

# Zdraví na dlani

## aneb Vše pro zdraví

[www.zdravinaclani.zde.cz](http://www.zdravinaclani.zde.cz)

Internetová adresa: [www.knihykestazeni.zde.cz](http://www.knihykestazeni.zde.cz)

### **Dr. Norman W. Walker – Tlusté střevo bez zácpy**

**Překlad:** MUDr. Božena Žižková

### **Předmluva Marilyn a Harveye Diamondových**

U všech vymožeností pokroku existuje vždy velký počet lidí, kteří si sdělují navzájem své vědomosti a poznatky, aby se mohl zlepšit svět a život na světě. Často dosáhnou tyto lidé světové velikosti a uznání za svou práci a stanou se slavnými osobnostmi ještě za svého života. Jiní pracují v tichosti a zůstávají po celý svůj život relativně neznámými. Později se však přece proslaví jejich velké zásluhy o lidstvo, i když sami již odešli z tohoto světa. Takový byl Dr. NORMAN W. WALKER.

Přes tři čtvrtě století věnoval Dr. WALKER výzkumu o tom, jak se dá vést zdravý, dlouhý a produktivní život. Jeho schopnost popularizovat toto často zmatené téma, jej a jeho knihy udělala světoznámými.

Měli jsme velké štěstí, že jsme si mohli s Dr. WALKEREM vyměnit několik dopisů. Jeho slova byla vždy plná lásky, pochopení a čistého, nekomplikovaného postoje ke zdravotní péči, kterému nikdy nechyběla schopnost vzbudit důvěru.

Jeho knihy jsou stálým a často využívaným pramenem vědomostí v naší knihovně.

Dávno před tím, než se zdravá výživa stala oblíbeným předmětem diskuze, radil Dr. WALKER svým čtenářům stravu, která by měla obsahovat co možná nejméně masových a mléčných výrobků a jejíž hlavní složkou by byly potraviny z říše rostlinné. Dnes je pití čerstvých ovocných a zeleninových šťáv, zvláště v USA, „posledním výkřikem“. Již před víc jak 50ti léty poukázal Dr. WALKER na mnoho předností, které přináší pravidelné pití takových šťáv

Úspěch zanechá stopy! O tom se nedá pochybovat. Každý může mít úspěch, když si uvědomí sílu, která v něm vězí.

Dr. WALKER, který byl sám nejlepším příkladem nekomplikovaného, volného životního postoje, byl celý svůj život aktivní a pracoval s nadšením. To činil denně, až do své smrti; skonal klidně, bez bolestí, ve spánku. Měl 116 let! ANO, ÚSPĚCH ZANECHÁVÁ SKUTEČNĚ STOPY

Harvey a Marilyn Diamond  
1. června 1992

## 1. kapitola

### Za své tělo jste sami zodpovědni!

#### **Následky zanedbaného tlustého střeva.**

Víte, že dnes existují miliony lidí, kteří zanedbali střevní výplachy a u kterých bylo zbytečně odstraněno tlusté střevo nebo jeho část? Tito lidé nemají potom po celý zbytek života žádnou kontrolu o vyprazdňování svého střeva!

Chcete žít s tímto dilema? Chtěli byste, aby se vaše střevo vyprazdňovalo do pytlíku, který by vám ve dne v noci visel na boku? Kdyby se pytlík protrhl, vyprázdní se obsah po vaší noze na podlahu! To se může stát a to se také stalo!

Dovoďte mně, abych se něco zeptal: proč dovolíte, aby zůstávaly zbytky stolice na vnitřní stěně vašeho tlustého střeva, které se tam během 20 - 30 roků navrství, když je jejich odstranění vašemu zdraví prospěšné? Žádná čistička jakéhokoliv druhu není imunní proti poruchám. Přivádí-li se jí neustále materiál, dojde jednou na některém místě k ucpání! Když tlusté střevo zanedbáváme, má každý uplynulý rok ničivý účinek na čističku vašeho těla.

Dávejte si proto na tlusté střevo pozor!

Hnijící a kvasící nahromadění ve vašem tlustém střevě má nepříjemný pach, který se tlačí kožními póry ven. Vy sami to asi nepozorujete; ale vaše okolí to může vnímat.

Je-li vaše tlusté střevo ještě součástí vaší pánve, poděkujte za to Pánu Bohu. Kdybych byl vámi, neztrácel bych čas a nechal bych si udělat střevní výplach.

Neriskujte kolostomii (umělý vývod střeva na stěně břicha). Mějte své vybavení pro klystýr vždy po ruce a neváhejte ho použít (srovnejte s mojí knihou „Omládněte“). Nenechejte se odradit vzdáleností, jsou-li střevní výplachy nutné.

Jde o vaše tělo a vy jste za ně zodpovědni. Nepodstoupit doporučený střevní výplach je nesprávné a odporuje zdravému lidskému rozumu. Budu až do své smrti tvrdit, že každý, kdo má námitky proti výplachům tlustého střeva nebo je pomlouvá, trpí něčím, co staří Římané opisovali rčením „non compos menti“. Pravděpodobně nerozlišují tito lidé mezi čistým a špinavým. Buďte prozíraví. Buďte moudří. Předcházet je lepší než léčit. Nespolehejte se na mě a zkuste to! Život, který zachráníte, může být váš vlastní!

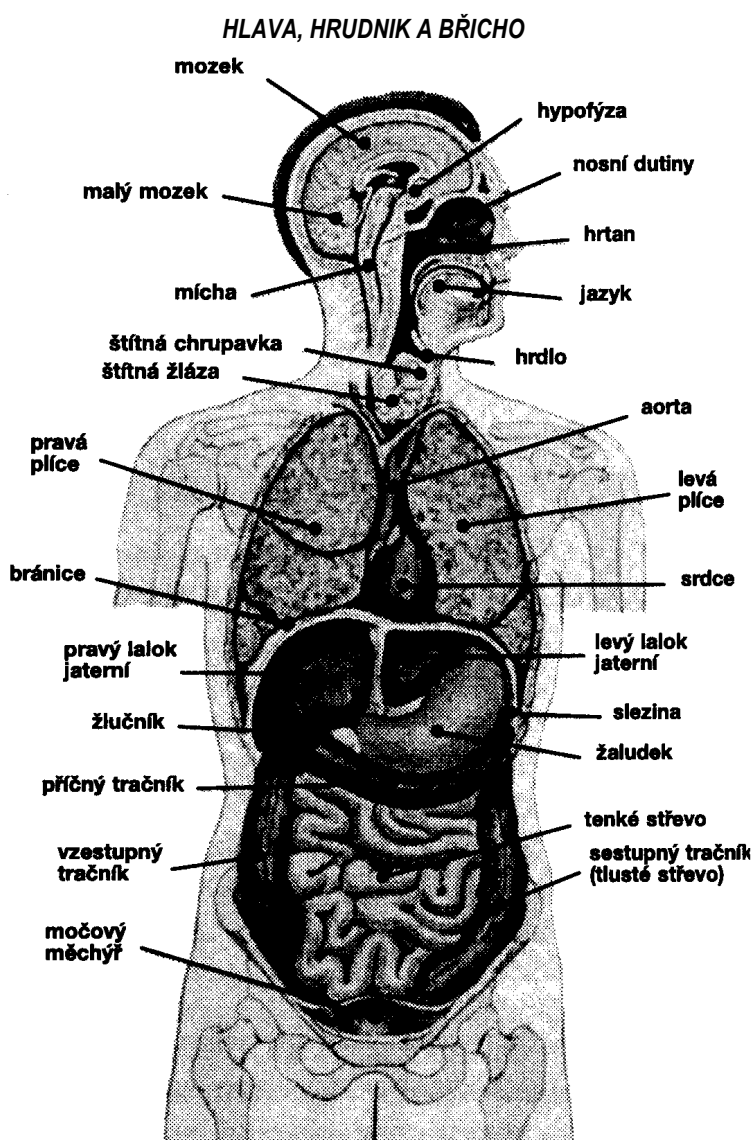
## 2. kapitola Zdravé střevo - klíč ke zdraví

Dávejte si na svoje tělo dobrý pozor! Je to dům, ve kterém žijete. Analogicky to přesně odpovídá domu, ve kterém bydlíte. To nejmenší, co váš dům nebo byt potřebuje, je pravidelná péče, nebo začne zatékat střechem, ucpe se vodovodní potrubí, usídlí se mravenci nebo červotoči a vůbec začne se objevovat

s postupem času spousta, z počátku malých, škod. Podobně je to s vaším tělem. Všechny funkce a všechny aktivity našeho těla, ve dne v noci, ať tělesné nebo duševní, závisí na naší vnitřní a zevní „péči o tělo“.

Druh a kvalita potravy, kterou jíte, má vitální význam. Dobrá výživa neregeneruje jen buňky a tkáně vašeho těla, ale ovlivňuje také vylučovací procesy, kterými se z vašeho těla odstraňuje odpadové a škodlivé látky, aby se zabránilo jejich rozkladu formou kvašení a hniloby. Jestliže odpadové produkty v těle zůstávají a hromadí se, není potom možné dosáhnout dynamického zdravotního stavu.

Vyloučení nestrávené potravy a jiných odpadových látek je stejně důležité jako dobré trávení a správný příjem potravy, neboť v důsledku nahromaděné, nevyloučené stolice a odpadu, musí nevyhnutelně dojít k toxémii - otravě krve. Většině lidí není jasné, že odpadové látky, které se z těla dokonale neodstraní, vytvářejí v tlustém střevě tolik kvašení a hniloby, že jejich hromadění vede k latentnímu churavění.



### SMRT SÍDLÍ VE STŘEVĚ

To není jen řečnický obrat, to je realita.

Význam problematiky tlustého střeva jsem si uvědomil, když jsem byl ještě velmi mladý. Byl jsem na návštěvě u tety ve Skotsku, když jednoho rána, nečekaně zazněl domem pronikavý křik z obývacího pokoje. Tam se svíjela na zemi v bolestech moje náctiletá sestřenice. Přivolaný lékař vysvětlil, že se musí jednat o prasklé slepé střevo. Byla ihned, za doprovodu lékaře, převezena do nemocnice, ale za několik hodin zemřela. Lékař nám řekl, že neví proč k perforaci apendixu došlo. Od tohoto dne bylo střevo jádrem mého dlouholetého výzkumu.

### VAŠE TLUSTÉ STŘEVO A VAŠE STRAVA

Vaše tlusté střevo nemůže správně pracovat, jestliže jíte průmyslově nebo i domácí „zpracované“, pečené a vařené potraviny, denaturované produkty ze škrobu a cukru, nebo nadměrně solité, a to i tenkrát máte-li dvě až tři stolice denně! Takové potraviny nemohou dodávat stravu svalům, nervům a buňkám střevní stěny, tlusté střevo není vyživováno a zpravidla hladoví. Vyhladovělé tlusté střevo může propustit sice množství fekálií, ale je neschopné provést řádně zaživací a vstřebávací procesy.

Lidské tělo musí být vyživováno, aby zůstalo na živu. Buňky a tkáně, ze kterých je složeno, jsou živé organizmy s obdivuhodnou mírou odolnosti, elasticity a regenerační schopností. Aby se buňky a tkáně mohly zase zotavit a posílit, musí se jejich potrava skládat ze živých, nezpracovaných elementů. Existují také potraviny, které mají za úkol přispět k vyloučení opotřebovaných buněk.

Vláknina, která je pro správné a dokonalé strávení naší potravy velmi důležitá, je potřebná jak v tlustém, tak v tenkém střevě. Vláknina musí být ovšem složená z vláken SYROVÝCH potravin. Když se vlákna pohybují tenkým střevem jsou, obrazně řečeno, „nabitá“ a v tomto stavu velmi užitečná pro činnost v různých oddílech střeva. Tlusté střevo nepřevzme jen nestrávené zbytky naší potravy, ale přizpůsobí se vláknině, na které je závislé, a použije ji jako „střevní metlu“.

Jsou-li minerální látky z potravin nasyceny olejem nebo tukem, nemohou být zaživacími orgány správně zpracovány a přejdou jako odpad z tenkého do tlustého střeva. Mimoto se musí tělo zbavit tlustým střevem spousty opotřebovaných buněk a tkání.

Při procházení stravy tělem zanechávají potraviny na vnitřní stěně tlustého střeva hlenovitý povlak, podobný omítce na stěně. Časem může tento povlak pozvolna zesílit a obsah střeva, který je vylučován za takových podmínek, obsahuje mnoho neštěvené potravy, kterou tělo málo, nebo vůbec nemůže využít.

Následkem je vyhladovění, které si neuvědomujeme, které je však příčinou předčasného stárnutí a senility. **Naše dnešní civilizace spočívá na principu finančního zisku. V zásadě není na finančním zisku nic špatného. Věc vypadá však docela jinak, jestliže se to děje na úkor našeho zdraví.**

Pěchujeme-li do našeho těla „mrtvou“ potravu a současně se nestaráme o dokonalé vyloučení odpadových látek, dostaví se, jako bezprostřední **následek - nemoc.**

## TLUSTÉ STŘEVO - ČISTIČKA TĚLA

Tlusté střevo je přirozenou živnou půdou pro bakterie. Účel a úkol bakterií je zabránit vzniku toxického stavu v tlustém střevě. Jedy se neutralizují a rozkládají. Existují však dva druhy bakterií, za prvé ty zdravé „mrtvoly požírající“ Coli-bakterie a za druhé patogenní (nemoci způsobující) bakterie. Ve zdravém střevě drží „mrtvoly požírající“ bakterie patogenní pod kontrolou. Jestliže se však v tlustém střevě vyvine příliš mnoho kvašení a hniloby, protože nedbáme na jeho čistotu, mohou se patogenní, nemoci způsobující bakterie, rozšířit a následuje nemoc. Odpadové produkty se musí bezpodmínečně dostat z těla ven. Za tímto účelem je vaše tlusté střevo vybaveno účinným vylučovacím systémem. Účinným je tenkrát, je-li sám v bezvadném stavu, to znamená, že jeho práce odpovídá vašemu tělesnému stavu.

Ta nejlepší jídla nejsou lepší než ta nejhorší, jestliže je „čistička“ ucpaná odpady a produkty vznikajícími při rozkladu. Jíme-li dvě, tři nebo více jídel denně je nemyslitelné, aby se v tlustém střevě nenahromadily neštěvené zbytky a konečné produkty strávené potravy. V tlustém střevě se nehromadí jen odpad z potravin, ale také miliony vysloužilých, odumřelých buněk.

Tyto buňky jsou mrtvé bílkovinné látky, které jsou vysoce toxické jestliže kvasí nebo zahnívají. Jistě znáte odpuzující zápach mrtvých zvířecích těl, která se začínají rozkládat. Buňky a tkáně v našem těle podléhají stejnému rozkladu, jestliže dovolíme, aby zůstaly déle v tlustém střevě než je nutno.

Vlastním účelem tlustého střeva jako vylučovacího orgánu je posbírat ze všech částí těla pomocí peristaltiky jeho svaloviny vyloučit všechny jedovaté, kvasící a hnijící odpadové látky. Jednoduše řečeno: tlusté střevo je čistička našeho těla. Přírodní zákony zachování a hygieny vyžadují, aby byla pravidelně čištěna, aby nedocházelo k chorobám.

## 3. kapitola

### Zácpa - největší nepřítel vašeho těla

#### CO JE ZÁCPA?

Odborný název OBSTIPATIO je odvozen od latinského slova „obstipare“, což znamená ucpávat, mštnat, stlačit. Být ucpán tedy znamená, že nahromaděné masy stolice ztěžují vyprazdňování. Stav „ucpání“ může však také znamenat nahromadění stolice někde ve střevě, i přes zdánlivě normální stolici.

Zácpa je totiž číslo jedna, která je základem téměř každé nemoci, může se považovat za počáteční a první příčinu skoro každé poruchy lidského organismu. Je nejčastější chorobou „civilizovaného“ lidstva. **Zácpa ovlivní zdraví tlustého střeva, na kterém závisí zdraví těla jako celku.**

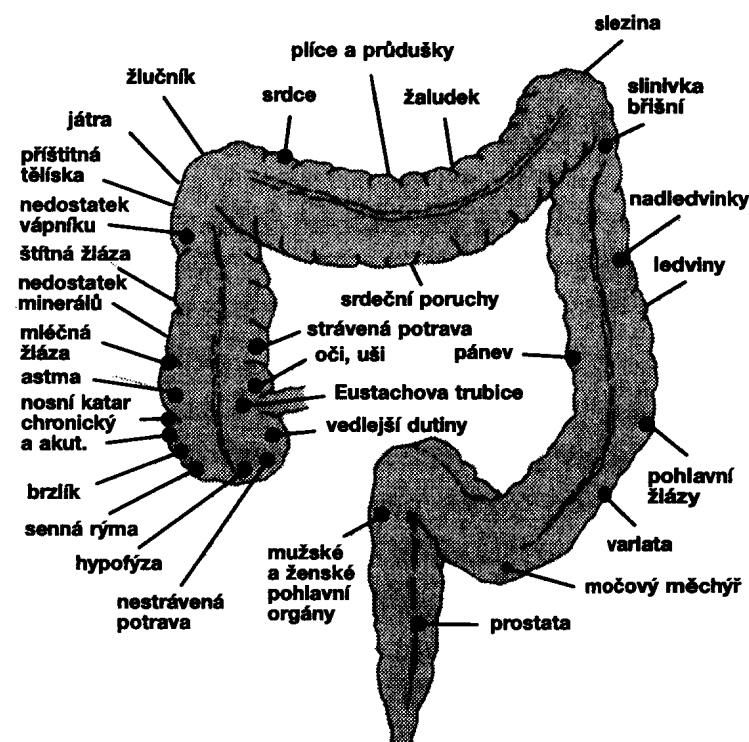
Existují dvě příčiny zácpy. Ta první je konzumace denaturovaných a rafinovaných potravin, které nemohou vyživovat orgány zodpovědné za vylučování odpadových látek. Druhá příčina, která se vyskytuje častěji u mladých lidí - ale i starší a zralí jedinci nejsou ušetřeni - je, že při nucení na stolici nenecháme všechno ležet a běžet a nespěcháme přímo na WC.

