity. Jezte jednu lžičku papájových semínek denně (dobře rozkousat) po dobu jednoho týdne, pak týden počkejte a znovu jeden týden. Papája je výborná v kombinaci s avokádem.

Semínka z papáji lze přidávat do salátových dresinků jako koření. Toto úžasné ovoce se používá ke zlepšení trávení, zmírnění plynatosti, k prevenci a léčení vředů, k léčbě rakoviny a redukci zánětu.



# OČISTA

## NEJDŮLEŽITĚJŠÍ KROK ZE VŠECH

***Bez pročištění vám ani ta nejlepší výživa na světě k ničemu nebude.***

Je to jako dávat ten nejlepší benzín do zrezavělého starého vraku. MUSÍTE pročistit své trubky a palivový systém! Bez výmluv, bez odkládání. Toto je váš PRVNÍ KROK a ten NEMŮŽETE vynechat, pokud chcete opravdu vidět výsledky.

Levný způsob je, vzít si jednoduše pár lžic Epsom solí s teplou vodou, aby se vše dalo do pohybu, nebo si dejte formuli na pročištění střev. Fungují dobře, ale zdaleka ne tak, jako starý dobrý výplach střev se spoustou vody.

Voda je univerzální čistič a vy se musíte pročistit jak ZE VNITŘ, tak i Z VENKU.

# KLYSTÝR

## ZÁZRAČNÝ ČISTIČ

Pokud bych ze všech věcí měl vybrat jednu nejdůležitější, řekl bych, že je to tato: klystýr. Je to také ten nejlevnější přístroj. Za méně než 200 korun, si můžete zachránit život. Pokud jste se přiotrávili jídlem, máte bolesti hlavy od dutin, zácpu, průjem, cítíte se unavení, leniví, máte



depresi, cítíte se převálcovaní, jak na vás leze nachlazení, nebo ať už je s vámi COKOLI, klystýr vás překvapí. Jistě, že se budete nepříjemně kroutit jen při pomýšlení, že do sebe máte vstříkovat vodu. Ale vždyť JE TO JEN VODA! Umýváte své auto, perete prádlo, svůj dům při úklidu převrátíte naruby, čistíte i palivové vstříkovače a trubičky ve vašem autě. Není na čase, abyste umyli i SEBE? Kdy jste si naposledy vyčistili své potrubí? Nikdy? A vy se pak divíte, že jste tak bez energie a převálcovaní?

Mimochodem, typ klystýru, o kterém mluvím, je jako ten na obrázku. Ne ten malý na jedno použití, který v sobě má toxické chemikálie. Zde začíná vaše uzdravování. Přesně

zde, ve vaší koupelně.

Co potřebujete:

- klystýr s gumovým pytlíkem
- hadičku s plastovou koncovkou
- alespoň 2 litry destilované vody o tělesné teplotě
- trochu kokosového či olivového oleje k lubrikaci konce hadičky
- záchod
- 30minut

\*poznámka: pokud máte peníze, nechte si provést sérii VÝPLACHŮ střev, což znamená, že si zajdete k profesionálům, aby vám střeva vyčistili. Je to pohodlnější, ale stojí to okolo 700 korun za jednu návštěvu. Alespoň si však můžete v soukromí své vlastní koupelny provést klystýr za cenu sotva pár haléřů. Výplach střev vhání do a z vás celou hodinu vodu, takže teoreticky, je výplach střev důkladnější než-li klystýr. Ale pokud budete klystýr provádět tak, jak vám doporučuji, budete mít sami doma dost dobré výsledky, zvláště pokud jej budete provádět pravidelně. Já osbně dávám přednost klystýru.

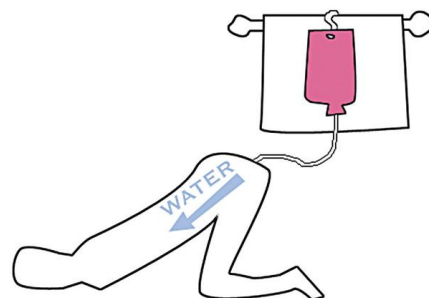
## Jak provádět klystýr

**Toto by mohlo zachránit život.**

Vše, co potřebujete je klystýr s pytlíkem (podívejte se na obrázek nahoře), alespoň 2 litry destilované či filtrované vlažné vody a nějaký druh lubrikantu (nejlépe přírodního, jako je kokosový či olivový olej).



Pokud je klystýr nový, několikrát ho vymyjte, abyste se zbavili plastových výparů. Zahřejte vodu na tělesnou teplotu, naplňte pytlík klystýru a připojte k němu hadičku. Nechte trochu vody odtéci, abyste se zbavili vzduchových bublin. Zaškrťte hadičku a namažte konec. Pověste pytlík vzhůru nohama (balení obsahuje i háček) na něco, co bude výš než vy. Dobrý typ je pověsit to na sušák ručníků poblíž záchodu. Klekněte si na zem, strčte konec hadičky do konečníku, poté položte obličej na zem a zadek zvedněte do vzduchu. Aby to správně fungovalo, musí být vaše zadní část VÝŠ NEŽ



VAŠE BŘICHO a nádoba s vodou musí být výš než váš zadek. (Podívejte se na nákres).

Možná, že se budete muset trochu kroutit, abyste to všechno rozproudili. Jednu ruku mějte na hadičce, abyste ji mohli přiškrtit, kdyby bylo třeba tok vody zastavit. Pokud to provádíte úplně poprvé, určitě budete mít šílené chvíle, kdy si budete říkat „ježiši kriste...“, jako když jste měli poprvé sex. Asi si budete říkat „A takové to má být?“ nebo „Neprasknu?“, atd. Nebojte se, je to jen voda a vy neprasknete. Podívejte se na všechny ty nechutně obézní lidi všude kolem; jestliže jejich vnitřnosti mohou být na šířku 1,2 m, pak určitě i vy zvládnete trochu vody. Když do vás začne voda proudit, budete nejdříve cítit silné nutkání utíkat na záchod; odolejte tomuto nutkání jak jen budete moci. Zastavte na chvíli proud vody a uvolněte se. Dýchejte. Ale pokud to vůbec nemůžete vydržet, zastavte vodu, vyjměte konec, skočte na záchod a vypusťte to. Poté pokračujte. Pokaždé byste do sebe měli dostat více a více vody. Pokračujte. Znovu si naplňte pytlík. Pokračujte do doby, kdy budete schopni dostat do sebe CELÝ PYTLÍK (2 litry), celý najednou. Čím jste čistější, tím je to jednodušší. Dostanete se do bodu, kdy vámi bude voda rychle protékat a vy to ani nebudete cítit.

Pokud se vám začne chtít na záchod hned na začátku, pak nejste čistí a zdraví. Buď jste zacpaní odpadní zátkou, nebo máte syndrom dráždivého střeva. Ať už je příčina jakákoli, dostaňte do sebe co nejvíce vody, pak ji vypusťte do záchodu, poté přidejte ještě VÍCE vody. Pokaždé byste do sebe měli dostat větší množství vody, což znamená, že se dostáváte hlouběji a vymýváte se. Máte v sobě spoustu odpadu, který je třeba rozpustit. Pokračujte, doplňujte pytlík, až do sebe budete schopni dostat celý 2 litrový pytlík najednou. Pokaždé by to mělo jít snáze a snáze. To je známkou toho, že se vše lepší a vaše tělo je čistší.

Možná, že se nic neděje a žádná voda neprotéká; zavřte tělem, hadičkou a koncem hadičky, abyste pomohli vodě najít si cestu vašim potrubím. Pokračujte, až se pytlík vyprázdní. Zase, nenechte se zastavit nutkáním běžet na záchod. Pokračujte, pokud to jde. Po několikáté si na to zvyknete a budete to ovládat. Někteří lidé se na to snaží nemyslet a tak si zpívají nebo křičí hloupé vtipy a nebo dělají hlasité dětské zvuky, ať už zabere cokoli. Jen tu nádobu pěkně vyprázdňte!

Dalším dobrým způsobem, jak napomoci průběhu klystýru, je vydechnout všechen vzduch z plic ven, jako když nafukujete balónek. To pozvedne vaši bránici a způsobí vakuum ve vašich střevech, což napomůže vodě proniknout dovnitř. Znovu se nadechněte a vydechněte s dlouhým HUUUUUUUMF a pomozte tak vodě dovnitř. Nebo můžete jen zpívat. Já osobně rád napodobuji Richarda Nixona. Pak s hlavou nalepenou na koupelnové podlaze a zadkem ve vzduchu, nakonec říkáte docela bláznivé věci. Jakmile voda začne proudit – nemělo by to trvat více jak minutu či dvě – podívejte se na pytlík, jestli je úplně vyfouklý a prázdný.

Když jste hotoví, vytáhněte konec hadičky a nechejte vodu vsakovat tak dlouho jak jen můžete. Lehněte si na bok a převalujte se. Masírujte si břicho. Skákejte nahoru a dolů. Jde o to, aby jste vodu rozpochybovali natolik, že se uvolní roky starý zatvrdlý nános. Stejně jako hrnec ve vašem kuchyňském dřezu, který má na dně připálené jídlo – musíte to namočit do vody, aby se to uvolnilo. Já se pověším na inverzní lavici, aby voda mohla protéct všemi trubkami až úplně nahoru. Tímto dojde k „vysokému výplachu“. Houpu se nahoru a dolů, dopředu a dozadu, aby to všude protéklo a uvolnilo všechn odpad. Pak skáču nahoru a dolů a masíruji si břicho.

Až už to vůbec nemůžete udržet, běžte na záchod a vše vypusťte. Zůstaňte tam, jelikož by mělo v následujících 15-ti minutách přijít asi 5 takových vln. Pokaždé půjde o podstatné vyprázdnění. Je to tak, 5 velkých hromad za půl hodiny, budete ohromeni! Nikdy nedosáhnou takových výsledků ani s profesionálním colonhydroterapeutem.

A tady se děje to kouzlo. Jak tak starý odpad spodem odchází, pocítuje mnoho lidí ihned pročištění hlavy (bolesti hlavy, ucpávání dutin, atd.) a jejich hlavu naplní čerstvý vzduch. Někdy je třeba několika opakování, aby k tomu došlo, ale stejně jako ten zatvrdlý nános v připáleném hrnci – čím déle namáčíte a čím častěji to děláte, tím více starého odpadu se zbavíte. Pamatujte, za jeden den se 40-ti letého nánosu nezbavíte, ale voda je univerzálním rozpouštědlem. Jde o nejjednodušší, nejlevnější a zdaleka ten nejbezpečnější způsob jak SE VYČISTIT!!! Mimochodem, pokud to ze začátku nejste schopni udržet déle než 5 vteřin, nevádí. Tak to vypusťte (pokud možno do záchodu). Příště to budete pravděpodobně schopni udržet o něco déle a voda se dostane hlouběji. Ano, můžete to udělat třeba 6 krát za sebou jestli chcete. Proplachujete se jen vodou.

Když jste hotoví, vezměte si nějaká probiotika, abyste doplnili dobré bakterie ve střevech. Ne ty se suchým práškem, ale živé tekuté kultury (kefir, acidofilus, atd.). Upřednostňuji nemléčné druhy. Sója je lepší než mléko.

## CO JE VÝPLACH STŘEV ?

Výplach střev je procedura, za kterou zaplatíte někomu, kdo vám provede colon hydro terapii (ačkoli některé z nových ordinací mají colon systém, kde si ošetření provádíte sami). Je to jako luxusní klystýr. Ležíte na stole v županu, hadička je diskrétně vsunuta a technik má přístroj, který reguluje tok vody (která má tělesnou teplotu, takže skoro nic necítíte). Voda jde dovnitř a vy se jednoduše uvolníte. Pak vyteče únikovou hadičkou a zase přiteče nová voda a pořád dokola. Tento proces dovnitř a ven trvá zhruba hodinu. Je důkladnější než-li klystýr a příjemnější. Většinou je v místnosti ztlumené osvětlení a pouštějí vám jemnou hudbu, jako když si v lázních necháváte dělat masáž. Tito lidé jsou profesionálové a dívají se na řitní otvory celé dny, většina z nich je pravděpodobně ošklivější než ten váš, takže se ničeho nebojte. Vybrali si tuto práci a buďte rádi, že si ji vybrali, jelikož tito lidé se rozhodli opravdu lidem pomáhat. Tito lidé jsou podle mého názoru nesobečtí léčitelé, kteří páchají 10 krát víc dobra, než-li po penězích hladovějící doktoři, kteří rozdávají pilulky skrývající symptomy. Vymýváním svého těla symptomy neskryjete, pomůže vám to ZBAVIT SE starých nemoci způsobujících věcí. Ať už v sobě máte cokoli, co je špatné: jedy, špatné jídlo, bakterie, viry, žlučové kameny, cholesterol, cizí implantáty, to vše je odesláno do vašeho vnitřního odpadního koše a pokud vaše tlusté střevo není čisté, pak tento odpad zůstává léta ve štěrbinách, což způsobuje nemoci a zhoršuje jeho funkci. Pokud máte peníze, zaplaťte těmto lidem stejně, jako byste zaplatili doktorovi. Opravdu. Dělalí víc dobra, než lékaři.

## Volitelné doplňky

Jednou z nejlepších věcí, kterou můžete udělat, je přidat si do vody v klystýru čerstvou šťávu z pšeničné trávy. Ta opravdu napomáhá detoxikovat a léčit jakékoli problémy spojené s tlustým střevem, okysličením vašeho systému, v boji proti patogenům a dodává vašemu tělu potřebné minerály. Někteří lidé doplňují své výplachy a klystýry bylinkami atd., což přispívá k účinnosti. Například, den před výplachem někteří lidé orálně berou živočišné uhlí či bentonit (druh jílu), které silně vstřebávají toxiny. Můj produkt Charconite je přesně ono. Ve skutečnosti používají v nemocnicích živočišné uhlí k nasátí při předávkování léky v těle. Problém je, že jsou tyto látky TAK absorbuující, že se ve vašem těle shlukují jako cement, musíte tedy pít spoustu vody a někteří lidé dokonce užívají projímavé bylinky, aby jim napomohly projít systémem. Výplach/klystýr pak pomůže ten odpad odstranit. NEBERTE komerční projímadla, ta jsou pro vás škodlivá. Chcete-li napomoci průchodnosti, použijte něco jako je moje FREE-COLON formule. Ta obsahuje byliny, které v podstatě způsobí stahy střevního svalstva jak jím vše prochází, což je ten stejný peristaltický děj, který napomáhá průchodu jídla vašim systémem.

Po důkladném pročištění užívejte probiotika. To jsou přátelské organismy, které se přirozeně vyskytují ve vašich střevech a které napomáhají rozkladu jídla. Pokud budete procházet mnoha očistnými kůrami, tato probiotika pomáhají nahradit ty dobré věci, které se jinak spláchnou. Nebojte se příliš, že své tělo připravíte o dobré věci, pokud konzumujete čerstvé SYROVÉ ovoce, zeleninu a šťávy, jak byste měli, protože tato jídla už obsahují vše dobré.

Někteří lidé rádi nahrazují vodní klystýr kávovým klystýrem. Možná jste o tom slyšeli a je to obdivuhodné. Pokud si do zadku vpustíte několik hrnků kávy o tělesné teplotě, způsobí to, že vaše játra a žlučník se začnou nekontrolovatelně zbavovat kamínků – jakoby dítě upustilo pytlík s kuličkami – je možné, že z vás po několik sekund budou střílet tisíce malých broků (nebojte, nebolí to). Tyto broky představují roky cholesterolu a toxinů, které se zformovaly do malých kuliček ve vašich játrech a potom se přesunuly i do žlučníku, aby ho ucпaly. Nedělejte si příliš mnoho kávových klystýrů, jelikož káva se dostává přímo do krevního oběhu. Jiný způsob, jak se zbavit žlučových kamenů, je očista, při níž se celý den pije pouze voda s Epsom solemi. Je to tak odporné, že vaše tělo bude v znechucení a šoku prskat ven žlučové kameny. Ať to stojí cokoli, hlavně, že to funguje.

Také lze užívat Chancu Piedru, jihoamerickou bylinu, jejíž název se doslova přeloží jako „lamač kamenů“, která rozpouští žlučové a ledvinové kameny! Je obsažena v mé formuli na játra. Nyní už je jen musíte vyplavit ven pomocí...uhodli jste...klystýrů a výplachů.

## RYCHLÁ POMOC

Kdykoli cestuji na více než tři dny, vždy si s sebou беру klystýr, protože vím, že TO FUNGUJE. Pokud jste ale přecitlivělí a nelíbí se vám myšlenka klystýru, v nouzi si můžete vždy vzít trochu mé formule na střeva (dostupné na MarkusProducts.com). Nebo jen zajděte do jakéhokoli obchodu či lékárny a kupte si Epsom soli a dejte pár lžic do sklenice s teplou vodou a za chvíli budete utíkat na záchod. Chutná však skutečně skutečně odporně. Epsom soli jsou forma hořčičku a vaše tělo hořčičku uvítá. Další krok záleží na tom, jak moc jste nemocní. Pokud nemáte žádné zjevné zdravotní problémy a jen se chcete stát víc sexy, pak si jen udělejte několik klystýrů jak budete začínat s dietou o syrové stravě.

Ale pro vás OSTATNÍ navrhuji, ať už jste kdokoli a jakkoli si myslíte, že jste zdraví. VY VŠICHNI byste měli dělat to, o čem pojednává následující část, protože chcete-li opravdovou změnu ve vašem životě, zde je, jak toho dosáhnout. I když jste zdraví, toto vás zavede do nových úrovní úžasného zdraví, sexuální vitality a duchovního povědomí, o kterém jste ani nikdy neměli tušení. Ať už jste na jakékoli úrovni vašeho zdraví, následující část jej dostane ještě výš. MNOHEM výš!



# PŮST

## UNIVERZÁLNÍ LÉČITEL

***"POKUD TO NELZE VYLÉČIT HLADOVKOU, PAK TO ASI ANI VYLÉČIT NELZE"***  
*Kdosi známý*

Každý přední léčitel a náboženství v historii radí hladovět. Takže zřejmě na tom něco je. A věřte mi, je!

Většina lidí neví, jak důležité to je a že je půst tou nejlepší věcí, kterou pro sebe můžete udělat. Říká se, že samotné půst může vyléčit téměř cokoli. Co je půst? Znamená to nejíst či nepít nic jiného než vodu či zeleninovou šťávu. Co to způsobuje? Dává vašemu zažívacímu systému šanci odpočinout si. A protože většina energie vašeho těla je spotřebována na trávení jídla, má vaše tělo možnost využít všechnu tuto energii na úklid. Když nejíme, začne naše tělo věnovat svoji energii na odstraňování jedů a odpadu uložených v našich tkáních a buňkách. Během půst nemoci, nádory, bulky a dokonce parazité hladoví a odcházejí, jelikož už nemají žádný zdroj potravy. My sami se nemusíme ničeho bát, protože naše buňky mají dostatek výživy na dlouho, zvláště pijeme-li vodu či čerstvé zeleninové šťávy. Angela Stokes je známá pro svoji 92 denní „hody“ o šťávách, uzdravující lidi pouze zeleninovými šťávami. Ale my nemusíme být až tak radikální. Podle toho, jak moc jste nemocní, navrhuji týden až měsíc o šťávách, než se přesunete k mixovaným nápojům.

Obečné pravidlo je, nikdy nejezte nic, pokud nejste hladoví, nemocní či máte bolesti. Pijte jen vodu a čerstvé zelené zeleninové šťávy. To je ten nejlepší a nejpřirozenější způsob jak zůstat zdravý.

Pro někoho z venčí, kdo toto nikdy nedělal, mohou nastat myšlenky typu „Proboha, budu vychrtlý a nebudu moci jíst svá oblíbená jídla, ztratím se, nebudu mít energii, nebudu moci pracovat, budu slabý a pravděpodobně i nemocný! Bla, bla, bla,“. To je jen vaše paranoidní mysl. Je vystrašená a snaží se vám dát milion důvodů, proč to nedělat. Tak zaprvé, nic z toho není pravda. Zadruhé, důvod, proč vaše štěbetavá mysl toto všechno říká je, protože během očisty přestane existovat. Během půst se člověk stane úžasně klidný a všechny starosti zmizí.



Naše mysl přestane klábosit. Uvnitř sebe budeme v míru sami se sebou, jako když krásný a poklidný smysl našeho bytí omývá naši duši, stejně jako ranní sluneční svit zahřívá temnotu.

Ano, zhubnete, ale to, co zhubnete není nic zdravého, jen tuk, toxický odpad a nic, co by vaše tělo chtělo či potřebovalo. Pokud jste byli živí z pizzy, kávy, těstovin, masa, brambor, chleba, sýrů, rychlého občerstvení a bublinkových limonád, potom ano, zhubnete hodně, protože většina z vás je ODPAD – z toho jsou utvořeny vaše buňky. To vše bude nejdříve strženo, než se znovu začne obnovovat. Je to stejné, jako když se přestavuje dům či auto: strhnete ho až na obvodové zdi či kostru, než je začnete přestavovat. Muži se bojí, že ztratí své drahocenné mužné svaly. Avšak tento jeden krok zpět vám pomůže udělat dva kroky vpřed: budete překvapeni, jak rychle se vrátíte ke své původní velikosti a tentokrát půjde o OPRAVDOVÝ sval, ne nadýchaný sval z vody jako před tím. Nebudete po cvičení bolaví a vaše síla se zdvojnásobí. Zhubnout na měsíc či dva je jen malá oběť za to, že vás čeká zbytek života, kdy budete skvěle vypadat a budete dokonale zdraví.

Pokud nezhubnete během půstu či jedení syrové stravy...

...to znamená, že je vaše tělo toxické. Když lidé přejdou na syrovou stravu, začne se tělo zbavovat všemožných toxinů, které se za život nasrádaly v buňkách. Jde o velký úklid a někdy má tělo více toxinů a kyselin, než je schopno přirozeně vypudit, proto se vytvoří nové tukové buňky jakožto ochranný zásobní mechanismus k ukládání toxinů. Tuk je obranným krokem. Pokud jíte pouze syrovou stravu a pořád nemůžete zhubnout, pak jste toxikováni a toxiny neodstraňujete, to znamená, že neděláte dostatečně očistu střev (klystýry, výplachy, atd.) a pravděpodobně nemáte ani dostatek pohybu. Jezte pouze přírodní rostlinná nevařená jídla, odšťavňujte spoustu zelených listů (ne sladké ovoce), redukuje stres, pijte hodně zdravé vody a užívejte fulvokyseliny.

Co se týká energie, během hladovky máte ve skutečnosti MNOHEM VÍCE ENERGIE! (pokud děláte očistu střev) Budete ohromeni. Většina lidí je ohromených, že po 6 hodinách spánku už nemohou vydržet v posteli. Vstanou s prvními slunečními paprsky, plní energie, jakou naposledy cítili, když byli dětmi a myslí si, „jak je to možné? Nejím. Kde se všechna ta energie bere???“ A tak začíná nové probuzení. Začíná svítat novému pochopení, že ohromná energie a zdraví nemají nic společného s tím, kolik do sebe nácpeme jídla. Ve skutečnosti je to docela naopak. Kolik myslíte, že sní takový kolibřík? Nebo, myslíte, že vůbec jí? Jejich ústa jsou jako malinkatá tenoučká jehla, kterou používají k vysávání tekutin z rostlin. Co děláte během půstu o šťávách? Nasáváte tekutiny z rostlin!

Půst je ten nejlepší lék ze všech. Zkuste to alespoň tři dny, dejte si za cíl týden. Mnoho vážených lidí žije pouze ze zeleninových a zelených šťáv po dobu měsíců a vyléčí si tak na co si jen vzpomenete.

Půst je ten nejlepší způsob, jak zbavit své tělo toxinů, jedů a odpadu a dává tělu šanci uzdravit vnitřní rány. Bez hladovky nemá tělo nikdy šanci na hlubší očistu. Během hladovění nemoci, parazitů, nádorů, bulky a vše špatné začne bojovat o živiny s našimi orgány a naše tělo se postará, aby naše orgány zvítězily. Studie prokázaly, že během 24 hodinové hladovky se neztratí žádný protein, pouze tuk a špatné věci. Půst pomáhá zbavit se slabých starých věcí a povzbuzuje tvorbu nových buněk. Pro opravdové protistárnoucí a léčivé účinky provádějte 24 hodinovou hladovku jedenkrát týdně po zbytek svého života. Nejjednodušší je začít hladovět po obědě a pokračovat do oběda dalšího dne.

Pro lidi, kteří mají nadváhu, chtějí si vyléčit zdravotní problém, nebo se jen znovu narodit, opravdu doporučuji půst.

Vše co po celou dobu hladovky konzumujete jsou jen zeleninové šťávy, voda, čaj a nějaké bylinky. To je vše. Šťávy budou mít veškeré minerály, vitamíny a enzymy, které potřebujete.

Moje osobní doporučení je udělat si dvoudenní hladovku pouze o vodě a poté pokračovat v hladovce o šťávách po dobu týdne až měsíce podle toho, co se snažíte vyléčit. Potom přejít pouze na MIXOVANÉ nápoje (které v sobě již obsahují vlákninu) a poté pomalu znovu zařadit pevnou syrovou zeleninu a ovoce, kdy stále pokračujete s mixovanými nápoji.

Nejezte a nepijte nic kromě vody minimálně dvě až tři hodiny před spaním. Ujistěte se, že máte během půstu dostatek spánku: chodte spát do 22:00 pro maximální účinek. 21:00 je však lepší. Léčivé hormony se uvolňují mezi 22:00 a 2:00 a v tuto dobu musíte spát, aby mohly působit.

Po celou dobu hladovky provádějte očistu střev, jelikož během celého půstu se vaše tělo zbavuje toxinů, které jste za život nashromáždili ve svém krevním oběhu, lymfatickém systému a eliminujících orgánech. Vy tak musíte tělu pomoci zbavit se tohoto těžkého nákladu, jinak se znovu otrávíte.

Ze začátku během hladovky můžete zažít detoxikační symptomy jako je bolest hlavy, motání hlavy, slabost, nevolnost, zvracení, křeče v břiše, tělesný pach, špatný dech, bolesti v zádech a ledvinách. Čím více jste za ta léta své tělo zneužívali, tím více detoxikačních symptomů budete mít. Pamatujte, že jde o odpad, který z vás odchází a po kterém, se cítíte tak divně. Nejde o vedlejší účinky půstu. Oslavujte to, že ty špatnosti odcházejí a už vás nikdy nebudou zatěžovat. Zamávejte jim narozloučenou. Dokokonce i špatné myšlenky, strachy, nejistoty, potlačovaný odpor a hněv vás opustí. Budete O TOLIK LEHČÍ, budete ohromeni, jak lehce se může lidská bytost cítit. Budete se cítit jako vzduch.