#### ZÁCPOU TRPÍ FUNKCE STŘEVA

Kdyby vyřešení problému ucpání záviselo jen na vypláchnutí volně ležících substancí v tlustém střevě, nebylo by těžké situaci zvládnout. Vyšší nálev je většinou dostačující. Tak jednoduché to však není. Zácpa nespočívá jen v zadržení stolice ve střevě, ale také v mštnání v první polovině tlustého střeva, od slepého střeva do poloviny příčného tračnicku. Slepé střevo je umístěno v blízkosti chlopně, která je na začátku tlustého střeva. Stěny tohoto úseku střeva jsou vybaveny citlivými nervy a svaly, které mají za úkol vyvolávat vlnovité pohyby - známé jako peristaltika - a tak dopravit obsah střevní ze slepého střeva do konečníku, aby mohl být vyloučen. Jde o vzdálenost asi 150 centimetrů.

#### NORMÁLNÍ TLUSTÉ STŘEVO

Prstencová svalovina a střevní výdutě a jejich vztah k částem těla a nemocem



Na diagramu „Léčba tlustého střeva“ vidíte, že je slepé střevo část vzestupného tračnicku a leží u odstavu tenkého střeva. Konečník je dolní úsek tlustého střeva.

Nehledě k peristaltice má první polovina tlustého střeva dva další důležité úkoly. Za prvé má získat ze zbytků strávené potravy přicházející z tenkého střeva všechny živiny, které jsou k dispozici a které tenké střevo nemohlo vstřebat. Za tím účelem se kašovitý obsah střeva odvodní a tekutina se předá s ostatními živinami stěnou střevní do krve. Takto získané živiny dopravují cévy střevní stěny do jater k dalšímu zpracování.

Jestliže stolice v tlustém střevě kvasí a zahnívá, přicházejí shora jmenované živiny do krve jako toxické substance. Co by v normálním případě bylo výživné, způsobuje teď toxémii - otravu krve (viz také Dr. John Tolden: Všechny choroby začínají toxémií).

Toxiny jsou produkovány patogenními (choroby vyvolávajícími) bakteriemi. Například furunkl (nežít) může být prvním ukazatelem toho, že je tělo v toxemickém stavu.

Mnozí, ať zdravotníci nebo laikové, se domnívají, že nálevy a výplachy střeva odplaví střevní flóru a kluzký povlak tlustého střeva. Tato domněnka je nesprávná a postrádá důkazů. **Jestliže tvrdá stolice vytvoří ve střevě krusty je nemožné, aby sliznice tlustého střeva normálně pracovala a její žlázy produkovaly nutný hlen.** Chybějící kluzkost sliznice zhoršuje zácpu a tím i toxémii.

Krusta z fekálií ruší, nebo dokonce brání rozprostření kluzkého hleu ve střevě, vzniku peristaltických pohybů střev, absorpci a využití živin z obsahu střevního, které sem přešly z tenkého střeva.

Není třeba velké představivosti k tomu, že mazlavá stolice může snadno tvořit povlak na vnitřní straně střevní stěny, který se svými vlastnostmi podobá lepidlu. Je také zřejmé, že má takový povlak, který znemožňuje pohyby střeva, jehož následkem je pak permanentní toxémie.

### **POBYT V NEMOCNICI, KTERÝ SE NEUSKUTEČNIL**

Před několika léty mně zatelefonoval jeden můj přítel, aby mně oznámil, že příštího dne jde do nemocnice. „Proč?“ zeptal jsem se. Řekl mi, že má uzávěr tlustého střeva a že nemůže jít na toaletu. **Zadržení stolice a starých odpadových produktů po delší časový úsek může pasáž tlustého střeva blokovat a stolici znemožnit.**

.....Zeptal jsem se ho, proč si nenechá udělat několik výplachů tlustého střeva, když přece náš program zná. Odpověděl, že to nepřichází v úvahu, protože nejbližší možnost k provedení je 150 km vzdálená. Namítl jsem, že já bych jel raději 150 km, než bych šel do nemocnice. Nakonec podnikl můj přítel přece jen tu stopadesátikilometrovou cestu a po týdnu mně řekl telefonicky, že jsem mu zachránil život, že se cítí dobře, co už léta nepoznal a že si brzy zajede na další výplachy.

**A to není žádný ojedinělý případ! Mohl bych o takových pacientech napsat knihy. Moje výzkumy v této oblasti mně stále přesvědčují o tom, že není správné zahajovat jakoukoliv léčbu bez předchozí série střevních výplachů.**

Neexistují potíže a choroby, u kterých by po řadě střevních výplachů léčba nezabrala rychleji a účinněji.



## 4. kapitola

### Léčba tlustého střeva

#### CO JE VÝPLACH TLUSTÉHO STŘEVA?

Vytvoří-li se na stěnách tlustého střeva lepkavý potah, nemohou ho ani opakované nálevy uspokojivě rozpustit. Jestliže by se tato vrstva odstranila příliš rychle, mohlo by to vést, mimo jiné, k bolestivé reakci sliznice tlustého střeva. Stejně jako při odstraňování přilepených tapet, musí se povlak z fekálií v tlustém střevě nejdříve řádně nasáknout tekutinou, aby vyloučení proběhlo účinně a bez potíží.

To se může dosáhnout řadou výplachů. Výplach provádí vyškolená, zkušená, odborná síla, která má k dispozici potřebné vybavení.

Rozdíl mezi výplachem a klystýrem spočívá v tom, že **výplach** provádí odborný pracovník na speciálním přístroji, kdežto **klystýr** si provádíte sami. **Výplach** pročistí celé střevo, **klystýr** jenom jeho část. **Výplach** si necháme udělat 1x do roka, **klystýr** si provádíme sami libovolně.

Výplachy střeva jsou vlastně lepší klystýry, při kterých se použije mnoho litrů vody - ale najednou jen půl až 1 litr, při kterých pacient leží uvolněně na speciálním lehátku, je napojen na přístroj a stále kontrolován terapeutem.

Jeden střevní výplach vyžaduje půl až jednu hodinu času. Během této doby může být tlustému střevu přes konečník dodáno 80 až 120 litrů vody - ale jen půl až jeden litr najednou. Většinou již první dva až tři výplachy ukazují, jak je tato procedura skutečně rozumná a příjemná.

Avšak i nejlepší vybavení může přinést neuspokojivé výsledky, jestliže není v rukou dobře vyškoleného, zkušeného personálu.

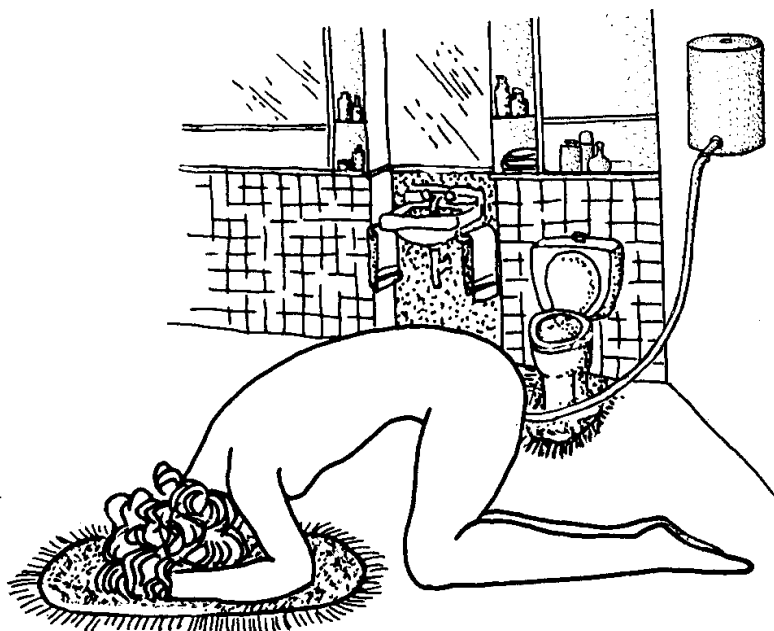
Nestačí vědět všechno o tlustém střevě a pravidlech výplachu. Specialista musí být obeznámen i s terapií reflexních zón. Stejně jako každá jiná část těla má nervová zakončení, která jsou přímo nebo nepřímo spojená s tlustým střevem, tak jsou také plosky nohou v přímém nebo nepřímém spojení s každou částí těla, jak ukazuje další diagram „Terapie pomocí reflexních zón na ploskách nohou“. Doporučuji naléhavě, aby oba diagramy visely v každé ordinaci, kde se provádějí výplachy.

Při studiu diagramu o terapii pomocí reflexních zón zjistíte, že střed každé plosky odpovídá žaludeční krajině a zvláště tlustému střevu. Během střevního výplachu by měl jeden z terapeutů s náležitým tlakem prstů masírovat střídavě obě plosky nohou. Na začátku - a to je skoro pravidlo - může pacient udávat bolesti. To znamená, že na masírovaném místě jsou nahromaděny krystalky kyseliny močové, které při tlaku dráždí nervy a to vede k bolestem. **Je to však také jednoznačným znamením, že vnitřní stěna tlustého střeva je pokryta vrstvou lepkavé stolice. Lehká masáž bolestivého místa působí na nervy tlustého střeva a přispívá tím k lepšímu účinku výplachu.**

Před několika léty proběhla v USA mohutná kampaň, kterou se mělo dosáhnout zavedení přístrojů pro střevní výplachy, kterými by se s vodou přiváděl do tlustého střeva kyslík. Účinek kyslíku je oživující, stejně jako injekční aplikace do podkoží paže. Ale já jsem spíše zainteresován na dlouhodobých výsledcích a účincích. Příroda vybavila člověka vynikajícím párem plic, kterými může tělo přijímat přírodní, čerstvý vzduch, skládající se asi ze 20 % kyslíku a 80 % dusíku.

Během mých desetiletí trvajících studií lidského těla jsem ještě nikdy nenašel žlázu, orgán nebo zařízení, které by byly od přírody vybaveny přívodem kyslíku do tlustého střeva, nehledě ke kyslíku obsaženém ve vodě, které se střevem a jeho přirozenou vlhkostí dostává do těla.

## NÁLEV - POLOHA NA KOLENOU



Použijte rektální rourku o síle tužky, aby mohla voda vtékat přímo do tlustého střeva. V poloze na kolenou může voda gravitací téct přímo do příčného a vzestupného tračníku. Do nálevu je možno přidat šťávu z jednoho až dvou citronů na litr vody. Mýdlo, sůl nebo natrium bikarbonát se nedoporučují. Čistá vlažná voda, ani teplá ani studená, nebo voda s citronem jsou nejlepší. Voda má být pro ruku příjemně teplá.

Aby byla rektální rourka kluzká, natře se gelem nebo krémem, který střevu nedráždí.

Existují přirozeně lidé, kteří vnitřní očistu odmítají. Někteří mají dokonce takovou bláznivou představu, že výplachy střeva jsou jen tenkrát užitečné, jestliže jsou doprovázeny dlouhou postní kúrou. Taková metoda může tělo poškodit a zbavit ho jeho životního elánu. Nedostane-li tělo šest nebo sedm dní žádnou potravu, stanou se jeho hladové buňky kanibaly a požírají se navzájem.

Nepřisluší mně abych se vyjadřoval k tomu, co smíte a co nesmíte. Použijte své inteligence a udržujte svoje vnitřní orgány čisté a zdravé. Jde vlastně o vaše tělo. Je velmi důležité, aby byl během střevního výplachu neustále přítomen vyškolený pomocník. Pacient nemá mít nikdy nepříjemné pocity. Jeden snese najednou litr vody, zatímco druhý, vzhledem k stavu svého tlustého střeva, nezvládne ani půl litru. U pacientů s omezenou schopností přijímat vodu je rentgenové vyšetření tlustého střeva prospěšné. Doporučuji však rentgenový snímek jen tenkrát, jestliže je to bezpodmínečně nutné.

Stejně tak, jak nemůžete očekávat od jedné tabletky zmizení všech nemocí a problémů přes noc, tak neočekávejte revitalizaci vašeho těla po jednom nebo dvou výplacích, jestliže jste se 20, 30 nebo dokonce 60 až 80 roků o svoje vylučování nestarali.

Na základě mnohaletých zkušeností, výzkumů a pozorování jsem došel k pevnému přesvědčení, že by měl každý dospělý, muž nebo žena, bez ohledu na inteligenční niveau, brzy poznat, že je nutné vážně zapřemýšlet nad svým tělesným stavem, rozhodnout se pro sérii výplachů tlustého střeva (i tučet je-li to nutné) a hlavně s očištěním programem začít - za předpokladu, že má zájem zdravě a dlouho žít. Trvalo mnoho roků, než se rozpadové produkty nahromadily a pevně usadily na stěnách vašeho tlustého střeva: Měli byste dát šanci výplachům je pořádně vyčistit. **Potom, a jsem o tom přesvědčen, budou stačit dva až tři výplachy ročně do konce života, aby pomohly přírodě udržovat tělo zdravé.** Nezapomeňte, že střevní výplachy jsou lacinější než pobyt v nemocnici s chirurgickou léčbou a dobré výsledky jsou jisté!

## CO JE PRŮJEM?

Průjem je protiklad zácpy. Je to stav častějších a vodnatých stolic. Existuje několik druhů průjmů. Nejčastější je zánětlivý průjem způsobený městnáním hlenů v tlustém střevě. Po něm následuje rychlé ochlazení veškeré kůže těla a tím potlačení transpirace. Jiná forma průjmu je forma pankreatická. Jde o tvrdošijné onemocnění s řídkými, vláknitými nebo lepkavými stolicemi, způsobené poruchami slinivky břišní.

Existuje také pankreatický průjem vyvolaný střevními parazity - atd.

**Na Floridě jsem viděl dokonce volavky a jiné podobné ptáky, kteří stáli u řek nebo rybníků, svůj dlouhý zobák plnili vodou, kterou takto dopravovali do konečnicku, aby si sami provedli nálev nebo výplach střeva.** Neptal jsem se těch ptáků, na které škole nebo univerzitě se naučili základním pravidlům vnitřní očisty těla.

Když myslím na dlouhodobé účinky přívodu kyslíku do tlustého střeva během jeho výplachu, tak si nejsem docela jistý, jestli to nemůže mít škodlivé následky. Dobrý řečnický projev prodáváče je vždycky přesvědčivý, zvláště když nejsme s problematikou dostatečně obeznámeni. Já sám bych nikdy nikomu nedovolil, aby indikoval kyslík do mého těla. Měl jsem desítky, možná stovky, střevních výplachů, ale nikdy nebylo do vody nic přidáno.

Vzduch a voda jsou jako přírodní elementy lidské existenci k dispozici. Vzduch obsahuje 20 % kyslíku a ne víc. Víc by bylo příliš mnoho pro naše zdraví. Uvažte - jenom jeden díl kyslíku připadá na čtyři díly dusíku! Voda má dvakrát tolik vodíku než kyslíku - příliš mnoho kyslíku může usmrtit. Zdravý lidský rozum, když ne kliničtí ukazatelé, potvrzuje závěrem, že zbytečný přívod kyslíku přináší s sebou potenciální nebezpečí.

.....Přirozeně může dojít k okolnostem, kdy se na základě nedostatku nebo poruchy potřebuje kyslíku víc, než mohou plíce dodat. V takovém případě bude však kyslík dodáván do plic a ne do konečnicku!



Každý druh průjmu, který jsem měl příležitost studovat, reagoval pozitivně na střevní výplachy. Zní to protismyslně - ale dovolte mně uvést jeden příklad z mnoha, který jsem sám bezprostředně zažil. Jde o ženu, která trpěla šest až sedm roků těžkými průjmy, bez jediné známky zlepšení. Navíc ji trápila neschopnost se vymočit. Byla léčena medikamenty a injekcemi bez úspěchu. Injekce, které dostala, by stačily usmrtit nosorožce a ona byla po každé jednotlivé churavější. Konzultovala jednoho lékaře, mého přítele a ten chtěl slyšet moje mínění. Po rozhovoru s pacientkou jsem doporučil okamžité zahájení výplachů tlustého střeva. Lékař i pacientka se smáli jen při pomýšlení na tuto proceduru. Bylo provedeno rentgenové vyšetření, které potvrdilo moje podezření. Lékař konečně souhlasil s několika pokusnými výplachy, přestože opakovaně vysvětloval, že výplachy střeva jsou indikovány při ucpaném střevě a ne při takovém výrazném průjmu. Jen při šesti výplacích vyloučila pacientka šest kilogramů starých fekálií. Její průjem se pozvolna mírnil a odstraněním fekálních mas, které tlačily tlusté střevo proti močovému měchýři, se normalizoval odchod moči.

Nenechám si nikdy ujít příležitost, abych s důrazem neupozornil na skutečnost, že si nemůžeme dovolit věřit, že je všechno v pořádku, dokud neznáme skutečný stav svého tlustého střeva z rentgenového snímku. Živíme-li se vařenými nebo jinak zpracovanými potravinami, potom není ani více stolíc denně žádným důkazem, že je všechno v pořádku.

## PROJÍMADLA

Projímadla jsou obrovským „kšeftem“. Vzhledem k častosti zácpy je to pochopitelné. Co se stane, když si vezmete projímadlo? Dojde obyčejně k odchodu odpadových produktů ze střeva. Ale proč k tomu dojde? Jednoduše proto, protože tlusté střevo je tak podrážděné, že se projímadlo rychle snaží vyloučit a všechno kolem, co je volné, jde s sebou. **Zjistili jsme, že projímadla nejen vedou k návyku, ale ničí také sliznici střeva.** Projímadlo ruší normální rytmus vylučovacích orgánů, které dříve nebo později začnou rebelovat. To je důvod, proč mnoho lidí začne s mírným projímadlem a brzy přejde na silnější, než dosáhne stádia z kterého není návratu. Tak se získá **jízdenka ke kolostomii!**

Nejpozoruhodnější následky návyku na projímadla jsem zažil u jednoho vojáka, veterána. Neměl ještě třicet a přišel ke mně přímo z Kliniky pro veterány v San Franciscu. Jeho příběh ve zkratce: Chtěl dělat kariéru v armádě. Kvůli zácpě dostával předepsaná projímadla. Tato účinkovala stále méně, až onemocněl a byl upoután na lůžko. Specialisté provedli mnoho testů a nakonec rozhodli, že by se mohlo pomoci vytrhání všech zubů. Ale nepomohlo. Nakonec bylo operativně zjištěno, že jeho tlusté střevo je úplně zablokováno. Následovala kolostomie a propuštění z armády. Vrátil se do San Franciscu a protože se mu dařilo líp, poohlížel se po zaměstnání. Měl se představit u šéfa jedné velké společnosti a přišel přesně ve stanovenou dobu do jeho elegantní kanceláře. Na konci rozhovoru, když chtěl právě odejít, uvolnil se jeho kolostomický pytlík a vyprázdnil se na přepychový koberec! Spěchal domů, svěřil se své sestře, odešel do svého pokoje a zastřelil se. Jeho sestra mně vyprávěla tyto tragické podrobnosti.