Vše co uslyšíte je píseň vesmíru, jak hraje ve vašem srdci.

Půst nepročistí pouze vaše buňky. Pročistí ENRGII ve vašich buňkách, tzn. jakoukoli negativní energii. Je to tak, mluvím o emocích. Půst dává buňkám, nervovému systému, mozku, jednoduše všemu, fyziologický odpočinek. Dr. Yuki Nikolayev léčí v Moskvě lidi s neuropsychiatrickými poruchami již půl století půstem a zdravou výživou. Takže máte-li někdy depresi, jste nemocní, neteční, zmatení, emočně rozháraní, zdrceni, je vám nevolno...HLADOVTE!!!! Dovolte tělu soustředit se na úklid.

Váš mozek se pročistí, budete myslet jasněji, budete klidnější a soustředěnější.

Jde o nádherné osobní probuzení. Mnoho lidí je tak nějak ohromeno či ztratí řeč nad tímto novým pocitem, protože ho neznají. Proto je nejlepší uklidit se během půstu do svého vlastního tichého osobního světa. Neplánujte si, že půjdete na párty, nebo, že budete s hlučnými aktivními lidmi. A prosím vás, nedívejte se vůbec na televizi. Jde o čas hluboké reflexe, probouzení a obnovy. Pokud lidé nechápu, co děláte či neakceptují či nerespektují váš prostor, tak se jim během této doby vyhněte. Važte si toho. Vy jste dítětem, které se znovu rodí.

Půst nedodává odpočinek a očistu pouze vašemu tělu, ale také mozku a nervovému systému. Mnoho fyziologických problémů zmizí pouhým půstem. Schizofrenie je například způsobena biochemickou nerovnováhou a to lze napravit půstem. Tělo (a mozek ) provádí důkladnou očistu a vrátí vše na své místo, tak jak to má být. Půst má ohromné procento úspěšnosti při

odstraňování úzkosti, neurózy a deprese, kde už nic jiného nepomáhalo. Mentální čistota je poté křišťálově jasná. Nádherný smysl pro mír zalije naše bytí. Staváme se znovu soustředění.

Pokud berete léky či doktorem předepsané medikamenty, měli byste nejdříve konzultovat se svým lékařem. Musím toto říci z právních důvodů ale také proto, že doufám, že váš doktor má pro vás alespoň kapku empatie a chápe vaši touhu být zdraví. Problém je, že většina doktorů nechce, aby jejich pacienti brali věci do vlastních rukou, protože co když se něco pokazí a oni pak lékaře zažalují? Nebo ještě hůř, co když se tomu člověku udělá lépe a doktor ztratí svého pacienta? To by přece přišel o svoji dovolenou v Mexiku. Jediný člověk, který by měl sledovat, jak se cítíte a rozhodovat o vašich životních krocích jste VY. Já vám pouze říkám, co v minulosti pomohlo milionům lidí. Váš lékař vám dává léky, které existují možná dvacet let a mají strašné vedlejší účinky. Léky vám nevyлéčí nic. Ty jen způsobují více problémů. Hned přestaňte brát léky. Další důvod, proč být pod dohledem lékaře je, pokud berete léky na předpis. Bohužel některé z nich vyžadují jídlo v žaludku. Nelze se úplně vyléčit, pokud berete léky. Takže vaší prioritou je přestat je užívat. Možná že pocítíte bolest, jak s léky přestanete, ale pamatujte, že jakmile tělo očistíte, váš zdravotní stav se zlepší. Musíte mu dát šanci!

## PŮST A KONEC S UŽÍVÁNÍM LÉKŮ

Pokud berete rekreační drogy či předepsané léky, snažte se přestat tak rychle a jak jen bezpečně můžete. Pokud však užíváte opravdu těžké léky, které vyžadují postupné snižování dávek, když s nimi chcete přestat, je nejlepší během této doby nedržet hladovku, jelikož by byla detoxikace příliš silná. Takže s postupným snižováním drog a léků jezte jídlo – jídlo pomáhá zpomalit účinky detoxikace. Poté, když už nebudete užívat drogy/léky, můžete projít opravdovým půstem/očistou, abyste zbavily vaše buňky toxinů. A bude jich spousta jelikož vaše buňky a tkáně jsou jako malé houby tím vším nasáklé.

## ÚDRŽBA TĚLA POMOCÍ PŮSTU

Pro opravdové protistárnoucí a zdravotní účinky, každý týden provádějte 24 hodinovou hladovku po zbytek vašeho života. Doporučuje se začít po obědě a bez jídla vydržet do oběda dalšího dne. Během 24 hodinové hladovky ztratíte pouze tuk a špatné věci. Energie, mentální jasnost a nálada se dramaticky zlepší následující den. Dvakrát ročně byste měli provádět týdenní hladovku a to při změnách ročních období (jaro a podzim). Ze stejných důvodů provádíte i jarní úklid doma. Během hladovění je dobré očistit se i od parazitů, když už jste v tom. Jsou skrytou příčinou poloviny zdravotních problémů, které lidé mají.





# PARAZITÉ

## KAŽDÝ JE MÁ

Ano, máte parazity. Je prakticky nemožné se s nimi nesetkat. Dokonce i zdraví vitariáni je mají. Ve skutečnosti bychom nemohli žít bez miliard organismů, které v nás jsou. Tou záladnou věcí je ujistit se, že to dobré je v převaze nad špatným a to špatné se nemnoží. Každý si potřebuje jednou či dvakrát do roka provést očistu od parazitů. Parazitů jsou všude: na klikách, klávesnici, na toaletách, nákupních košicích, na rukách lidí, za nehty, ve vodě, vzduchu, jídle, na domácích mazlíčcích, na zemi, atd. Jakmile jsou ve vás, množí se jak šílení. Škrkavky mohou naklásat 300 000 vajíček za den! Tasemnice mohou narůst až do délky 9 metrů. Jednobuněčné améby se dostávají do vašeho mozku a orgánů. Nikdo není úplně imunní. Otázkou je – daří se jim ve vás, nebo raději odejdou a přesunou se jinam? Každý by měl provést očistu od parazitů alespoň jednou ročně. Parazitů někdy sníte více jídla než my sami polkne! Pak to vykáší do vašeho krevního řečiště, plic, orgánů a vy onemocníte. Parazitů mohou ve skutečnosti být příčinou většiny záhadných nemocí. Býváte hodně unavení? Necítíte se tak úplně dobře? Míváte chuť na jídla, o kterých VÍTE, že vám škodí? Podráždění? Křeče? Nadýmání? Plynatost? Pořád máte hlad? Bolavé ztuhlé klouby? Problémy s dýcháním? Svědění? Zamlžená paměť? Hádejte, kdo to způsobuje! Parazitů mohou mít za vinu téměř každý nám známý zdravotní problém. Naše těla jsou opravdovou živnou půdou pro bakterie, kvasinky, plísně, viry a parazity. Můžete si myslet, že jste z venku čistí. Ale počkejte, až uvidíte, co je uvnitř! Na některé opravdu nechutné obrázky se podívejte na <http://www.NastyParasites.com>.

Ano, vaření zabíjí parazity. Ale ironií je, že vařené jídlo sice parazity neobsahuje, ale ŽIVÍ je. To, co konzumujete má hodně společného s udržováním parazitů naživu. Ty hnusné obrázky, které vidíte na NastyParasites.com, kde z břicha lidí tahají červy jako špagety, ty všechny pochází z čínské nemocnice, kde lidé jí vařenou zeleninu a bílou rýži.

Parazitů pomalu užírají z vašich orgánů a kakají jedovatý odpad do vašeho systému! Každý je má. Jsou na veřejných místech, při potřesení rukou se může přenést až půl miliónu mikroorganismů (množí se pod nehty). Většina zdravotních problémů je spojena s parazity.



Červi mohou uvolnit až MILIÓŇ vajíček denně v závislosti na druhu. Živí se jak vaším jídlem, tak i vámi. Přestaňte to už popírat, než bude pozdě!

Jíte sushi? 2,5 cm<sup>2</sup> syrového masa jako je sushi může obsahovat až 10 000 vajíček a larev parazitů! Ne všichni parazité jsou velcí červi, mnozí jsou tak nepatrní, že je ani nepostřehnete. Tito tvorové jsou všude v nás: v krvi, těsně pod naší kůží, v orgánech, často úplně ucpávají náš trávicí systém, že je velice obtížné aby jídlo a výkaly vůbec střevy prošly.

No, a pobavíte se ještě víc. Věděli jste, že třetina vašich výkalů není vaše? Je to tak, jde o výkaly červů! Tyto potvůrky jí jako divé, a proto ve vás kálí a tyto nechutné věci se dostávají do vaší krve, lymfy, všude, dokonce i do vašeho mozku. Tak nyní víte, proč se neustále cítíte tak pomalí a unavení. Tyto toxiny mají negativní vliv na vaši centrální nervovou soustavu. Jste často protivní a podráždění? Přemýšleli jste někdy proč?

Ano, červi jsou nechutní, ale bát byste se měli spíše jednobuněčných améb, které se mohou dostat do mozku a orgánů.

Věděli jste, že motolice jaterní může vést k rakovině? Často ani netušíte, že je máte, až jich je nakonec tolik, že už není možné vyhnout se symptomům.

Pusinkujete či spíte se svými zvířecími miláčky? Svědí vás zadek? Milujete pečivo, sladké a sacharidy? Jíte nebo jste někdy jedli sushi?

Máte je!

Často se neprojeví žádné symptomy. Mohou ve vás být dlouhá léta, až jednoho dne ...

## PŘÍZNAKY PARAZITŮ V TĚLE:

- letargie, neustálá únava (chronická únava)
- deprese, zapomnětlivost, nesoustředěnost, zamlžené myšlení
- silná chuť na mastná a sladká jídla, mnoho sacharidů a chléb, ovoce, ovocné džusy či alkohol
- jíte více než normálně, ale stále se cítíte hladoví
- zažívací problémy jako: plynatost, nadýmání, zácpa či průjem, jež se objeví a zase odezní, ale nikdy úplně nevymizí
- syndrom dráždivého tračníku (SDT)
- pocit pálení žaludku
- chudokrevnost či nedostatek železa – červi mohou způsobit dostatečný úbytek krve, aby to zapříčinilo chudokrevnost a nedostatek železa
- problémy zhubnout či přibrat na váze ať se snažíte jakkoli
- bolesti kloubů, bolesti svalů a symptomy podobné artritidě – bolesti zad, ramen a stehen
- kožní onemocnění jako je kopřivka, vyrážky, zanícené ekzémy, svědivá dermatitida, akné, vředy, léze, záněty či otoky
- reakce podobné alergickým bez zřejmé příčiny
- svědění v uších, nosu a konečníku
- nadměrný počet bakteriálních či virových infekcí
- opakovaná kvasinková infekce Candida
- krvácející dásně
- bolesti hlavy

- neklid či úzkost, nervozita, odpadní produkty parazitů dráždí nervový systém, což vede k úzkosti a neklidu
- zrychlený srdeční tep, bolest srdce
- nespavost, opakované probouzení během noci (především mezi 2. a 3. hodinou ranní)
- skřípání zubů a slinění během spánku, neklid, tmavé kruhy pod očima
- **syndrom transmandibulární čelisti (TMJ)**
- slabý imunitní systém – parazité potlačují imunitní systém
- neustálý kašel a nachlazení
- alergie a citlivost na potraviny, intolerance k životnímu prostředí či přecitlivělost (na kouř, chemikálie, parfém, atd.)
- ztráta chuti k jídlu
- sexuální disfunkce u mužů – problémy s menstruačním cyklem u žen

## NĚKTERÉ DRUHY PARAZITŮ A CO DĚLAJÍ:

**Škrkavky** mohou naklásť 300 000 vajíček denně! Je jimi nakaženo přes milion lidí. Symptomy jsou mírná bolest v horní části břicha, astma, nespavost, zánět slepého střeva, zánět pobřišnice a vyrážky způsobené kvůli sekretu či odpadním produktům z červů. Velký počet může způsobit ucpaní střevního traktu, krvácení při pronikání střevní stěnou, abscesy v játrech, hemoragickou pankreatitidu, ztrátu chuti k jídlu, a nedostatečné vstřebávání strávené potravy. Dospělý jedinec může dosáhnout délky až 38 centimetrů.

Larvy **měchovce** pronikají kůží. Když měchovci dosáhnou dospělosti, mohou ze své oběti vysávat sílu, vitalitu a celkovou pohodu. Mladí červi používají své zuby k provrtání se přes střevní stěnu a živí se vaší krví. Příznaky přítomnosti měchovce jsou nedostatek železa, bolesti břicha, ztráta chuti k jídlu, nedostatek bílkovin, suchá kůže a vlasy, podráždění kůže, edémy, nafouknuté břicho, duševní otupělost a nakonec srdeční selhání (ano, kvůli tomuto parazitu můžete umřít!).

**Roupi** napadají jedno z pěti dětí. Příznaky jsou svědění a podráždění konečníku nebo pochvy, zažívací poruchy, nespavost, podrážděnost nebo nervozita. Samičky roupů vylézají konečníkem a kladou okolo 15 000 vajíček denně. Jakmile jsou na vzduchu, mohou vajíčka přežít zhruba dva dny kdekoli v prostředí kde žijete. Na celém světě je roupů nakažených okolo 500 miliónů lidí. Tento červ je bílý a může dosahovat délky asi 1.5cm.

Nákazy **tenkohlavcem lidským** se na světě odhadují na několik set miliónů lidí. Symptomy způsobené přítomností tenkohlavce jsou krvavá stolice, bolest v podbřišku, úbytek hmotnosti, rektální prolaps, nevolnost a anémie. Když červi pronikají střevní stěnou, může dojít ke krvácení a většinou následují bakteriální infekce. Měří zhruba 2.5 - 5cm.

**Améby** jsou mikroorganismy, které infikují konec tenkého střeva a tlusté střevo. Uvolňují enzym, který způsobuje vředy či abscesy, kde mohou vstoupit do krevního oběhu. Nakonec se dostanou k dalším orgánům jako mozek či játra.

**Bičenka poševní (Trichomonas vaginalis)** je patogen, který se nachází u žen v pochvě a v močové trubici, nadvarlatech, způsobuje otoky prostaty u mužů. U žen je přítomen nažloutlý výtok spolu s pocitem svědění a pálení.

**Tasemnice** mohou dosáhnout délky až 10m a žít až 10 let uvnitř lidských střev. Některé tasemnice mohou naklást až 1 milion vajíček za den. Jejich těla sestávají z článků s háčky a přísavkami, které mají na hlavě.

**Motolice; ploštěnci** se nachází v močovém měchýři, v krvi, játrech, plicích, ledvinách a střevech. Na světě je motolicemi infikováno asi 250 milionů lidí. Mohou způsobit vážné nemoci gastrointestinálního traktu, močového měchýře, jater a ničit krvinky. Velikostně mezi 1-2,5cm.

**Spirochéty** jsou malinkaté organismy ve tvaru spirály, množí se v krevním a lymfatickém systému. Spirochéty (největší), Saprospira, Cristispira, Treponema (nejmenší) a mnoho dalších. Hostitelem či přenašečem jsou většinou vši, klíšťata, blechy, roztoči a létající hmyz. Ti je pak přenesou na člověka. Spirochéty způsobují recidivující horečku, infekční žloutenku, lymfskou nemoc, boláky, vředy, Vincentovu angínu a Wylesovu nemoc.

**TOTO JSOU JEN NĚKTEŘÍ! EXISTUJÍ TISÍCE DRUHŮ PARAZITŮ. GARANTUJI VÁM, ŽE ALESPŮŇ NĚKTERÉ Z NICH MÁTE !**

Někteří parazitičtí červi mají schopnost oklamat naše těla, aby si myslela, že jsou běžnou součástí naší tkáně či orgánu a náš imunitní systém s těmito vetřelci poté nebojuje. Když se tyto cizí vetřelci v našem těle usadí, mohou způsobit několik věcí: buď z vašich orgánů udělají ementál. Infekce červy může způsobit fyzické trauma protržením či narušením střeva, oběhového systému, plic, jater či celého těla.

Okrádají nás o životně důležité vitamíny, minerály a aminokyseliny, které potřebujeme na trávení. Lidé jsou pak chudokrevní a po jídle často unavení. Parazité do našeho těla vyprazdňují toxický odpad, který nás tráví. Oslabují imunitní systém, což vede k dalším degeneracím, únavě a nemocem. Jsou schopni ničit buňky rychleji, než se jim podaří znovuobnovovat. Mezi další příznaky nákazy parazitů patří nadměrná tvorba hlenu, nerovnováha ve střevní flóře, chronická zácpa a toxické prostředí v organismu.

Lidé nakažení parazity mohou pociťovat nadýmání, únavu či hlad, alergie, astma, plynatost, zažívací problémy, nejasné myšlení či toxicitu. Některí lidé nemusí mít vůbec žádné příznaky infekce.

Mimochodem, parazité milují čokoládu, agávový sirup, ovoce, sacharidy a ostatní sladkosti stejně tak jako vy :-)

Cokoli chutná vám, chutná i jim. Cokoli vám nechutná, oni také nemají rádi. To je ten háček a takto oni přežívají.

Zbavte se také stresu a lidských parazitů ve vašem životě, pracujte na vztazích atd. Vnější parazité přitahují ty vnitřní.

## **POMOC!!! JAK SE JICH ZBAVIT ?**

SNAŽIT SE JE JEDNODUŠE HNED ZABÍT NEBUDE NIC PLATNÉ ze dvou důvodů. Zaprvé, mají několik stádií – může se vám podařit vyhubit dospělé jedince, ale už ne ½ milionu vajíček uložených po celém těle. Tito tvorové jsou navrženi, aby přežili. Zadruhé, představte si parazity jako vaše popeláře. Jejich úkolem je požírat váš odpad. Zabijete-li je,

odpad se ve vašem těle bude nadále shromažďovat, dokud neumřete na „předávkování toxinů“. První, co uděláte je OČISTA těla, což je zbaví zdroje potravy. Přestaňte jíst všechny ty moderní zpracované potraviny. Vlastně je nejlepší úplně přestat jíst a pít měsíc pouze šťávy spolu s MNOHA výplachy střev, abyste mohli vyčistit všechn ten sajrajt z vašich střev. Jakmile toto uděláte, začnou parazité panikařit a donutí vás, aby jste MĚLI CHUTĚ na špatná jídla. Ale NEDÁVEJTE jim ho! Vyhladovte ty potvory!!!!

Buď vy nebo oni. Až budete očištěni a oni zeslábli, je čas udeřit všemi zbraněmi, které máte – silné byliny, které je odrovnají a přinutí je opustit vaše tělo. Musíte své tělo úplně očistit, až nebudou mít vůbec nic k jídlu. Poté tělo zaplavíte protiparazitálními bylinami, jež je vyplaví ven. Možná vykakáte cosi vypadající jako špagety. Pak musíte zaútočit také na larvy a vajíčka ve druhé fázi. Nejde o jednoduchou týdenní záležitost – trvá to měsíce a měsíce – musíte si z toho udělat ŽIVOTNÍ STYL.

Neexistuje jedna jediná věc, která by zlikvidovala všechny parazity. Nejlepší je začít s hladovkou, vyhladovět je a udeřit pak s kombinací přírodních protiparazitálních bylin. Vyvinul jsem formuli, která obsahuje ty nej bylinky. Můžete si ji zakoupit na [ParasiteFree.net](http://ParasiteFree.net). Pokud nemůžete držet hladovku, pak alespoň berte tyto byliny a přestaňte jíst to, co mají parazité rádi. Dělejte si klystýry či výplachy, abyste je dostali ven. Dělejte si spoustu šťáv – ta z okurek je opravdu výborná – červi ji úplně nenávidí, jelikož obsahuje enzym erepsin, který vstřebává proteiny, jež ujídají tasemnice... a spoustu pitné vody a výplachů, abyste je ze sebe vypudili.

Parazité jsou všude. Kontakt s nimi se nevyhneme. Jsou na všech površích a dokonce ve vzduchu. Jedinou obranou je mít dokonale čisté tělo, které je dobře okysličené se silným imunitním systémem a čistým trávicím traktem. Pokud je vaše krev kyselá, množí se ve vás parazité. HLEN je skvělým prostředím pro množení bakterií a parazitů. Takže buďte čisti!

## **VYHNĚTE SE VEŠKERÉMU MASU, MLÉČNÝM VÝROBKŮM, SLADKOSTEM, NEKVALITNÍM POTRAVINÁM**

Je na čase, abyste si začali být vědomi toho, co se děje uvnitř vašeho těla. Sejde z očí, sejde z mysli, to není dobré. Co nevíte, to vás stejně dožene. Vzdělávejte se, co je pravé zdraví. Léky nejsou odpověď na otázku, jelikož ve vás zabíjí jak dobré tak špatné bakterie. A neexistuje jediný lék, který zabíjí všechny druhy bakterií. Léky jsou toxické jedy... potřebujete bezpečnou přírodní formuli s MNOHA druhy bylin, které hubí různé druhy parazitů. JEDINOU odpovědí je se ihned OČISTIT a začít respektovat své tělo a nikdy více už ty cizopasníky nekrmit nekvalitním a zpracovaným jídlem... Protože pokud to neuděláte, přemnoží se a vyhrají nad vámi. Buď VY nebo ONI. Vyhladovte je a potom je zabijte přípravkem PARASITE-FREE, když jsou oslabení. Čím starší červi jsou, tím déle trvá je zabít. Stejně jako u lidí, čím jsou starší, tím déle trvá je zahubit. Vytrvalost je klíčem a nakonec nic nevydrží opakovaný nápor silných bylin.

## **Pomocť od parazitů vám mohou jednoduché věci, co máte doma.**

Nejlepší program je udělat si **Hladovku o tekutinách**\*\*\* (spoustu zeleninových šťáv jako je z listové zeleniny, mrkve, celeru, okurky, zázvoru, česneku)



Nebo pokud chcete, můžete se pustit do osmi denního půstu Master Cleanse (to není nezbytné, ale je velice účinný v pročištění a detoxu). Bez javorového sirupu. Jen voda s citrónem, to je vše, co potřebujete.

Nikdy se nezbavíte všech parazitů . Mnoho z nich jsou užiteční, jsou to malí „popeláři“, uklízejí naši nekvalitní potravu. Problém nastane, když odpadů jíme příliš a oni se začnou množit jako diví. Pokud nemají co jíst, jdou buď spát, nebo vaše tělo opustí. Nemají rádi čisté a zdravé tělo. Milují hlen a nekvalitní jídlo. Pokud nerespektujete svoje tělo, parazité se probudí a začnou ho „recyklovat“, aby jen zdraví lidé mohli pokračovat v lidském druhu. To je velkolepý design přírody. Jezte správně, zůstaňte zdraví a žijte dlouze. Je to opravdu jednoduché. Ti, kteří odbočí od tohoto designu, za to zaplatí.

Nejezte nic, co krmí parazity – oslabte je – vyhladovějte je a oni sami odejdou. Nejezte nic sladkého. žádné pečivo, mléčné výrobky, maso, rýži, těstoviny, cereálie, nic z pšenice či mouky. Jen syrové věci.

Zadruhé dělejte si klystýry či výplachy...jak slábnou, musíte je vypláchnout ven. Žena mého přítele držela pouze hladovku o šťávách a vyšly z ní různé parazité a dokonce i hnízda!

Jezte spoustu čerstvého **česneku** – ten je schopen zpomalit a zabít přes 60 druhů plísní a 20 druhů bakterií, stejně jako některé velmi silné viry. Česnek zvládá hubit parazity a zamezit sekundárním plísňovým infekcím, detoxikuje zatímco jemně stimuluje vylučování. Má antioxidační schopnosti, chrání proti oxidaci způsobené toxiny parazitů. Aktivními složkami česneku, které hubí parazity jsou alicin a ajoen. Tyto sloučeniny mohou zabít améby včetně jednobuněčných druhů, stejně jako roupy a měchovce. Alicin se nevyskytuje v česneku v přírodní podobě. Když se česnek nakrájí či jinak poškodí, enzym alináza působí na chemikálii alin a přemění jej na alicin – na aktivní složku, která přispívá k zásluze v hubení parazitů. Pro opravdovou sílu použijte rozmačkaný či odšťavněný česnek.

**Spousta okurek** – obsahují enzymy, které hubí tasemnice

**Zelená Papája** - plná enzymů, které rozpouští proteiny (parazité jsou proteiny) a hlavně jezte SEMÍNKA papáji, která vypadají jako kuličky pepře – jsou velmi silná.

**Vodní meloun** (se semínky) semínka obsahují silně účinné látky.

**Hřebíček** – obsahuje nejvlivnější desinfekční prostředek v říši bylin známý jako eugenol. Obsahuje též kariofýlen, což je antimikrobiální činidlo. Tyto složky cestují krevním řečištěm a zabíjí mikroskopické parazity, jejich larvy a vajíčka. Hřebíček je nesmírně účinný v hubení malárie, tuberkulózy, cholery, svrabu a jiných parazitů, virů, bakterií a plísní, včetně Candidy. Hřebíček také ničí všechny druhy shigell, stafylokoků a streptokoků.

**Syrová dýňová semínka** – mají schopnost zabít vajíčka, obsahují přírodní tuk, který je pro vajíčka parazitů toxický. Kukurbitin v dýňových semínkách jeví známky protiparazitární aktivity, jelikož má schopnost paralyzovat červy. Ti se pak pustí střevní stěny. Čínští vědci používali dýňová semínka k léčbě akutní schistosomózy a napadení tasemnicí. Spousta protiparazitárních formulí obsahuje dýňová semínka, ale pouze v několika kapslích to velký význam nemá. Potřebujete najednou tak půl hrnku 3x denně, aby to opravdu fungovalo. Namelte je v mlýnku na kávu a přidávejte je do salátů a smoothies.

**Muškatový oříšek\*** také obsahuje Eugenol, účinného zabijáka larev a vajíček parazitů.

**Kurkuma** – účinná v boji proti rakovině, protizánětlivá, hojivá, vypuzuje červy a pročišťuje tělo.

**Kayenský pepř** stykem ničí plísňe a parazity. Zvyšuje cirkulaci a zdraví, zvyšuje účinnost dalších bylin.

**Zázvor** – zvyšuje cirkulaci a pomáhá při všech zažívacích problémech, je též dobrý na plynatost a nevolnost spojenou s odumíráním parazitů.

## **Další věci, které pomohou zbavit se parazitů:**

- **pálivá paprika**
- **cibule**
- **spousta kyselých jablek** (ne koupený jablečný džus v obchodě – to je cukr. Jde o pektin – vlákninu, která je účinná)
- **divoké pikantní zelené listy jako jsou listy hořčice**
- **semena fenyklu**
- **oreganový olej**
- **výtažek z listů olivovníku**
- **výtažek ze semínek grepu**
- **Aloe Vera**
- **koloidní stříbro**
- **Unkárie plstnatá**
- **Myrha**

- „**Hořká okurka**“ je účinná proti roupům.

Hladovka pouze o **syrovém ananasu** po dobu jednoho týdne pomůže proti tasemnicím.

Berte probiotika na konci dne, jelikož byliny hubící parazity odrovnají vše, včetně dobrých bakterií.

Během očisty berte nějaký druh vlákniny, je také doporučena očista střev, abyste vypláchlí mrtvé parazity. Použijte moji formuli **COLON-FREE**.

Drhněte si ruce, udržujte nehty čisté, umývejte všechny produkty, majitelé domácích mazlíčků noste přezůvky, praktikujte důkladnou hygienu.

Užívejte **SPOUSTU ENZYMŮ**, které obsahují vysoké množství **proteázy** (která tráví bílkoviny, jelikož parazité, bakterie a viry jsou bílkoviny).

Neužívejte, pokud máte vředy. Enzymy by se neměly užívat po dlouhou dobu, jinak si vaše tělo přestane vytvářet svoje vlastní.

## **VELMI ÚČINNÉ antiparazitální BYLINY:**

(jde o byliny z mé formule **PARASITE-FREE**, kterou si můžete objednat na [parasitefree.net](http://parasitefree.net). Neužívejte v těhotenství či při kojení.

Poznámka: Partneři by měli prodělat očistu od parazitů oba záraz. Jinak jeden druhého znovu nakazí.

**Zelené slupky černého ořešáku:** je prokázáno, že mají silný vliv na hubení mnoha druhů parazitů. Sušená a nadrcená slupka černého ořešáku obsahuje pannin, což je přírodní jód a muflon. Černý ořešák se po léta využívá k vypuzování různých druhů červů včetně parazitů, kteří způsobují podráždění kůže jako jsou pásové opary. Okysličuje krev, což také napomáhá hubení parazitů. Černý ořešák je velice účinný proti tasemnicím, roupům, kvasinkové infekci (candida albicans) a malárii. Je také účinný při snižování obsahu cukru v krvi a napomáhá tělu zbavit se toxinů.

**Kůra gravioly:** Graviola je hlavní složkou použitou v naší formuli pro svoje skvělé výsledky při očistě od parazitů. Graviola má vysokou úspěšnost v hubení střevních parazitů, uklidňuje nervy, snižuje krevní tlak, pomáhá při artritidě, srdci a játrům, podívejte se na [www.graviolaleaves.com](http://www.graviolaleaves.com). Někteří lidé viděli parazity v záchodě již po jednom dni! Graviola byla zkoumána v laboratorních testech od roku 1970, kde se ukázalo, že: účinně dokáže zaměřit a zničit maligní buňky v 12 různých typech rakoviny, včetně rakoviny střeva, prsu, prostaty, plic a slinivky ... je 10 000krát silnější v hubení rakovinových buněk ve střevech než adriamycin (běžně používané chemoterapeutické léky). Selektivně vystopuje a zahubí rakovinové buňky bez poškození zdravých buněk na rozdíl od chemoterapie.

REFERENCE: <http://www.greenwoodhealth.net/np/graviola.htm>

Graviola obsahuje chemickou látku Annonaceous acetogenins, aktivní sloučeninu, která je pro parazity škodlivá.

**Quassia:** strom původem z Jamajky a jejích sousedních ostrovů, byla tradičně používána jako lék proti škrkavkám a jako insekticid. Užívána také jako hořký zaživací lék, proti parazitům a všim. <http://www.naturalstandard.com>

**Kůra z ořešáku popelavého:** používá se konkrétně k očistě od parazitů. Ořešák popelavý pochází původně ze středozápadu a severovýchodu Spojených států. Od 18. století se používá jako projímadlo a k odstraňování parazitů. Ořešák popelavý se používá na podporu zdravé funkce jater. Je nazýván také ořešák bílý se používá spíše k vypuzení než k hubení červů.

**Pelyněk:** (v angl. wormwood) pojmenovaný pro své schopnosti vypudit parazity, je to hořká bylina známá po celém světě pro svoji schopnost hubení. Jde o jeden z NEJÚČINNĚJŠÍCH prostředků z říše protiparazitálních bylin. Nejúčinnější je proti oblým červům, měchovcům, tenkohlavcům a roupům. Pelyněk obsahuje silné chemikálie, thujon a isothujon, což jsou primární složky, které hubí parazity. Pelyněk také obsahuje santonin, účinný protiparazitální lék. Pelyněk je druhá nejtrpčí bylina člověku známá a byla prokázána jeho účinnost proti malárii. Pelyněk obsahuje také seskviterpen laktony, které pracují podobně jako Peroxid tím, že oslabí membránu parazitů a tak je zabije. Pelyněk také pomáhá produkovat žluč, což prospívá játrům a žlučníku.

**Kořen mahónie cesmínolisté:** obsahuje berberin, látka známá jako likvidátor většiny forem bakterií, virů, plísní a parazitů.

**Křemelina:** verze v potravinářském průmyslu se používá jako „drtič“ parazitů. Rozsivky působí jako když sklo přejede přes kůži, stykem přeřízne křehká těla všech živých dospělých parazitů. (Aniž by to poškodilo člověka.) Má také schopnost vstřebávat vlhkost, což znamená, že vysuší vše kapalné. Dostanou se tedy do schránek parazitů a vysuší jejich vnitřnosti. Lze je použít jak pro lidi, tak i zvířata. Pokud ji rozprášíte po zemi, odpuzuje mravence a brouky. Je také výborným zdrojem křemíku pro vaše vlasy, nehty a kůži.

**Olivový list:** je zmíněn v Bibli stejně jako plody olivovníku; „Plody olivovníku budiž masem a list lékem.“ Současný výzkum prokázal, že olivový list působí proti bakteriím, virům mikrobům a parazitům.

**Rebarbora:** používá se k vypuzení starých zbytků parazitů, vajíček a larev. Zvolili jsme rebarboru jelikož na ni nevzniká závislost jako na jiné střevní stimulanty a je účinná již při malých dávkách.

**Hřebíček:** obsahuje nejlivnější desinfekční prostředek v říši bylin známý jako eugenol. Obsahuje též kariofýlen, což je antimikrobiální činidlo. Tyto složky cestují krevním řečištěm a zabíjí mikroskopické parazity, jejich larvy a vajíčka. Hřebíček je nesmírně účinný v hubení malárie, tuberkulózy, cholery, svrabu a jiných parazitů, virů, bakterií a plísní, včetně Candidy. Hřebíček také ničí všechny druhy shigell, stafylokoků a streptokoků.

**Dýňová semínka:** mají schopnost zabít vajíčka, obsahují přírodní tuk, který je pro vajíčka parazitů toxický. Kukurbitin v dýňových semínkách jeví známky protiparazitární aktivity, jelikož má schopnost paralyzovat červy. Ti se pak pustí střevní stěny. Čínští vědci používali dýňová semínka k léčbě akutní schistosomózy a napadení tasemnicí.

**Semínka červené maliny (Ellagitannin):** semínka malin většinou projdou naším tělem, ale pokud jsou namletá, obsahují jeden z nejučinnějších antioxidantů – ellagitanin (ellagická kyselina). Mimo to, že se velice úspěšně používají při léčbě rakoviny, bylo zjištěno, že je ellagitanin velmi úspěšný také v hubení parazitů. Má velice silné účinky v likvidaci bakterií, plísní, virů, snižují hladinu cholesterolu a chrání naši DNA. Není snadné tento produkt sehnat a je velmi drahý, ale každá jeho molekula za to stojí.

**Aloe Vera:** Tato rostlina Egyptany nazývaná „bylina nesmrtelnosti“ obsahuje uklidňující gel, který napomáhá peristaltice. Aloe Vera je účinná proti bakteriím a plísním, ničí bakterie mnohem účinněji, než jakákoli jiná známá hypoalergenní rostlina.

**Papain:** je trávicí enzym štěpící proteiny, který podporuje společnou funkci s dalšími bylinami v dalším rozpadu materiálu. Tento trávicí enzym vám pomůže obnovit střevní trakt do normálního stavu, což je pro parazity nehostinné prostředí. Pokud se papain užívá 30 minut před či po jídle, napomáhá hubení červů.

**Unkárie plstnatá „Kočičí dráp“:** tato bylina se často používá k léčbě žaludečních vředů, gastritidy, ekzému, Dengue horečky a onemocnění jater. Od roku 1980, se nejčastěji používá v moderní bylinné medicíně jako imunitní stimulant. **Oxindole alkaloidy** v kočičím drápu posilují imunitní systém a zlepšují krevní oběh snižováním krevního tlaku. Mistr přes byliny pralesů - Leslie Taylor - používá tinktury a čaje z kočičího drápu k léčbě rakoviny a HIV a to s pozoruhodným úspěchem.

**Jestřabina lékařská:** je divoce rostoucí luštěnina, během středověku se používala k léčbě moru. Také k vyvolání pocení, ke srážení horeček a léčbě infekcí způsobených parazity a hadím kousnutím. Tato bylina pomáhá vyrovnat hladinu cukru a ženám hladinu hormonů. Tato květina nemá žádný zápach, pokud nedojde k porušení stonku či listu, to potom způsobí uvolnění zápachu. Je účinná jak pro lidi, tak i zvířata.

**Česnek:** je schopen zpomalit a zabít přes 60 druhů plísní a 20 druhů bakterií, stejně jako některé velmi silné viry. Česnek zvládá hubit parazity a zamezit sekundárním plísňovým infekcím. Detoxikuje, zatímco jemně stimuluje vylučování. Má antioxidační schopnosti, chrání proti oxidaci způsobené toxiny parazitů. Aktivními složkami česneku, které hubí parazity jsou alicin a ajoen. Tyto sloučeniny mohou zabít améby včetně jednobuněčných druhů, stejně jako roupy a měchovce. Alicin se nevyskytuje v česneku v přírodní podobě. Když se česnek nakrájí či jinak poškodí, enzym alináza působí na chemikálii alin a přemění jej na alicin – na aktivní složku, která přispívá k zásluze v hubení parazitů. Pro opravdovou sílu použijte rozmačkaný či odšťavněný česnek.

**Africký kayenský pepř:** je neúčinnějším druhem kayenského pepře, který má schopnost ničit plísně a parazity.

## Další věci, které můžete dělat:

Můžete si také vyrobit vlastní kapsle s ricinovým olejem tak, že jej nalijete do forem, prázdných kapslí, nebo i do brčka a potom ho zmrazený nalámete na kapsle. Berte 3-6 kapslí podle vaší tělesné hmotnosti a zapijte vodou. Zmrazení pomáhá kapslím projít žaludeční kyselinou a uvolní se až ve střevech (kde je živná půda pro parazity). Zkuste přidat VYSOKÉ dávky výtažku z grepových semínek, jelikož tímto doplňkem stravy předávkování nehrozí. Každému druhu parazitů vadí různé věci. Je tedy dobré užívat širokou škálu přípravků. Proto náš produkt obsahuje tolik druhů bylin. Je totiž nemožné zbavit se všech těch druhů parazitů pouze pomocí několika bylin. Také bych zkusil vyrobit si vlastní výtažek z hřebíčku (glycerín), nebo jen hřebíček namlít v mlýnku na kávu a přidávat do čajů, salátů a smoothies.

## KRVÁCENÍ DÁSNÍ: vážné varovné znamení

Onemocnění dásní je spojeno s infarktem. U lidí s periodontálními nemocemi je 3 krát vyšší pravděpodobnost, že budou mít infarkt, než u lidí se zdravými dásněmi. Toxické bakterie vstoupí do krevního řečiště, dostanou se až k srdci a poškodí tepny. Toxiny a záněť vzniklé periodontálními bakteriemi se dostanou do krevního řečiště a přimějí játra k vyloučení látky jménem C-reaktivní protein (CRP), podle jehož hladiny lze, věšte nebo ne, mnohem přesněji předpovědět infarkt, než z hladiny cholesterolu! Tento CRP také vede k zablokovaným cévám, krevním sraženinám, vysokému krevnímu tlaku, náhlým infarktům, 2 krát vyšší pravděpodobnosti rakoviny střev, Alzheimerovy choroby a všem možným vážným chronickým problémům imunitního systému. Nechejte si zkontrolovat hladinu vašeho CRP! Pokud máte citlivé či krvácivé dásně, běžte k zubaři a nechte si je HNED vyčistit. Poté přestaňte jíst zpracované vařené, sladké sacharidy plné škrobů a živočišné produkty. Vyplachujte si ústa peroxidem vodíku a vyrobte si vlastní zubní prášek (jedlá soda, kayenský

pepř, mořská sůl). Používejte nit k čištění mezizubních prostor a nebo ještě lépe, vodní spršku. Očistěte svoji krev a játra pořádnou hladovkou, bylinami a očistou střev. Jde o vážnou věc. Neberte krvácející dásně na lehkou váhu.







# PLÁN ZDRAVÍ, KTERÝ VÁM ZMĚNÍ ŽIVOT

## SLEDUJTE, JAK SE BUDOU DÍT ZÁZRAKY

1. Každý den po dobu alespoň jednoho měsíce provádějte klystýr či výplach střev. Pokud jste opravdu nemocní, pak několik klystýrů za den. Pokud máte možnost, přidávejte do klystýru šťávu z pšeničné trávy. Na začátku a konci každého dne užívejte probiotika, abyste obnovili střevní flóru (dobré bakterie).

2. Přestaňte jíst na čas pevnou stravu. Ne, nebudete se ztrácet před očima. Tento krok je důležitý. (Poznámka: pokud berete předepsané léky, konzultujte nejdříve s lékařem. Je ale pravděpodobné, že nebude chtít, abyste tento plán podstoupili, jelikož mnoho léků vyžaduje pevnou stravu v žaludku a doktoři navíc neznají tuto několik set let starou metodu přírodního léčitelství. Takže nejdříve přestaňte léky užívat, než s hladovkou začnete.

3. Nic víc než vodu po dobu ALESPONŽ dvou dnů. Tolik vody, kolik jen budete chtít. Alespoň 3 litry denně. To se nazývá PŮST a zmiňují ho v každém náboženství a historických léčitelských písemnostech po celém světě. Pijte pouze vodu tak dlouho, jak to půjde. Klidně týden či dva, pokud to zvládnete (ujistěte se, že neberete žádné léky, jinak přejděte na půst o šťávách či mixování). **Takže pořadí je voda, potom zeleninová šťáva, potom mixované nápoje a nakonec syrová strava.**

Každý den půstu dělejte tyto věci (včetně všech dní o vodě, šťávách a mixovaných nápojích):

- ráno, jakmile vstanete – si vymačkejte šťávu z citronu (a limetky jestli chcete) do sklenice vody a to samé odpoledne.

- o 20 minut později – 2 lžíce syrového jablečného octa přidejte do sklenice s vodou.

-klystýr či výplach, alespoň ob den (je jedno kdy během dne).

- procházejte se venku na čerstvém vzduchu a sluníčku pokud možno alespoň 30 minut denně.
- zelený nebo bílý čaj ráno a večer (žádné šťávy po setmění – jen vodu a čaj).
- čerstvé zeleninové šťávy během dne mezi 12:00 -18:00 – kolik jen chcete (nejen tehdy, kdy jste pouze na tekutinách).
- odpoledne si udělejte další sklenici vody s jablečným octem či citrónem
- přidejte si do vody hořčičk, MSM a kapku či dvě detoxikovaného jódu
- protahujte se či cvičte jógu (podívejte se na konci knihy na schémata).
- pokud vlastníte minitrampolínu (rebounder) používejte ji 15 minut denně, pokud žádnou nemáte, skákejte nahoru a dolů. Taktéž si pouštějte inspirativní hudbu a tancujte každý den, když jste sami. Je čas otevřít svoji duši a tělo.
- dýchejte opravdu dlouze a zhluboka, abyste své plíce po celý den co nejvíce naplňovali vzduchem.
- Zůstaňte v uvolněném stavu bytí. Nic vás už nemůže rozhodit.
- Říkejte lidem, že je máte rádi.
- Zůstaňte blízko domova. Jste v režimu introvertního samotáře. I housenka se nejprve musí uzavřít do kokonu, aby se z ní poté stal motýl.
- Žádná televize, žádné televizní noviny. Svět se bez vás během této doby obejde. Izolujte se od všeho potenciálně depresivního ... televizní noviny, lidé, atd. Poslouchejte pouze jemnou, inspirativní léčivou hudbu. Pokud žádnou nemáte, kupte si nějaká relaxační CD.
- Dělejte si dlouhé horké koupele se solí EPSOM (tu můžete zakoupit v lékárně, dokonce i v supermarketu) či jablečným octem. Ztlumte světla, zapalte si svíčky, pouštějte si jemnou hudbu. Nechte se unášet. Pocení je dobré. Klidně usněte, jestli chcete. Jste znovu jako miminko v děloze.
- chod'te spát do 21:00 či 22:00. Bez výjimek. Léčivé hormony se uvolňují mezi 22:00 a 02:00, proto v této době musíte spát, abyste mohli čerpat z jejich výhod. Každá hodina spánku před půlnocí napomáhá vašemu zdraví, zatímco každá hodina vzhůru po desáté mu ubírá.

## PŘÍKLADY NÁPOJŮ ZE ŠŤÁV

(Je dobré přidávat do všeho řapíkatý celer – jde o jednu z nejléčivějších potravin a má také vysoký obsah elektrolytů. Zázvor je také zázračná potravina, zvláště pro zažívání a krevní oběh. Pokud jste nemocní, přidávejte česnek do všeho.)

Celer, okurky, jablka, petržel



Celer, okurka, mrkev, špenát, zázvor

Celer, okurka, zázvor, jablko

Celer, okurka, řepa, špenát, zázvor, česnek

Celer, potočnice, mrkev, zázvor

Celer, mrkev, zelené listy z řepy, zázvor

Celer, petržel, pampeliška, mrkev, zázvor

Celer, okurka, kapusta, jablka, česnek

Celer, okurky, česnek, citron

Okurky, borůvky, zelené listy z červené řepy, citrón

Celer, okurka, hroznové víno, citron

Celer, potočnice, citron

Celer, kapusta, jablka, zázvor, česnek, citron

Také si dělejte 60-150 ml šťávy z pšeničné trávy každý den, pokud můžete. Přispěje to k urychlení zotavení a uzdravení. Klidně použijte travu z vašeho trávníku, pokud bude potřeba.

Neodšťavňujte sladké ovoce, cukr je příliš koncentrovaný a to by krmilo Candidy, viry, bakterie, kvasinky, plísně a parazity. Kyselá zelená jablka jsou v pořádku.

## SPÁSA JMÉNEM PŠENIČNÁ TRÁVA

Jedna z neúčinnějších věcí, které můžete udělat, je dopřát si co největší množství šťáv z pšeničné trávy - pít ji a přidávat do klystýru a výplachů. Pokud chcete ušetřit čas a peníze, kupte si odšťavňovač na pšeničnou travu (můžete sehnat verzi s ruční klikou za méně než 100\$) a pár podnosů s předklíčenou pšeničnou travou z místního obchodu se zdravou výživou. Pak už jen travu proženete odšťavňovačem (travu v běžném odšťavňovači neodšťavníte, musíte mít speciální). Já navrhuji dělat si této šťávy alespoň půl hrnku. Vypijte 60ml a zbytek přilijte do vaší nádoby na klystýr. Když už jste v tom, přidejte do odšťavňovače několik stroužků česneku, je velice léčivý. Nebudete smrdět po česneku, jelikož se dostane přímo do vašich střev, ne do úst. Dělejte si klystýry se šťávou z pšeničné trávy každý den, pokud chcete opravdu vidět výsledky. Jde o jeden z nejrychlejších způsobů vyléčení! Opakovaně takto vyléčili rakovinu.

Pokud jste očistili své tělo od veškerého toxického nánosu a vaše buňky a střeva jsou čisté a jediné, co do svého těla dáváte je voda, čerstvé zeleninové šťávy (především listovou zeleninu,





kteřá obsahuje spoustu chlorofylu), šťávy z pšeničné trávy a bylin, pak nutíte cizí viry, bakterie, rakovinu atd., aby byly v prostředí, ve kterém nemohou existovat.

Ano, můžete použít obyčejnou travu z vašeho trávníku, pokud nebyla postřikána jedy. Já osobně nemám rád chuť pšeničné trávy. Hned jak jsem se uzdravil, přestal jsem ji pít a jednosuše jsem si začal přidávat hrst obyčejné trávy do svých smoothie.

## JAK DLOUHO ZŮSTAT NA PŮSTU O ŠŤÁVÁCH

Na šťávách zůstaňte tak dlouho, jak jen můžete. Každý další den, který vydržíte, přispěje k prohlubování vašeho zdraví. Někteří lidé se po měsíci cítí tak skvěle, že pokračují ještě druhý či třetí měsíc. Možná, že nebudete pozorovat, co se děje ale věřte mi, na hluboké buněčné úrovni uvnitř vás se toho děje SPOUSTA. Čím více času tomu věnujete, tím více drobného doladování je vaše tělo schopno. Přečtěte si kapitolu „Známky detoxikace a stupně zdraví“ pro více informací.

NEDOVOLTE, aby vás nátlak z vašeho okolí zastavil příliš brzy. Pamatujte, že se budete detoxikovat a stejně jako dům během jarního úklidu, můžete vypadat dost zpustošeně. A pokud vás lidé takto vidí, pravděpodobně vám řeknou, že s touto „nezdravou“ věcí, co děláte, musíte přestat a že se „ztrácíte před očima“. Vy ale ztrácíte roky špatného žití. Stejně jako u exorcismu můžete v tomto období vypadat děsně. NEDOVOLTE lidem, aby vás vystrašili natolik, že přestanete. Zůstaňte silní a naslouchejte svému vnitřnímu já! Snažte se o měsíce, zvláště jste-li ve vážném zdravotním stavu. Pokud nejste, zkuste alespoň jeden či dva týdny. Chutě na jídlo vás přejdou kolem druhého či třetího dne a dostanete se do stavu úžasné vláčnosti, jako když letadla dosáhnou výšky 9 km, kde už nejsou žádné turbulence – jen nádherná otevřená obloha. V tomto bodě se bytí stává duchovním zážitkem. Budete se cítit úžasně „opile“ a klidně. Dopřejte vašemu tělu tolik času, kolik potřebuje, aby se mohlo zbavit celoživotních zlovyků. Vaše játra jsou větší než vaše hlava a jsou plná desítky let starého „lepidla“ – to zabere nějaký čas, než se podaří ho odstranit. Ale na oplátku za to získáte nový, delší a zdravější život, který jste ještě nikdy před tím nezažili.



## KROK 2: MIXOVANÉ NÁPOJE

Takže, pili jste jen vodu, poté zeleninové šťávy a nyní je čas na mixované nápoje. JEŠTĚ ŽÁDNOU PEVNOU STRAVU! V této fázi se od odšťavňovače přesunete ke stolnímu mixéru a budete konzumovat celé ovoce a zeleninu – dužinu, vlákninu, vše – ale v tekuté formě, takže je to pro vás už „natrávené“, což vašemu tělu ušetří spoustu energie. Co se týká používání „celého“ jídla, je v pořádku použít vodní meloun i se slupkou a semínky, ale samozřejmě do mixéru nemůžeme dát broskev i s pečkou.

Základním pravidlem je použít alespoň polovinu listové zeleniny a polovinu (či méně) ovoce v každém mixovaném nápoji. NEMIXUJTE samotné ovoce, to má příliš mnoho cukru. Tajemství léčení spočívá v zelených listech. Ano, vím, že je to právě ta část, která vám nechutná, ale ta dělá ty zázraky. Ale máte tam alespoň nějaké ovoce. Tak buďte vděční.

Mixované nápoje jsou kompletní jídlo. Obsahují vše, co pro život potřebujete a na nich můžete být jak dlouho chcete. Konzumujete celé ovoce a zeleninu, stejně jak byste je našli v přírodě, jen je nejdříve uvedete do tekutého stavu, než je polknete. To ušetří vašemu tělu spoustu práce při trávení. To také řeší problém s asimilací, který má většina lidí, kteří konzumují saláty. Musíme denně sníst dva větší trsy tmavě zeleného listí. To nezní příliš lákavě, já vím, ale proto máme mixér Vitamix! Kouzlo spočívá v tom, že k listům přidáme trochu ovoce; zkapalníme to a pak jen vypijeme. Voila, zdraví :-). Důležité je i smoothie "pokousat", jediné tak se vám uvolní enzymy potřebné k natrávení.

Je možné, že zjistíte, stejně jako jiní lidé, že po každodenní konzumaci zelených smoothies jednoho dne mizí vaše pigmentové skvrny, bradavice a kožní vady. Lidé dokonce mluvili o tom, že se jim ve sprše odlouply rakovinové strupy, pod nimiž zůstala nová zdravá kůže.

Zelená listová zelenina obsahuje téměř všechny aminokyseliny, minerály, enzymy a fytoživiny, které potřebujeme. Problémem je, že jsou uzavřeny v buňkách z celulózy. Ta je jednou z nejtvrdějších a nejtěžších látek na trávení na Zemi. Abychom se dostali k živinám, musí se celulóza rozdrtit a to vyžaduje SPOUSTU důkladného žvýkání. Proto krávy a koně žvýkají celý den. Proto také dosahují tak velikých rozměrů. Lidé špatně žvýkají své jídlo a naše žaludeční kyselina není vůbec tak silná, aby byla schopna natrávit celulózu. Proto je výživová hodnota zelených rostlinných potravin, které jíme, stěží kdy využita. A z toho důvodu je tolik vegetariánů/veganů/lidí na syrové stravě tak hubených – nevstřebávají živiny. Mají pak šedé vlasy a vrásky – jsou podvyživení i když jí to správné jídlo. Tím tajemstvím je: 1. Potřebují silnější žaludeční kyselinu 2. Potřebují lépe rozložit jídlo buď žvýkáním, až se z jídla stane krémové „lepídlo“, nebo své saláty MIXOVAT! A tím, že budete konzumovat hodně zelených smoothies (zvláště s hořkými listy), budou vaše žaludeční kyseliny čím dál silnější, tak jak to má být!

Můžete si otestovat, jestli máte dost silnou žaludeční kyselinu tak, že vypijete trochu šťávy z červené řepy. Pokud se vaše moč či stolice zabarví, pak je vaše žaludeční kyselina příliš slabá. Proto máte plyny a zdravotní problémy. A jelikož má žaludeční kyselina zabít parazity v našem jídle, je mnoho lidí nakaženo parazity kvůli slabé žaludeční kyselině. Ve skutečnosti se mnoho parazitů v našich žaludcích množí jako divých, jelikož tam je všechno to jídlo. Slabá žaludeční kyselina a parazité mohou vést k nejrůznějším zdravotním problémům, jaké vás jen napadnou.