## DBEJTE NA SVOJE TLUSTÉ STŘEVO

Chirurg se vzdělává a školí, aby řezal a amputoval. Nepatří do jeho kompetence vyplachovat tlusté střevo. Umělé vyústění tlustého střeva navenek (kolostomie) je jistě užitečné a velmi prospěšný chirurgický výkon, nutný u mnoha závažných onemocnění. Zcela určitě je možné s ním dobře žít. Zácpu lze však zvládnout jinak.

Budte chytrí, budte moudří. **Předcházet chorobám je lepší.** Nespolehejte se na mé slovo. Vyzkoušejte to a nechejte si provést několik střevních výplachů. Mého života se netýká to, co uděláte nebo neuděláte. Ale střevní výplachy mohou možná Váš život zachránit.

## ZDRAVÉ TLUSTÉ STŘEVO - ŽIVOTNÍ ÚKOL

Na předcházejících stránkách jste se dověděli, jak je životně důležité udržovat tlusté střevo v čistotě. Teď se budeme zabývat tím, jakým záhadným a jedinečným způsobem mají k sobě vztah určité oblasti tlustého střeva a různé orgány a žlázy v celém těle. Co má společného furunkl na kůži s tlustým střevem? Jestliže v určité části tlustého střeva dojde k poruše, můžeme určit, která část těla je nemocná, nebo pravděpodobně onemocní. Tlusté střevo je úzce spojeno s každou buňkou a každou tkání našeho těla.

Toto zjištění vypadá na první pohled absurdně. Musíme si však uvědomit, že naše problémy začaly hned s prvním dechem po porodu. Dávala pozor maminka na to, jak a co vyloučilo její děťátko ze střeva? Pravidelná funkce střeva by měla začít hned po porodu a trvat až k autopsii, která ukáže, jestli jsme tlustému střevu věnovali takovou pozornost, jakou potřebovalo.

Všeobecně začíná degenerace tlustého střeva již krátce po porodu. **Tlusté střevo normálního dítěte je zdravé jen krátce. Od dětství do mladistvého věku je za jeho stav zodpovědná disciplína (nebo její chybění).** Potom určují jeho stav a jeho vliv na tělesné a duševní zdraví po celý zbývající život, vědomosti a dobrá vůle.

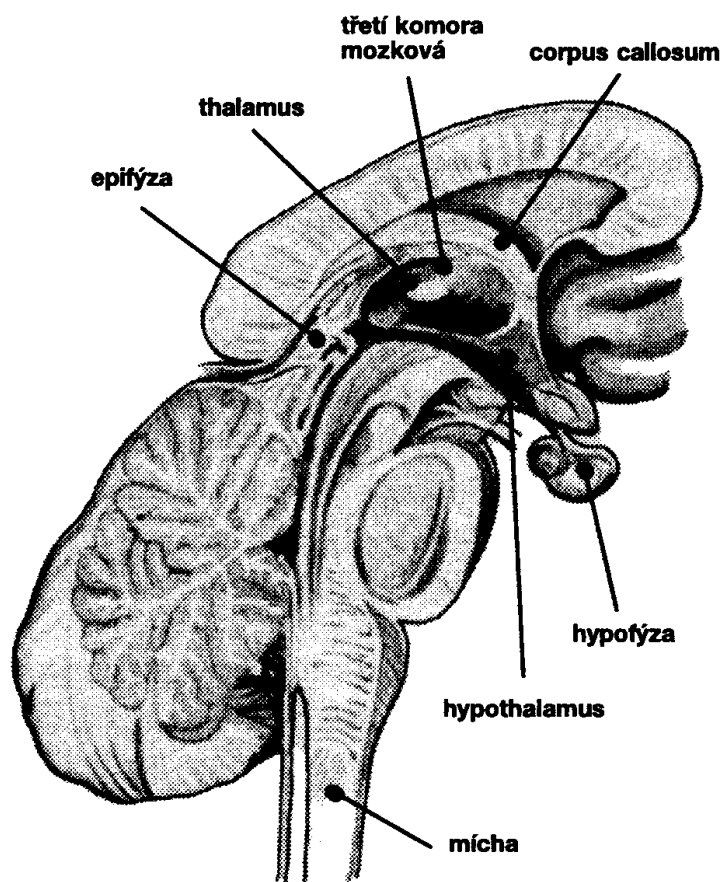
Zvu vás k pozornému studiu každé části této knihy, které vám umožní přiblížit si zázrak vašeho rádia a televizoru. Uvědomte si jen, co všechno člověk v této generaci, v této epoše dokázal! Byl schopen spoutat energii z dalekého vesmíru do malé skříňky, které říkáme rádio, a udělat ji tím užitečnou. Pouhým otočením knoflíku rádia můžeme dirigovat vibraci nebo vlny. Ať už jsme kdekoliv, můžeme poslouchat symfonie nebo rozhovory, které se odehrávají na místech vzdálených 3.000, 6.000 nebo 10.000 kilometrů. Ohromující? Jestliže může člověk objevit a vynalézt takové pozoruhodné věci, neudělal potom Pán Bůh něco nekonečně většího, když stvořil člověka a opatřil ho nervovým systémem, což daleko předčí všechno to, co člověk dovede sestrojít?

Na mém psacím stole leží malá krabička s čísly a figurkami na jejich klapkách. Jestliže stlačím střídavě klapky s určitými čísly, mohu sčítat, odčítat, násobit, dělit nebo provést jiné matematické výpočty, a správná odpověď se objeví svítícími číslicemi v malém okénku. S touto elektronickou počítačkou jsem v stavu za den vyřešit nespočetné výpočty, pro které bych před léty potřeboval několik týdnů. To všechno však není zdaleka tak vynikající, jako reakce našeho tlustého střeva.

Přesně něco takového je lidský organizmus: záhadný, vynikající computer, řízený nepatrnou žlázou ve středním mozku, hypotalamem. Nic se neodehrává v lidském organizmu, co by nebylo hlídáno, kontrolováno a řízeno hypotalamem.

Každá kapitola těchto stránek ukazuje na vztah určité části lidského těla k tlustému střevu. Když to všechno přečtete a pochopíte, budete schopni lépe rozumět jak svému tělu, tak tělu vašeho dítěte a snad budete i schopni se se svými potížemi a bolestmi lépe vypořádat. Může vám to také pomoci vyvarovat se politováníhodného stavu předčasné senility, který je dnes tak častý. Proč je tak častý? Protože lidé nechápou, jak je nutné se starat o tlusté střevo. Každá kapitola těchto stránek ukazuje vztah tlustého střeva k nejrůznějším částem těla.

## 5. kapitola Hypotalamus



### KONTROLNÍ CENTRUM VAŠEHO TĚLA

Žádná funkce nebo aktivita se bez energie nemůže uskutečnit. Co se týká lidského těla, je to bezvýhradná pravda. Od okamžiku oplodnění stoupá aktivita, aby lidský fetus mohl růst. Od porodu a během celého života se bez energie nic neděje: krev se nemůže obnovovat, červené krvinky, nositelky hemoglobinu (krevní barvivo) se nemohou v kostní dřeni tvořit, žlázy nemohou produkovat hormony, nervy a svaly nemohou pracovat. Hypotalamus, který je umístěn uprostřed mozku, je zodpovědný za rozdělení energie v těle. Dodnes víme o organizátorské činnosti hypotalamu poměrně málo.

Když se podíváte na kresbu, vidíte, že hypotalamus není žláza, ale pleť vlákna, nervů a krevních cév, které vycházejí z thalamu rozprostírajícího se nad dutým prostorem zvaným třetí mozková komora a to po obou stranách. Dvě větve hypotalamu - metathalamus a epithalamus - jsou spojeny s epifýzou (šišinka mozková). Tkáň hypotalamu tvoří největší část spodiny třetí mozkové komory. Energie, kterou tělo potřebuje, neproudí do něj bez plánu, bez kontroly nebo vedení. Kde se bere energie pro naše tělo a jak se přiděluje? Pro laika je těžké pochopit skutečnost, že primární energie, která uvádí žlázy do činnosti je ta těžko pochopitelná síla, která tvoří základnu pro život a veškeré aktivity všude ve vesmíru.

### CO JSOU KOSMICKÉ VIBRACE?

Celý vesmír se skládá z nekonečného množství vibrací, které, když zhoustnou, tvoří hmotu, substance nebo těžko pochopitelné věci, podobně jako tisíce vláken na tkalcovském stavu formují různým křížením vláken část oděvu. Energetické vibrace jsou vibrace (nebo vlny) ve vesmíru o nepředstavitelně obrovské délce v milimetrech (nebo počtu vibrací) za vteřinu.

Můj lexikon definuje vibrace jako periodické pohyby částí elastického tělesa nebo média, vždy v protisměru k rovnovážné poloze, jestliže je rovnováha porušena. Slovo „kosmický“ znamená „náležející ke kosmu“, kosmos je totožný s vesmírem nebo universem. Můj lexikon uvádí rozsáhlou definici o energii, kterou bych rád takto shrnul: to co je ten pravý stav materie, co způsobuje život; síla, která působí účinně a s důrazem; schopnost vykonávat práci.

Na základě jmenovaných definic jsme teď schopni závěrem říct, že vibrace způsobují nebo tvoří energii a energie je důsledkem vibrací. Člověk je schopen kosmické vibrace rozmanitými způsoby využít pro sebe. Jednou metodou je elektrický generátor, který „zhustí“ obrovský počet vibrací na bezvýznamných 50 vibrací za sekundu pro elektrický proud našich domácností, kanceláří a obchodů.

Porovnejte těch 50 vibrací za sekundu v elektrickém vedení vašeho domu s 49.390.000.000 vibrací, ze kterých je složeno zdravé mužské tělo! Zdravé ženské tělo potřebuje o 20 milionů méně než mužské, totiž 49.370.000.000 vibrací.

Protože počet vibrací je astronomicky veliký a mohl by nezasvěceného lehce zmást, byla více než před 100 léty zavedena jednotka pro 10 milionů vibrací na milimetr, tzv. Angström.

Barvy jsou vlastně z vibrací utkané sítě s nekonečně velkým počtem variací u každé barvy, které převyšují počet vibrací čisté, základní barvy. Vyjádřeno v Angströmech mají barvy následující počet vibrací:

fialová	4.500 A.E.	zelená	5.000 A.E.
modrá	4.750 A.E.	žlutá	6.000 A.E.
oranžová	6.500 A.E.	červená	8.000 A.E.

Všechny části těla a všechny žlázy mají svůj vlastní, individuální počet kosmických vibrací, nezávisle na celkové sumě kosmických vln, ze kterých je tělo složeno. Na příklad život člověka závisí především na červených krvinkách a hemoglobinu. Můžeme zjistit, že se „zdravý“

hemoglobin skládá z 82.500 milionů vibrací za vteřinu. Přiměřeně k tomu je počet vibrací plic 67.500 milionů za vteřinu, hypofýzy 58.000 milionů za vteřinu, ucha 47.750 milionů za vteřinu. Každá část lidského těla má svoji vlastní, charakteristickou, individuální vibraci.

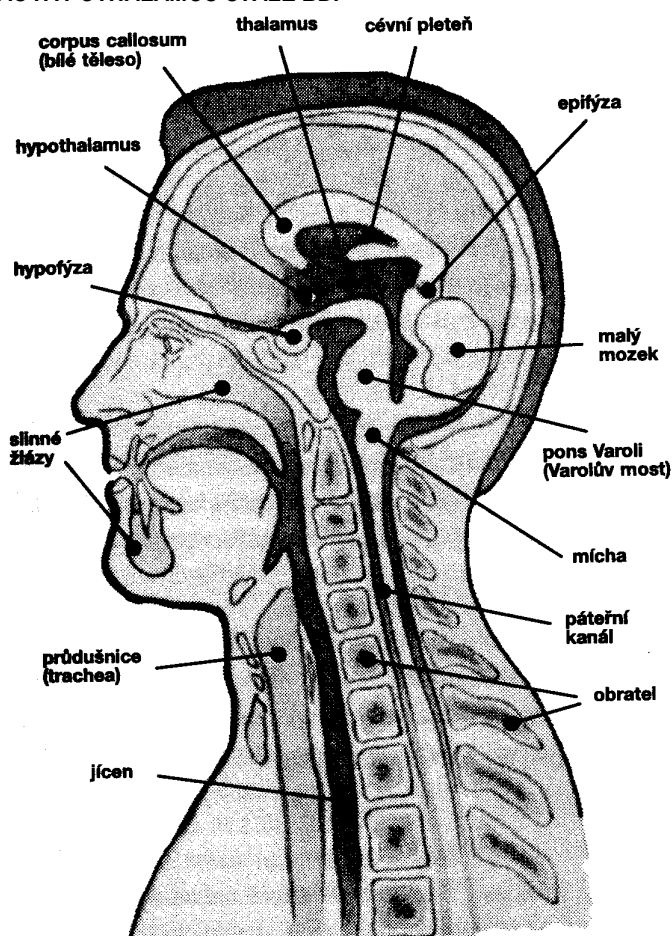
Je-li lidské tělo zatíženo nemocemi, je jeho vibrace redukována, snížena. Po vyléčení chorob se vrací vibrace na normální úroveň nívau zpět a člověk se cítí opět silným a energickým.

Na těchto několika příkladech o vibraci se dá snadno pochopit, že konkrétní diagnostický systém může spočívat na odečtení vibrace. Podle vibrace lze určit druh a rozsah onemocnění. Tím že určíme vibrace všech nemocných částí těla, můžeme potom snadno eliminovat a léčit ty skutečně nemocí postižené orgány.

### ŠÍŠINKA (EPIFÝZA)

Epifýza a hypotalamus jsou uloženy nad talamem, se kterým jsou bezprostředně spojeny. Epifýza slouží tělu jako anténa nebo přijímací stanice, která má nevysvětlitelný, přímý kontakt s kosmickými vibracemi ve vesmíru. Kdyby tělo přijalo celou sílu kosmických vln, mělo by to větší zpusošující následky než miliony elektrických voltů. Proto tvoří talamus nárazník mezi epifýzou, která shromažďuje kosmickou energii a hypotalamem, který funguje jako transformátor a snižuje energetické napětí na úroveň, kterou tělo potřebuje. Hypotalamus, jako transformátor, vede, řídí a kontroluje přívod této energie ke každé žláze, orgánu a vůbec ke každé části těla.

### VÁŠ HYPOTHALAMUS STÁLE BDÍ



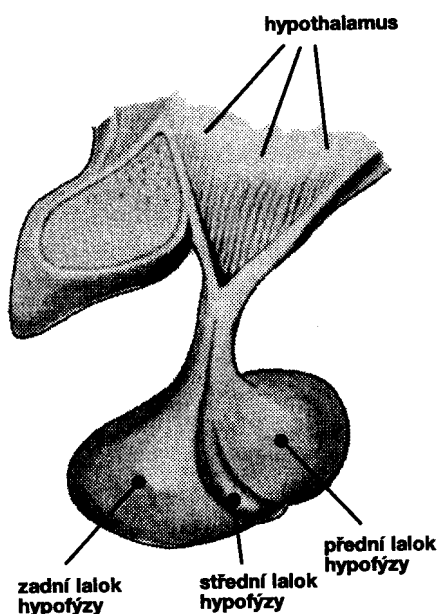
Vzhledem ke své vedoucí funkci je hypotalamus přirozeně velice citlivý na stav jednotlivých orgánů těla. Jestliže v některé části těla dojde ke kvašení nebo hnilobě, je úkolem hypotalamu alarmovat všechny orgány, které jsou tím postiženy. Nakonec jsou lymfatické žlázy vybudnuty k činnosti, aby zkusily postiženou část těla chránit.

Například: je-li tlusté střevo ženy ucpáno, nebo je v jeho úseku korespondujícím s mléčnou žlázou nápadné kvašení, je více než pravděpodobné, že lymfatické žlázy v oblasti prsu vychytávají a skladují odpadové látky - pravděpodobně z tlustého střeva. **Tím se mohou stát lymfatické uzliny hmatným varovným signálem.** Známe případy, kdy se po střevních výplacích hmatné uzliny ztratily. Poruchy lymfatických žláz jsou důležitými varovnými znameními zanedbaného tlustého střeva.

Ne náhodou by mělo být centrum příčného tračníku spojováno s hypotalamem. Na tomto místě střeva končí totiž absorpce tekutin a živin (které přešly z tenkého střeva a postupovaly vzestupným tračníkem dál) a odpad, ve formě stolice, je transportován přímo do konečníku. **Nečistoty v těle mají přímý vztah k psychice a charakteru.** Znečištěné tělo odráží úroveň, na které pracuje rozum. Hrubou řeč, drsné chování a vulgárnost nelze spojovat s tělem, které je čisté zevně i uvnitř.

Pokusíme-li se odhadnout rozvětvenou činnost a úkoly hypotalamu, dojdeme k fantastickým výsledkům. Může to ještě dlouho trvat, než bude věda tak daleko, aby mohla

zachytit nepochopitelné problémy matematickými symboly i toho nejrafinovanějšího computeru. I naše myšlenky jsou více méně závislé na funkci hypotalamu. Když uvážíme fyzikální skutečnost, že se nervy rozšiřují z hypotalamu do celého mozku a že kosmické vibrace, které má mozek k dispozici, jsou tím silnější, čím je tělo čistší, potom se zajisté vyplatí tělo čistit a tlusté střevo udržovat ve zdravém, čistém stavu.