Mezitím, abychom nastartovali žaludeční kyselinu, berte tablety HCl a dvakrát denně si do vody přidejte jablečný ocet. Spolu s jídlem také berte 50mg zinku, (TMG) **Tri-methyl glycin 1000mg 3x denně**. Nebojte, je vyrobený z kořene řepy.

Pokud se obáváte kombinovat listovou zeleninu s ovocem, nemusíte – zelené listy se NEřadí k zelenině a mohou být smíchány s čímkoli (a měly by být).

Nemíchejte dohromady s ovocem mrkev, řepu a další kořenovou zeleninu. To jsou totiž škroby. ALE (nadzemní) zelené listy mrkve a řepy jsou v pořádku! Vlastně to máme úplně naopak. Měli bychom konzumovat zelené nadzemní části a ne tvrdé škrobové kořeny. Zelené listy mají několika set krát více vitamínů než podzemní část. Pokud chcete pořádnou dávku vitamínu A, rozmixujte mrkvovou nať, ne kořenovou část.

## **PŘÍKLADY ZELENÝCH SMOOTHIES (tekuté saláty):**

Poznámka: Každé smoothie musí obsahovat polovinu listového materiálu jako je kapusta, římský salát, petržel, celer, špenát, pampelišky, atd. Chlorofyl (to, co je dělá zelené) je nutný, aby kouzlo fungovalo.



1 trs špenátu či kapusty  
2 hrnky papáji  
2 hrnky vody

---

1 trs špenátu či kapusty  
2 broskve či nektarinky bez pecky  
2 hrnky vody

---

1 okurek  
3 řapíky celeru  
1 trs špenátu  
2 rajčata  
Šťáva z citrónu

---

6 listů kapusty  
1 banán  
1 mango  
Kousek Aloe Vera  
2 hrnky kokosové vody

---

Hlávku římského salátu/kapusty  
Jahody  
Banán  
2 hrnky vody

---

Římský salát





celer  
okurek  
borůvky  
kus Aloe Vera  
kokosová voda

---

Pro představu:

**Polovina zelených listů  
Polovina ovoce  
A trochu tekutiny**

Během důkladné očisty se vyhněte mrkvi, řepě a kořenu petržele (nať je v pořádku). Pokud nemáte vážné zdravotní problémy, pak je použít můžete.

Pití 60-150 ml šťávy z pšeničné trávy napomůže urychlit zotavení a léčení. Pokud máte problém ji požíť, tak ji nepijte.

Pamatujte: pokračujte klystýry či výplachy a den ukončete spoustou probiotik (tekutá nemléčná forma je nejlepší).

V průběhu očisty si dopřejte dostatek odpočinku a spánku, jinak zmaříte záměr.

Po týdnů či dvou nebo jak dlouho vydržíte, nebo jakmile jste si jisti, že jste vyléčení, můžete znovu zavést pevnou stravu. Ujistěte se, že je SYROVÁ a nevařená; čím vlhčí, tím lepší. Použijte takové, s vysokým podílem vody jako je šťavnaté ovoce a zelenina. Minimalizujte ořechy, semena a sušené věci.

Vždy si dělejte alespoň jedno či dvě smoothies denně, nejlépe po zbytek vašeho života :-)



# SYROVÁ STRAVA



Tak jsme konečně tady. Pevná strava. Ahhh. Konečně. Dobrá. Nepřežte to. Běžte na to pomalu. Začněte s měkkými věcmi.

Vždy se zkuste držet šťavnatých, vlhkých jídel jak jen to je možné – jako je ovoce a další věci, které jsou ve stejné formě, v jaké byste je našli na stromě či keři v přírodě. Jinými slovy, jablka a potočnice jsou přirozenější než dehydrované kekry či syrový cheesecake z kešu. Takové věci v přírodě na stromě nerostou. Jsou přijatelné, ale nepřehánějte to se sladkým, nechcete si přeci pokazit všechnu tu tvrdou práci. Mořské řasy jsou výborné k dosolení nejrůznějších pokrmů.

Mletím vlastních lněných semínek na prášek v kávovém mlýnku je mnohem lepší než kupovat lněnou mouku či lněné kekry. Protože jakmile něco namelete, vytratí se kvůli oxidaci životní síla takovéto potraviny do 30 minut. Ta je pak bez chuti a mrtvá. To samé platí o čemkoli, co je pomleté, odšťavněné či rozmixované. Dělejte si své vlastní jídlo co nejčastěji můžete a zkonsumujte jej vždy co nejdříve.

NEodšťavňujte ovoce a nepijte tuto šťávu hned, aniž byste ji zředili na 50%. Koncentrace cukru je pro naše tělo natolik silná, že to způsobí příliš veliký výkyv glykemické křivky krve. Také byste tím živili patogeny (viry, bakterie, plísňe, kvasinky a vředy). Vždy je dobré kombinovat ovoce s nějakými zelenými listy. V přírodě zvířata jí v kombinaci stejné množství ovoce jako listů.

Ovoce jezte samotné, nebo spolu se zelenými listy, ale ničím jiným. Žádné sojové mléko, cereálie nebo jogurt. Jogurtu a sóje se úplně vyhýbejte.



Nemíchejte ovoce se zeleninou (listová zelenina se mezi zeleninu nepočítá). Citrón, limetka či kyselá jablka jsou v pořádku.

Počkejte pár hodin, než si po jídle dáte jakékoli ovoce. Ovoce se tráví velice rychle a pokud je ve vašem žaludku i další jídlo, ovoce s ním zkvasí až se to vše společně začne kazit a hnít. Ne zrovna pěkná představa.

Pokud můžete trhejte si ovoce přímo ze stromu či keře, až je plně dozrálé. Většina ovoce z obchodů je nezralá a nikdy už nemůže dozrát tak, jak by mělo, jelikož už nemá žádný přísun živin z větve mateřské rostliny. Nezralé ovoce pro nás není vhodné, protože není připravené ke konzumaci.

## PŘECHODNÉ JÍDLO: **PŘECHOD NA SYROVOU STRAVU**

Co většina lidí považuje za „syrovou“ stravu není tak úplně živá strava. Nejzdravější strava je taková, ve které je stále život – tedy, pokud byste to zasadili do země, vyrostlo by to (a nemám na mysli plíseň). Například zasadíte rajče či jablko a vyrostou vám z nich ze země rostlinky. Zasejte dýňové semeno a vyrostou dýně. Většině lidí chybí ta návyková tradiční jídla se sladkými sacharidy, na kterých vyrostli. Chtějí tedy jíst pokrmy, které chutnají jako hamburgry, pečivo, cheesecake, krekry, káva, čokoláda, cookies, koláče a vynaloží spoustu úsilí na to, aby napodobili chuť a strukturu těchto jídel v syrové stravě. Vše, co vede ke zdraví, je v pořádku. Existují VELMI chutné cheesecakey, které chutnají úplně stejně nebo dokonce i lépe, než pravý cheesecake. Namísto mléčných výrobků se používají kešu ořechy, kokosový olej atd. Korpus se vyrábí například z nasekaných ořechů smíchaných s datlemi. Ale jakmile je jednou něco namleté na pastu či prášek, UŽ TO NENÍ ŽIVÉ. Namletá strava si svoji vitalitu udrží možná tak hodinu, pak ale dojde k oxidaci a ta z ní udělá mrtvou. Je to ale stále lepší než jíst komerční v obchodě koupený odpad plný chemikálií, konzervantů, trans tuků a jedů.

Takže pokud potřebujete, tak jezte přechodná jídla – jako jsou dehydrované krekry, burgry, cookies atd., ale pamatujte, že nejsou tak zdravá, jako je čerstvé ovoce a zelenina právě utržené ze stromu, keře či popínavé rostliny a sněžené v celku či rozmixované. Možná v tomto moderním světě nebudete mít možnost nasbírat si vlastní potraviny, ale nakupujte alespoň to, co můžete z místních farmářských trhů či obchodu a pak to jen snězte s minimální přípravou. Například si můžete jednoduše do misky nakrájet na plátky jahody a banány a posypat je skořicí a voila: snídaně. Na oběd dejte do mixéru celer, mango a kapustu s trochou vody a voila: oběd! V půlce dne si dejte salát s jablečným octem a s konopným olejem. Na večeři si dejte misku papáji s citronovou šťávou. Jezte i semena. Vidíte, kam tímto mířím? Je to skoro tak snadné, jako když jí zvíře ve volné přírodě, jen s dotykem lidské ruky.

Je to také velmi jednoduché, snadné na přípravu a zabere to chvíli. To je v dnešní době velice důležité. Jídlo by nemělo zabrat velkou část dne. Mělo by nám dodat energii, NE nás po sněžení unavit. Nemělo by vést ke zdravotním problémům, způsobovat větry a NEMĚLO by nás zpomalovat a zatěžovat v jakémkoli směru. Měli bychom se po jídle cítit skvěle a plni energie na celý den bez nějakých výkyvů. Mělo by námi projít během pár hodin a bez problému a zápachu z nás vyjít.



Syrová čokoláda a syrový cheesecake jsou příkladem toho, co považuji za občasné zpestření – zdravá svačina, ale nejsou součástí mého každodenního jídelníčku. Když lidé přijdou na návštěvu, je to milý způsob, jak oslavovat, navázat nová přátelství a stáhnout lidi na zdravý způsob života tak, že jim ukážeme, jak výborně mohou chutnat zdravá jídla. Do této knihy jsem zahrnul nějaké recepty, které najdete ke konci. Ale když jsem sám, opravdu nekládám mnoho energie či přemýšlení do jídla. Pro mne je příprava jídla tak nepříjemná; chci dělat umění, hrát, milovat a cestovat po světě. Na světě je příliš mnoho aktivit na to, abychom se neustále starali o to, co bude na snídani, oběd a večeři.

## V JÍDLE ZŮSTAŇTE BLÍZKO PŘÍRODĚ

Když jste na léčivé očistné dietě, opravdu vám doporučuji vyhnout se sušeným syrovým jídlům a všem těm dezertům, koláčům, dortům, burgerům, čokoládám, atd., než se uzdravíte. Držte se potravin v takové podobě, v jaké byste je našli v přírodě...SPOUSTA LISTOVÉ ZELENINY, šťavnatého ovoce, zeleniny a možná občas trochu namáčených semen a ořechů. Nemíchejte semínka s ovocem, jestliže nejsou jeho součástí. Kouzelná léčivá moc je v zelených listech. Mixování je ten nejlepší způsob konzumace tohoto zeleného zázraku.

## SUŠENÉ/ DEHYDROVANÉ POKRMY

Jídlo po usušení ztrácí vitalitu a život. Dokonce i lidé, kteří jsou na syrové stravě podlehnou nástrahám jedení dehydrovaných pokrmů, jelikož jsou tvrdé a křupavé nebo velmi husté, čímž ukájí chuť na sacharidy. Dehydrovaná jídla nasávají spoustu vlhkosti z těla, což tělo dehydratuje. Také zatěžuje trávicí ústrojí, proto pamatujte, že všechno ve vašem těle musí být přeměněno na tekutinu (krev). Většina lidí žvýká své jídlo nedostatečně na to, aby mělo krémovou konzistenci než jej polkne. Takže spousta sušeného jídla má ostré a špičaté hrany, které poškrábají vaše vnitřnosti, když vašim tělem prochází. To pak může způsobit zánět či krvácení. Mnohem lepší je pro vás jíst jídla s vysokým podílem vlhkosti, jako je šťavnaté ovoce, celer nebo vlastně jakékoli syrové ovoce či zelenina. Mixovaná jídla jsou nejlepší.

Je v pořádku občas sníst něco suchého, jenom se kontrolujte.

## VLÁKNINA

Vláknina pomáhá zpomalit uvolňování cukru do krve a pomáhá čistit naše těla tak, že se chová jako houba, která z nás nasaje veškerý toxický odpad. Vláknina je pro zdraví naprosto nezbytná, hlavně pro ty, kdo mají problémy s cukrem. Proto jsou mixované nápoje lepší než šťávy (i když šťávy jsou dobré pro první fázi při léčení čehokoli, kdy tělo není schopno zvládnout vlákninu).

Lněné krekry jsou běžným zbožím mezi lidmi na syrové stravě, ale podle mne chutnají jako sušený karton a pro moje tělo jsou moc tvrdé. Pamatujte, že vše uvnitř nás musí být přeměněno na tekutinu a také své jídlo nekoušeme tak, jak bychom měli (měla by to být krémová lepivá tekutina, která by při polykání neměla obsahovat kousky). Lněné semínko je zdravé, ale musí být nejprve namleté na kávovém mlýnku a potom přidáno do vody či smoothies. Jsou výborným zdrojem esenciálních mastných kyselin omega olejů a samozřejmě vlákniny.

Chia semínka jsou ještě lepší než lněná semínka a pro tělo nejsou tak tvrdá. Jsou výborným zdrojem vlákniny a esenciálních mastných kyselin – však víte – omega oleje, a také vitamínů B. Jednoduše přidejte pár lžiček chia semínek do vody a vypijte, nebo to nejdříve můžete rozmixovat v mixéru. Chia semínka jsou jedním z nejlepších zdrojů esenciálních mastných kyselin a jsou snadno stravitelné. A řekl jsem už, že jsou zdrojem bílkovin? :-)



# SEMENA a OŘECHY

Jsou rostlinami navrženy jako potrava pro živočichy, kteří je přenesou na jiné místo, vykakají a z nich pak mohou vyrůst nové rostlinky. Jsou malé, takže mohu být polknuty vcelku a jsou pokryty enzymovými inhibitory, aby je žaludeční kyseliny nenatrávily. Tento povlak je vůči kyselinám odolný, ale rozpustí se ve vodě. To proto, aby semínko či ořech přežily cestu trávicím ústrojím zvířete a potom, když semínko či ořech leží znovu na zemi v hromádce hovězího (hnojivo), sedí tam trpělivě, než zaprší. Presto! Ochranný povlak se rozpustí a semínko či ořech hned začnou klíčit. Ano, jde o fascinující maličkosti, ale co to má společného s vámi? No, snažím se vám vysvětlit, proč nemůžete jen tak do pusy dát ořech či semínko a čekat, že z něj získáte mnoho výživové hodnoty. Možná jen podráždí váš žaludek a střeva... POKUD je přes noc nenamočíme do vody. Pak jsou nám k dispozici magické elixýry života. Mimochodem, semena jsou pro nás lepší než ořechy. V přírodě se šimpanzi ořechů nedotknou, ale občas sní semínka. Věděli jste, že mandle nejsou ořechy ale semena?

Šimpanzi také nejí kořeny (mrkev, řepa, atd.), ale jí jejich zelené nadzemní části a samozřejmě ovoce. Vidíte, na co narážím?

## ROZMANITOST \*\*\*STRÍDEJTE, CO JÍTE

Potřebujeme obměňovat to, co jíme a musíme jíst jídlo co nejrozmanitější. Každá rostlina má určité živiny, které jsou u jiných rostlin odlišné. Pokud budeme jíst jen 15 stejných věcí, přivodíme si nedostatky a zdravotní problémy. Čím více druhů jídel jíme, tím větší je šance, že výživově dostanete to, co potřebujete. Toto je další chyba, kterou lidé na syrové stravě dělají: kupují tu stejnou zeleninu a ovoce, které jim chutná a po čase rozvinou nedostatek a diví se proč. Obměňujte. Rozmanitost!

Obecné pravidlo zní:

ODŠŤAVŇOVAČ – používejte zeleninu a nesladké ovoce.

STOLNÍ MIXÉR – použijte jakoukoli kombinaci ovoce a zelených listů.

V podstatě ovoce dávejte jen do mixéru, ne do odšťavňovače. Potřebujete vlákninu, aby ztlumila vysoký obsah cukru v ovoci. Většina ovoce je tak měkká a šťavnatá – prostě tu věc jen snězte!

Můžete také do mixéru k vašemu smoothie přidat hrst trávy. Na tom není nic špatného. Získáte VŠECHNU potřebnou vlákninu, fytoživiny, minerály, vitamíny a kofaktory. Jen se ujistěte, že tento lektvar vypijete do 10 minut, jinak začne oxidovat, ztratí svoji hodnotu a začne i divně chutnat.

Jablečný ocet či pilulky HCl nastartují vaši žaludeční kyselinu (udělejte si test se šťávou z řepy pro kontrolu hladiny HCl).

Večer užívejte před spaním tekutá nemléčná probiotika (jako je acidofilus).

## MINERÁLY

Minerály jsou nezbytné pro 95% vašich životně důležitých funkcí. Bohužel je dnešní půda tak vyčerpaná od většiny živin, které potřebujeme, že i rostliny, které v ní rostou jich mají nedostatek. Proto potřebujeme minerály odjinud. Nejlepším zdrojem je MOŘSKÁ ZELENINA. Snězte 2-3 lžičky mořské zeleniny denně. Vezměte nůžky a nastříhejte si je do salátů a polévek, nebo je jen přihodte do svých smoothies jako to dělám já. Výborně chutná kombinace slaných mořských řas se sladkokyselou chutí ananasu.

# UKÁZKOVÁ DENNÍ JÍDLA

Já opravdu nemám „jídla“ jako taková. Nemám žádný program. Jím, když mám hlad a nejím, když hlad nemám. Pokud půl dne nejím, je mi to jedno, jelikož vím, že je to zdravé – říká se tomu půst. Jen dbejte, abyste pili dostatek vody či šťáv a budete zdraví, spokojení a plní energie.

Ale pro ty, kteří myslí analyticky a řídí se hodinami, přináším hrubý nástin mého typického dne ...

Jakmile vstanu: Sklenice vody s čerstvou citronovou šťávou.

**SNÍDANĚ** – by měla být vždy lehká; (angl. breakfast – „přerušení půstu“ po celé noci). Zde jsou některé příklady:

-papája se šťávou z citrónu a česnek (jezte také tolik semínek papáji, kolik jen můžete)

nebo

-na plátky nakrájené jahody a banán posypané skořicí

nebo

-smoothie (v mixéru) – jahody, třešně a brusinky s různými druhy zelených listů a šťávou z citrónu, dva hrnky vody



## Ukázkový snídaňový nápoj 1:

- 2 listy čerstvé Aloe Vera ze zahrádky
- 2 pomeranče
- 1 grep
- 1 limetka
- 1/3 zelí
- 1 hrnek čerstvého ananasu
- 1/2 hrnku tokotrienolů
- 1 hrnek vody
- 3 lžice jakéhokoli druhu zeleného superfood

## Ukázkový snídaňový nápoj 2:

- 2 listy Aloe Vera
- Kokosová voda a dřev
- 1 hrnek brusinek
- 1 bok choy
- 2 lžice bylinek
- 2 řapíky celeru
- 5 dl vody



**Polovina dopoledne** - Bílý či zelený čaj, nebo sklenice vody se 4 lžícemi tokotrienolů (rozpuštěné rýžové otruby) nebo chia semínka nebo miska rozmixovaného durianu s kokosovou vodou/dřevní posypané jahodami.

Do posilovny chodím později dopoledne, abych si hned po tom mohl dát oběd (největší jídlo).

**OBĚD** - (největší jídlo dne) – podívejte se na část s recepty níže nebo jakékoli jídlo z jakékoli kuchařky syrové stravy. Nějaké nápady:

- jeden z receptů vyobrazených na následujících stranách.

- syrová polévka (v mixéru) – mrkvová šťáva, avokádo, zázvor, česnek, celer, kayenský pepř s:

- Pikantní thajské nudle s „burákovou“ omáčkou  
nebo

- jednoduchý salát jako rukola, červená cibule, konopný olej, citrón, jablečný ocet, nutriční droždí, černý pepř, troška mořské soli.

### Polovina dopoledne

Zelené smoothie (půl ovoce, půl zelené listy) – podívejte se na nápady na recepty v sekci ZELENÁ SMOOTHIES

Například:

-celer, ananas, mango, kapusta, kelp, voda

### Pozdní odpoledne

Syrová svačina jako je dehydrovaný pampeliškový chléb s jablečnou omáčkou (jednoduše rozmixujte 2 jablka, 2 hrušky, trošku vody).

nebo

si dejte 2 banány

nebo

hrst mandlí (Madloň obecná) s mořskou solí.

### Večeře

Jeden z receptů zobrazených na následujících stranách.

Pokud nutně potřebujete mít vařené jídlo, tak si ho dejte k večeři, abyste tak oslavili dobré chování za celý den. Dbejte, abyste si před vařeným jídlem vzali TMG a pár tablet HCl.

Žádné pečivo, těstoviny mléčné výrobky či sýry.

### Brzy večer

Bílý či zelený čaj,

nebo

sklenici vody se 4 lžícemi tokotrienolů (rozpuštěné rýžové otruby) a chia semínka.

nebo

papája s citrónem

**Večer** – voda







## RECEPTY

Je to docela jednoduché. Kupte v obchodě v sekci s čerstvými produkty vše, co vypadá dobře (ne jen sladké ovoce, ale i hořké věci) a až budete mít hlad, tak je spolu jednoduše nakombinujete. Každý má jiné chutě. Naslouchejte svému tělu – řekne vám, co potřebuje. Jen pamatujte každý den sníst spoustu tmavě zelených listů a věřte nebo ne, ty se hodí ke všemu. Přidávám si kapustu a travu do mého ranního ovocného smoothie a chutná to skvěle. Nepřidávejte příliš mnoho sladkého, ani přírodní cukr – vše v rovnováze.

Nicméně zde jsou ukázky, fotky a seznam toho, co jím. Nemám moc času, takže jsou to všechno recepty, které mohu rychle sestavit. Jde o fotky skutečných pokrmů, které jsem sám připravil těsně před tím, než jsem je také snědl :-). Použiji vše, co mi leží kolem. Kokosová voda je sladký tekutý základ pro mé smoothie lektvary. Jelikož se nic nevaří, dám vše přímo do mísy a sním! Zapomeňte na to, nazývat to „hlavní jídlo“ nebo „dezert“ – u syrové stravy vše může být váš hlavní chod – i ovoce. Použijte toto jako startovací čáru pro to, co funguje pro vás. Používejte těžký mixér jako je VITAMIX – ten v několika vteřinách vše zkapalní. Bavte se!

### MANGO, BORŮVKY, MÁTA

mango  
borůvky  
čerstvé lístky máty  
nakrájené papričky jalapeno  
trošku nasekaného česneku  
čerstvý nasekaný zázvor  
šťáva z jedné limetky  
mořská sůl





Tento mix chutná skvěle  
i bez borůvek.

### PUDINK Z DURIANU

v mixéru:

durian (většinou celý)

vodu/dřeň z 1 kokosu

vanilka

trochu citronové šťávy

posypat ovocem - Mmm!!!!

Většina mých jídel je jen z věcí, které mám doma a jen je dám rozmixovat do Vitamixu.



### RYCHLÝ POKRM Z VITAMIXU

kokos (voda a dřeň)

červený kadeřavý salát a/nebo kapusta

mořské řasy

ananas

chřest

petržel

čerstvé klíčky

celer



### KAPUSTOVÝ SALÁT

2-3 svazky kapusty

Nasekaná cibule

okurka

hodně černého pepře

trochu mořské soli

1/3 hrnku olivového oleje

1/3 hrnku jablečného octa

1/3 hrnku čerstvé pomerančové šťávy

2 lžice nama shoyu (syrová nepasterovaná sojová omáčka)



### AVOKÁDO s TROPICKOU SALSOU

avokádo

papája

mango

červená cibule

olivový olej

jablečný ocet

koriandr

mořská sůl

černý pepř



## PIKANTNÍ THAJSKÉ ZELÍ

Červené zelí  
syrové kešu  
jarní cibulka  
koriandr  
rozinky  
mořská sůl  
syrové oříškové máslo  
jablečný ocet  
olej s pálivými papričkami  
sezamový olej  
mořská sůl



## SILICOVÝ SALÁT

(Silice jsou dobré na pleť, kosti, klouby, vlasy, zuby, plíce, atd.)  
Červený listový salát  
Okurek  
okra  
opuncie (kaktus)  
červená cibule

Dresink: pomerančová šťáva  
Nama shoyu, olivový olej  
Kořeněné ořechy – protřepejte ořechy v sáčku se syrovým medem, mořskou solí a kayenským pepřem

poznámka: okru a kaktus přidávejte těsně před podáváním, silice, které obsahují způsobí, že jsou po hodině slizké – to je přirozené a v pořádku



## SYROVÝ OVOCNÝ KOLÁČ

Syrové ovocné koláče jsou dnes k dostání ve většině obchodů se zdravou výživou. Tento je z „Go Raw“ tady z Las Vegas. (Přidal jsem víc ovoce.) Tyto koláče se nevaří/nepečou, všechny ingredience jsou syrové a jen spolu rozmixované.

Borůvky, kokosový olej, kešu, agáve nektar, citronová šťáva, vanilka, mořská sůl.  
Korpus je z rozdrčených ořechů a datlí.





## SUPERRYCHLÝ ZELENÝ MIXOVANÝ POKRM

Kokosová voda  
Avokádo  
Červený listový salát  
Petržel  
Mořská sůl  
(posypat kešu ořechy)



## BOBY

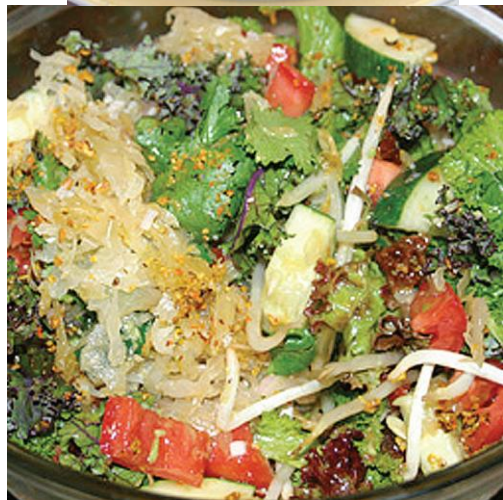
Boby jsou skvělé proti stárnutí a podporují zdraví prostaty u mužů.  
(podívejte se na moje YouTube video)  
čerstvé syrové boby  
olivový olej  
lisovaný česnek  
mletá pálivá paprika  
mořská sůl



## ZÁBAVNÝ KAPUSTOVÝ SALÁT

Opět platí, že s kapustou můžete smíchat co chcete.  
Tento recept obsahuje:  
rajčata, klíčky,  
Okurka, červený kadeřavý salát,  
Listy hořčice, cibule,  
Koriandr, česnek, ředkvičky  
Mořská sůl, kysané zelí, kousky datlí

Dresink:  
Stejný poměr čerstvé pomerančové šťávy, nama shoyu, olivový olej.



## OZDOBNÝ ZELNÝ SALÁT

červený ozdobný kadeřavý salát  
červené či oranžové papriky  
okurka  
bazalka  
oregano nebo koriandr nebo petržel  
nasekaný česnek

Dresink:  
Olivový olej, jablečný ocet,  
Sezamový olej, nama shoyu



# PAMLSKY ZE SYROVÉ ČOKOLÁDY

## SYROVÉ ČOKOLÁDOVÉ „MLÉKO“

Do mixéru Vitamix:

12 kakaových bobů

Dřeň a voda z 1 kokosu

7 syrových kešu

1 velká lžice kokosového oleje

3 lžičky medu či ananasová šťáva

Skořice

Špetka mořské soli



## SYROVÁ ČOKOLÁDA

Kávové boby

Syrový karobový prášek

Syrové oříškové máslo

Syrový med či šťáva z ananasu

Kokosový olej

Mátový olej

Vanilka

Jednoduše namelte boby

na prášek, smíchejte s ostatními

ingrediencemi a dejte do mrazáku.



# INGREDIENTS FOR MAKING RAW CHOCOLATE

8 oz RAW Carob powder



1oz Vanilla  
or contents  
of a real  
vanilla bean



2 oz  
peppermint  
flavor



16 oz extra virgin  
unprocessed  
Coconut Oil



36 oz Raw Chocolate beans  
(Cacao nibs)



16 oz  
RAW  
Nut Butter  
of choice



6-8 oz  
RAW  
Agave Nectar





## *PŘESNÝ RECEPT – KROK ZA KROKEM NAJDETE NA DALŠÍ STRANĚ...*

Ano, tyto věci nejsou levné, ale uděláte toho z nich spoustu. Toto by vám mělo vystačit na měsíc, pokud to máte jako pamlsek a ne jako hlavní chod. Vše si můžete objednat online a oni vám to pošlou. Začíná to být však tak populární, že mnoho obchodů se zdravou výživou začíná tyto věci také prodávat. Ale dívejte se pořádně, větší obchodní řetězce jako je Whole Foods mají PRAŽENÝ karobový prášek (ne syrový) a ani většina oříškových másel a medu nejsou syrové, takže čtěte etikety. Já používám mátový a vanilkový olej, které nepoužívají jako základ alkohol. Snažte se zde nepoužívat oleje na bázi alkoholu.

Kokosový olej se vyrábí v odlišných stupních – ujistěte se, že kupujete syrový extra panenský neupravovaný, nezahříváný typ. Je většinou o něco dražší. Kokosový olej je čirý jako voda při pokojové teplotě, ale pokud se trochu zchladí, zbělá a ztuhne jako vosk. Nebojte se problému s olejem či TUKEM. Toto je DOBRÝ olej, který vaše tělo potřebuje a tyto DOBRÉ oleje napomáhají zbavit se ŠPATNÝCH olejů a tuků. Domorodci z Polynésie, jejichž strava se skládá hlavně z kokosů, nikdy neměli srdeční onemocnění a nebyli tlustí (do doby, než přišel bílý muž, který přinesl prase a bílou mouku). Namísto agávového sirupu použijte třeba syrový med, javorový sirup či šťávu za ananasu.

Postup je poněkud jednoduchý. Nejdůležitější je namlít kakaové boby na jemný prášek. Já používám klasický malý mlýnek na kávu. Surová čokoláda je tak bohatá na přírodní oleje, že se bude v mlýnku malinko lepit. Budete tedy muset použít prsty a vyškrábnout ji ven. Zbytek je pouze o důkladném promíchání všech ingrediencí, dokud směs není hladká. Tot' vše. Není tu žádné vaření, pečení či ohřívání. Můžete to smíchat a jíst ihned jako čokoládovou polévku, ale já to mám rád ztuhlé, vložím to tedy do mrazáku a ulomím si kousek kdykoli chci. Je to skvělý způsob, jak nalákat nezdravé lidi na zdravější cestu :-)  
Ne, syrová strava to rozhodně není jen o mrkvi a celeru :-)



## ZDE JE POSTUP, JAK VYROBIT ČOKOLÁDU ...

1. Vylijte kokosový olej do misky. Pokud je olej tuhý, zahřejte ho nejdříve na slunci či v horké vodě, až je z něho čirá tekutina. Trocha tepla mu neublíží. **UJISTĚTE SE, ŽE JE OLEJ OPRAVDU ČIRÝ JAKO VODA.**
2. Namelte kakaové boby na jemný prášek ( v mlýnku na kávu).
3. Přidejte kakaový prášek do oleje stejně jako všechny ostatní ingredience.
4. Míchejte/mixujte, dokud nezmizí všechny hrudky. Můžete to dělat ručně či v robotu, nebo silném stolním mixéru jako je Vitamix. Ale ručně to bohatě stačí.
5. Nalijte směs do mělkých nádob. Já mám rád, když je tloušťka čokolády do 1,5cm.

Nádoby s čokoládou vložte do mrazáku a zhruba za hodinu je čokoláda tuhá a hotová. Nalámejte ji na kousky a **NECHTE SI CHUTNAT!**

Kakao je čistá hořká čokoláda. Z něj pochází čokoláda. Pokud jste Evropané a máte rádi hořkou čokoládu, můžete jíst kakaové boby přímo ze sáčku, pokud chcete. Ale pro většinu lidí jsou poněkud silné a hořké, takže proto se přidává karob - na zjemnění hořkosti. Vše lze přizpůsobit chuti. Je opravdu těžké udělat špatnou čokoládu. Skvělá věc na čokoládě je, že pokud ji nějak pokazíte, vždy to lze napravit. Tak například, pokud se mi zdá příliš sladká, nechám ji na kuchyňské lince při pokojové teplotě rozpustit – za zhruba 30 minut je z ní zase tekutina a pak už jen přidám víc oleje či kakaa a karobu, nebo trochu více oříškového másla – na to přijdete. Můžete to neustále obměňovat! Syrová strava je úžasná, jelikož není nic, „co by nešlo vrátit“ v porovnání s vařením.

**TIP:** je rozdíl, jaký druh oříškového másla použijete. Ujistěte se, že je **SYROVÉ** a přírodní. Nejlepší jsou od **ARTISANY** a moje oblíbené je **SYROVÉ** máslo z **KEŠU**. Nejen pro svoji chuť, ale protože je **KRÉMOVÉ** jako máslo a čokoládu udělá opravdu sametově jemnou. Mandlové máslo by mělo být to nejzdravější, ale je hrubší a taková by byla i textura vaší čokolády. Oříšková másla od Artisan jsou k dostání v obchodech se zdravou výživou nebo online.

**TIP 2:** ujistěte se, že je váš karobový prášek **SYROVÝ**, ne pražený. Většinou má hrudky, takže je nezapomeňte rozdrolit dříve, než přidáte vše ostatní.

Čokoládu musíte nechat v mrazáku a pokud nějaké kousky vyndáte, musíte je ihned sníst, jelikož při pokojové teplotě se oleje začnou rozpouštět. To je rozdíl mezi dobrými a špatnými oleji (dobrou a špatnou čokoládou). Pokud je vyrobena tak, aby dlouho vydržela při pokojové teplotě, obsahuje satureovaný tuk/hydrogenované oleje, které jsou velice škodlivé. Rád do směsi přidávám makadamové ořechy, abych měl v čokoládě větší kousky. Nechte si chutnat!

Zde jsou některé báječné recepty mého přítele Matta...

### Pikantní thajské nudle s „burákovou“ omáčkou (recept od Raw Matta)

- 2 balení syrových (studených) kelpových nudlí
- 1/2 hrnku syrového oříškového másla či tahini (já používám mletá sezamová semínka)
  - 4 lžice prášku kari
  - 2 lžice syrového medu
  - 2 lžice čili prášku
  - 1 trs koriandru
  - 1 citron, vymačkaný
  - trochu mořské soli
  - 1/2 hrnku vody

Smíchejte ve stejném poměru vodu a tahini/oříškové máslo.

Přidejte kari, čili, med, mořskou sůl, šťávu z citronu. Míchejte na krém, přidejte nudle a nasekaný koriandr.

### Salát z Rukoly se „Sýrem“ (recept od Raw Matta)

- 1 mísa rukoly
- 1/4 hrnku konopného či olivového oleje
- 1 celý citron či 2 limetky, vymačkané
  - 1/2 lžičky mořské soli
- 1/2 hrnku nutričních kvasnic
  - 1 hrst klíčků

Polijte rukolu a klíčky olejem, šťávou z citronu a osolte (nebo použijte tamari omáčku), až je celý salát mokvý. Přidejte nutriční kvasnice a promíchejte.

### Nachos se Sýrem a Krekry

#### Chipsy/ krekry:

Namočte 1 hrnek chia semínek na 10-15 minut do 2 hrnků vody

Přidejte špetku mořské soli.

Rozprostřete směs na sušicí fólie do sušičky a sušte 2 hodiny při teplotě 46 °C, poté obraťte a sušte další 4 hodiny. Až je to tuhé, nalámejte na krekry.

#### Sýrový dip: (výborné také s kapustovými chipsy):

- 1 hrnek piniových oříšků (volitelné)
  - 1 hrnek kešu
  - 1 červená paprika
  - 3 stroužky česneku
- 1/2 hrnku vody (méně, pokud chcete hustší sýr)
  - 1/2 hrnku jablečného octa
  - 1/2 nutričních kvasnic
  - špetka keltské mořské soli

Všechny ingredience rozmixujte v mixéru, až vytvoří sýrové lepidlo.

Vychutnejte si tento „sýr“ s chipsy.

## ZNÁMKY DETOXIKACE A STUPEŇ ZDRAVÍ

Jak můžete poznat, jestli jste na tom lépe, nebo jestli se vaše tělo pořád zbavuje špatných věcí? Stupeň energie a nálada, to jsou skvělé příklady, odkud se dá začít. Pokud vyskočíte z postele každý den s prvními slunečními paprsky kolem 6:00, děláte, děláte, děláte celý den, aniž by vám ubyla kapka energie, nepotřebujete mnoho spánku a máte pořád dobrou náladu bez známek deprese, pak jste na nejlepší cestě ke zdraví. Pokud vaše energie není stejná, jako když jste byli dítě, ještě zdraví nejste. Je jedno, kolik let vám je. Existují 70-ti a 80-ti letí s energií vyšší než u většiny.

Málokdo ví, že nálada a emoce jsou také důležitou známkou zdraví. I když máte finanční a partnerské problémy, nebude vás to tolik rozhazovat, jelikož nálada je chemická záležitost a pokud máte v těle správné chemikálie, zvládnete téměř cokoli. Jasně, že vás něco na minutu či pár hodin může odrovnat, ale pak se hned vrátíte do překypujícího optimismu a vnímání univerzálního míru. Lidé budou spekulovat, jak je možné, že jste pořád tak v pohodě, zatímco celý svět by se kolem vás mohl rozpadat.

Dalším znakem k posouzení vašeho uzdravování je to, jaký je ráno když vstanete váš jazyk a ústa. Pokud jsou váš krk a jazyk pokryty hlenem či bílým filmem, ještě pořád se očisťujete. Ještě pořád je ve vašem těle něco, co podporuje růst kvasinek a plísní. Tělo produkuje hlenu, aby se ochránilo od různých věcí. Může jít o jídla, chemikálie nebo jen o stres.

Jak jste cítit: když se úplně očistíte, už nebudete mít špatný dech či tělesný pach a ani vaše moč a stolice už nebudou zapáchat. Pokud tomu tak není, pak se ve vás stále ještě něco kazí. Dalším znakem zdraví je, že potřebujete čím dál méně jídla k vykonání té stejné námahy. To znamená, že se vaše tělo stává čím dál efektivnější a vstřebává živiny. Lidé, kteří jsou pořád hladoví a pořád musí jíst jsou takoví proto, že jejich systém z jídla nevstřebává správnou výživu. Neznamená to nutně, že jí nevhodnou stravu, znamená to jen, že jejich tělo není schopno z jídla brát výživu – buď proto, že netráví správně jídlo (slabá žaludeční kyselina, nedostatečné žvýkání, stres), nebo jsou jejich střeva plná hlenu a nánosu, což nepropustí živiny. Většina lidí má oba problémy.

Jediný způsob, jak začít vstřebávat živiny, je zbavit se nejdříve veškerého střevního nánosu. To znamená měsíce poctivých střevních výplachů, klystýrů a užívání bylinek. Za tímto účelem jsem vytvořil FREE-COLON a CHARCONITE, které pomohou vše vymýt. Charconite je živočišné uhlí a bentonit – dva nejučinnější absorbenty všeho špatného – smíchané s bylinami, aby pomohly všemu projít ven. Free-Colon je výborný zdroj přírodní, neдрáždivé vlákniny a bioflavonoidů, které nejen že pomáhají trávicímu ústrojí, ale také napomáhají čistit kardiovaskulární systém.

Pokud vás bolí hlava nebo cítíte bolest kdekoli na těle, pak máte blok. Něco je něčím blokováno. Dělejte si klystýry/výplachy, cvičte cviky na protahování, hodně pijte a provádějte emocionální očistu.

**Pamatujte: NEJDŘÍVE SE VÁŠ STAV ZHORŠÍ A AŽ POTÉ ZLEPŠÍ.**

Vaše tělo se na kost obnaží a začne úplně od začátku. Zhubnete. Většina z toho je voda (zadržovaná v těle díky veškeré té soli) a tuk (kde se skladují všechny toxíny). Pravděpodobně budete smrdět, vyskočí vám nejrůznější pupínky, budete slabí, unavení, budete vypadat chudokrevně, bude vás bolet hlava, ucpaný nos, plíce se naplní hlenem, z nosu vám poteče jak z Niagarských vodopádů, vaše ledviny budou bolet a pravděpodobně budete mít příznaky jako



u chřipky. Budete chtít zalézt do postele a jen spát. Lidé se vám budou posmívat a budou vám říkat, ať s tím hloupým bláznovstvím o zdraví přestanete. Řeknou: „Vidíš? Vypadáš děsně. Nefunguje to, tak toho nechej a dej si nějaké pořádné jídlo,“ a jiné podobné hloupé demoralizující připomínky. Jen pamatujte, že jde o detoxikaci. 40 let limonád, sýrů a pizzy nelze z vašich buněk vymýt za týden. To trvá. Dokonce i staré problémy vám vyplují opět na povrch - problémy, která jste měli před lety jako jsou dětské alergie, vyrážky, atd. Vaše tělo prodělává VÁŽNÝ jarní úklid. I staré myšlenky a emoce mohou vystoupit na povrch. Zase, nepanikařte – jen vězte, co se děje – odcházejí staří nájemníci. Podívejte se na lidi závislé na kokainu, jakým peklem procházejí, nebo kuřáka. Vždycky jste si mysleli, že jste byli lepší než oni, že? Ha! V tomto jsme všichni společně. Nikdo není imunní vůči tomu, že je člověk. Naše problémy jsou jen odlišné, to je vše. Po tomto opravdu oceníte, čím vším tito lidé musí procházet. Pokud si nemyslíte, že jste závislák, JEN POČKEJTE do prvního okamžiku, kdy zkusíte přestat jíst sýr či pečivo nebo cokoli co obsahuje cukr (ha, ha – směje se ďábel). Jak se říká, musíte nejdříve prolézt peklem, abyste se dostali do nebe.

Vezměte si to takto: Pokud jíte správné jídlo, nepotřebujete doktora. Pokud jíte špatně, není nic, co s tím doktor může udělat. Neignorujte signály a varování vašeho těla. Neskrývejte je pomocí léků. Pokud máte jakoukoli bolest, snaží se vám vaše tělo něco říct. Pokud budete jednoduše pokračovat v tom, co jste doposud dělali, jen se to zhorší.

Pamatujte na očistu jater a klystýry/výplachy během této fáze, nebo se vaše játra ucpou ze všeho toho odpadu, který se najednou uvolní.

Abyste měli sílu pokračovat, vězte, že tím prošli i jiní a stejně jako larva, která se změní v motýla, i oni se stali novými lidmi. Nevěřte jen mně – přečtěte si tolik knih a internetových článků, kolik jen můžete o jiných lidech, kteří toto prodělali a jak jim to pomohlo od problémů. Nic není zadarmo, vše má svoji cenu a tohle za to určitě stojí. Jak říká Tonya Zavasta, nedělejte to pro své zdraví, ale pro svoji ješitnost. Udělejte to proto, abyste mohli být úžasně sexy a atraktivní.



## CHYBY, KTERÉ DĚLÁ MNOHO LIDÍ NA SYROVÉ STRAVĚ:

- **příliš mnoho SLADKÝCH jídel** – jako čokoláda, “syrový” cheesecake, cookies, koláče, parfait.
- **příliš sladkého ovoce, nedostatek hořkých věcí**
- **příliš sušených jídel** – krekry, cereálie, chléb, kapustové chipsy, kandované ořechy.
- **nedostatek čištění\*\*** (klystýry/výplachy) které pravidelně pomáhají detoxikaci (jedna z největších chyb)
- **nedostatek listové zeleniny** (měly by tvořit polovinu stravy – druhým největším důvodem, proč vznikají problémy, je nedostatek zelených listů).
- **kořeny jsou hlavním zdrojem “zeleniny”** – kořeny mají příliš mnoho cukru a škrobu, uberte!
- **nedostatečné kousání jídla** (nestrávená celulóza, způsobuje plynatost, podvýživu).
- **nedostatek žaludeční kyseliny** (z přehnaného množství sladkého, nedostatku hořkého), z toho je pak plynatost.
- **nedostatek pohybu\*\*** - kardio cvičení a cvičení se zátěží jsou nutné.
- **špatná kombinace pokrmů** (ořechy s ovocem, atd.)
- **příliš mnoho ingrediencí v receptech** – je nutné zůstat u jednoduchých věcí.
- **nenamočené ořechy a semena**
- **přílišná konzumace ořechů** (semínka jsou mnohem lepší).
- **jídlo před spaním** (po setmění bychom měli přestat jíst).
- **agáve sirup** (viz. "příliš mnoho sladkých jídel")
- **konzumace stejných pokrmů stále dokola** – malá rozmanitost (vede k nedostatkům ve výživě).
- **stres** (příliš se strachujete) nebo jste **v popření** (hlava v oblacích, nejsme při zemi).
- **podvádění** lidé podvádí víc, než si myslíte. Je to v pořádku do té doby, než se z toho stane tajná závislost.
- **nedostatek životně důležitých minerálů** (mořská řasa, magnézium, zinek, atd.).
- **nechodíte spát dostatečně brzy** (nejpozději kolem 22:00).
- **neodstraněné plomby se rtutí** – hlavní zdroj toxických skládek pro vaše tělo při syrové detoxikaci.
- **podvádí víc**, než si myslíš. Je to OK, dokud se to podvádění nestane tajným návykem.

# ŠPATNÉ VĚCI, KTERÝM SE VYHNOUT

Zubní pasty, vlasové produkty, prací prostředky obsahující **lauryl sulfát sodný**. Tato chemikálie může způsobit podráždění kůže, trvale poškozovat zrak (zvláště u dětí), vyrážky, ztrátu vlasů, šupinatou kůži a vřidky v ústech. Snadno prostoupí kůži a uloží se v srdci, plicích, játrech a mozku.

**FLUOR** je jednou z nejtoxičtějších chemikálií na světě. Je toxičtější než olovo a jen o trochu méně toxičtější než arsen. Způsobuje nejružnější druhy onemocnění jako je rakovina štítné žlázy, kostí a mozku a vede k obezitě a depresím.

**KOBERCE** jsou hlavním zdrojem syntetických výparů a hlavním kolektorem alergenů a parazitů.

**Bělidlo** – nahradte jej sodou či peroxidem vodíku.

Oblečení z **ČISTÍRNÝ** nechte alespoň jeden den venku vyvětrat.

**CHLÓR** v pitné vodě způsobuje zjizvení cév a aterosklerózu. Používejte filtrovanou vodu. Filtrovací filtr používejte ve sprše a v kuchyni.

Pamatujte, že pokud rozehrějete **pánev s nepřilnavým povrchem** a pár metrů od ní sedí pták, umře na toxické výpary.

**MOBILNÍ TELEFONY POŠKOZUJÍ DNA**, a to dokonce i další generaci buněk. Používejte alespoň hlasitý reproduktor, či sluchátko.

**MIKROVLNNÉ TROUBY** – požívání jídla z mikrovlnné trouby způsobuje potíže s lymfatickým systémem a štítnou žlázou, rakovinu, leukémii, atd. Otráví dětské jídlo a dokonce i vodu při pouhém ohřívání. Dokonce i když jen stojíte vedle mikrovlnné trouby, když je v provozu, dostáváte dávky radioaktivního záření. Pokud použijete vodu z mikrovlnné trouby na zalévání semínka, neporoste.

**Udržujte vzdálenost od elektrických přístrojů** jak jen můžete.

Nepoužívejte elektrické příkrývky. Pokud bydlíte blízko vedení s vysokým napětím, odstěhujte se, pokud nechcete skončit s rakovinou mozku.

Minimalizujte nízký šum klimatizací, počítačů, praček, myček, motorů aut, atd. – tyto frekvence ovlivňují každou buňku v těle a mohou je opravdu rozhodit z rovnováhy.

**VYHNĚTE SE PLASTOVÝM LAHVÍM** pokud můžete – obsahují estrogenní chemikálie. Používejte sklo – doplňujte a opětovně používejte skleněné lahve.

**ZPRÁVY.** Podbízí vám negativitu a otupují váš mozek. Je spousta lepších věcí, co v životě můžete dělat.

**NEGATIVNÍ LIDÉ.** Zbavte se jich. Stahují vás dolů a vysávají z vás energii.

**NOČNÍ CHUTĚ.** Chodte spát hladoví. Vaše tělo si potřebuje odpočinout.

**VNITŘNÍ OSVĚTLENÍ.** Potřebujete sluneční světlo. Jde o čistou energii života.

**VAŠE PRÁCE.** Žádné výmluvy. Jde pouze o zkoušku. Věřte mi.

**UMĚLÉ OBLEČENÍ.** Volte bavlnu. Je prodyšná.

**FLUORESCENČNÍ SVĚTLO** vyzařuje silně negativní elektromagnetické pole

... řekl jsem už zbavte se negativních lidí ?







# POSILOVÁNÍ

Hýbej se nebo zhubneš!

*"Každý, kdo má sedavý životní styl a necvičí, i když jí správná jídla a pečuje o sebe podle správných zdravotních principů – všechny jeho dny budou bolestivé a jeho sil bude ubývat."*

*(Maimonides, pojednání o hygieně z roku 1199)*



# CVIČENÍ

## HÝBEJTE SE, NEBO ZEMŘETE

Můžete jíst všechna správná jídla a stále být nezdraví. Vaše tělo se potřebuje hýbat, tomu se nedá vyhnout. Už jediný den bez cvičení způsobí, že vaše části těla začnou pomalu odumírat. Studie prokazují, že sedavý životní styl má stejný vliv na rizika srdečních nemocí jako kouření krabičky cigaret denně! Každý den potřebujeme nějaký druh cvičení. Cvičení může vrátit čas o 10 či 15 let nazpět! Je to nejlepší prostředek ke zlepšení nálady. Snižuje úzkost, zmírňuje depresi a prodlužuje váš život. Cvičit se musí. Kyslík je důležitější než jídlo. Pohyb vašeho těla je to JEDINÉ, co dokáže rozproudit lymfu ve vašem těle. A lymfy máte 4x více než krve. Pokud celý den sedíte a nic neděláte, trilióny buněk produkují odpad a pokud tyto věci nevytěsníte, budete jimi toxikováni. I když jste zdraví a jíte úplně syrovou stravu, Vaše buňky každou vteřinu produkují odpad a vy musíte udržovat tento odpad v pohybu a pomocí lymfy jej z těla odvést. Cvičení je jediný způsob, jak toho docílit. Alespoň si každou půl hodinu stoupněte a poskakujte z podřepu do výskoku, nebo si udělejte kliky.

Máte jen jedno tělo. Tak ho používejte, nebo o něj přijdete. Máte problémy se zrakem? Stejný případ. Oči jsou svaly. Pravděpodobně nemá vaše tělo dostatek kyslíku pro vaše oči (nedostatek cvičení) a pravděpodobně většinu dne trávíte v umělém světle, zíráte do obrazovky počítače, papírů, knih, pak jdete domů a díváte se na televizi. Vaše oči jsou uzpůsobeny pozorovat věci v dálce a jelikož tyto svaly nepoužíváte, ztrácíte zrak. Nošení brýlí to ještě zhoršuje. Začněte provádět cviky s očima a získáte svůj zrak nazpět! Zde je cvičení pro ty, kdo mají pocit, že nemají mnoho času – trvá to jen minutu – lehněte si na zem, vstaňte, lehněte, vstaňte. Co nejrychleji můžete po dobu jedné minuty. Zkuste to. Uvidíte, co mám na mysli! Toto provádějte každý den.

## CHOĎTE jak jen můžete!

Parkujte auto co nejdále od vchodu. Chod'te po schodech, nejezd'te výtahem, a berte schody po dvou. Poříď'te si minitrampolínu (REBOUNDER) a používejte ji 15 minut denně. Ta opravdu rozprouď'i lymfu, jež odstraní toxiny natahová'ním a smršť'ová'ním každé buňky ve vašem těle. Viry a rakovina nemohou existovat v prostředí bohatém na kyslík. Cvič'te! Každá buňka v těle produkuje odpad, který pokud není odstraněn, stává se toxickým. Každá buňka v těle potřebuje stimulaci, aby mohla vylučovat. Cvičení je nutnost. Kyslík je důležitější než jídlo. Zkuste to a chod'te/běhejte venku na čerstvém vzduchu a slunci, ne v posilovně na běžeckém pásu, kde je vydýchaný recyklovaný vzduch z potících se toxických lidí.

Lidé, kteří žijí přes 100 let ujdou denně mnoho kilometrů.

Chod'te do schodů kdekoli můžete. Nejezd'te výtahem. Chod'te. Běhejte. Skákejte.

Přeskakujte. Plavte. Válejte se. Hoňte se. Blbněte. Houpejte se na stromech...to je jedno: HÝBEJTE SE! A jak budete v tom, nezapomeňte ZHLUBOKA DÝCHAT!

## HORKÁ A STUDENÁ

Toto je tak snadné a přitom tak účinné. Jednoduše své tělo pořádně rozehřejete a potom pořádně zchladíte, ohřejete, zchladíte atd. To způsobí, že se krev navalí do vaší kůže a končetin, aby se zchladily, když je vám horko (kůže zčervená). Pak, když je vám zima, spěchá krev, aby ochránila vaše vnitřní orgány (kůže zbledlá). Vy vlastně způsobujete „pumpování“,

kteří nutí vaši krev, aby uháněla celým vašim tělem a jak protéká, omývá všechny vaše buňky. Toto je obzvláště výborné pro kohokoli se sedavým životním stylem a lidi, kteří se nemohou příliš pohybovat – ale jde o účinné léčení pro VŠECHNY. Nejlepší je toto provádět ve sprše. Na 30 vteřin si pusťte tak horkou vodu, jak jen snesete, pak na 30 sekund ledově studenou, pak zase horkou – provádějte alespoň 6x. Pokud musíte, řvěte. Budete se cítit jako znovunarození! Lidé toto prováděli na konkrétních částech těla a pozorovali strupy z cyst a dokonce rakoviny odpadávat po opakované horké/studené terapii. Udělejte to. Bez výmluv!