**PODVĚSEK MOZKOVÝ (HYPOFÝZA)**

Pohled na kresbu normálního tlustého střeva vám ukazuje formu zdravého tlustého střeva. Na neštěstí najdeme tyto dokonalé obrysy pravděpodobně jen u malých dětí, než dostane špatná výživa příležitost je změnit.

**Člověk se svobodnou vůlí ničí potraviny a nápoje, které konzumuje stále víc a víc a ty vedou s přibývajícím věkem k bizarnímu znetvoření tlustého střeva.** Tlusté střevo neonemocní přes noc. Vždy, když se v něm nahromadí odpady vedoucí ke kvašení a hnilobě, dojde k poruchám jednak v postižené oblasti, ale i v odpovídající části těla. Ty současně postižené části těla se vztahem k různým vyduřím tlustého střeva, jsou znázorněny na obrázku

Tlusté střevo začíná na vaší pravé straně, přesněji řečeno v pánvi nad tříslem. První výduť na pravé straně obrazu a na konci vzestupného tračníku, tvořící jakýsi vak, se nazývá slepé střevo, dole, přesně uprostřed tohoto vaku, stojí slovo „hypofýza“. To znamená, že mozkový podvěsek (hypofýza) má spojení s tímto úsekem tlustého střeva. Ukazuje-li rentgenový snímek že tento vak má formu písmene V, jak je to ilustrováno skice, můžeme si být jisti, že se zde uhnízdili paraziti (červi). Zjistil jsem, že se obvykle jedná o tasemnici. Toto onemocnění vaku zvaného slepé střevo, vede často ke stavu trvalé únavy.

Jak je zřejmé z nákresu, skládá se hypofýza ze tří částí: ze zadního laloku, zvaného také neurohypofýza; název naznačuje zvláštní vztah této části k nervovému systému těla; z předního laloku, který se nazývá také pars glandularis; část třetí je nejmenší a leží mezi oběma shora jmenovanými.

Každá vážnější porucha v oblasti slepého střeva se dotýká všech tří laloků hypofýzy. Zadní lalok hypofýzy, který má přímé spojení s mozkem, se podílí prakticky na všech aktivitách těla, takže všechno nenormální může mít neočekávané účinky na odpovídajícím místě ve slepém střevě.

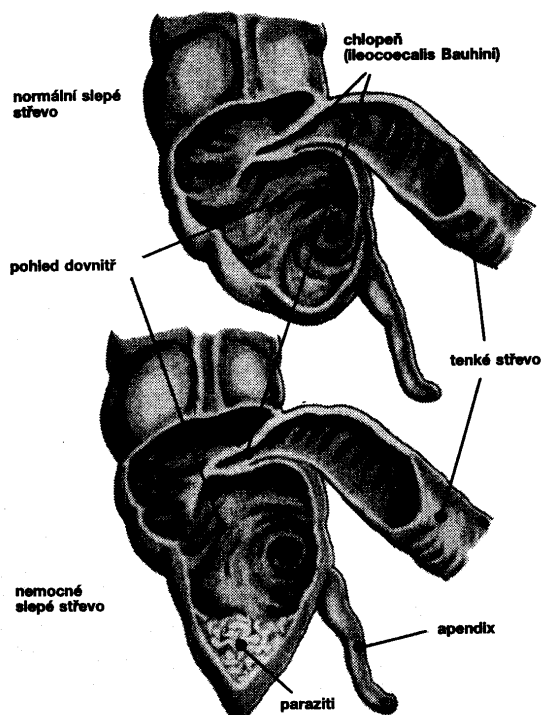
Zadní lalok hypofýzy kontroluje také tělesnou teplotu. Při horkém počasí se kožní póry otvírají a vy se potíte, zatímco za chladného počasí jsou póry uzavřeny, aby se zabránilo odpařování a teplo zůstalo v těle. Mimoto má zadní lalok hypofýzy na starosti také vodní hospodářství těla. Tělo obsahuje 75 - 80 % destilované vody, která je životně důležitá pro tok lymfy. Tato voda přijímá všude v těle nečistoty, které předává jednak ledvinám a jednak tlustému střevu. Jedna z poruch slepého střeva může způsobit nahromadění tekutiny v tlustém střevě, která vede k průjmu. Jiná porucha brání vodě, aby se dostala do tlustého střeva, což může vést zase k bolestivé zácpě. Existuje tedy úzký vztah mezi zadním lalokem hypofýzy a slepým střevem. Přední lalok hypofýzy se podílí na funkci žláz a produkuje hormony pro pohlavní žlázy, nadledvinky, štítnou žlázu, játra a slinivku břišní.

Všechny tyto žlázy si v následujících kapitolách probereme. Je zřejmé, že poruchy v krajině slepého střeva mohou mít mnoho následků.

V mé knize „Omládněte“ jsem citoval případ mladého muže, který se jako voják podrobil všem předepsaným očkováním a trpěl potom na všeobecnou slabost imunitního systému. Medikamenty zhoršily jeho stav, byl propuštěn z armády, ačkoliv u odvodu byl shledán zcela zdravý. Když přišel ke mně; byl zhotoven rentgenový snímek jeho tlustého střeva. Typické obrysy slepého střeva ukazovaly na hnízdo parazitů. Vyloučil velké množství červů a dařilo se mu líp.

Jen málo lidem je jasné, jak bezprostředně souvisí stav tlustého střeva se stavy slabosti, zvláště se stresem a nervozitou. Dříve než se u těchto nemocí dosáhne nebezpečného stupně, pokouší se tlusté střevo vysílat varovné signály, někdy pomocí křečí, ale obvykle ve formě zácpy. Nezasáhnou člověka „čistá jasná“. Je-li práh tolerance dosažen, mohou být problémy vyvolány negativním zážitkem, jako na příklad úmrtím v rodině, finančními nesnázemi, nebo desítkami jiných osobních katastrof. Je téměř nemožné zachovat klidnou hlavu a správnou duševní rovnováhu, když jsme se příliš dlouho nestarali o vlastní tlusté střevo. Souvislosti mezi hypofýzou, slepým střevem a funkcemi těla jako celku, jsou spolu příliš úzce spjaty, než aby mohly být přehlédnuty.

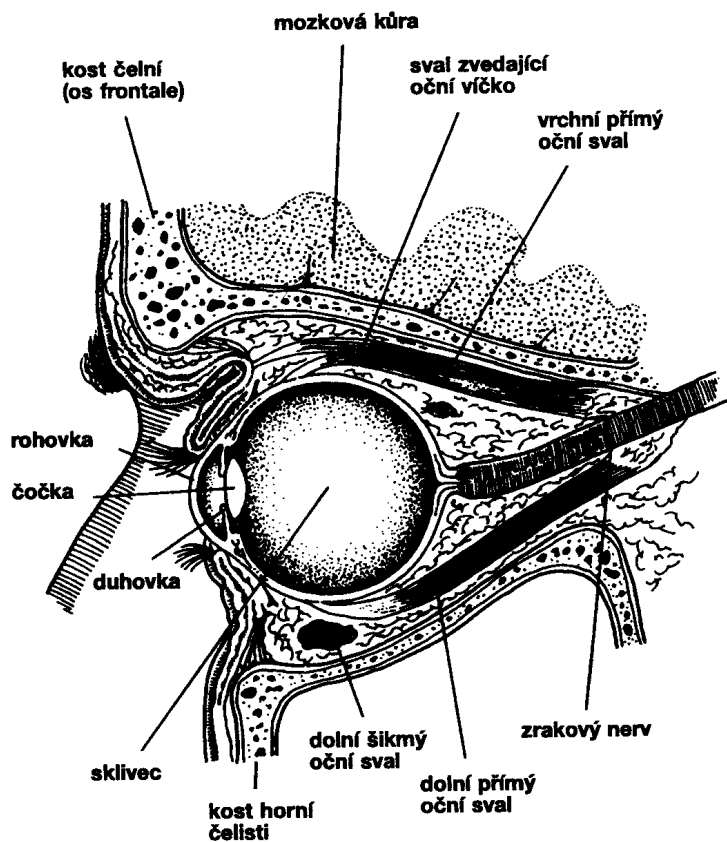
Zjistil jsem, že lidé si nejsou vědomi toho, kolika nemocem mohou zabránit výplachy střev. Nestáčí provést jeden nebo dva výplachy a tím skončit. Mělo by se provést tolik výplachů, kolik je k dokonalé čistotě střeva nutných. Když je tlusté střevo jednou řádně vyčištěno, měly by následovat nejméně dvakrát do roka dva výplachy - až do konce života. Za prvé je prevence lepší než léčení a za druhé lze zabránit předčasnému stárnutí.





## 6. kapitola Zachovejte si jasnou hlavu

### VAŠE OČI



thalamem a mozkem (srovnej obr. - Hypotalamus).

Měli byste vědět, že existuje asi 125 milionů tyčinek a čípků, vedle asi 1,250.000 vláken zrakového nervu. Nyní bychom si mohli myslet, že vzhledem k těmto číslům, máme v naší sítnici velkou zrakovou jistotu. Uvědomte si však, že tyto nekonečně malé, nepatrné objekty potřebují od vás dvě důležité věci, aby vám umožnily vidět, a to VÝŽIVU A ČISTOTU. Potřebují přírodní, dobrou potravu a čisté vylučovací kanály k odstranění toxických odpadů z těla. Obrysy, tvar, barvy a perspektivy objektů v rozsahu vašeho zorného pole, jsou vibračními impulzy předávány nervové pleteni, která je vede do mozku, kde se uspořádají, aby vám mozek mohl až do detailů objasnit objekt, který vidíte.

Oční specialista potřebuje mnoho roků, aby porozuměl činnosti vašeho zraku a mohl jeho poruchy diagnostikovat a korigovat. Znáám jenom jednoho takového odborníka, který znal můj způsob práce a jednou mně řekl: „Běžte a nechejte si provést několik výplachů střeva, pijte bohaté šťávy a přijďte za dva až tři měsíce znovu ke mně a uvidím, co pro vás mohu udělat.“

Dostal jsem tuto radu, když jsem se vrátil domů z tříměsíční přednáškové cesty po východní a jižní části Spojených států. Jel jsem ve 45 °C vedru v otevřeném autě s přívěsem. Když jsem dorazil domů, podobal se můj obličej vařenému humru. Příštího rána jsem jel do Los Angeles a šel jsem na poštu, abych telefonoval. V telefonním seznamu jsem však viděl jen černé proužky, ale nerozeznával jsem žádná písmena! Vyděsil jsem se. Nato se mě zeptala jedna neznámá dáma „jaký make up používáte, vypadá tak přirozeně“. Odpověděl jsem: „Slunce na poušti“. „Kde to dostanu koupit?“ zeptala se dál. Řekl jsem: „Jedte otevřeným autem při 45 °C arizonskou pouští!“ Šel jsem k mému příteli očnímu lékaři a uposlechl jeho rady Po tři týdny jsem absolvoval třikrát týdně střevní výplachy a pil jsem, kromě mých obvyklých šťáv, ještě litr směsi z karotky, celeru, petržele a endivie. Asi za čtyři týdny jsem šel opět k lékaři a on označil můj nálezný za zázrak!

Předepsal mně brýle, které jsem používal asi pět týdnů na čtení. Jednoho dne jsem si na ně z neopatrnosti v autě sedl a již jsem je neobnovil. Ani šťávy samy, nebo samy střevní výplachy by nebyly tak účinné, jako kombinace obou.

Chtěl bych se také zmínit o škodách, které mohou očnímu systému způsobit anorganické minerální z vody Tyto látky nemohou být tělem správně asimilovány. Tělo potřebuje minerální, ale ty mu musí být dodány rostlinnou potravou, ve které byly anorganické elementy z půdy přeměněny na život dodávající živiny Při pití půl až jednoho litru vody denně ze studny, pramene nebo vodovodu, vtéká do našeho těla během 40 roků asi 90 až 14 kg vápna. Na štěstí se z velké části zase vyloučí, ale část zůstane vázaná v těle. Podle toho v které části těla se zbytky usadí, nastanou tam dříve nebo později problémy. Mnohé srdeční potíže by mohly být vysvětleny usazením anorganických minerálních látek v cévách. I zrakový systém je k těmto potížím náchylný.

Mezi chlopni ležící na rozhraní tenkého a tlustého střeva a nejbližší vydutí tlustého střeva je úsek, který má spojení s očima. I toto je choulostivá situace. Náš optický systém je ve skutečnosti zázrak, nad kterým bychom se měli zamyslet.

Je to téměř hřích, považovat lidé svůj zrak za samozřejmost - tak dlouho, než začne slábnout nebo než člověk oslepne. Tomuto místu bychom snad měli věnovat zvláštní pozornost. Náš optický systém je vlastně příliš komplikovaný než aby se dal slovy zevrubně popsat. Oči jsou pomocné orgány našeho vizuálního vnímání viditelných věcí. Stejně jako u sluchu jsou to vibrace, které předávají tvar a barvu do mozku, kde vyvolají určitý vjem, který lze vyjádřit slovy: „Vidím“.

První krok při vidění se odehrává na sítnici (retině), která je citlivou částí oka a koncem zrakového nervu. Přestože je retina tenoučká, tvoří ji několik vrstev Stav každé jednotlivé vrstvy se zrcadlí v kvalitě a rozsahu zrakové síly, jako při nastavení čočky v kameře.

V první vrstvě sítnice jsou tyčinky a čípky, které předávají vibrace sítnice ve formě zpráv nervovým buňkám a chiasmatu (křížení zrakových nervových vláken), které leží na thalamu a končí ve třetí komoře mozkové. Třetí komora mozková je důležitý otevřený prostor uvnitř mozku, který se rozprostírá mezi optickým



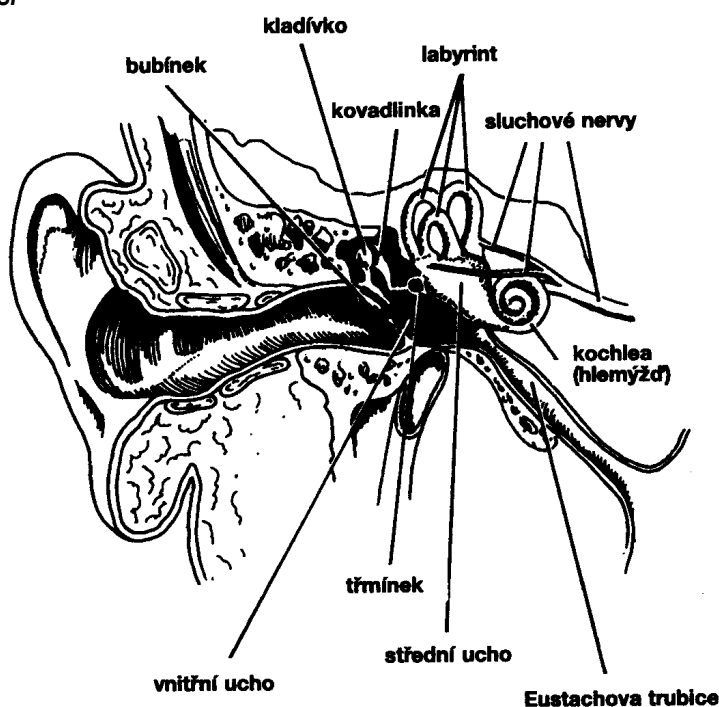
Pijte jen destilovanou vodu, kterou jste si sami doma připravili v destilačním přístroji. Kniha „Šokující pravda o vodě“ vám vysvětlí nebezpečí nečisté vody. Čerstvé zeleninové a ovocné šťávy jsou čistá, přírodní voda.

Téměř každý, kdo má dobrý zrak, považuje svoje oči za samozřejmost, což je velká chyba. Jestliže zanedbáme starat se o svoje oči, připravíme si sami předpoklady pro budoucí potíže. Lidé si nedovedou vůbec představit, že by třeba jednou neviděli. Každý starší člověk s oslabeným zrakem vám může vyprávět smutné příběhy. Tlusté střevo je příliš často spoluviníkem očních potíží.

Před léty jsem měl anglického přítele v New Yorku - měl necelých padesát - a jeho síla zraková ve Velké Británii byla vynikající. V USA jedl běžná, americká, hotová a převážně pečená jídla, aniž by věděl, jak jsou škodlivá. Dostal těžkou zácpu, kterou doma neznal. Jednoho dne si stěžoval na potíže s očima a řekl mi: „Zajímalo by mě, jestli škodí očím, když se kvůli mé zpropadené zácpě s každou stolicí tolik natrápím“. Řekl jsem mu, že je to bez pochyby jeden z faktorů, který přispívá ke změnám na sítnici. Oční lékař mu to potvrdil.

Nepodceňujte význam čistého tlustého střeva. Udělejte všechno co je ve vašich silách, abyste zabránili oslabení zraku a předčasně senilitě.

## UŠI



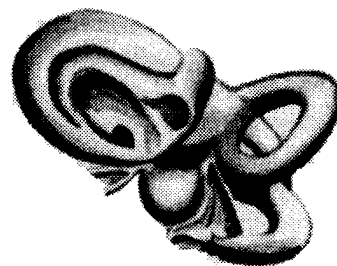
Jestliže sledujeme průřez tlustým střevem dále směrem nahoru, nad chlopní mezi tenkým a tlustým střevem, dostaneme se k zvláště citlivému místu, které je spojeno s odpovídající oblastí v mozku, kontroluje uši - akustický systém. Přál bych si, aby vám bylo jasné, že vztah mezi výdutěmi tlustého střeva a různými orgány (nebo částmi těla, které jsou daleko vzdáleny od tlustého střeva), nemusí se týkat vždy nebezpečných onemocnění. Z takových spojení se mohou vyvinout „jen“ varovné signály, jestliže kvašení a zahnívání ve střevě dosáhlo vrcholu.

Ve výduti tlustého střeva se může například vyvinout vřed a takové dráždění může porušit citlivý akustický systém. V normálním případě se jde k ušnímu lékaři. Jestliže lékař neodstraní příčinu, potíže se zhorší.