## PROTAHOVÁNÍ

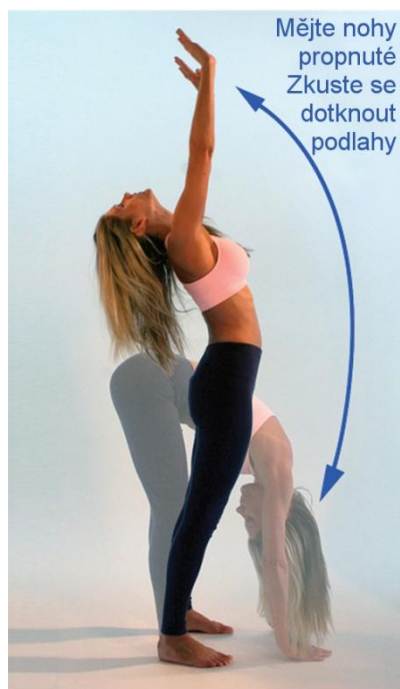
Protahování je TAK důležité. Vaše svaly se potřebují protahovat. Stejně ždímání mokrého ručníku, protahování svalů mačká buňky ve vašem těle a vytlačuje odpad ven a poté vsakuje živiny a kyslík dovnitř. Proto se cítíme tak plní života po sadě dobrých protahovacích cviků. A nemyslím tím jen to, že si sedneme na židli, dáme ruce v týl a zíváme si. Ne, myslím, zvednout se, dotknout se chodidel a podobně. Přidal jsem sem fotografie a schémata, abych vám ukázal snadná cvičení, která **POTŘEBUJETE PROVÁDĚT** každý den! Pokud vás něco bolí a jste ztuhlí, je to proto. Pokud sedíte hodiny bez pohybu, pak pomalu umíráte.

## JÓGA

Ne, nejde o žádný náboženský kult nové doby, kde byste meditovali a dělali „OOOHM“. Jde jednoduše o pěknou kombinaci protahování, cvičení, dýchání a uvolňování stresu, což pomáhá uvolnit a posílit vaše tělo, mysl a duši. Dřív jsem si myslel, že jógu dělat nemusím, jelikož už jsem chodil do posilovny. Ha! Spousta ze cviků v józe jsou **NÁROČNÉ!** Vypadají jednoduše, ale počkejte, až je zkusíte. Budete se třást po prvních třech minutách. Opravdu otvírají vaše tělo tolika způsoby, které jsou velice přínosné, ale i přesto mnoho lidí toto neví. Jóga napomáhá lepšímu průtoku energie ve vašem těle. Pomáhá zbavit se bloků a posiluje vás. Nejen fyzicky, ale i psychicky a duševně. Pokud jste staří a ztuhlí, nebojte, jóga vás nenutí dělat bolestivé a nebezpečné věci. Dělejte, co můžete a vyjdete z toho lépe, než když jste vstoupili. Jde pouze o pohyby těla – to je vše – nejde o lekci východního náboženství, nebojte. Nemusíte chodit cvičit jógu na lekce. Můžete ji jednoduše cvičit doma. A ještě lépe, jděte ven a cvičte jógu v přírodě. No tak lidi – jde jen o pár protahovacích cviků a zklidňujících cvičení. Pokud je ve vašem životě hodně stresu, toto pomáhá. Mnoho z následujících protahovacích cviků (obrázky) jsou považovány za polohy v józe.



## Každodenní protahování 1

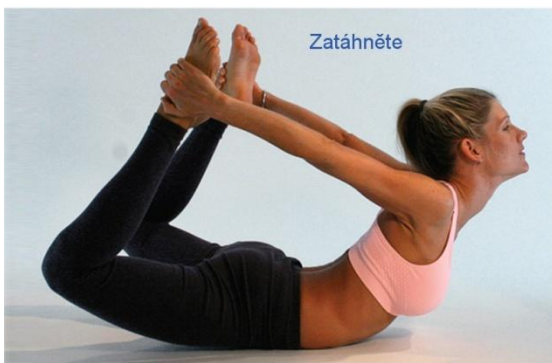




## Každodenní protahování 2



## Denní protahování 3



Alternativa – překřížte nohy a chytněte si kotníky



**Tato snadná protahovací cvičení jsou základním jádrem téměř všech zdravotních procedur na světě.**

**Provádějte je každý den**

**Je jedno kdy**

**Prostě je dělejte!**



# DOPORUČENÉ CVIČEBNÍ PŘÍSTROJE PRO DOMÁCNOST

## Otočná lavice

- Lze se na ní i houpat
- skvělé na páteř
  - pomáhá rozproudřit lymfu
  - protáhne celé tělo
  - uleví od tlaku a bolesti
  - uvolní bloky
- cirkulace se dostane až do hlavy  
- výborné pro obličej, vlasy, mozek



„Rebounder“  
Minitrampolína

15 minut je  
jako  
1 hodina  
v posilovně

# EMOCE, MYSL A DUŠE

Nejdůležitější pocit na světě je být sám se sebou v míru. Vaše tělo je jen obrazem toho, jak se cítíte uvnitř. Pocity vždy ovlivňují vaše tělo a to zase ovlivňuje vaše pocity. Jsou jedním. Když skrýváme své pocity, trpí naše tělo vředy, bolestmi hlavy, rakovinou, nádory atd.

To, že budete jíst syrovou stravu neznamená, že ne onemocníte. Tím si pouze nachystáte „pódium“, ale „představení“ určují „herci“, které vyšlete na scénu. A těmito „herci“ jsou vaše pocity.

Nové vědecké testy nyní bezpochyby prokazují, že naše pocity jsou mocnější než cokoli si dokážeme představit. Doslova mohou vytvořit naši realitu. Jde o obor epigenetické medicíny a na toto téma napsal skvělou knihu „The Genie in Your Genes“ („Gin ve vašich genech“) dr. Dawson Church. Mohl bych napsat samostatnou knihu jen na toto téma. Ale zkusím to shrnout stručně jak jen to půjde.

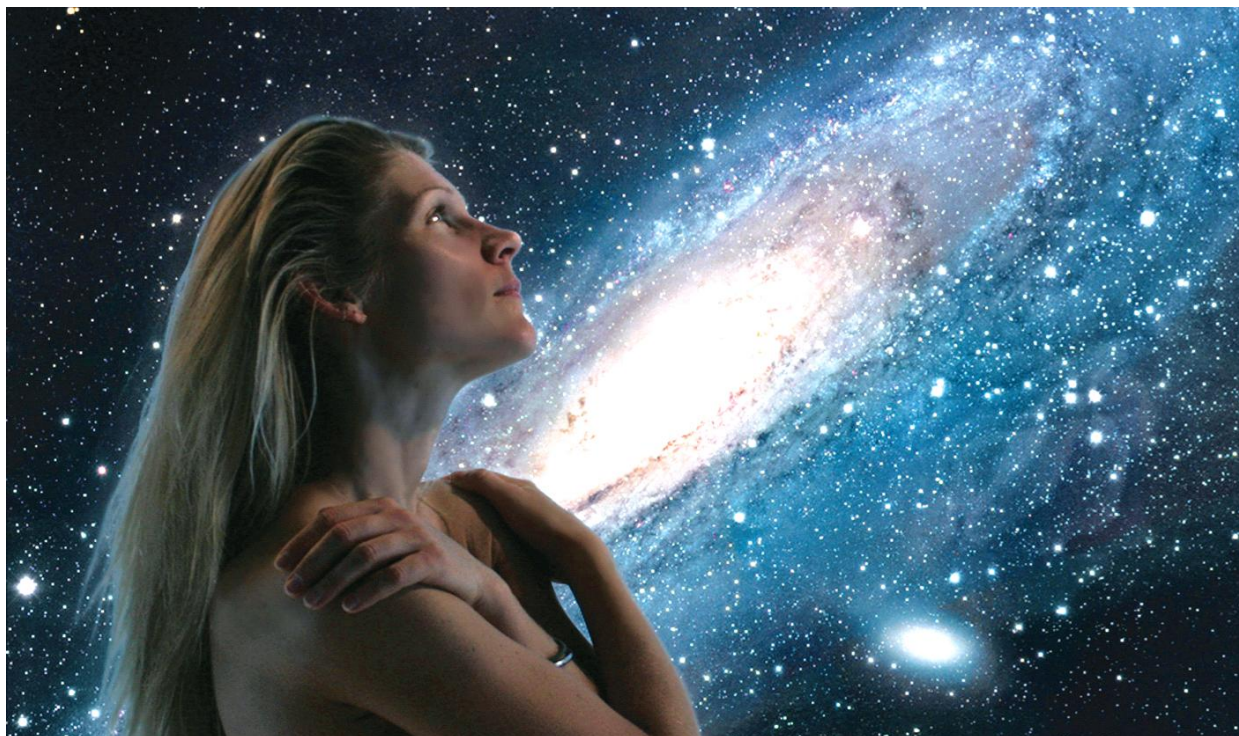
Vaše buňky jsou malí vojáčci, kteří čekají na instrukce a jsou ochotni jít do boje a zemřít pro vás. Každý z nich. Jen jim řekněte. A zde musíte být opatrní. Vaše buňky totiž nerozumí sarkasmu. Berou to tak, že vše co řeknete, myslíte doslova. Například, pokud neustále říkáte, „cítím se děsně, kéž bych umřela“, hádejte co se stane. Začnete mít střevní problémy a vaše buňky začnou stárnout a odumírat. Pokud máte zlomené srdce, začne vaše srdce slábnout. Mnoho lidí doslova zemřelo na zlomené srdce. Pokud se cítíte nechtění, vaše tělo z vás nechtěné začne dělat. Pokud se cítíte skvěle a jste se svým životem spokojeni, vaše tělo se začne zázračně uzdravovat, často popírající logické vysvětlení. Tento proces je okamžitý. Vědci mohli pozorovat, jak se před jejich očima v rozmezí vteřin měnila DNA lidí spolu se změnou jejich myšlenek. V jednom testu, nebyl v krvi muže zjištěn žádný cukr. Za několik minut, kdy se jeho osobnost změnila, odebrali muži krev znovu a zjistili u něj cukrovku. Myšlenky jsou ti nejmocnější léčitelé či zabijáci v našich životech.

Každá myšlenka, každý okamžik, každé konání má silný dopad na buňky v našem těle. Pozitivní myšlenky s vysokou energetickou vibrací mohou vaše tělo zbavit nemoci. Negativní, stresující myšlenky s nízkou energetickou vibrací vám mohou způsobit nemoc. Dávejte si pozor na to, co říkáte a posloucháte. Slova mají moc. Většina lidí mluví způsobem, který zvyšuje stres v těle a oslabuje imunitní systém a životní sílu (vůli žít). Slova mohou změnit způsob našeho myšlení a cítění. Výzkum prokázal, že mluvení a myšlení správných myšlenek ve skutečnosti mění lidskou DNA!

Vypněte televizi a ZPRÁVY! Jde o opravdovou toxicitu, která do vás skrze vaše oči a mozek vstupuje. Vystavování se negativním, nepěkným, znepokojivým obrazům, zvukům a myšlenkám způsobuje oslabení těla. Zbavte se VŠEHO ve vašem životě, co je toxické – to zahrnuje negativní lidi, myšlenky, záležitosti životního stylu, obrazy, záležitosti z minulosti, otázky svědomí – udělejte si pořádný jarní úklid na duši! Vzdalte se ode všeho, co vás stresuje nebo nepodporuje vaši pohodu.

Německý doktor Dr. Coldewell vyléčil mnohem více lidí z rakoviny než kdokoli jiný v německé historii (přes 35 000 pacientů většinou se smrtelnou rakovinou), bez drog či operací. Víte jak? Technikou redukování stresu a nápravou lidských myšlenek.





# STRES

## NEJHORŠÍ VRAH ZE VŠECH

Stres stojí téměř za všemi známými nemocemi. Doslova vás užírá. Jen se sami sebe zeptejte: co vás užírá? Jaké pocity schováváte či zadržujete, které jsou pro vaši bytost tak „kyselé“, že ve vás doslova vyžírají díry? Nemůžete je v sobě zadržovat, nebo vás to zabije. Vyrovnajte se s tím, nebo jednoduše odejděte a nechte to být. Musíte se osvobodit od problému či vztahu, který vás takto užírá. Pokud v sobě budete držet pocity a nepustíte je ven, pak budou hnisat. Tato energie někam musí jít, takže se někde na vašem těle projeví „užíráním“. **MUSÍTE ZREDUKOVAT STRES** – to ovlivňuje každou buňku v těle. Mysl může posilnit či oslabit tělo v několika vteřinách.

Na cokoli myslíme, to také přitahujeme. Přestaňte lpět na špatných věcech, na frázích typu „co kdyby“ a „neznámu“. Soustřeďte se na to, co **VÍTE**. Přestaňte přitahovat špatné věci tím, že z nich máte obavy!

**SMĚJTE SE** jen tak, bez důvodu – trošku si zahrajte na blázna – přinese to pozitivní vibrace vašim buňkám a nastartuje se tak proces uzdravování.

**USMÍVEJTE SE** – děje se něco magického, když se na lidi usmíváte. Ihned můžete pociťovat tu změnu energie. Je to tak ohromující, mnoho lidí se rozpláče, jak se jim uleví.

Nedovolte, aby se k vám špatné věci dostaly. Jde o součást života. Vesmír nemůže existovat bez rovnováhy. Stejně jako na každý den připadá jedna noc. Ale pak zase přijde den. Buďte trpěliví, nechte věci plavat a užívejte si tu jízdu.

Minulost už je historie a to, čeho se bojíte, se v budoucnu může stát. **ALE NEMUSÍ!** Takže přestaňte plýtvat energií, važte si a vyrovnejte se s tím, co je právě v tento okamžik před vámi! Začněte tím, že budete dělat ostatní lidi šťastnými. Odstupte z vaší cesty a vaše

uzdravování začne. Vždy buďte upřímní k sobě i ostatním. Nehrajte žádné hry s myslí. Abyste byli šťastní, musíme přijmout to co je a jednoduše se s tím v klidu vyrovnat s věděním, že jsme uvnitř svobodní, ať už je to navenek jakkoli.

Podívejte se na lidi, kteří nikdy ne onemocní. Jsou pořád optimističtí, v pohodě, nic si nepřipouští, ničeho se neobávají a vidí jen ty dobré věci.

*"Život člověka je takový, jaký si ho jeho myšlenky udělají."*

*Marcus Aurelius*





# SVOBODA BÝT SÁM SEBOU

Pokud tuto svobodu necítíte, potom vás žádné zdravé jídlo na světě nespasí. Ani snad není možné vyjádřit, jak důležité toto je. Pokud necítíte, že můžete být SAMI SEBOU, pak zemřete. Jste tu proto, abyste byli sami sebou a ne nikým jiným. To je váš úkol. Vaším posláním zde na Zemi je nabídnout světu vaše jedinečné dary, názory, schopnosti a styl. Nikdo jiný nemůže být jako vy.

Důvod, proč je většina lidí nešťastná a umírá je proto, že necítí, že mají svobodu dělat zde to, co je jejich posláním. Cítí se přidušení a potlačovaní. To je doslova zabíjí. Tráví všechn svůj čas a energii na to, aby "zapadli" a byli jako ti, které mají ve svém okolí, protože chtějí být přijati. Dalším důvodem je strach.

Každý je jedinečný a to, co každý z nás může nabídnout je jedinečné. Nikdo na světě nemůže nabídnout to, co nabízíme my a to, jak to my děláme. Jsme unikátní kousek ohromného a úžasného puzzle, a pokud opravdu nebudeme SAMI SEBOU, pak do tohoto puzzle nebudeme patřit. Vidíte v tom tu ironii? My se tolik snažíme zapadnout a přitom to je to, co nás drží od toho, abychom byli těmi, kterými máme být – abychomvyplnili to místočko, které pro nás vesmír přichystal. Je to JEDINÝ způsob, jak získat opravdovou sílu, život a svobodu.

Zdraví je jen příznakem toho, jak moc se nám daří být sami sebou a dělat to, co je naším posláním. Čím dále se nacházíme od našeho poslání, tím méně zdraví jsme. Konzumace zdravého jídla sama o sobě nám nezajistí úplné zdraví a úspěch. Je to skvělý a velice důležitý začátek, jelikož pomůže našemu tělu lépe fungovat.

Jsme jako radiová anténa. Vesmír nám neustále posílá informace, které máme následovat (vedení) jako jakási kosmická GPS. Vy máte možnost následovat ji či ne. Většina lidí tyto informace ani nevnímá, jelikož v jejich životě je příliš mnoho věcí, které jejich pozornost odvádí. Jsou natolik rozptylováni závazky, strachy, paranoiami, zdravotními problémy, problémy s penězi, problémy ve vztazích a neustálým tlacháním přestimulovaných a ztracených lidí a médií kolem nich, že ani nemohou informace z vesmíru slyšet. Jejich těla jsou ucpaná nezdravými odpady, doslova jako zrezavělá radiová anténa. Jak potom někdo může vědět, co je jejich posláním či jaký má být jejich další krok, když neslyší signály shora? (nebo hluboko uvnitř sebe, to je to samé)

Prvním krokem je "ODKRAMAŘIT" váš život. Zbavte se VŠEHO, co vás stahuje dolů. Začněte hned teď tak, že se zbavíte 20% svých věcí. Myslím to vážně. Udělejte to teď hned. To je jen začátek. Poté se oprostěte od všech negativních lidí ve vašem životě. Je jedno, jestli jde o vašeho šéfa, ženu, "přítele", souseda...prostě to udělejte. Vím, že si říkáte: *"to se snadno říká, ale hůř dělá."* Ze začátku to bude divné a složité, ale jakmile se začnete posunovat, bude to čím dál snazší. Vím, na co ještě myslíte – bojíte se, že ztratíte svoji práci, vztah, příjem...jinými slovy jistotu. Jde o důležitou lekci, kterou se každý v určitém bodě v životě naučit. Lépe nyní než později. Tato lekce je jedna z nejdůležitějších, které se kdy naučíte. Napsal jsem o tom knihu "[The Prosperity Secret](#)" ("Tajemství prosperity"), ta změní váš život navždy. Více se dozvíte spolu s videem také na [www.HealAnything.com](http://www.HealAnything.com).

Řeknu vám...žil jsem a bydlel v Hollywoodu, měl jsem dům, auto, ženu, vše pěkné...ale nebyl jsem šťastný. Měl jsem spoustu věcí, ale necítil jsem se naplněný. Umíral jsem. Doslova. Na záchodě jsem krvácel, skla mých brýlí byla silnější než můj prst. Nemohl jsem dýchat, jelikož



jsem se dusil hleny a při tom jsem v životě nevypil kapku alkoholu, nevykouřil jedinou cigaretu a dokonce ani nepil kávu. Můj vztah byl velce bouřlivý a ani jeden z nás nebyl šťastný i přes to, že jsme vydělávali hodně peněz. Dostal jsem se tak na dno, až jsem to jednoho dne úplně vzdal. Doslova. Rozvedl jsem se, prodal dům, vše jsem rozdál a odešel jsem nahý do pouště. Nevěděl jsem ani, jestli se vůbec někdy vrátím živý. Bylo mi to jedno. Vzdal jsem to.

A byla to ta nejlepší věc, co sem kdy udělal.

Nic jsem nevlastnil. Neměl jsem žádnou identitu. Byl jsem úplně mimo civilizaci. Žádná zodpovědnost. Nikomu jsem se nemusel zpovídat. Nikomu jsem nemusel nic vysvětlovat, platit účty, nemusel jsem na schůzky na konkrétní čas, nemusel jsem prostě nic. Byl jsem volný. Dny, měsíce či roky mohly plynout a bylo to úplně jedno. Už žádné hodiny. Žádný program.

Vzbudil jsem se nahý na kameni a nade mnou, na křišťálově modré obloze kroužil nádherný orel. Vedle mne si potichu zajíci, veverky a ještěrky uzobávali z rostlin. Byli tak klidní. To, co jsem se od nich naučil změnilo můj život. Dotklo se mě to na tak hluboké úrovni, že jsem uviděl nový způsob života. Nový pohled na svět.

Není nic špatného na tom vlastnit "věci", nebo bavit se. Není nic špatného na tom mít krásný dům a moderní auto. Musíme se jen naučit, že tyto věci máme jen v pronájmu. Nevlastníme je. Je to jen scéna z filmu, nic jiného. Pokud je někdo vezme, rozbijí se nebo ukradne, mělo by to být jedno. Na světě je mnohem více zážitků, které na nás čekají. Tak lidi, ŽIJTE!!!

Ale toto je důležité a je třeba se to naučit, aby to fungovalo. Tyto věci k vám musí PŘIJÍT...vy je nemůžete nahánět. Jak? Jednoduše to musíte být VY. Toto vše je vysvětleno v knize "Tajemství prosperity". Život vás bude zkoušet. Bude vám chystat výzvy a blafy jako v dobré karetní hře. Pamatujte, že nejde o to, s jakými hrajete kartami, ale jak s nimi umíte hrát. Samozřejmě, že můžete vše ztratit. A co. Možná, že ty věci, o které jste přišli nebyly pro vás. Nechte to plavat. Přijít o vše by pro vás mohl být ten nejosvobodivější zážitek. Já jsem na nic nečekal – prostě jsem vše rozdál. Jakmile si uvědomíte, že nemůžete nikdy umřít hlady (plevel je jedlý, vzpomínáte?), pak se začnete cítit nepřemožitelný. Nikdy nemůžete mít "nic". Jste středem všeho a celý vesmír je všude kolem a čeká jen na vás. Odešel jsem nahý do pouště a neměl jsem nic. Do tří měsíců jsem řídil Ferrari. Když jsem to dokázal já, tak můžete i vy. Nebojte se nechat plavat vše, co vás zatěžuje a zbrzdí uje. Čím dál je natažen šíp na luku, tím dál doletí, jakmile ho pustíme. Chcete opravdové zdraví? Tak nechte vše plavat. Teď.

# SÍLA DOTYKU



Vše ve vesmíru je energie. Jsme elektrické bytosti. Naše těla – nervy, mozek, myšlenky, srdce atd. – fungují na elektřinu. Když se lidská bytost dotkne kůže jiného člověka, dojde k přenosu na mnoha úrovních. Obvykle jde o pozitivní efekt a můžeme pocítit, že jsme se dobili jako baterie, jen tím krátkým dotekem. Jemné hlazení je extrémně účinné. Může celé naše tělo rozechvět elektrickými vlnami.

Testovaná zvířata, která neměla žádný fyzický kontakt s ostatními, onemocněla a zemřela mnohem dříve než ta,

která měla fyzický kontakt. Chcete opravdu silnou léčivou energii? Držte někoho za ruce a dívejte se navzájem do očí po dobu 5 – 10 minut. Vsadím se, že to bude tak ohromující, že ani tak dlouho nevydržíte – pro mnohé je to příliš mnoho energie, aby to zvládli. Zkuste to a vydržte, co nejdéle budete moci.

Když se v životě dotkneme čehokoli s láskou – dalšího člověka, zvířete, rostliny či dokonce předmětu – můžeme pocítovat, že dochází k léčení. Není třeba žádných slov, ale při tom zde ke komunikaci určitě dochází ... dávání a přijímání lásky. Změní to DNA vašich buněk a může naprosto změnit směr vašeho života.

**OBJÍMEJTE SE LIDÉ!**

**Síla, která hýbe světem:**

## **MILUJTE SE pro zdraví**

Jde o jednu z nejmocnějších léčivých sil, která byla dána každé živé věci na planetě.

Je to opravdový dar od Boha.

Čisté kouzlo. Nejde o nic, co by se mělo uspěchat či brát na lehkou váhu. Ti, kteří se hodně bojí a mají problém žít v tomto okamžiku, přichází o ohromné léčivé výhody, které jim tato astronomická energetická síla může dát. Je podloženo mnoha studiemi, že ti, kteří se pořád milují, žijí podstatně déle než ti, kteří ne. Čtyřikrát týdně posiluje náš imunitní systém o 35% a může snížit pravděpodobnost infarktu, mrtvice a rakoviny prostaty NA POLOVINU! Uvolňuje hormony, které nás ve skutečnosti omlazují. Endorfiny nám pomáhají lépe spát a oxytocin zmírňuje bolest (artritida, menstruace, atd.) Menstruační



cyklus se stává pravidelnější. Zdokonaluje pružnost, posiluje váš zadek a břišní svaly a je magickým „lepidlem“, které energeticky sblíží dvojice a udržuje vztah silný.

Samozřejmě za předpokladu, pokud o to stojí oba lidé stejně stejně jako jeden o druhého a milují se. Nemělo by to být sobecké, uspěchané nebo z povinnosti. Neexistuje ŽÁDNÁ VÝMLUVA, na nedostatek času na milování. Buďte tak spontánní, jak jen můžete; pokud to cítíte, ukažte to. Nemusí to být vždy naprosto senzační a plné orgasmů – jen hravé a plné lásky, dokazující, jak si jeden druhého hluboce vážíte, a plné pozornosti, kterou věnujete druhému člověku. Nejde jen o „svlékání“, pokud to tak oba lidé nechtějí. Jde o nádhernou výměnu energie, kde oba lidé spontánně souhlasí bez jediného slova, že na chvíli zapomenou na svět a úplně se odevzdají vzrušení lásky a vášně. Nic není lepšího než-li cítit se chtěný. Mít někoho, kdo nás tolik chce, že nemůže myslet na nic jiného než na to, že s námi chce být jedno - úplně nám nabídnout své tělo, nahý, nic neskrývající. Akt pokory je hluboce dojemný. Dávají nám svůj jediný opravdový pozemský majetek. Jaká čest! Když se dva lidé sblíží na takovéto úrovni, pokaždé vytváří více lásky. Proto se tomu v angličtině říká „making love“ („dělání lásky“).

*“Na světě je láska řekou života.”*

*Henry Ward Beecher*

Toto je tak důležité téma, že mám v plánu o tom napsat celou knihu. Ohromné množství lidí netuší, jakou velikolepost mají nadosah. Mnoho z nich projde celým životem aniž by věděli, co vše je možné a zemřou smutní, osamělí a nenaplnění. Jak ohromné plýtvání, dostat lidské tělo a nikdy si naplno neuvědomit jeho maximální potenciál.

Rád bych objasnil některé věci. Sex není špinavý. Smysluplnost je jednou z nejbožštějších překrásných energií na planetě Zemi. Je tolik ceněna. Bojovalo se o ni ve válkách a celé civilizace povstaly a rozpadaly se kvůli jejímu nedoceňování či nepochopení.