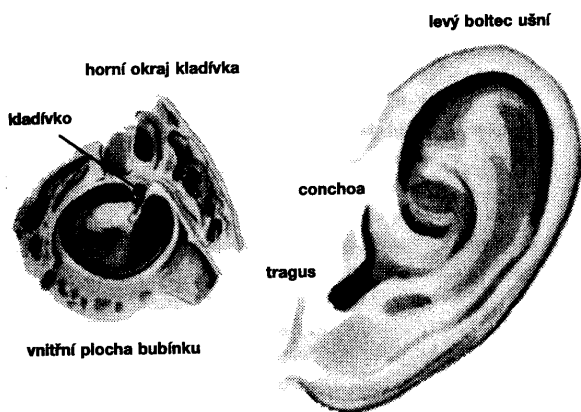
Já bych udělal nejdříve řadu střevních výplachů, protože jsem zjistil, že ušní potíže často úplně zmizí, a to někdy i během několika hodin. To je pro mě důkazem, že podráždění ucha byl varovný signál pro vnitřní očistu.

Přirozeně

musíme vždy myslet na spojení, která existují mezi jednotlivými žlázami v našem těle. Funkce sluchového systému řídí hypotalamus v mezimozku, který je sám pod vlivem hypofýzy (podvěsku mozkového). Ke stanovení správné diagnózy je zřejmě nutné mít znalosti o celém lidském organizmu, stejně jako o celém systému vzájemných vztahů funkcí a činností všech částí těla. Můžete si být jisti, že neuděláte nic špatného, když začnete s vysokým nálevem nebo výplachem tlustého střeva. Kdyby bylo tělo od dětství vychováno a živeno tak, jak to příroda plánovala a kdyby byla věnována vyměšování patřičná pozornost, potom by normálně neměly existovat žádné nemoci a potíže. Naším problémem je naše dnešní civilizace s jejím chybným myšlením. Protože nevidíme dovnitř těla, existují případy, kdy má rentgenový snímek velkou cenu a kdy můžeme z nálezu na tlustém střeve rozhodnout, co musí být korigováno.



Labyrint pravého ucha s vnitřním zvukovodem, vestibulárními kanálky a hlemýžďem



Hypotalamus je v stavu kosmickými vibracemi řídit, kontrolovat a různými způsoby ovlivňovat prakticky každou funkci všech úseků, míst, a bodů v těle. I když jsou tyto vibrace slabé, přesto existují. Naše sluchové orgány jsou mnohem pozoruhodnější, než by mohl kterýkoliv vynálezce vymyslet. Na uchu rozeznáváme zevní část, kterou vidíme, střední ucho zvané tympanum a vnitřní ucho - labyrint. Zevní ucho se skládá z boltce ušního a zevního zvukovodu, kterým pronikají zvukové vlny. Ke střednímu uchu patří bubínek a dutina středoušní, ve které jsou uloženy sluchové kůstky (kladívko, kovádlínka, třímínek), které jsou mnohem citlivější než ladička. Dále je zde Eustachova trubice, spojnice s nosohltanem, vyrovnávající tlak vzduchu na bubínek.

Bubínek přenáší zvukové vlny do „hlemýžďe“ (cochlea) vnitřního ucha. Cochlea je odvozená od řeckého slova „kochlos“ znamenající „hlemýžďí ulita“, které se podobá. Trubice v hlemýžďi tvoří spirálovitý kanálek s dvěma a půl závitů o délce 4 cm. Centrální uzavřený konec kanálku registruje hluboké tóny nebo vibrace, které se v hudbě vyjadřují basovým klíčem, zatímco zevní část registruje vysoké tóny nebo vibrace, které hudba vyjadřuje houslovým klíčem.

Tento krátký přehled vám ukazuje, jak je náš sluch komplikovaný a dalekosáhlý. Neslyšíme ušima. Ony vedou jen zvukovou vlnu do mozku, mozek ji „přeloží“, abychom jí rozuměli. Každá porucha podél „vedení“ snižuje naši schopnost slyšet. Tlusté střevo má bezprostředně s vedením co do činění.

Doufám, že tento krátký nástin stačí, abyste si uvědomili komplikovanost vašeho akustického systému. Nechám to na vás; jestli uznáte za nutné, udržovat nitro vašeho těla v čistotě.

## NOSNÍ KATAR A ASTMA

Jestliže pokračujeme naši cestu vpravo podél vzestupného tračníku, přijdeme k dvěma příbuzným onemocněním, nosnímu kataru a astmatu. Můžeme je probrat současně, protože jsou důsledky stejné příčiny. Všechno, co způsobuje tvorbu nadměrného množství hlenů v horní oblasti těla, uvede zaručeně do chodu řetězovou reakci této činnosti.

Začnou-li se shromažďovat hleny, je často prvním symptomem který se objeví, pocit průvanu a nutnost kýchnutí. Běžnou reakcí na to je: „Uhnal jsem si nachlazením!“ Dovolte, abych vás uklidnil. Vy nejste ve stavu „uhnati si nachlazením“. Je to nachlazení, které užene nás!

Mohl bych napsat knihy s příklady, jak lidé - od dětí po starce - změnili svoje zvyklosti v jídle a pití a zažili, jak jejich nachlazení, senná rýma, astma a jiné tvorbou hlenů provázané nemoci, úplně zmizely, když si nechali provést střevní výplachy.

Přečtěte si například v mé knize „Omládněte“ o jedné starší dámě, která zvítězila nad svými nemocemi provázanými tvorbou hlenů a o deset let později poslala svou „na léky věřící“ dceru na dovolenou, aby se mohla starat o své dvouleté vnouče. Chudák chlapeček nespál jedinou noc od té doby, co dostával kravské mléko a kupované „baby - kašičky“. Sotva dcera odjela, udělala babička vnoučkovi nálev a nakrmila ho pomerančovou šťávou. Už první noc spal klidně od osmi hodin večer do šesti do rána.

Mnoho roků jsou vědci a výzkumníci zaměstnaní hledáním těžko postižitelných bakterií, bacilů nebo jiných zárodků, které by se daly obvinít z účasti na onemocnění nachlazením a chorobách provázaných tvorbou hlenů. Do dneška pronásledují tuto iluzi - zbytečně. Příčina těchto nemilých potíží je přirozeně hlen. Vynechejte všechno, co při nachlazení, astmatu a bronchitidě tvoří hleny a nikdy už neproděláte nachlazení.

V uplynulých 80 letech jsem viděl „zmizet“ mnoho nachlazení a podobných chorob, jestliže se vynechalo kravské mléko a jiné hlenotvorné potraviny a tělo se vyčistilo střevními výplachy.

Jsem vždycky znovu udiven, jak vzácně ortodoxní praktičtí lékaři považují za nutné vyšetřit tlusté střevo. Nachlazení a podobné nemoci jsou varovnými znameními přírody, abychom naše tělo podrobili generálnímu úklidu.

Označil jsem mléko za nejvíce hlenotvornou potravinu. Syrové mléko je již dost špatné, ale pasterizované a homogenizované je ještě horší. Vedle mléka jsou často sýry příčinou nadměrné tvorby hlenů, stejně jako denaturované produkty ze škrobů a cukrů. Zásoby kyseliny askorbové (vitamin C) v těle většinou nestačí zvládnout nachlazení. Starajte se proto o velký přísun této drahocenné účinné substance a uvidíte, jak nachlazení rychle zmizí (viz také kapitola „Vazivo a vitamin C“).

## SENNÁ RÝMA

Přikloňme se teď ke druhé straně slepého střeva, té straně, která leží naproti Bauhinské chlopně (chlopně mezi tenkým a tlustým střevem). Toto místo je označeno slovem „senná rýma“. Je důležité, že leží naproti přítoku zbytku potravinové kaše z tenkého do tlustého

střeva. Tato kaše obsahuje nestrávené zbytky, které se vyhnuly absorpci živin stěnou tenkého střeva. Normálně se větší část této masy promění ve stolici a projde 150 centimetry tlustého střeva, aby byla vyloučena. Jen u málo lidí je však „normální“ zbytek potravinové kaše následek správné a nezávadné, výživy. Lidé však jí jen vzácně správné potraviny, aby zůstali zdravými. Proto je zde také počátek vývoje senné rýmy. Zní pravděpodobně nezvykle připisovat „kapání z nosu, škrabání v krku“ a všechny jiné symptomy senné rýmy, stavu tlustého střeva. To však případně nezvyklé jen těm, kteří neviděli zmizet sennou rýmu po několika střevních výplacích. Já jsem jich viděl tucty!

Kdyby byla tato procedura úspěšná v jednom nebo dvou případech, potom by byly pochybnosti na místě; viděl jsem však, že to neustále a opakovaně pomáhalo.

### CO VYVOLÁVÁ TVORBU HLENŮ?

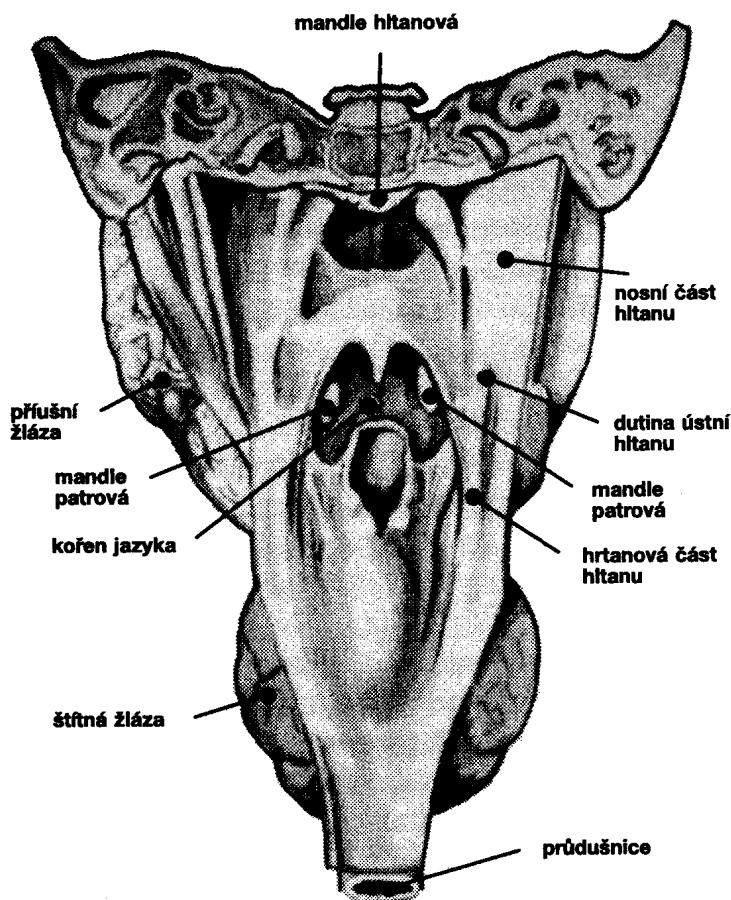
Je to jen následek toho, co jsme tělu dodali. Pyl nezpůsobuje sennou rýmu. Kdyby tomu tak bylo, potom by musel onemocnět každý, kdo ho vdechne, a my dobře víme, že tomu tak není.

To obtěžující u senné rýmy je velká tvorba hlenů, která jí provází. Existují dva druhy hlenů. Jeden, který dělá sliznice hladké a kluzké a který tělo potřebuje, a druhý chorobný, který je následkem požití určitých potravin. Tento hlen je ideální výživnou půdou pro bakterie. Kravské mléko je nejjednodušším pramenem tohoto hlenu. Proto mají kojenci, živení kravským mlékem, stále kapku u nosu. Proto trpí tolik mladých lidí pijících kravské mléko nachlazením a zanícenými mandlemi. A nezapomeňme na furunkly, které nejsou nic jiného než zhnisaný hlen, který se pokusil vyloučit kůží. Tyto problémy ustoupí vždy, přestane-li postižená osoba pít kravské mléko a podrobí-li se střevním výplachům. Zbaví-li se někdo svých nemocí pomocí popsané, přírodní metody, ale dále jí a pije to, co v první řadě problémy zavinilo, musí přirozeně počítat s novými problémy.

Přiznejme si, že není jednoduché změnit způsob výživy, když byly během celého života chuťové pohárky na jazyku zneužívány a pustošeny. Proto je nutná pevná vůle a určitá disciplína. Bohužel je jen málo lidí duševně tak silných, aby to dokázali. Nebylo by lepší se teď podrobit disciplíně ve výživě, než se připravovat na předčasné stárnutí s potížemi, které k tomu patří, a to jak kvůli nám samým, tak kvůli našemu okolí?

Každý rentgenový snímek tlustého střeva, který jsem doposud viděl, ukazoval jisté změny na tomto zvláštním místě, které můžete vidět vlevo na diagramu „Léčba tlustého střeva“.

### MANDLE - MÁME SI JE PONECHAT?



Na stejné straně vzestupného tračníku směrem nahoru najdete uprostřed výdutě slovo „mandle“. Ukazuje to na spojení tlustého střeva se žlázami v krku, které nazýváme mandle.

Bylo vám řečeno, že mandle nemají v těle žádný úkol, že by se měly v dětství odstranit, aby se to nemuselo provádět v dospělosti? Kdo zastává tuto teorii, neví o čem mluví.

Můj medicínský slovník odbývá toto téma jen prostým zjištěním, že „mandle je malý mandlovitý útvar na obou stranách měkkého patra mezi dvěma svisle probíhajícími slizničními řasami. Je složena z 10 až 18 uzlíků a jamek, které jsou potaženy sliznicí.“

Většina lékařů silně podceňuje důležitý význam obou nepostradatelných žláz. Stvořitel by neumístil nikdy v lidském těle něco, co by nebylo užitečné a nutné. Takto mají i mandle se svými funkcemi, stejně jako ostatní žlázy, své místo ve struktuře těla.

Studoval jsem mnoho knih bratří I. a G. Calderoliových z italského Bergama, kteří detailně uvádějí výsledky jejich třicetiletého intenzivního výzkumu mandlí na univerzitě ve Vídni a Berlíně. Když jsem se před několika léty setkal s Dr. Guido Calderolím, prodiskutovali jsme toto téma velice podrobně. Zeptal jsem se ho, jestli pacienti s mandlemi neměli náhodou bolesti břicha pod pravým obloukem žebrem.

Nevěnoval tomu prý velkou pozornost, ale když se zpětně zamýšlel došlo mu, že to byla častá stížnost pacientů, kterou připisoval podráždění slepého střeva. Zeptal jsem se ho, jestli

některému z jeho pacientů byl odoperován apendix, když už o mandle „bylo postaráno“. Nevzpomínal si na žádný takový případ, ale souhlasil s tím, že odstranění mandlí má bezpochyby nepřímý vztah k tlustému střevu.

Někteří lidé se domnívají, že hlavním úkolem mandlí je zachycovat bakterie a bránit jejich vzniku do těla. Takové úvahy pocházejí od lidí, kteří buď neví, že tělo přechovává nejrůznější bakterie, nebo jim nejsou známy závažné funkce žláz v těle. Zduřené mandle patří k dětským nemocem z toho prostého důvodu, že děti nedovedou ještě reagovat na potřeby jejich tlustého střeva a ještě nejsou v stavu chápat co je to správná výživa, ačkoliv dospělí často nejsou o mnoho lepší.

Mandle se odstraňují z nevědomosti. Určitě existují uvnitř systému žláz s vnitřní sekrecí vzájemné vztahy mezi mandlemi, rozmnožovacími orgány a vakem slepého střeva. Člověk by neměl do těchto úzkých vztahů lehkomyšlně bez hrozícího nebezpečí, zasahovat.

Měl jsem známou v New Yorku, která měla pěkný dům na venkově, který udržovala v čistotě a pořádku, a mnoho volného času věnovala květinové zahradě. Jednou jsem ji potkal a na otázku jak se jí vede mně vyprávěla, že má 2 týdny nepříjemně bolestivé mandle. Jedna zdravotní sestra a kolegyně v kanceláři na ni naléhají, aby si je nechala odstranit. Rázně jsem protestoval a doporučil jí střevní výplachy. Bránila se proti tomu a dodala, že si potom ještě chce dát vyoperovat slepé střevo, protože má často bolesti v pravé polovině břicha. Zase jsem protestoval a na to mně řekla: „Zdravotní sestra, která dvacet roků vede největší oddělení kliniky, tomu jistě rozumí lépe než vy.“

Na rozloučenou jsem jí řekl, že jsem jí chtěl dát jen radu a jestli na odstranění mandlí trvá, bude toho celý zbytek života litovat. O rok později jsem ji náhodou potkal zase v New Yorku. Zastavila mě, skoro jsem ji nepoznal. Zeptal jsem se co dělá její krásný domeček a jak se daří různě. Odpověděla, že ho musela před šesti měsíci prodat, že to bylo pro ni příliš mnoho, že má teď malé apartmá, kam si může i v poledne zaskočit a odpočinout si. Po skončení práce v kanceláři věnuje zbytek dne odpočinku. Zeptal jsem se jí, jestli si nechala odstranit apendix. Odpověděla, že po vyoperování mandlí se její potíže již neobjevily a proto nic nepodnikla.

Jeden 38 letý lékař, kterému byly odstraněny mandle prohlásil: „Cítím se stále unaveným. Jsem unavený, i když jsem odpočíval.“

Pěťadvacetiletá žena si v jedenadvaceti nechala „jen“ odstranit mandle. Krátce po operaci jí začaly trápit potíže, které před tím nikdy neměla. Bolelo jí v zádech, často se potila, její ruce byly stále vlhké, točila se jí hlava, měla špatný spánek a ráno se probouzela vyčerpaná. Sama udávala, že má nepořádek v domácnosti, že jí ale nic nebaví, že je jí to jedno.

Jeden elektrikář řekl asi za 10 let po operaci mandlí, že se asi narodil unavený a že je rodině a přátelům na posměch.

Při vyšetření tisíce osob, kterým byly v mládí odstraněny mandle, se zjistily jednoznačně typické potíže: ztráta tělesné, sexuální a duševní dynamiky.