Když se stanete osvícenými, uvědomíte si, že smyslnost je ve všem. Jde o způsob, kterým si skutečně vážíme toho, že vidíme božskou ruku všude a ve všem. Je to o naplnění životem, kdy vás nadchne každá myšlenka, každý děj v každém okamžiku. Zvuk něčí hlasu je léčivý a dotek se stává orgasmem.

Existuje důvod, proč v sobě máme tak neuvěřitelně mocnou sílu. Jsou tací, co si myslí, že jde o zavádějící energii, která potřebuje být přeměněna v něco jiného, kdykoli to cítíme. Ne! U mužů, kteří pravidelně neejakulují, je dvakrát větší riziko rakoviny prostaty. U žen, rakovina prsu. Někteří lidé si myslí, že se vyčerpají, když to budou dělat příliš často. Jen pokud to děláte z těch špatných důvodů, jelikož tím nerespektujete svoji životní sílu. Ale dělat to ze SPRÁVNÝCH důvodů nás umocňuje do vyšších sfér bytí. To je ztělesněním božské oslavy života a lásky. Ti, kteří to potlačují se stávají ztuhlí v životě, zdraví, financích a štěstí. Energie má proudit. Čím více dáváme, tím více dostáváme. VYUŽIJTE TOHO ČI NECHTE BÝT. Je to sval, který se musí posilovat. Muži, kteří neejakulují pravidelně, ztrácí svoji prostatu ve prospěch rakoviny. Ženské rozmnožovací orgány uvadají a hnijí, pokud nejsou používány. Hormony jsou to, co nás udržuje mladé, zdravé a šťastné a mladou i naši kůži. Sexuální energie není žádný omyl a není třeba ji „usměrňovat“ někam jinam či přetvářet. Nemůžeme vzít jeden z největších darů od Boha a vyměnit ho za něco jiného. Jaká urážka.

Bůh nedělá chyby.

Sexuální energie je dar od Boha.

Používá se k oslavě života. Není jen ke zplození dětí. Jde o čistou životní sílu – sílu stvořit cokoli. Má ohromnou moc léčit, jelikož vytváří život. Pokud je použita správně, inspiruje nás do nových výšek k vytvoření úžasných věcí, o kterých jsme nikdy před tím ani nesnili. Rozbítí naše vnitřní bloky a skrze nás vpouští božský proud energie jako obrovský vodopád.

Pokud je využívána nesprávně, udělá naše životy prázdnými a beze smyslu.

Nic Velkého Stvořitele nerozesmutní víc, než když vidí jak Jeho největší dar lidé nerespektují. Jde o ty, co nechápou, že to, co jim bylo dáno je ve skutečnosti "přímá linka" k Bohu samému. Když se mají dva lidé rádi tak, že se úplně odevzdají jeden druhému a smísí svá těla a duše v jedno, přestanou ve skutečnosti na krátkou dobu existovat jako jednotlivci s egy. Během tohoto slavnostního okamžiku odevzdání se, („orgasmus“ znamená „malá smrt“), doslova „dělají lásku“. K tomu stačí pouze záblesk, úžasný záblesk čisté lásky a v tomto zázračném momentě okusíme pravou chuť Boha: oslňující bílé světlo prostupující naše těla, LÉČÍCÍ VŠE, ČEHO SE DOTKNE: úplná, čistě božská, léčivá energie. A jelikož jsou obě těla propojena, splynula spolu energeticky i poté, co se oddělí. Čím více „v momentu“ tito dva lidé jsou, tím léčivější a déletrvající je výsledek. Chcete-li opravdu léčivou sílu, dovolte si bláznivě se zamilovat a naplno oslavujte každý okamžik s oním člověkem. Ztraťte hlavu. Vykašlete se na zbytek světa. Jediné, na čem záleží je to, co máte ve svých rukách právě tady a teď. Nebud'te otrokem času, peněz či rutiny. Tento svět a všechny jeho povinnosti jsou dočasné. Láska, kterou sdílíte je navždy. Bůh se dívá. Oslavujte naplno jeden druhého. Začněte se léčit nyní!

*“Nikdy jsem nevěděl, jak uctívat, dokud jsem nepoznal jak milovat.”*

*Henry Ward Beecher*



## ČAS A MÍSTO O SAMOTĚ

Je důležité mít milujícího partnera, který vás podporuje, ale stejně tak je důležité mít v určitém bodě každý den trochu času „o samotě“, kdy budeme úplně sami. Nikdo nás nemůže slyšet a vidět. Místo, kde můžeme slyšet naše vlastní myšlenky a kde můžeme provést inventuru našeho života. Někde potichu, kde nás nikdo nebude rušit a kde se budeme moci uzemnit. Může to být, když všichni odejdou z domů. Může to být, když jsme sami v autě. Můžeme sedět sami v parku a pozorovat lidi ... nebo pokud máme štěstí, někde na pláži. Někdy jediné, co máme, je samota na záchodě či ve sprše. To je lék pro duši. Utišuje náš vystresovaný vnitřní hlas tím, že ho necháme být tím jediným, který bude mluvit.

Stres pochází často z neschopnosti slyšet či nechat mluvit náš vnitřní hlas a pocity. Někdy je život tak šílený a rušený tolika lidmi, že vůbec netušíme, jak sami něco cítíme. Naš vnitřní hlas pak začne být frustrovaný. Chce aby byl vyslyšen a dostávalo se mu pozornosti. Nemůžeme do toho nutit ostatní, ale alespoň my mu můžeme věnovat svoji pozornost. Tiché místo. Jen vy a váš vnitřní hlas. Schůzka se sebou samým. Je to čas k relaxaci, přemítání a zkoumání svých pocitů. Jako důvěřivé milující zvíře, které na vás doma celý den čeká, až mu věnujete nějakou pozornost. Naše vnitřní bytí potřebuje uznání, pohlazení a konejšení. Je to součástí našeho bytí jakožto celku a součástí uzdravení. Nezapomínejte na tuto vaši část.



# PRÁCE S ENERGIÍ

## NALEZENÍ TĚCH SPRÁVNÝCH FREKVENCÍ

Vše je pouze energie. Energie v harmonii podněcuje život a energie v nerovnováze může být destruktivní. Poslech jemné klasické hudby může zklidňovat a léčit, zatímco z poslouchání rušivých zvuků můžeme onemocnět – stejně jako z negativních zpráv. Znáte ten vysoký hvízdavý zvuk, který vydávají brzdy nákladních aut? Představte si poslouchat jej celou hodinu či dvě – sami víte, že by vám potom nebylo dobře. To stejné s otravnými partnery, přáteli a členy rodiny, kteří si pořád stěžují. Můžete cítit, jak vysávají vaši energii. A pak jsou tu krásné inspirativní skladby, které vás pozvednou a cítíte se neporazitelní. To vše je energie. Energie je všechno. Léčí a ničí. Vaším úkolem je naladit se na léčivé energie, na frekvence, na kterých se cítíte dobře. Lidé vyzařují frekvence. Anž by bylo řečeno jediné slovo. Ve styku s některými lidmi se cítíte dobře, zatímco jiní z vás vysávají energii. Předměty, místa, zvuky, světla a pachy mohou dělat to samé. Pouštějte si hudbu, která vás inspiruje a povzbuzuje. Můžete poznat, jestli jde o vaši frekvenci podle toho, jak se cítíte – jestliže vám DODÁ energii, pak je to vaše vibrace. Pokud se cítíte unavenější, vyčerpaní či podráždění, pak to nejste vy. **DŮLEŽITÉ:** někteří lidé pro nás mají celkově lepší frekvence, ale mohou být jen v tomto okamžiku na špatném místě. Neodepisujte je.

Vše je neustále v pohybu a prochází změnami. Rozpoznáte to tak, že když s nimi jste, cítíte se dobře na energetickém stupni, i přes negativní věci, které říkají. To je šance pro oba z vás, aby jste se společně uzdravili. MILUJTE !

Největšími kontrolory vašich energetických vibrací jsou vaše mysl a srdce, proto je používejte moudře. To, co si myslíte a cítíte, vysílá vibrace vašim buňkám, které se vyléčí či zničí. Většinou srdce léčí a přehnaná aktivita mysli může zničit něco krásného. Nepřehánějte to s přemýšlením. Prociťujte. Důvěřujte svým pocitům. Ne vašim myšlenkám.

Jak jsem zmínil výše, **léčení není tolik o tom, co pozřete, ale o tom, co necháte být a čeho se zbavíte.** To samé platí pro energii. Stejně jako špatné jídlo, které se stává součástí našich buněk a zůstává v našich sřevech po desetiletí, shromáždíme po léta také všechny druhy starých špatných energií, které sebou nosíme a kterých se musíme zbavit. Stejně jako urážky, které nám lidi řekli před dvaceti lety a které se nás drží dodnes: užirají vás. Zbavte se všech těch věcí!

## TERAPIE KŘIKEM A TŘASEM

Když jste sami na svém „místě o samotě“, které jsem zmínil, kdy nemáte kolem sebe nikoho... **UDĚLEJTE SI „ZÁCHVAT“.**

Vykřičte se, až vám hlava praskne, poskakujte, mlaťte do zdí, třeste se, jako by vámi procházel elektrický proud, řvete co nejhlasitěji můžete.

**VYPUSŤTE TO ZE SEBE!** Musíte vypudit tu špatnou energii z vašeho systému. Miminka a děti toto intuitivně dělají a za pár minut je vše dobré.

Je třeba se od nich učit. Uvolněte ze sebe všechnu tu špatnou energii, nebo vás bude užírat. Jakmile se z vás uvolní, budete překvapeni, jak rychle se tento prostor zaplní léčivou energií.



Potom, když jste ve sprše, začněte zpívat. To se děje intuitivně z určitého důvodu. Snažíme se nalézt svoji „frekvenci“. Mnoho kultur záměrně zpívá. Zpívejte a držte jeden tón, pak další, jděte nahoru a dolů po stupnici, až naleznete tón, který cítíte, že je ten pravý. Držte ho a hlasitě se do něj opřete. Pociťujte jak vibruje celým vaším tělem. AAAAAAAAH. OOOOOOM. Rozvibrujete všechny buňky ve vašem těle pomocí léčivé energie, kterou potřebujete. Pomohlo mi to, když už nic jiného nefungovalo. Byla to moje poslední naděje a zabralo to! Pokud cítíte neuvolněnou frustraci či bolest na duši, použijte zpívání a křičení. To léčí.



## SPÁNEK

Jde opravdu o léčivý čas a úžasné je, že vy nemusíte dělat nic. Jen si lehněte a zavřete oči. Jak těžké to je. Zde dochází k onomu tajnému kouzlu. Právě to je čas, kdy si noční dělníci nasadí pracovní helmy a opravují vás...fyzicky, psychicky a duševně. Vy musíte jen nastolit ty správné podmínky. Kvalitní spánek je zcela nezbytný k opravdovému zdraví, dlouhověkosti, štěstí a pohodě.

Vedle jídla, jde o jednu z nutností, která nejvíce ovlivňuje naše zdraví a kterou bereme nejvíce na lehkou váhu. Pokud se vaše baterie správně nedobije, budete opotřebovaní, onemocníte a zestárnete. Tím, že se ráno déle prospíte, to nenahradíte. Tak to nefunguje. Vaše tělo má přirozené rytmy, které jsou sladěny se Zemí, slunečním svitem atd. Pokud je nebudete následovat, na Zemi příliš dlouho nebudete. Měli bychom mít okolo 8 hodin spánku každou noc. Naše tělo uvolňuje léčivé hormony mezi 22:00 a 2:00 a aby mohly působit, musíme v tuto dobu spát. Zdraví lidé spí průměrně od 22:00 do 6:00.





## DUCHOVNO, VÍRA a KLID

Je jedno kdo jste, jaké rasy, z jakého náboženského vyznání či kultury pocházíte, (i když nejste nábožní), hluboko uvnitř víte, že jste součástí univerzální pravdy, která spoutává a spojuje vše a všude. Věci se mohou zdát náhodné, ale vy víte, že existují vyšší stupně vědomí, než jsme my. Často se zdá, že zvířata a rostliny mají mezi sebou zákony lepší než máme my lidé. Víme, že láska je lepší než nenávisť. Víme, že odvaha je lepší než strach. Pláčeme, když nějaký člověk či zvíře **provede nesobecký akt lásky** nebo se obětuje. Dává nám to naději, že existuje stupeň bytí lepší než ten, na který jsme zvyklí. Nespočet lidí

zamřelo jen pro to, aby znovu ožili a vyprávěli stejné úžasné příběhy o tom, co viděli za hranicemi této sféry. Každý den zažíváme věci, které lze popsat pouze jako zázraky. Každý den však musíme čelit výzvám a zkouškám, které testují naši víru.

Kdybychom s jistotou věděli, že Bůh existuje, nepotřebovali bychom k našemu růstu zkoušky. Nebo snad ano? Byli bychom rozmazlené děti, které berou vše za samozřejmé. Neučili bychom se a nerostli, jelikož bychom nemuseli. Tím, že nám přichází zkoušky, se učíme sami o sobě. Čím více zkoušek zvládneme, tím větší sebevědomí získáme a tím více začneme vidět tu nekonečnou inteligenci za touto úžasnou hrou, jejíž jsme součástí. Toto je škola života a naší promocií je věčnost. Čím více zažijeme a naučíme se, tím více míru cítíme, jelikož víme, že jde pouze o zkoušky. Je to naše volba, jestli budeme dávat ve škole pozor a budeme si vážit našich učitelů, nebo se budeme flákat či odmítat (nedávat pozor) a pak hodiny znovu a znovu bolestivě opakovat. Všimli jste si někdy ve škole, jak byly ty chytré děti také ty neklidnější, zatímco se zdálo, že ti „pařmeni“ se bavili nejvíce? Ale když se nad tím zamyslíte, byli ze všech ti nejnervóznější a pouze vedeni pocitem úzkosti s potřebou neustálé stimulace, aby mohli fungovat a „cítili se dobře“. Podívejte se, jak zkončili o několik let později. Je důležité bavit se, ale mělo by to být na základě společného uznání, ne umělé stimulace.

Pokud se nebojíme reality, jsme schopni v našem životě ocenit každou malou věc. Zvuk hlasu, jiskru v něčí očích, lehké pohlázení od větru a dotek něčí ruky. Až když se úplně zbavíme naší ostražitosti a pokorně se na svět díváme v úžasu, uvidíme ve všem ten velkolepý záměr a to, jak je vše stejné. Vše mluví stejným jazykem. Uvědomíme si, že je zde hluboký proud lásky, který vše propojuje. Víme, že stejně jako máme ve vzduchu neviditelné radiové a satelitní vlny, existují i vyšší frekvence vědomí a vyzrálého porozumění. Říkejte tomu jak chcete – Bůh zní dobře.



## TICHÝ HLAS UVNITŘ NÁS

Zavřete oči. Uvolněte se. Zapomeňte na chvíli na všechny své starosti. Nechte plavat nepřetržitý běh vašich myšlenek, vaše obavy a naděje. Pssst. Poslouchejte. Existuje a vždy existoval klidný a tichý hlas, který k vám promlouval. Mnohokrát jste ho nechtěli poslechnout, jelikož vám říkal, abyste udělali něco, co jste nechtěli. Byly to věci nové, strašidelné, či nepříjemné. Požádal vás, abyste posunuli stupeň svého pohodlí nebo možná riskovali vše, co jste měli. Zkoušel vaši víru. Mnohokrát jste věděli, že šlo o správnou věc, ale i přesto jste to neudělali. Ptali jste se všech vašich přátel a rodiny, co máte dělat, ale vašemu vnitřnímu hlasu jste nedůvěřovali. Někdy byl tím posledním, koho jste poslechli. Ale ať jste udělali cokoli, nikdy vás neopustil. I přes to, co vám váš hlas říkal, jste udělali, co jste chtěli. Chtěli jste se jen cítit dobře. Léta plynula a vy jste onemocněli, zranili se, něco vás srazilo na kolena či zmátlo. A přece ten hlas tichounce našeptával další možnosti.

Proč s tím hlasem bojujete? Čeho se bojíte? Možná toho, že pokud uděláte, co říká, že už to nebude zábava? Že o všechno přijдете? A co kdybyste vše ztratili a krátce na to získali NOVÉ věci, které by byly mnohem lepší než cokoli, co jste měli před tím? Jediný způsob, jak to zjistit, je zkusit to. Tomu se říká VÍRA. Někdy byste to měli zkusit. Dělejte vše, co cítíte, že je správné a nic, co cítíte, že je špatné. Ať už jsou pokušení a strach jakkoli silné. Toto zmiňuje i každé opravdové a původní náboženství na světě. Nejednejte podle mysli. Jednejte ze SRDCE. Poslouchejte ten tichounký hlas, který vychází z vašeho srdce. Vaše mysl je jen hromada blábolů, které vám lidé napovídaly. Ty by vás úplně potopily. Na druhé straně vaše srdce naslouchá něčemu mnohem univerzálnějšímu. Zvířata nemohou rozumět slovům. Nikdy nechodila do školy a i přes to vědí, jak žít a jak spolu vycházet lépe než my.

Navrhuji, abyste se každý den na chvíli zastavili. Zavřete oči a poslouchejte. Pokud jste zmatení, smutní, ztracení nebo ve stresu, pak poproste o pomoc. Buďte sví. Zbavte se toho svého hlídače. Zaplaťte si. Brečte o pomoc. Uvolněte to ze sebe.

Buďte tiše. Poslouchejte. Oni vás slyší. Daleko za hranicemi našeho chápání působí síly.

Vždy vycházejte z jedinečnosti a lásky. A jelikož to, co vypouštíte, se k vám vždy vrátí, pak dostanete jedinečnost a lásku nazpět. To je zákon Vesmíru. Nemusí to být v takové podobě, jakou byste očekávali, ale buďte trpěliví. Brzy uvidíte a pochopíte proč.

Když odešlete modlitbu, vždy předem poděkujte za to, co brzy obdržíte. Opravdové „děkuji“ je většinou jediná cena, kterou máte zaplatit.

Buďte vděční za vše. I když tomu ještě nerozumíte, buďte vděční. Jde o dar v přestrojení. Počkejte a uvidíte.

Existují jen dvě věci: Lásky a Strach.

Láska je ta jediná, která trvá.

Pamatujte si toto: Žijte beze strachu v Lásce a sledujte, jak se vám celý život před vašimi očima změní!

Začněte hned!

*" Chytněte se jedné myšlenky. Tuto myšlenku učiňte vaším životem  
- Myslete na ni, sněte o ní, žijte s touto myšlenkou ...  
Naplněte mozek, svaly, nervy, každou část vašeho těla,  
touto myšlenkou a nechte jakoukoli jinou myšlenku být.  
To je cesta k úspěchu.  
Takto na svět přichází duchovní velikáni."*

*~ Swami Vivekananda ~*





# SLUNEČNÍ ZÁŘENÍ

## SOLÁRNÍ ENERGIE PRO TĚLO

Budiž světlo. Sluneční světlo je další léčivý dar z nebes, který si moderní společnost nesprávně vyložila. Ne, NEZPŮSOBUJE rakovinu. Lidé, kteří dostanou rakovinu kůže, jsou nezdraví. Je to tak jednoduché. Lidé v Africe rakovinu kůže nemají a s jejich barvou to nemá nic společného. V USA je u lidí s tmavou pletí nejvyšší výskyt rakoviny kůže. Tak v čem je rozdíl? Výživa a životní styl! Nevěřte nikomu, kdo vám tvrdí, že sluneční záření způsobuje melanom. Jaký nesmysl. Přesně naopak. Studie z celého světa dokazují, že čím více se vystavujeme slunci, tím nižší je riziko zhoubné rakoviny kůže. V nejslunnějších částech Austrálie je u plavčků nižší výskyt rakoviny kůže, než u zaměstnanců na úřadech. Je to tak: více slunce, méně rakoviny. Jak je tedy možné, že spousta lidí, kteří na slunce chodí mají melanom? Protože jsou TOXIČTÍ. Nejí správná jídla, kouří, pijí alkohol a plní svá těla všemožným zpracovaným odpadním jídlem. Jejich játra jsou ucpaná a už špatně fungují.

Jejich ledviny jsou tak toxické, že jejich krev musí vytlačovat toxiny ven přes kůži, kde se na slunci upečou a vzniknou kožní buňky způsobující melanom.

Existuje mnoho kultur třetího světa, které jsou celé dny na slunci a nepoužívají žádný ochranný krém. Zase, nemá to nic společného s barvou pleti, jelikož nejvyšší počet rakoviny v moderním světě je u lidí s tmavou barvou pleti. Jde o MODERNÍ výživu a životní styl, který je zabíjí. OPALOVACÍ KRÉMY jsou jednou z nejtoxičtějších věcí, které na svoji kůži můžete dát! Způsobují více rakoviny kůže než cokoli jiného. Přečtěte si jejich etiketu. Vy doslova vtíráte a zapékáte tyto chemikálie do svých kožních buněk! Chcete mít rakovinu? Mažte se tím sajrajtem.

Bůh nedělá chyby. Byli jsme navrženi, abychom byli na slunci. Lidé, kteří nemají dostatek slunečního světla začnou mít různé druhy fyzických, psychických a emocionálních problémů. Kostí se začnou změkčovat (stav zvaný křivice), přijde deprese (nejvyšší počet sebevražd je z míst s nejmenším množstvím slunečního záření), hladina hormonů a imunita klesne a lidé onemocní.

Na druhé straně lidé, kteří CHODÍ na slunce:

- mají více energie
- silnější imunitní systém, jsou méně nemocní
- mají hustší a silnější kosti
- mají silnější svaly
- bohatší krev
- zdravější nervy
- zjišťují, že slunce zvyšuje množství železa v krvi (způsobuje opálený vzhled)

Zvažte tato fakta:

- v USA je výskyt rakoviny nejvyšší ve státech s nejméně slunečním zářením
- sluneční záření může snížit riziko rakoviny prsu o 40% a rakoviny vaječnicků až o 80%
- vystavení se přímému slunci zabíjí většinu typů plísní a kvasinek
- vystavení se slunci normalizuje hladinu hormonů, zvyšuje chuť na sex a plodnost
- vitamín D, který napomáhá mineralizaci kostí se tvoří, je-li kůže vystavena slunci

Já osobně se ničím nemažu, ale můžete použít kokosový olej, MSM krém nebo olivový olej. Nedávejte si na kůži nic, co byste nemohli sníst. Hned se to vsákne. Transdermálně (přes kůži) je nejjednodušší způsob, jak dostat látku do krevního oběhu. Stejně jako nikotinové náplasti. Takže se vyhněte jedovatým opalovacím krémům! Vy POTŘEBUJETE sluneční záření, abyste byli zdraví, ale zároveň potřebujete být zdraví, abyste mohli přijímat hodně sluníčka. Navrhuji, abyste si kůži namazali jojobovým olejem a každý den si dopřáli 20 minut sluníčka (zatím co jíte správně a detoxikujete se).

## OPALOVACÍ KRÉM Z PŘÍRODY

Velkolepý záměr přírody je úžasný. Opět, primitivní národy a zvířata nepoužívají opalovací krémy a nemají rakovinu kůže. O jaké jde tajemství? Svůj „opalovací krém“ získávají z toho, co JÍ. Můžete se ptát, co to tedy je? Fanfáru prosím... pokrm ze ZELENÝCH listů. Ty obsahují chlorofyl. Proč myslíte, že se rostliny se svými křehkými listy na horkém slunci nespálí a nezvadnou? Chlorofyl. Tato kouzelná zelená látka, která chrání rostliny je to samé, co chrání i nás, když jej začneme konzumovat. Aloe Vera je jedlý „opalovací krém“, který vás ochraňuje zevnitř, pokud jej sníte. Z nějakého důvodu přeci roste v poušti!



Bez slunečního záření nemohou kosti zvápenatět. Sluneční záření posiluje imunitní systém a zvyšuje oxysličení kůže. Snižuje hladinu cukru. Sluneční záření přivádí více krve k povrchu kůže, což pomáhá léčit řezné rány, modřiny a vyrážky. Otevřené rány a zlomené kosti se na slunci hojí rychleji. Sluneční záření také upravuje zrak a hormony. Každý den si dopřejte alespoň 30 minut na sluníčku. V přírodě neexistuje žádný omyl. My slunce potřebujeme. Rostliny ho potřebují. Zvířata ho potřebují. Vy ho potřebujete!

# SHRNUTÍ

Vaření je velká ztráta času.

Jeden den v týdnu držte hladovku.

Jeden den v týdnu odpočívejte. Žádná práce.

Nejezte po setmění. Nejezte alespoň 2 hodiny před spaním.

Pokud jste nemocní, jste uvnitř nečistí.

Pročišťujte se jak jen můžete, především VNITŘEK vašeho těla a mysl.

Žádné pečivo, cereálie, káva, vařená jídla, mléčné výrobky, cukr, maso, kouření či alkohol.

Zbavte se všeho negativní a čehokoli, co vás v životě zatěžuje.

Nechte si odstranit kovové zubní výplně.

Jezte méně sladkého ovoce a více zelených listů. Odšťavňujte také více řapíkatého celeru.

Zkuste se vyhnout věcem, které rostou pod zemí: mrkev, červená řepa, brambory, ALE jezte jejich nadzemní zelené části (především mrkve a červené řepy, listy rajčat a brambor jsou však toxické, ty nechte být).

Jediná prokázaná věc, která jednoznačně prodlužuje život je konzumace MALÉHO množství jídla. Lidé, kteří jedí nejméně žijí nejdéle.

Připravujte si své vlastní jídlo doma jak jen můžete – dokonce i jídelny se syrovou stravou se snaží ušetřit. Tam, kde vy byste dali doma pět lžiček určité ingredience, oni vám dají jen jednu.

Zredukejte STRES – je jednou z příčin téměř všech nemocí.

Opalujte se nazí alespoň 20 minut denně.

Smějte se, usmívejte, objímejte, milujte, tancujte, zpívejte.

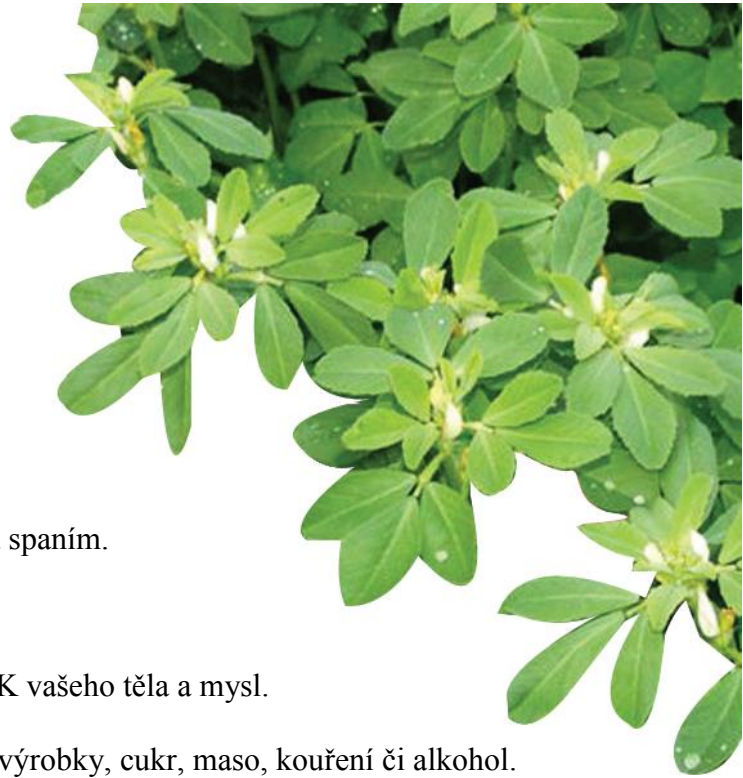
Rozdejte věci: odlehčete si od nákladu.