V padesátých letech povolala Anglie stovky pracovníků z Itálie. Proč? Protože 60 % britských mladistvých mělo vyoperované mandle a byli neustále unaveni pro těžší práce. Itálie má naproti tomu nejnižší počet operovaných mandlí v Evropě. Třicetileté výzkumy v Itálii dokázaly, že odstranění mandlí vede dříve nebo později k úbytku vitality.

Bratři Calderoliové strávili třicet let intenzivním výzkumem na tomto úseku a došli k mnoha jednoznačným závěrům. Jejich výsledky jsou doloženy nespočetnými studiemi o obětech „tonzilektomie“. Tyto studie dokazují například, že mladé ženy, které před operací „normálně“ reagovaly na mladé muže, nejevily později žádný zájem. Hospodyně, které se vždycky pozorně a s láskou staraly o děti a domácnost, ztratily zájem a zanedbávaly své povinnosti.

Podnikatelé, kterým byly v dospělosti odstraněny mandle, ochabli v obchodní činnosti a ztratili zájem o sociální kontakty. Na základě těchto důkazů během třicetiletého období je pro mne jasné, že moje vlastní zkušenosti s lidmi odpovídající stejnému přírodnímu vzoru.

Mandle mají jednoznačné spojení s gonádami (pohlavní žlázy - varlata a vaječníky). Calderolové prokázali, že ženy a muži, kterým je 28 let a víc a nemají již mandle, jsou méně femininní a maskulinní.

Rozsáhlé fyziologické a klinické výzkumy ukázaly, že mezi vaječníky (ovaria) a mandlemi existuje úzký vztah. **Odstranění mandlí může ovlivnit častost a intenzitu menstruace - skutečnost, která může pro ženu znamenat alarmující situace.**

Jak jsem již zdůraznil, následuje po odstranění mandlí u mladých žen často ztráta sexuálního citění - stávají se frigidními, nedovedou správně užívat života a udržovat zájem muže a rodiny.

V době, kdy letěla světem kniha „Popoli senza tonsille“ (Lidé bez mandlí), existovala v Itálii tři velká vzdělávací centra pro mladé ženy. Všechna tři odmítala přijmout ženy po operaci mandlí.

Děkanové těchto institucí udávali jako důvod, že tyto ženy jsou všeobecně líné, jejich charakter se mění a jejich postoj k životu se stává negativním.

Je nesporné, že příroda neplánovala žádnou „střední cestu“, ale spíše vývoj pravého mužství a ženství, neboť jen tak může být zachován rod. Odstranění mandlí je proto operace, která nezatěžuje jen jednotlivce, ale rodinu a společnost a vede k dekadenci.

Následkem odstranění mandlí je omezená aktivita a veselost dětí, podnikavost a činorodost mladistvých a přibývající zahálčivost a nezájem dospělých. Nechuť a nezájem jsou patrné u studentů, v manželství, v rodině a ve společnosti. Mladé ženy bez mandlí netouží po mateřství. Calderolové dokázali, že jsou mandle v lidském životě tak důležité, že jejich odstranění může mít za následek frustraci a může působit zlobně po celý zbytek života postiženého.

Dřívější generace, a vlastně i my, se dívala na mandle jako na obranné orgány. Jejich funkce byla omezována na zadržování bakterií vnikajících do těla nosem a ústy. Kdyby byla tato teorie správná, musel by každý - ale skutečně každý - onemocnět na každou chorobu, která se právě vyskytuje. Ale tak tomu není. **Je to stav těla, ovlivněný a určovaný pochody v tlustém střevě, který vysílá varovné signály prostřednictvím mandlí.**

Stav mandlí a stav tlustého střeva musí být vždy respektován a považován za varovný signál. Nehledě k významu mandlí, existují jednoznačné důvody, proč věnovat tlustému střevu tu největší pozornost. Žádný není za vaše tlusté střevo zodpovědný, jen vy sami. Odklizení nepěkných odpadů z tlustého střeva nutně zmenší nebo odstraní „zácpu“ v nosohltanu, vedlejších nosních dutinách a jiných částech těla, ze kterých vzniká problém s mandlemi.

Výzkumy ukázaly, že odstranění mandlí má vážné následky pro život člověka. Sledujeme-li statistiky, nepřekvapí nás zjištění, že třetina manželství ve Spojených státech amerických v Evropě a skandinávských zemích nemá žádné dítě a třetina jen jedno. Přilévají i zde odoperované mandle olej do ohně?

Já sám jsem u lidí, se kterými jsem byl v kontaktu, nikdy nezažil, že by zánět mandlí nebyl střevními výplachy zlikvidován.

Právě, když tento rukopis měl být dán do tisku, dostal jsem dopis od jedné dámy, ze kterého cituji následující úsek: „Máme dvě děti, šest a sedm roků. Náš sedmiletý je vynikající ve čtení ..., náš šestiletý má veškerou pomoc, kterou jen může mít. Ve čtyřech letech mu musely být odstraněny mandle a až bylo po všem, objevoval se jeden problém za druhým. Teď se říká, že je duševně zaostalý a špatně se učí. Jeho vývoj je asi o rok opožděný, ale jinak je opravdu veselé dítě. Před operací byl normální dítě v každém směru. Ocitli jsme se ve slepé uličce a nevíme, co se s naším synem stalo.

Byli jsme s ním u všech možných lékařů, ale dodnes jsme nedostali žádné vysvětlení. Můžete-li mně pomoci, řekněte prosím jak a kde.“

## BOLENÍ V KRKU

Bolesti v krku mohou mít jednu nebo více příčin. Nejdříve musíme podotknout, že ústa jsou hlavním orgánem, kterým se „mnoho“ dostává do lidského těla. Dýcháme pravidelně, každou minutu, ve dne, v noci. Co vdechujeme? Přirozeně vzduch, který je náhodou v atmosféře, ve které se nalézáme. Vzduch je sice složen z dusíku a kyslíku, ale v dnešní době jsme prakticky obklopeni jakousi aurou, ke které v neposlední řadě patří nespočetné množství, pro nás neviditelných bakterií a virů.

Krk je opatřen ochrannými zařízeními, které brání těmto škůdcům vniknout do těla - ale jen po určitou hranici. V čistém těle nemohou bakterie existovat, protože se živí „mrtvolami“.

Byly k tomu stvořeny, aby likvidovaly zahánějící odpad. Jestliže v těle žádné odpadové látky nejsou, není také nic čím by se živily. Kde neexistuje žádná hmota k zachování života, život zanikne. Když se tedy dostaví bolesti v krku - kde se tu vzaly? Jsou přirozeným následkem dráždění bakterií, které se pohybují v oblasti krku - a upomínka, co možná nejrychleji vyčistit tělo. Je-li krk podrážděn, hledejme příčinu dráždění v čističce těla, tedy v tlustém střevě.

Pozoroval jsem znovu a znovu, že u lidí s prvními příznaky bolení v krku, potíže zmizely ihned po vysokém nálevu následovaným střevními výplachy.

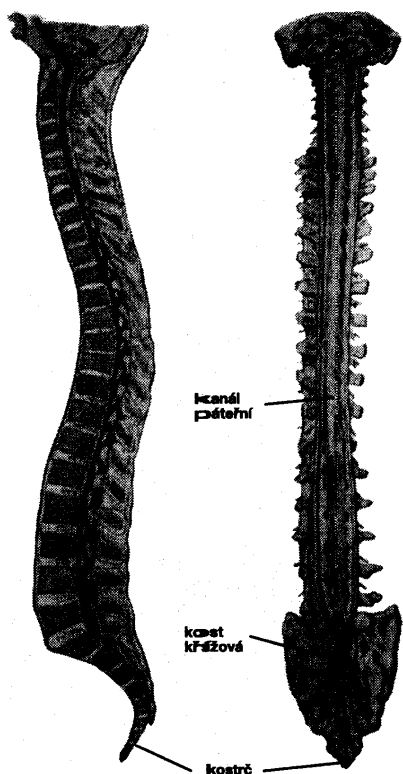
Před léty jsem měl příležitost podniknout cestu do Mexika, kde jsem se chtěl zdržet nejméně dva až tři týdny, v doprovodu jednoho lékaře. V noci před odjezdem jsem si udělal nálev, přestože jsem neměl pocit, že ho potřebuji. Mimoto jsem si věci nutné k nálevu přibalil do kufru. Vrátil jsem se z cesty zdrav, zatímco můj přítel, který nežil tak „uvědoměle“ co se týká tlustého střeva, přijel s amébovou úplavicí.

Jsem si jist, že by se byl můj přítel také vrátil zdravý domů, kdyby si byl býval provedl před odjezdem několik nálevů. Bydleli jsme ve stejném hotelu a jedli všechna jídla společně.

Často mně telefonují studenti a přátelé před odjezdem do zahraničí a pokud jsem to mohl kontrolovat, vrátili se všichni z cest zdraví domů, jestliže provedli preventivní opatření - očistu tlustého střeva. Dva nebo tři, kteří se po návratu ohlásili, udali určité zažívací potíže a bolení v krku, přiznali se však, že se o svoje tlusté střevo vůbec nestarali.

Přestože je tlusté střevo od krku vzdáleno šedesát až devadesát centimetrů a žádné postřehnutelné spojení mezi oběma neexistuje, přesto je to nesporná skutečnost, že spojitost zde je, i když se to zdá být při nejmenším podivuhodné.

## PÁTEŘ



Páteř jsou kostěné obratle a mozkomíšni tekutina, která je sice něco úplně jiného, ale na svém poli působnosti v těle stejně důležitého jako obratle se svými úkoly.

Páteř začíná na lebeční spodině, pokračuje dolů řadou do sebe dobře zapadajících obratlů až ke stabilní, trojúhelníkové kosti křížové a končí kostrčí.

Mok mozkomíšni je tekutá substance, která je jen o sedm nebo osm tisícín těžší než specifická váha destilované vody. Je to tekutina, která neustále proudí mezi mozkem a míchou a umožňuje tak nervům nepřetržitě v ní koupat své buňky. Oční koule (bulbus) jsou na příklad také naplněny mozkomíšním mokem. Abyste dalekosáhlému vlivu a účinkům této důležité tekutiny lépe porozuměli, prostudujte si hlavní místa jejího výskytu na obrázcích.

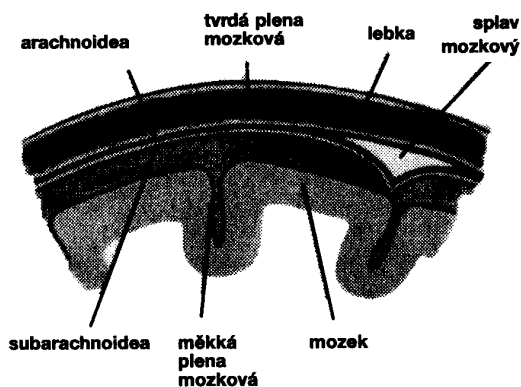
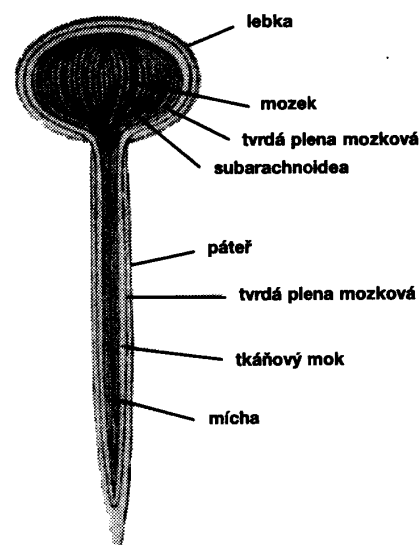
Lebka se skládá z části mozkové a části obličejové, na části mozkové rostou vlasy. Tkáň, tvořící vrstvu spojenou s kostí se nazývá tvrdá plena mozková (dura mater). S ní je jemně ale úzce spojena a arachnoidea, která má síťovitou strukturu. Arachnoidea tvoří zevní stěnu kanálu, který obklopuje mozek a míchu. Vnitřní stěna kanálu je vyložena podobným druhem tkáně, nazývá se subarachnoidea. Tato je spojena s citlivým a na cévy bohatým pojivem, které obaluje mozek a míchu, nazývá se měkká plena mozková (pia mater) a dokončuje tak sérii obalů v kanále, kterým cirkuluje mozkomíšni mok. Mozkové pleny dovolují volný přístup krvi a ledvinám k této životně důležité tekutině.

Mok mozkomíšni obsahuje neustále velké množství energie, bez které by nemohl ovlivnit celé tělo. Tato energie pochází přímo z hypotalamu, jehož úkolem je zásobovat energii celé tělo.

Hlavní nervy vznikají v mozkové oblasti, v žlázách a orgánech uvnitř lebky. Postupují do míchy, odkud jsou „přidělovány“ příslušným tělním okřskům a to kanálky, které probíhají uvnitř a mezi obratli. Dojde-li i k minimálnímu posunu dvou sousedních obratlů, trpí tím tudy probíhající nervové kořeny. Kromě bolesti dochází i k blokování funkce mozkomíšního moku (liquor). Žádný medikament na světě neumí tento stav vyléčit, chiroprapeutové dovedou manuálně tuto blokádu zrušit.

Co způsobí tuto „subluxaci“ obratlů? Ve většině případů je to stres, napětí, námaha. K těmto stavům může dojít za nejrůznějších okolností. K těm nejzákladnějším patří hněv a nenávisť. Nevyřeší-li se tyto okolnosti dokonale, jde chorobný vývoj dál, například směrem artritida nebo rakovina.

Jak jsme se již zmínili, je i odstranění mandlí jedna z příčin stresu, napětí a vyčerpanosti. Záhadným způsobem jsou mandle úzce spojeny s nervovým systémem a tím i s mozkomíšním mokem.



Chiropraktické léčení je indikováno, protože ovlivní jak nervy, tak mozkomíšni tekutinu. Známe jednu starší dámu která jako dítě byla živá, veselá a plná energie. Asi ve dvanácti letech, po operaci mandlí, začala zvolna ztrácet energii a veselou povahu. Na štěstí se provdala za chiropraktika, kterého jsem znal. Doslechl jsem se, že jeho paní, jak se sama vyjádřila, vykonává svoji práci v rychlém tempu a najednou je tak unavená, že si musí lehnout. Její muž mne naučil skvělou chiropraktickou techniku, kterou bych vám rád popsal. Nejdříve masíruje týl své paní v oblasti spodiny lebeční a „solidně“ tlačí klouby ohnutých prstů na páteř a to jedním prstem zprava a ostatními zleva. Stejněměrně tlačí asi deset vteřin a potom pokračuje stejným způsobem na dalších obratlích až ke kostrči. Potom sevře pěsti a tlačí zase kotníky svého prostředníčku na některé obratle, až se dostane k šíji. Tentokrát

trvá tlak asi jen 6 vteřin. Tento výkon má výborný účinek, který vydrží asi 2 dny.

Vlastní účinek tohoto tlaku na jednotlivé obratle spočívá ve zmírnění napětí zúčastněných svalů. Uvolnění se rozšíří do celého těla. Tímto způsobem můžeme ovlivnit také poruchy spánku.



*Mozkomíšní tekutina je na rozdíl od ostatních orgánů, bohatá na stopové prvky a to jak co do množství, tak co do rozmanitosti. Tyto účinné látky jsou odtud přenášeny a rozdělovány krví do celého těla. Abyste si představili hodnotu a význam stopových prvků, musíte si ujasnit, že mnohé z nich jsou tak vzácné, že se k extrakci 10 - 15 miligramů potřebuje 900 kg alfaly (vojtěšky, lucerky), jednoho z nejbohatších zdrojů stopových prvků.*

*Kvašení a hnití jsou největší nepřátelé mozkomíšního moku. Znečišťuje-li se tato životně důležitá tekutina, vede to nutně k předčasné senilitě.*

## 7. kapitola Hrudní koš - centrum života vašeho těla

### PRŮDUŠNICE - TRACHEA

Průdušnice začíná na dolním okraji hrtanu (larynx), sestupuje zhruba ve střední čáře před jícnem a za brzlíkem (thymus), po jejich obou stranách probíhají krční cévy a nervy. Sousedí těsně s velkými cévami přicházejícími od srdce, nebo směřujícími k srdci. U muže je větší, u dětí pohyblivější a hlouběji uložená.

Průdušnice má vztah k oběma lalokům štítné žlázy a zvětšená štítná žláza (struma) může ovlivnit dýchání.

Průdušnice je silně zatěžována nahromaděnými hleny ve vedlejších dutinách nosních a i nadměrnou tvorbou hlenů v hrtanu.

Hrdlo je část dýchacích orgánů a s jeho pomocí jsme schopni mluvit, zpívat a křičet. Hrdlo leží mezi průdušnicí a kořenem jazyka. Skládá se z několika chrupavek, jako chrupavky štítné, příklopky hrtanové a chrupavek prstencových.

Jsou pokryty sliznicí a pohybují se pomocí hrtanových svalů. Slizniční řasy tvoří pravé a nepravé hlasové vazy, které spolu svírají štěrbinu hlasovou a ohraničují část dutiny hrtanové. Vazy hlasové u ptáků se nazývají syrix nebo dolní hrdlo a jsou uloženy mezi větvemi průdušnice.

Hrdlo přechází dole v průdušnici a nahoře se otvírá do hrtanu. Tento otvor se zmenšuje při polykání činností příklopky hrtanové (epiglottis) na štěrbinu tvaru - T. Hrdlo funguje jako „příklop“ průdušnice, aby se tekutiny a pevné substance nedostaly do plic. Jeho poloha je zvláště u mužů zřetelně viditelná a nazývá se Adamovo jablko.

Jestliže je tělo, a zvláště tlusté střevo, přesyceno odpadovými látkami, stává se hrdlo náchylným k zánětům, provázeným tvorbou hlenů, které mohou být akutní nebo chronické s klinickým obrazem kataru, ale i záškrtu nebo tuberkulózy. Všechny tyto formy reagují příkladně na střevní výplachy.

Představte si, že byste nemohli mluvit! Na základě dlouho sbíraných zkušeností v minulosti se dá říct, že série střevních výplachů, u lidí v každém věku, pomohla odstranit mnoho poruch. Vždycky, jestliže jsme postiženi jakýmkoliv tělesnými potížemi, se vyplatí myslet na střevní výplachy. Prevence je stále ještě ta nejlepší medicína, zvláště když jde o zdraví.

### JÍCEN

Jícen je asi 25 cm dlouhá svalnatá trubice, která začíná u hrdla a sestupuje k žaludku. Prochází mezi průdušnicí a páteří, kolem levé průdušky, proniká bránicí vlevo od střední linie a spojuje se se žaludkem.

Ve funkci jícnu dochází k pozvolné změně chtěné svalové činnosti, kterou si uvědomujeme, v činnost „automatickou“, nechtěnou, která posunuje potravu z úst do žaludku.

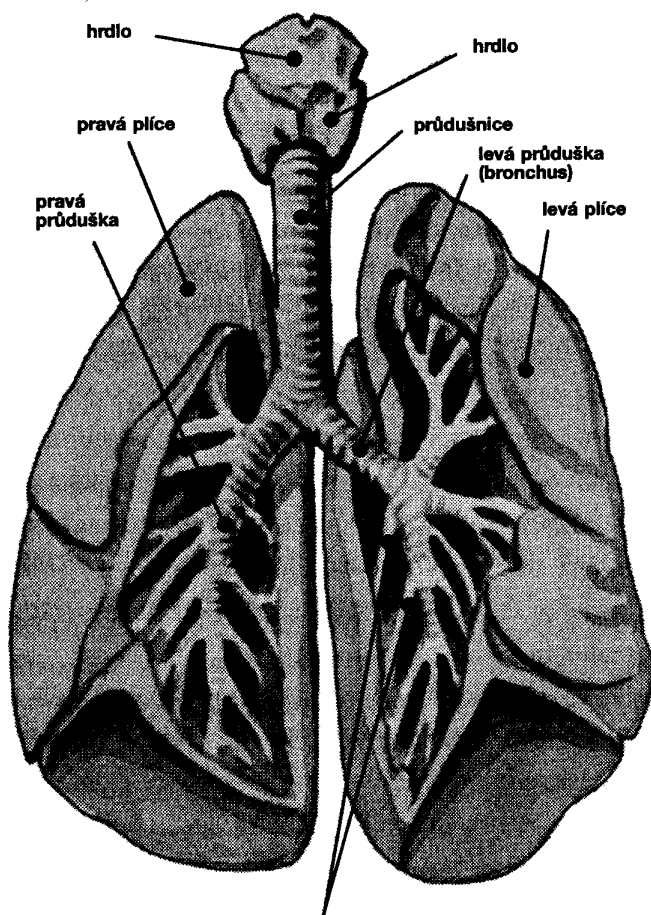
Chemické reakce, které připravují potravu ke trávení, začínají v ústech promísením potravy se slinami a její přeměnou na heterogenní masu. Tato je nasycená sekretem žlázy příušní, podčelistní a podjazykové, stejně jako slinnými žlázami dutiny ústní. Úkolem slin je potravu navlhčit, potravinovou kaši „namazat“, určité substance rozpustit, podpořit polykání, zkrátka poskytnout pomoc trávení. Všechno toto se - odehrává v ústech, takže jícen nedělá vlastně nic jiného, než dopraví potravu do žaludku.

Je-li tělo zatíženo velkým množstvím hlenů v oblasti hlavy, musí přirozeně část proniknout i do jícnu. Protože je tento hlen magnetem pro bakterie, vzniká nebezpečí, že se dostanou do potravinové kaše. Protože zaživací systém nemá jinou možnost, je pro bakterie lehké dostat se do žaludku, popřípadě do tenkého střeva, kde mohou způsobit škody.

Jestliže však zijeme přirozeně, jíme potraviny které obnovují buňky a tkáň těla a jsme duševně v tomto směru na výši, můžeme každému orgánu našeho těla, včetně jícnu, pomoci pracovat na zdravějším a delším životě.

Vulgárnost, neslušnost a prostopášnost jsou mimo jiné, také známky nemocného stavu vědomí a nemorálního ducha. Špatná životospráva škodí tělesným funkcím, je příčinou degenerativních zjevů a škodí také mozkovým buňkám. Vyšetření kriminálních ukázala, že špatný tělesný a duševní zdravotní stav je spolupříčinou kriminálního způsobu života. Je důležité zabránit, aby takový stav ovlivňoval rodinu, výchovu a vzdělání dětí. Když dítě dospívá, vytváří si zvyklosti, které určují jeho život v dospělosti.

## PRŮDUŠKY A PLÍCE



plícní alveoly (sklípký)

s výpotkem v dutině hrudní.

Nepříjemné bodavé bolesti při dýchání jsou zaviněny rozvíjející se a stahující se plící, která stlačuje tekutinu v dutině hrudní.

Protože játra leží těsně pod bází pravé plíce, tlačí často plíci nahoru. Tím se stává pravá plíce kratší a širší; její volumen je však větší než vlevo. Levá plíce je sice delší, má ale menší obsah, protože srdce zabírá podstatnou část levé poloviny hrudníku.

Dýcháním zásobují plíce krev kyslíkem, bez něhož bychom mohli zůstat jen několik minut na živu. Plícní tkáň je lehká, porézní, houbovitá a ve vodě plave. Je složená z velkého počtu rozvětvlujících se bronchů, které jsou stále menší a menší, až nakonec mají průměr jen 1 milimetr. Těm říkáme bronchioly - průdušinky

Plíce jsou přebohatě vybaveny obrovským množstvím malinkých váčků - alveolů, které se mikroskopicky podobají vinnému hroznu. Alveoly předávají krevním cévám, zde bohatě rozvětveným, nadechnutý vzduch a odejmou z krve kyslíčnick uhlíčitý, který musí být vydechnutím z těla odstraněn. Tímto způsobem dýcháme. Přes velký počet alveolů v plících má znečištěný vzduch, který vdechujeme do plic jednoznačně škodlivý účinek na naše zdraví.

Městská atmosféra s oxidem uhelnatým (výfukový plyn spalovacích motorů), benzínem, kerosinem a jinými produkty uhlovodíků, je zodpovědná za mnoho onemocnění dýchacích cest a za nemoci, které vedou k intoxikaci krve oxidem uhelnatým. Toto je bez pochyby jeden z mnoha důvodů, proč se v posledních letech mnoho lidí stěhuje na venkov.

Tabákový kouř je zvláště nebezpečný, jak to ukazují pitvy zemřelých, kteří větší část svého života kouřili. Alveoly jsou v nebezpečném rozsahu zničeny a plíce jsou zbarveny dočerna.

Zatím co vaše krev znamená váš život, je vzduch, který vdechujete faktorem, který spolurozhoduje o délce vašeho života a o stavu v jakém prožijete svoje poslední roky života - zdraví a šťastní nebo ve stařecké slabosti a senilitě.

Stav celého dýchacího systému od úst a nosních otvorů, přes průdušnici a průdušky až do plic, závisí na čistotě tlustého střeva právě tak, jak na čistotě plic. Tato část péče o tělo je neodmyslitelná. Kvašení a hniloba v tlustém střevě působí na zdraví každé jednotlivé části těla, tedy na tělo jako celek. V průběhu let jsem mohl konstatovat, že lidé s nemocemi dýchacích cest, které jsem poznal a kteří si provedli očistu těla střevními výplachy, se zbavili svých potíží a často zjistili, že zmizely i ostatní choroby, kterými trpěli.

Průdušnice (trachea), průdušky (bronchy) a plíce (pulmo) jsou nepřetržitá roura, kterou při dýchání musí proudit vzduch, aby krev mohla přijmout kyslík a tím udržet tělo při životě.

Obě hlavní průdušky rozdělí vzduch do pravé a levé plíce a tím se zabrání nadměrnému nahromadění vzduchu na jedné straně.

Průdušky a průdušinky jsou vystlány buňkami opatřenými řasinkami kmitajícími směrem k hrtanu, aby dopravovaly hleny a ostatní cizí látky z plic do hrdla k vyloučení. Mimoto je tato výstelka složená z lymfatických cév, nervů a drobných krevních cév. Ve spodní vrstvě, zvané submukosa, jsou větší krevní cévy a seromucinozní žlázy, jejichž vývody pronikají sliznicí na povrch.

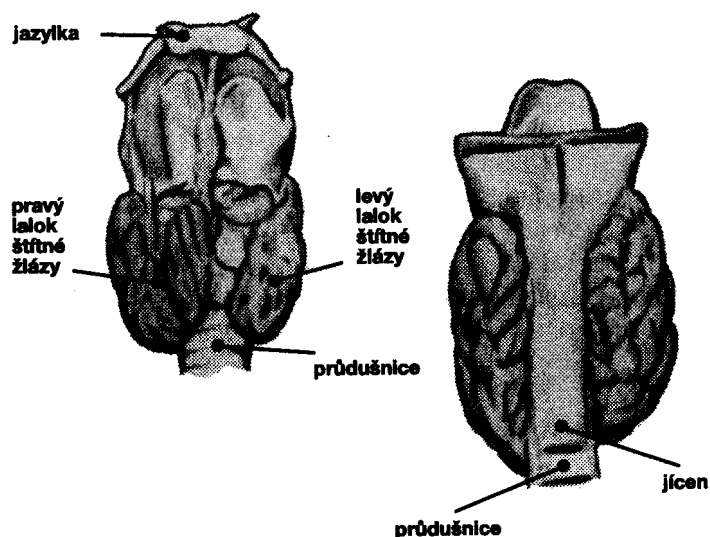
Průměr pravé průdušky je větší než levé a odstupuje z trachey pod menším úhlem než levá průduška; toto slouží jednoznačně ochraně člověka. Dostane-li se do hlavní průdušky předmět, který nemá v plících co pohledávat, dostává se „pohodlněji“ do pravé průdušky a neovlivní levou plíci.

Kdybyste mohli vidět průřez svého těla asi ve výši kosti hrudní, uviděli byste uprostřed srdeční krajiny s hrudní kostí vpředu a páteří vzadu. Na obou stranách byste viděli plíce s jejich stopkou v rovině jednoho z hrudních obratlů.

Plíce je bezesbýtku potažena elastickou tkání zvanou pohrudnice (pleura), která vystylá i dutinu hrudní.

Je-li tělo ve špatném zdravotním stavu, může nepříznivými zevními vlivy dojít k bolestivému zánětu pohrudnice, někdy

## ŠTÍTNÁ ŽLÁZA



Štítná žláza leží na přední straně krku po obou stranách hrtanu. Má dva laloky, které jsou uprostřed spolu spojeny úzkým proužkem nazývajícím se isthmus. Je u žen o něco těžší než u mužů a zvětšuje se nepatrně při menstruaci a v těhotenství.

Mezi lymfatickými a krevními cévami existuje úzké spojení. Nervové zásobení obstarává nervus sympaticus na krku. Štítná žláza je žláza s vnitřní sekrecí, to znamená, že nemá žádné vývody, kterými by sekret odtékal, ale přechází přímo do krve a lymfy, které dopravují na místo potřeby. Sekret štítné žlázy jsou hormony, které tělo potřebuje nejen k látkové výměně, ale i k růstu a vývoji.

**JÓD** je jedna ze substancí, kterou štítná žláza nutně potřebuje. Řekl jsem JEDNA z nejdůležitějších substancí? **JÓD je zdaleka ten NEJDŮLEŽTĚJŠÍ STOPOVÝ PRVEK, který potřebuje zvláště štítná**

**žláza**, ale i celé tělo. Jeho význam jsem si nejvíce uvědomil tenkrát, když jsem v Charlestonu, v západní Virginii, přednášel. Měl jsem příležitost navštívit jednoho lékaře v Clendeninu, městečku s asi 1200 až 1400 obyvateli. Ukázal mně dvě lahvičky se solí. V jedné byla sůl z nedalekého solného dolu, v druhé čistá, bílá stolní sůl. Vyprávěl mi, že struma byla v tomto kraji neznámá, když sem přišel jeho otec, také lékař. Tenkrát se začala v obchodech prodávat bílá stolní sůl a během několika roků se objevil alarmující počet strum. Důvod? Obyvatelé solili dříve jen solí z místních dolů, která obsahovala jód, zatímco bílá sůl žádný jód nemá!

Schopnost štítné žlázy využít jódu, záleží na čistotě tlustého střeva. Nejvíce se to pocítí, když se začne vyvíjet struma. Střevní výplachy urychlí využití jódu štítnou žlázou, počínající struma ustoupí a duševní aktivita se znatelně vrátí.

Jód je základní součást hormonu tyroxinu. Jestliže štítná žláza není schopna z nějakého důvodu vyrábět dostatečné množství tyroxinu dostane kůže zvláštní šedou barvu a zhrubne, vlasy se začnou lámat a jsou suché, začne se přibývat na váze a - to je to nejhorší - síla duševních schopností upadá. Tento stav se podobá stavu po odnětí mandlí, což ukazuje jejich úzké spojení. Štítná žláza i mandle jsou ovlivňovány stavem tlustého střeva.

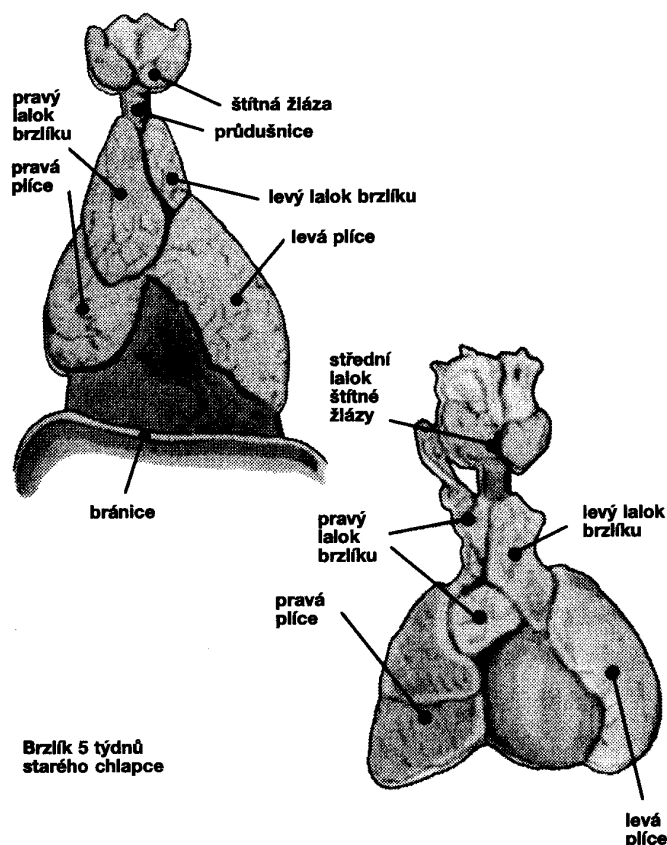
Lidé žijící v krajích, kde se nadměrně vyskytuje struma, musí věnovat nedostatku jódu zvýšenou pozornost. Zde je zvláště nutné víckrát do roka provést výplach tlustého střeva a nedostatek jódu vyrovnávat denně potravou s organickým jodem (např. mořské řasy).

Průměrná potřeba jódu u dospělých je velmi malá - doporučuje se asi čtvrt miligramu jako nejmenší denní dávka. Půl čajové lžičky mořských řas v prášku je dostačující, mohou se zamíchat do salátů nebo čerstvých šťáv.

Zde jsou ve výhodě lidé, žijící na venkově a vlastníci zahrady. Přidáte-li do půdy kaliumjodid, může vám dodávat jód všechno co na vaší zahradě roste. Jestliže pěstujete drůbež nebo jiná zvířata, přidávejte jim kaliumjodid do krmení a budou z toho profitovat nejen zvířata, ale i vy. Mnoho zemědělců již dávno zjistilo, že dostává-li jejich drůbež do krmení kaliumjodid, že mají vajíčka až o 400% víc jódu. Totéž platí pro kozi a kravské mléko. Jód přidávaný do solí nám může být užitečný, ale přesto mám proti jodované soli zásadní námitku. Sůl zůstává i v této směsi nebezpečnou protože je zahřívána na enormně vysoké teploty, aby se stala sypkou.

Význam rovnováhy vodního hospodářství v těle se nesmí přehlížet, protože štítná žláza se na něm úzce podílí. Lidské tělo obsahuje 70% vody. Jestliže nedostatek vody vede k tomu, že odpadu v tlustém střevě chybí potřebná vlhkost, vyvine se zácpa s tvrdou stolicí, která se obtížně vylučuje a způsobuje bolesti. Musíme tedy štítné žláze a tlustému střevu věnovat stejnou pozornost.

Tyroxin, hormon štítné žlázy, řídí látkovou výměnu v těle, což je jeho zákonitá funkce. Štítná žláza; ale i tlusté střevo, se úzce podílejí na látkové výměně. Funkci štítné žlázy řídí hypofýza (podvěsek mozkový), kterou jsme si probrali v jedné z předchozích kapitol. Práci hypofýzy střeží hypothalamus v mezimozku. Nepotřebujeme velké představivosti, abychom poznali, jaký skvělý orgán si náš Stvořitel vymyslel. Udělal, jako vždycky, něco dokonalého. Člověk se svojí svobodnou vůlí, která mu byla dána, ponižuje svoje tělo tím, že podléhá své chuti k jídlu, místo aby živil tělo přírodní, nezpracovanou, nezkaženou potravou, která je vhodná k jeho obnovení a regeneraci.

**BRZLÍK (THYMUS)**

Brzlík, žláza s vnitřní sekrecí, je u dětí dosti veliká, ale po pubertě se zvolna zmenšuje. Brzlík u pětiletého chlapce váží asi 30 - 37 gramů, dospělí mají jen zlomek velikosti dětské žlázy (asi 12g).

Dříve se myslelo, že úloha žlázy končí pubertou. Dnes víme, že je po celý život úzce spojena s rozmnožovacími orgány. Tento vztah začíná porodem a trvá, podle plánu, během rozvoje rozmnožovacího systému. V mládí je žláza nervovými popudy více nebo méně drážditelná a mandle mají na ni silný vliv. Jsou-li odstraněny, vede podráždění tymu k tomu, že rozmnožovací systém dostane zprávu o „změnách“, která se podobá zprávě o kastraci.

V kapitole o mandlích jste poznali, jak dalekosáhlé změny to mohou být a to jak u mužů, tak i u žen. Přitom i° v tom měl prsty brzlík.