Jezte pro život, nežijte pro jídlo.

Buďte vděčnější.

Buďte čestní.

Buďte hodní na ostatní lidi.



Chovejte se hezky sami k sobě.

Dobré myšlenky = zdraví. Špatné myšlenky = nemoc.

Napište si své cíle, aby se staly reálnějšími a přesnějšími.

Čtěte si "Tajemství Prosperity" stále dokola.

Chod'te bosí po přírodním povrchu (tráva, kámen, písek, hlína).

Pokud máte depresi nebo jste zmateni, OČISTĚTE SE: dejte si klystýr či hladovku.

Spánek: 22:00 – 6:00.



*“To, co housenka nazývá koncem světa,  
Mistr nazývá motýlem”*

*Richard Bach*

# POKUD TO NEFUNGUJE:

## 1 – Neděláte dost a vaše dávky jsou příliš nízké

- Více klystýrů/výplachů \*\*\*\*
- Více zelených džusů
- Více pohybu
- Více spánku
- Více radosti

## 2 – Stále děláte něco, co pro vás není dobré

- Stres je zdrojem číslo 1. Zaměřte se na vztahy, práci, peníze, účty, odpovědnosti.
- Máte stále kovové zubní výplně?
- Berete JAKÉKOLIV léky?
- Zkontrolujte, jestli to, co používáte neobsahuje pšenici, cukr, mléko, sýr, konzervanty.
- Alkohol
- Vdechování cigaretového kouře (jeden večer pasivního kouření v klubu je stejné jako když vykouříte 2 balíčky! )
- Berete komerční potravinové doplňky (nevěřili byste, z čeho se některé z nich vyrábí)
- Sycené nápoje (dokonce i voda)... Karbonace přerušuje na dvanáct hodin vstřebávání vápníku.
- Mouka v oněch “zdravých wrapech” obsahuje pšenici, lepek a trans tuky.  
To samé platí pro tortily, tacos, burritos atd. Přestaňte se zrním !!!!
- Žádná rýže
- Žádné cereálie
- Přestaňte jíst sušená jídla – žádné sušenky, krečky, granolu, sušené ovoce atd. do doby, než vám bude lépe
- Chodíte tajně na čokoládové cookies?  
Žádné pečené výrobky či cukr!!!
- Sedíte celý den a nemáte dostatek pohybu?
- Ujistěte se, že vaše dresinky neobsahují mléčné výrobky a špatné oleje jako je řepkový, slunečnicový, sojový, arašídový, rostlinný.
- Žádnou sóju! To znamená žádné sojové mléko, sojový sýr, masové náhražky, atd.
- Příliš mnoho ovoce?
- Příliš mnoho ořechů? jsou předmáčené?
- Zkontrolujte si množství žaludečních kyselin (je vaše stolice či moč zbarvená po vypití šťávy z červené řepy?)
- Zkontrolujte si vodu. Nějaké plasty? Fluor? Chlór? Rezavé kovové trubky?
- Chemické výpary z počítačů, aut, na pracovišti
- Jaký používáte prací prášek, šampón, kondicionér, mýdlo?
- Plynová trouba, sporák
- Koberce: nové koberce jsou toxické (syntetické výpary), staré koberce jsou plné plísní, roztočů, parazitů a víc nechutných věcí, než si dokážete představit
- Žádná televize či zprávy
- Opravdu se chcete cítit lépe? Nedělám si srandu. Někteří lidé milují tu pozornost a lítost. Chtějí být mučedníci („Já bych pro vás umřel“). Obvykle toto dělají lidé, kteří ve vztahu nedostávají dostatek pozornosti. Je to způsob, jakým se snaží získat více lásky. Je to váš případ? Mnoho lidí si ani neuvědomuje, že toto dělají. Oni vlastně CHTĚJÍ být nemocní,



jelikož chtějí být víc milováni a opečovávaní jejich partnerem či rodinou. Nejde o zlý motiv a je špatné, se na tyto lidi zlobit. Potřebují lásku a pochopení. Jen si pamatujte, že chcete-li být nemocní pro získání pozornosti od druhých, odpuzuje je to. Selže to. Nikdo nechce být s negativními a lítostivými lidmi.

Mysl je velice mocná a může sabotovat cokoli. Zeptejte se vážně sami sebe: „Co z toho mám, že nejsem zdravý?“. Na chvíli se nad tím zamyslete. Co z toho máte? Empatii od přátel? Více pozornosti od vašich blízkých? (Chudáci) ... nebo ... chcete vůbec dál žít? Ztratili jste vůli? Udělali jste to, kvůli čemu jste sem přišli a vaše práce je hotová? Jít dál není nezbytně špatné. Jen vězte, že to nemusíte provést bolestivě a dramaticky, čímž možná ubližujete ostatním. Buďte milující ve všem, co děláte. Vy máte vše pod kontrolou. Nikdo nebude mít pod kontrolou vás, pokud jim to nepovolíte. Buďte sví. Žijte si podle svého.

Život ke konci nemusí být bolestivý. Lidé, kteří jsou čistě na syrové stravě jsou zdraví a plní života až do úplného konce. Až přijde jejich čas, naplní je během pár dní, kdy jejich tělo uhasíná, neuvěřitelný mír. Jak se toto děje, jejich bytí se vzdaluje od těla (mimotoční zkušenost), takže necítí žádnou bolest. Jde vlastně o krásný transcendentní zážitek pro ty v tom správném prostoru, beze strachu a naplněné pouze láskou.

## NEJVĚTŠÍ LÉČITEL ZE VŠECH:

# *Láska*

*“Láska je krása duše.”*

*St. Augustine*



# ZÁVĚREČNÉ SLOVO

Dobře se na sebe podívejte. Pokud je vaše tělo nemocné, znamená to, že je vaše mysl či duch nemocný. Váš duch je to, co drží vaše tělo při životě. Dělejte cokoli je potřeba k výživě vašeho ducha a duše. Nečekejte, že to za vás udělají jiní. Vy si řídíte svůj život, nikdo jiný.

**Nejde jen o užívání bylinek či léčiv, abychom ukryli symptomy. Je třeba zacílit na problémy, které nemoc způsobují.** To, že jíme cukr, nám nezpůsobí pouze uhráky, rozhodí to celé naše tělo z rovnováhy, což rozhodí naše myšlení a energii, kterou předáváte ostatním. Energie, kterou vytváříme, přitahuje či odpuzuje úspěch, prosperitu, zdraví, vztahy, dlouhověkost, atd. Energie ovlivňuje vše. Proto nás přitahují zdraví, úspěšní lidé a vyhýbáme se těm nezdravým a neúspěšným. (Pokud sami nejsme nezdraví a nechceme se ztotožnit s tvrzením jiných, že jsme všichni ubohé oběti). Smutek z nás doslova může nemocné udělat a způsobit nám choroby. Zdraví je to, co vkládáme do svého těla, mysli a ducha. Je výsledkem toho, co jíme, pijeme, sledujeme, čteme, říkáme, myslíme a děláme. Naši rodiče nám poskytli prostředek, ve kterém máme žít. Co s ním uděláme je naše volba.

Toto bude vaše obrovská zkouška. Projděte očistnou kúrou a každý jiný problém ve vašem životě, kterému kdy budete čelit, bude potom mnohem jednodušší. Neočistí to jen vaše tělo, ale také vaši mysl a duši. Jde totiž o test charakteru, který vám přidává na síle. Budete odměněni více způsoby, než si dokážete představit, jelikož vaše mysl, tělo a duše se tak pročistí, že budete schopni dobýt svět. Budete odměněni novým tělem. Podíváte se do zrcadla a řeknete „PÁNI – TO JSEM JÁ?“ Budou se ve vás hromadit hormony, jen když se na sebe podíváte. Stejně tak jiní lidé, když se na vás podívají. Jako kadet na vojenské akademii, postupně získáte vyšší hodnost.

Ne každý má sílu toto zvládnout. Chtějí se vrátit ke svým jídlům, se kterými jim bylo dobře, stárnout, být nemocní a umřít mladí. Nedovolte, aby se to stalo vám. Pár koblihů nestojí za smrt. Mnoho z vás řekne. „Ano, ale pár koblihů mne nezabije. Nebo jedna pizza. Nebo jedna

limonáda.“ Pravda. Ale je pravděpodobné, že za pár dní si dáte další. Nebo za týden. Je to jako když do nádrže svého auta budete po troškách přidávat písek či vodu každý den či týden. Brzy bude vaše auto ucpané, prorezavělé až jednoho dne už prostě nebude fungovat. Nedovolte, aby se toto stalo vám!

Tato kniha by vám měla poskytnout informace, které potřebujete k dramatické změně ve vašem životě. Víím, že pro mnohé z vás je toto nová oblast a může se zdát maličko děsivá a zvláštní, zvláště, když nám po celý život naši rodiče, přátelé a společnost předávali nepravdivé informace a špatné zvyky. Je to opravdu docela jednoduché, ale naše mysl se bojí nových věcí a neznámých území. Snaží se nás ochránit od věcí, které nezná. Ironií je, že to je to, co nám UBLIŽUJE, jelikož naší mysli byly napovídány nejrůznější nesmysly. Proto jsou lidé tak nemocní, unavení, zničení, v depresi, nešťastní, neúspěšní, podráždění a zmatení.

Každý den dostávám spoustu emailů z celého světa (zhruba 300) a já prostě nemám čas, abych na ně odpovídal...zvláště ptají-li se mne lidé na zdravotní záležitosti. Nemůžu vás "napravit" v jediném emailu, jelikož je třeba vzít v potaz spoustu faktorů. Neexistuje žádná "kouzelná pilulka". Proto jsem napsal tuto knihu. Podívejte se pořádně na svůj život a jaké zvyky z vás udělaly to, co jste. A pokud se chcete změnit, musíte změnit svoje zvyky. Podívejte se na [www.MarkusFAQ.com](http://www.MarkusFAQ.com), kde naleznete odpovědi na často kladené otázky. Musíte přebírat zodpovědnost sami za sebe. Já jsem tu proto, abych vás inspiroval a dodal vám sílu, abyste už nepotřebovali nic a nikoho mimo vás samé. Jde o opravdové sebeposílení.

Odpovědi jsou většinou jednosdušší, než si myslíte. Narodili jsme se se vším, co potřebujeme. Příroda je dokonalá. Musíte ji je nlepe pochopit. A až to uděláte, bude milovat život a žasnout nad tím, jak je úžasný a zázračný je. Boží plán a to, jak je vše propojeno, je naprosto geniální. Když to dokáží pochopit brouci, dokážete to i vy. Vaše přehnaně paranoidní, analytická, ustrašená mysl jen stojí v cestě. Pomozte mi ji vyčistit a dostat vás znovu na cestu opravdového života. Omládněte a už nikdy nebudte nemocní!

Žijte naplno. Buďte sexy. Už nikdy nebudte nemocní. Buďte ti, kterým vaši přátelé budou závidět. Ukažte jim, že to funguje a možná to zkusí také. Takto se změní celý svět. Začíná to tady a teď právě vámi.

Lékem na všechno jsou: Pravda - Příroda - Láska

Pokud jste s přírodou jedno, je ona jedno s vámi.

Lásku a světlo,



Pošlete mi vaše reference! Email: [Markus@Beautylife.com](mailto:Markus@Beautylife.com)

Pokud máte dotazy ohledně dopravy (doručování) – email: [info@MarkusProducts.com](mailto:info@MarkusProducts.com)



# DALŠÍ MARKUSOVY PRODUKTY

Vše můžete zakoupit na [www.HealAnything.com](http://www.HealAnything.com)

**"Free Food And Medicine" ("JÍDLO A LÉKY ZDARMA")** sada 5 DVD  
dokumentární film

Fascinující, vysoce informativní cesta ukazující, jak byly divoké rostliny, které rostou venku za vašimi dveřmi, po tisíce let používány k jídlu a jako léky a to úplně ZDARMA. Všechny rostliny mají význam. Naučte se o vašich místních divokých rostlinách a na co jsou dobré. Lidé po celém světě znovu objevují tyto magické dary přírody. Tato sada obsahuje brožuru s recepty z divokých potravin. Najdete zde ty nejběžnější rostliny světa. Podívejte se na video upoutávku a sadu zakupte na [www.FreeFoodandMedicine.com](http://www.FreeFoodandMedicine.com).

## **JÍDLO A LÉKY ZDARMA - KNIHA JEDLÝCH ROSTLIN Z CELÉHO SVĚTA**

Konečná kniha o jedlých rostlinách z celého světa. Přes 2500 nádherných barevných fotek více než 1000 rostlin a na jaké zdravotní problémy se v historii používaly. Z jakých rostlin z vašeho okolí lze vyrobit výborný šampón, mýdlo či zubní pastu?

Jaké květy a běžně doma pěstované rostliny jsou jedlé? 480 stran fascinujících fakt a nádherných obrázků. Naučí vás základy o rostlinách, jak můžete pěstovat svoje vlastní a které z nich jsou jedovaté. Naleznete zde spoustu informací. Tyto plané rostliny, které rostou venku hned u vašeho domu jsou jedny z nejlepších jídel a léku zdarma, které lze sehnat. Kilový průvodce rostlinami.

## **SVOBODNÉ ŽITÍ 101 sada 6 disků**

Vše, co k životu potřebujete je v dosahu jednoho kilometru od vašeho bydliště. Garry Tibbo je toho živoucím důkazem. Žije v obyčejném domě na předměstí, ale nepotřebuje obchod s potravinami, ani práci. Jí divoké rostliny a peníze má z recyklování. NEJDE o životní styl chudých. Vyléčil si takto vážné zdravotní problémy. Garry zvládl našetřit dostatek peněz na koupi přes 700 akrů lesa a zemědělské půdy na venkově! Žije v Torontu v Kanadě, kde v zimě sněží. Když to dokáže on, dokážete to i vy. Zapomeňte na ekonomiku. Jde o nový způsob žití. Svobodné žití. Podívejte se na video upoutávku na [www.FreeLiving101.com](http://www.FreeLiving101.com).

## **TAJEMSTVÍ PROSPERITY kniha v pevné vazbě a sada DVD**

Úspěšní lidé ví, že prosperita nemá nic společného s penězi (to je jen vedlejší účinek). Vychází z odvahy ztratit vše a jít za svým snem pomoci ostatním takovým způsobem, který pro ně má význam. Úspěch nemá nic společného s talentem, těžkou prací, s tím, koho znáte či štěstím. Tato kniha to není žádný esoterický blábol nové doby. Zapomeňte na sílu přitažlivosti. Tady jde o solidní jednoduchou pravdu, která funguje. Navždy změní váš život. Podívejte se na [www.ProspertySecret.com](http://www.ProspertySecret.com)

## **UZDRAVTE SVŮJ OBLIČEJ** uzdravením svého těla – kniha v měkké vazbě

Nejste spokojeni se svým obličejem? Vaše tělo se vám snaží něco říci. Každá linka, vráska, flíček, pigmentová skvrna a kožní záhyb něco znamená. Neukázaly se na vašem obličejí jen náhodou. Každá část vašeho obličeje je spojena s orgánem nebo částí těla. Pokud tato část správně nefunguje, projeví se to na vašem obličejí. Žádné množství krému toto nezmění. Pokud chcete zdokonalit svůj obličej, musíte zlepšit své zdraví. A naštěstí pro vás, vám váš obličej přesně řekne, co je s vámi v nepořádku. Zapomeňte na plastickou operaci – můžete to změnit sami. Po přečtení této knihy už se nikdy na lidi nebudete dívat stejně jako před tím.



Budete ihned schopni říci, jaké problémy oni (či vy) mají. A budou zvědaví, proč nyní vypadáte o dvacet let mladší! [www.HealFace.com](http://www.HealFace.com)

**SYROVÉ VEGANSKÉ SVALY Sada 3 Disků** – jak získat svaly, aniž bychom jedli maso a mléčné výrobky. Představuje syrové vegany – profesionální kulturisty a navíc taxikáře z Las Vegas, který jí jen za 6 dolarů denně a i tak má obrovské svaly. Tito lidé jí o polovinu méně než dříve a cvičí pouze dva až třikrát týdně. I tak vypadají jako supermani. Inspirujte se a poznejte jejich tajemství. Na video ukázkou se podívejte na: [www.HealthyMuscleDVD.com](http://www.HealthyMuscleDVD.com).

**SOLÁRNÍ ENERGIE PRO MNE** – zábavné informativní DVD o tom jak je to snadné, udělat svůj dům energeticky super soběstačný zatímco získáváte spoustu elektřiny ze slunce. Pojednává o tom jak snížit náklady na energie pomocí super izolace, zvýšením termální hmoty domu, beznádržové ohříváče vody, 12 **VDC POWERED ITEMS**, atd. Podívejte se na video upoutávku a zakupte na [www.SolarPower4Me.com](http://www.SolarPower4Me.com).

## MOJE HOTOVÉ BYLINNÉ FORMULE

Můžete si namíchat svoje vlatní směsi z bylin (sepsal jsem seznam zdrojů) nebo si jednoduše kupte moje hotové formule na [www.MarkusProducts.com](http://www.MarkusProducts.com). Mým cílem je produkovat pouze ty nejlepší, nejdostupnější a nejužitečnější léčivé produkty.

**DAILY WILD GREENS POWDER** – pro zaneprázdněné lidi, kteří jsou stále v pohybu a nemají divoké byliny ve svém okolí, nebo nemají čas, jednoduše přidejte pár lžiček tohoto úžasného prášku do ranní sklenice s vodou či smoothie. Jde o jeden z nutričně nejbohatších prášků, které lze sehnat. Pociťte sílu DIVOKÝCH bylin! Skvělé na cesty či do práce.

**BODYBUILDING NUTRIENT SET** – pro lidi, kteří chtějí více síly, bílkovin a svalů. Zahrnují **ENERGETICKOU** nápojovou směs před začátkem cvičení, na míru namíchanou syrovou veganskou **BÍLKOVINOVOU** směs, a **NOČNÍ obnovovací směs** pro lepší obnovu hormonů.

**PARASITE-FREE** – jedna z nejefektivnějších protiparazitálních formulí na trhu – 100% přírodní bylinná formule. Každý má parazity. Jsou tichou příčinou mnoha onemocnění. Podívejte se na strašlivé video na [www.ParasiteFree.net](http://www.ParasiteFree.net).

**AGE-FREE** – účinný antioxidační produkt k ochraně proti STÁRNUTÍ a ničení volných radikálů. Obsahuje mnoho nejsilnějších adaptogenů, které napomáhají nestárnoucí pleti, srdci, krevnímu oběhu, cévám, zastavují šedivění vlasů, zlepšují zrak, krevní tlak, snižují cholesterol, bojují s infekcí, napomáhají regeneraci a dokonce podporují růst dendritu v mozku! Seznam ingrediencí a výhod naleznete na mých webových stránkách.

**FREE-LIVER** – vaše játra jsou filtrem vašeho těla. Jde o váš nejdůležitější orgán. Všechny nemoci začínají ucpanými játry! Obsahuje bylinu jménem Chanca Piedra – ta pomáhá rozpustit kameny v játrech a močovém měchýři. Oblíbený recept. Určitě si pusťte video o játrech, abyste věděli vše o tomto důležitém orgánu.

**CHARCONITE** – super účinná kombinace aktivovaného uhlí a bentonitu, která absorbuje COKOLI toxického uvnitř vašeho těla, v kombinaci s některými bylinami, které to pomohou vypudit z vašeho systému. Skvělé proti plynatosti, otravě jídlem, toxickým jedům ze

životního prostředí, špatnému jídlu a dokonce proti toxinům vytvořeným nemocí či parazity. Projde vaším systémem a vstřebá vše špatné. Video můžete shlédnout na [www.charconite.com](http://www.charconite.com)

**FREE-COLON** – vyčištění střev je PRVNÍ věc, kterou byste měli udělat, dřív než cokoli jiného. Tato formule napomáhá rozpohybovat střeva, aniž byste museli neustále běhat na záchod. Funguje skvěle!

Na video se podívejte na [www.MarkusProducts.com](http://www.MarkusProducts.com)

A další zábavné věci najdete na **MarkusProducts.com** či **HealAnything.com**

Pro nejnovější zprávy, aktualizace a videa, běžte na

<http://www.MarkusNews.com>

- jednoduše vložte vaši emailovou adresu.

Pokud potřebujete konkrétní informaci či potřebujete vědět více o vašem stavu, mám přes 70 stahovatelných eKnih o všem od Alzheimerera po uhráky. Tyto PDF soubory vysvětlují jaké jsou symptomy, co je způsobuje a co s tím dělat. Pokud jste dělali vše podle této knihy, je pravděpodobné, že tyto problémy mít už nebudete, ale tyto doplňkové knihy zmiňují také konkrétní byliny a léky, které napomáhají při různých problémech. Pomohou vám také pochopit, proč máte zdravotní problém, což je možná ještě důležitější. Je zde přes 3000 stran informací – celoživotní výzkum! Jsou k dispozici na: [www.MarkusEbooks.com](http://www.MarkusEbooks.com)

Moje doplňkové PDF brožury zmiňují konkrétní byliny, které se hodí na zdravotní potíže. Při užívání bylin buďte zodpovědní.

## BEZPEČNOST S BYLINAMI A ROSTLINAMI

Naučte se poznávat rostliny. Rostliny a byliny jsou účinné stejně jako léky. Začněte s těmi, které znáte a vyhněte se těm, které neznáte. Nastudujte si informace o těch, které neznáte dříve, než si je vezmete. Některé rostliny jsou jedovaté, např. Běžný oleandr – všechny části této rostliny jsou jedovaté. Bolehlav plamatý je jedovatý. Pak existují rostliny, které umí zázraky, ale mohou ublížit, pokud se nesprávně užívají – rostliny jako líčidlo, rulík, lobelka, náprstník a durman. Proto navrhuji začít s mojí knihou "**Světový průvodce jedlými rostlinami – jídlo a léky zdarma**". Byliny se nemusí snášet s předepsanými léky. Stejně tak i s jinými bylinami, kdy jejich účinky mohou zesilovat či zeslabovat či prodlužovat účinnost. Těhotné ženy by měly být opatrné. Některé byliny stimulují dělohu a mohly by způsobit potrat, ale jiné mu mohou zabránit. Takže poznejte své bylinky a nejdříve vše konzultujte se specialistou. Já mohu velice doporučit jednoho člověka – Jamese Sloanea – jeho webové stránky jsou [www.mountainmistbotanicals.com](http://www.mountainmistbotanicals.com).

Jedlé rostliny v květináčích a malé ovocné stromy doručí až k vám na: [www.ediblelandscaping.com](http://www.ediblelandscaping.com)



## KDE SEHNAT BYLINNÉ PRÁŠKY

Níže jsou uvedena místa, kde lze sehnat byliny a jiné léčivé věci ...  
můžete si tedy namíchat vlastní směsi:

[www.ForestRx.com](http://www.ForestRx.com) zde mají spoustu věcí

[www.Herbalcom.com](http://www.Herbalcom.com)

(888) 649-3931 (účtováno jako AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614

[www.znaturalfoods.com](http://www.znaturalfoods.com)

Mountain Rose Herbs <http://mountainroseherbs.com>

800-879-3337

Wilderness Family Naturals – [www.wildernessfamilynaturals.com](http://www.wildernessfamilynaturals.com)

Toll Free: 800-945-3801

[www.TheRawFoodWorld.com](http://www.TheRawFoodWorld.com) stránky Matta a Angely Monarch

LuckyVitamin - [www.luckyvitamin.com](http://www.luckyvitamin.com) 888-635-0474

<http://www.bazaarofindia.com> (800)261-7662 (v USA)

(510)373-7902 (mezinárodní zákazníci) info @ bazaarofindia.com

<http://www.greatspice.com>

<http://Starwest-Botanicals.com>

<http://Frontiercoop.com>

<http://www.livingearthherbs.com>

<http://www.glenbrookfarm.com/herbs>

<http://www.greenherbcafe.com>

<http://www.naturesflavors.com/default.php?cPath=167>

<http://www.discountnaturalherbs.com>

<http://www.floridaherbhouse.com/>

<http://www.osagegardens.com/>

Nezapomeňte na asijské trhy!

TOCOTRIENOLS - <http://www.riceplex.com>

Prášek ze semínek červených malin (Ellagitannin, Ellagic acid) dostupné na:  
Scientific Medical Devices, Inc.\*\*\* <http://www.smdi.org> 770-889-6240

shopnatural.com nebo diamondorganics.com

Meyerovy citróny mohou být pěstovány doma - <http://www.fourwindsgrowers.com> zde zakoupíte mladé stromky Mayerova citron

VitaminWarehouse.com 1-800-859-8482

Diatomaceous Earth - Dirtworks.net a EarthworksHealth.com

## ZDRAVÉ KRMIVO PRO ZVÍŘATA

amorepetfoods.com – nejlepší pro jednotlivé objednávky

auntjeni.com

grandadspetfoods.com

Wildside Salmon Freeze- sušené kočičí pamlsky – catconnection.com

**Sušičky, odšťavňovače** - [healthnutalternatives.com](http://healthnutalternatives.com) 800-728-1238

TheRawFoodWorld.com (společnost Matta Monarcha – syrová strava, zařízení, knihy, atd.)

**MOŘSKÉ ŘASY** - <http://www.TheSeaweedMan.com>

Maine Coast Seaweed Co (sušené na sluci/vzduchu) 207-546-2875 [alcasoft.com/seaweed](http://alcasoft.com/seaweed)

Goldminenaturalfood.com 800-475-3663 (mořské řasy, makrobiotika a Nama Shoyu)



Country Life Natural Foods - 800-456-7694 clnf.org

Living Tree Community – bio pěstované jídlo a nelisovaný olivový olej  
livingtreecommunity.com 800-260-5534

## NETOXICKÁ KOSMETIKA

REAL PURITY - realpurity.com 800-253-1694

eccobella.com 877-696-2220 ext 19

[www.homeopathysolutions.com](http://www.homeopathysolutions.com)