Pozvolná ztráta rozmnožovací schopnosti a sexuality bude pochopitelnější, když ji srovnáme s pokračující ztrátou váhy brzlíku.

Při porodu váží asi 15 gramů, do puberty stoupá asi na 30 gramů, v 60-ti letech váží 12 g a v 70-ti klesá až na 6 g. Zdá se, že tento stálý úbytek, od puberty do stáří, ilustruje něco poučného a zajímavého: čím častěji muž ve svých mladých letech plýtvá svými životními silami, tím rychleji ztrácí brzlík na váze. Je to tedy rozhodující faktor pro předčasnou senilitu a kratší život.

Thymus je vybaven žlázami s vnitřní sekrecí, které jsou ve spojení se žlázami rozmnožovacích orgánů. Krevní zásobení se děje přes mléčnou a štítnou žlázu.

Pro tělesnou vyrovnanost je štítná žláza zvláště důležitá. Každá porucha brzlíku se může projevit na kterémkoliv rozmnožovacím orgánu, na mléčné žláze nebo na štítné žláze, nebo naopak. Stejně tak může být porucha zaviněna příslušným, zvláštním místem v tlustém střevě a to na zevní straně vzestupného tračníku, nad vakem slepého střeva. V poslední době byla objevena také velmi důležitá úloha brzlíku v rámci imunitní obrany.

V mládí začne obal brzlíku skladovat tuk a před dvacátým rokem je vytvořen pěkný tukový polštářek. Účel tohoto tuku je produkce protilátek a imunitních substancí, které odevzdává spousta lymfatických žláz brzlíku do lymfy. Protilátky působí antibakteriálně a jsou charakteristickými součástmi krve a tělních tekutin. Jinak řečeno - brzlík je továrna na substance, které potírají toxiny v celém těle. Tyto antitoxiny (protijedy) bojují proti nemocem a podporují imunitu. Dokud je tělo, a zvláště jeho tlusté střevo, úplně zdravé, probíhá tento proces bezvadně.

Zanedbáme-li tlusté střevo a lymfa je přesycena odpadem, začne ho ukládat do lymfatických žláz (uzlin) celého těla, protože uzliny jsou zde k tomuto účelu. Když je hranice příjmu lymfatických žláz dosažena, dochází na některých částech těla k poruchám, obvykle ke zduření uzlin. Můžeme si snadno představit, jaká úzká spolupráce existuje mezi tlustým střevem a lymfou.

Jak jsme si řekli, existuje také úzké spojení mezi brzlíkem a mléčnou žlázou v prsu. Proto je také pochopitelné, že citlivá mléčná žláza je častým cílem útoku toxinů a tvorby „uzlíků“. Bohužel to vede často k chirurgickému výkonu z obavy před zhoubným onemocněním.

Během posledních desetiletí mě žádala o radu celá spousta žen - většinou kolem třiceti a starších - protože jim byla doporučena operace prsu. Většina z nich uposlechla mého doporučení a nechala si okamžitě provést střevní výplachy, po kterých obvykle během pár dnů, uzlíky zmizely!

Zvláště zajímavý případ jsem zažil u jedné, mně neznámé ženy, která mně telefonovala z New Yorku, že „utekla“ z kliniky, kde byla přijata na pozorování. Měla být zjištěna podstata uzlíků, které měla po celém těle. Minulou noc byla zvědavá co stojí v jejím chorobopise a když se dočetla, že má být příštího dne ráno v operačním sále vyšetřena na rakovinu, byla tak šokována, že vyskočila z postele, oblékla se a šla domů. Řekl jsem jí, že je zbytečné, aby jezdila za mnou do Arizony, když může být stejně dobře obsloužena v New Yorku, že já na jejím místě bych si bez meškání nechal po tři týdny skoro denně udělat střevní výplachy. Řekla mně, že právě na toto myslela a já jsem ji poprosil, aby se zase ohlásila. Za čtyři týdny mně telefonicky oznámila, že všechny uzlíky z jejího těla zmizely, že se cítí výborně, plná síly a energie. Musím k tomu ještě dodat, že pila denně 2 litry zeleninových šťáv a přesně dodržovala můj plán.

Uzlíky této dámy byly důsledkem nečistého tlustého střeva. Její střevo se dostalo do tohoto stavu konzumací neslučitelných potravin připravených na tuku a pitím nevhodných nápojů, které přispěly k poruše zažívání. Jedla často v restauracích, kde přirozeně nejde kontrolovat kvalitu jídla a způsob jeho přípravy. Bylo třeba strachu z rakoviny, aby začala jíst přírodní potraviny.

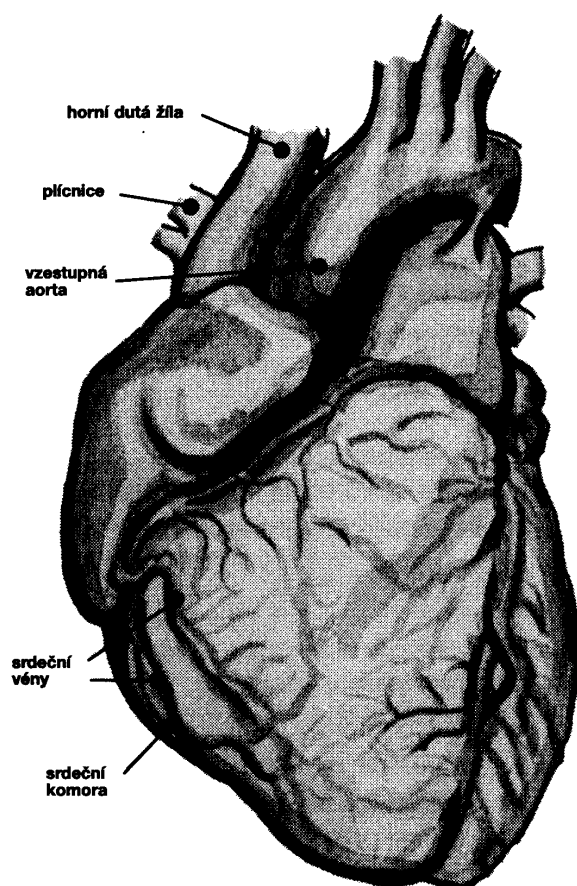
Brzlík nemá spojení jen se štítnou a mléčnou žlázou, ale má také přímý a nepřímý vztah k nadledvinkám a solárnímu plexu. Všechna tato centra mají co do činění s emocemi a sexuálními pocity.

Porucha na tomto speciálním okrsku tlustého střeva spočívá v nadměrné tvorbě hlenů, následku konzumace hlenotvorných potravin. Nejhorším v tomto směru je kravské mléko. Zjistil jsem, že děti, které byly vychovány velkým množstvím kravského mléka, mají mnohem častěji emocionální poruchy, než děti alespoň 18 měsíců kojené nebo živěné kozím mlékem a čerstvými, ovocnými šťávami. Tyto děti byly, co se týká emocí, nesrovnatelně stabilnější a disciplinovanější.

Dospělí mají sklon k sexuální předrážděnosti, jestliže konzumovaná potrava obsahuje příliš mnoho masa, příliš mnoho pečených a v tuku vařených potravin a když jejich tlusté střevo není čisté.

Nepodceňujte nikdy význam vašeho brzlíku. Stvořitel měl mnoho pádných důvodů ho umístit tam, kde je. Proto jste zodpovědní za svoji potravu a udržování tlustého střeva v čistém a nezávadném stavu tak dlouho, dokud ho ještě máte.

## SRDCE



Teď jsme na cestě příčným tračnikem (podívejte se pro orientaci na diagram „Léčba tlustého střeva“) a dostáváme se k místu, které je označené slovem „srdce“. Jednoduše řečeno je srdce automatický orgán. To, že srdce automaticky pracuje, závisí na svalech a nervech, kterými je vybaveno. Jen z těchto však nevychází ta aktivující síla, která nutí normální, zdravé srdce každý den asi 100.000-krát tlouci a to 50, 75, 100 a nebo více let. A tato vynikající pumpa je přibližně veliká jako mužská pěst.

Tělo má 4,5 až 5 litrů krve. To je jeho veškerá zásoba, kterou během celého života nezvyšuje. Přesto pumpuje srdce, tato nepatrná pumpa, 24 hodin denně, den za dnem, rok po roku, něco mezi 10.000 a 11:000 litry krve celým tělem, od hlavy až k patě. Uvažte jen: během pouhých 50 roků je to asi 180 milionů litrů krve, které procirkulují našim tělem. Zázrak? Žádné, lidskou rukou zhotovené zařízení, nedokáže podat takový výkon. Bůh však stvořil člověka k obrazu svému a vymyslel tuto dokonalost. Komu to má být užitečné? Vám a mně.

V čem spočívá tajemství této neustálé, účinné a efektivní činnosti? Spočívá ve funkci nervové masy v mezimozku, zvané hypotalamus. V kapitole o hypotalamu jsme se již předem dověděli, že tento orgán je jakýsi transformátor, který redukuje kosmické, energetické vibrace z vesmíru o síle nespočítatelných milionů voltů na energetické napětí, které člověk v daném okamžiku potřebuje. Takto kontroluje „computer-hypotalamus“, způsobem, který jsme ještě neodhalili, přítok kosmické energie a stará se o potřeby žláz, orgánů a vůbec všech částí těla.

Jeden z předpokladů pro normální aktivitu srdce je neustále čisté tlusté střevo. Nabírají-li se v tlustém střevě zkašené a hnilící odpadové látky, napadnou srdce.

Před několika lety mně telefonovala jedna dáma z Kansasu. Neznal jsem ji, ale vzpomínal jsem si, že si koupila můj diagram o terapii pomocí reflexních zón na nohou. Vyprávěla mi, že její otec má srdeční záchvat a že nechce volat lékaře. „Jestli si dobře vzpomínám, máte můj diagram o reflexních zónách na nohou“ řekl jsem. Přítakala a řekla, že visí zarámovaný v pokoji. Řekl jsem, aby se podívala na plosku - ale přerušila mně s naléhavou poznámkou, že její otec má srdeční záchvat, ale jeho nohy jsou v pořádku. Pokračoval jsem klidně dál: „Vidíte na levé plosce namalované srdce? Já na vašem místě bych vyzul vašemu otci boty, vzal nohu do obou rukou a špičkami prstů tlačil na místo, kde je na obraze namalované srdce, a to 15 minut s největší silou, kterou dokážete“.

Za 2 dny mě volala opět, aby mi sdělila výsledek. Provedla všechno jak jsme se domluvili a za několik minut začal její otec říhat a uvolnily se mu větry Klidně usnul, spal do devíti hodin příštího dne a ještě téhož dne šel do své kanceláře.



Koncentrovaná potrava ze škrobů může způsobit v tlustém střevě nepříjemnosti a být pro srdce nebezpečná. Trávení nadměrného množství škrobových produktů vede k tvorbě nadměrného množství uhlíku, z něhož se tvoří plyn kyseliny uhličitě. Abychom se vyhnuli tomuto nebezpečí, měli bychom konzumaci škrobů zredukovat na minimum a nebo je vůbec nejíst.

Dovolte mi vysvětlit princip automatické srdeční činnosti. Rytmické kontrakce srdeční musí mít nutně svůj původ mimo buňky a tkáň srdeční, protože ty jsou složeny jen z hmoty. Neexistuje žádná „hmota“, která by jakoukoliv činnost prováděla 24 hodin denně po 80, 90 nebo více než 100 roků, aniž by musela být občas opravována. Toto neplatí pro srdce. Z toho je zjevné, že automatická činnost srdce je napájena z těžko pochopitelného, nadlidského, zevního pramene. Kosmická energie je nadlidská, stejně jako kosmické vibrace, které vycházejí z hypotalamu a jsou vedeny dále k srdci záhadným computerovým-systémem. To by vysvětlilo skutečnost, že srdce zdravého, silného 80, 90 nebo dokonce stoletého muže, nepřestane ani na okamžik tlouct. Fysiologové vysvětlují toto, téměř nekonečné tlučení srdce „vnitřní stimulací“ která vychází z vesmíru.

Tím, že Bůh stvořil lidské srdce, zhotovil skutečně dokonalé mistrovské dílo. Nečistoty v krvi jednoznačně srdci škodí. Krev i lymfa přijímají nečistoty tam, kde kvašením a hnitím vznikají. Krev i lymfa proudí neustále srdcem. Plyny z tlustého střeva se mohou osmózou lehce dostat do každé části těla.

Vytvoří-li se někde v blízkosti okolí srdce plynová bublina, ať je to v tlustém střevě nebo jinde vlevo pod bránicí, povede to s největší pravděpodobností k poruchám srdeční činnosti.

Srdce potřebuje tři speciální minerální látky a to jen ve velmi malých množstvích, ve zlomcích procenta. Tyto elementy jsou kalium (draslík), natrium (sodík) a kalcium (vápník).

Draslík a sodík podporují svalové uvolnění, zatímco kalcium vyvolává kontrakci, svalový stah. Tyto elementy dodává příroda v potravinách. V syrové potravě jsou obsaženy v organické formě a tělo je může snadno přijmout a využít. V potravinách vařených a pečených jsou tyto prvky změněny na anorganické a zpracováním ztratily mnoho energie a hodnoty. Naštěstí má tělo k dispozici velkou přizpůsobovací schopnost a může i anorganické

Krev představuje pro tělo život, zatímco srdce je motor, který udržuje život v oběhu. „Spořádaná“ srdeční funkce je pro nás životně důležitá. Až si to jednou vážně uvědomíme, pak budeme dělat všechno co je v naší moci, abychom udržovali tělo v bezvadném stavu - zevně i zevnitř. Je však daleko důležitější udržovat vnitřní čistotu; neboť dokud nás neočekávaně nevarují potíže nebo nemoc, nemůžeme vědět jestli je všechno v pořádku. Abychom dosáhli bezvadného tělesného stavu, měli bychom se koncentrovat na tlusté střevo - zkušenost mě totiž naučila, že neexistuje nic důležitějšího.

## BRÁNICE

V souvislosti s naším tělem neslyšíme slovo bránice tak často. Je to přepážka mezi dutinou hrudní a dutinou břišní. Rozprostírá se od bederní páteře, upevňuje se po stranách na chrupavky 7. - 12. žebra a vpředu na dolní části kostí hrudní. Bránice se kopulovitě vyklenuje do hrudníku, při vdechnutí se stahuje a oplošťuje, čímž se zvýší volumen hrudníku.

Bránice je důležitý sval, který se podílí na dýchání, vyprazdňování střeva, na průběhu porodu a mnoha dalších aktech. Při škytavce se křečovitě stahuje. Zadní svalová část bránice, upínající se na páteř, je náchylná k poruchám, které vycházejí z páteře.

Svalové snopce bránice v oblasti hrudního koše způsobují při dýchání roztahování a stahování žeber. Existuje účinný cvik, který provádím skoro vždycky, když jdu na procházku. Spočívá v tom, že se přes zuby vdechuje a přitom se opakovaně říká „šůů, šůů“. Zkuste to jednou; položte si ruku na bránici, řekněte „šůů, šůů“ a ucítíte, jak se bránice vtahuje dovnitř. To znamená, že nutilte opotřebovaný vzduch a kyslíčnický uhlíčitý, aby se dostaly z dolních partií plic ven a tím necháte nevědomky a automaticky proudit čerstvý vzduch do těchto dolních partií (vakuumeffekt). Je-li moje procházka delší než jeden a půl kilometru, dělám tento cvik vždy; potom se mně zdá, že půda pod nohama proklouzává a vrátím se domů osvěžen. Trochu tréninku ukáže, jak je tento v o výcvik skutečně důležitý.

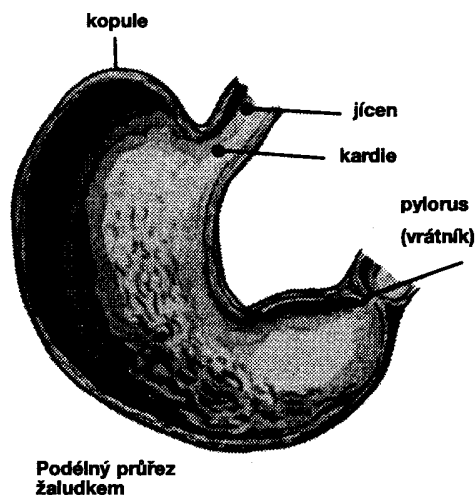
Činnosti, na kterých se bránice podílí, jsou tak rozsáhlé, než aby zde mohly být vyjmenovány. Spokojme se s konstatováním, že jde skutečně o důležitou část těla a že její stav závisí velmi na stavu tlustého střeva. Uvědomme si jen problém vyprazdňování střeva, kdy musí být často nasazena svalová síla a hned je nám jasné, že tlusté střevo musí být udržováno v čistotě, aby se předešlo komplikacím v krajině bránice.

Každá komplikace, která ovlivňuje negativně bránici, může narušovat dýchání, překážet srdeční činnosti, ztěžovat zažívání a resorpci potravin a také tlačít na solární plexus a tím mu bránit v jeho činnosti.

Je vždy moudré, užitečné a prozíravé podrobit se alespoň jednou do roka výplachu tlustého střeva. Vyplatí se to, neboť neexistuje žádná lepší prevence jak zabránit předčasné senilitě, nebo stavu senility v každém věku.

## 8. kapitola Centrum zažívání

### ŽALUDEK



Podélný průřez žaludkem

Žaludek je buď váš kamarád nebo nepřítel, podle toho jak ho obsluhujete.

Pokud jste zdraví a nejste upoutáni na lůžko, nemůže nikdo kromě vás ovlivnit co přijde do vašeho žaludku. A to, co přijde do žaludku určuje nakonec to, co bude v tlustém střevě. Těto skutečnosti nelze uniknout. „Jsi to, co jíš“ je otřepané rčení, ale obsahuje mnoho pravdy. Buňky a tkáň vašeho těla jsou vaši služebníci a za jejich výživu jste zodpovědní. Pracují pro vás nepřetržitě a zodpovědně, ve dne v noci a tak dlouho, dokud jim dáváte příležitost k regeneraci přiváděnou potravou.

Abychom porozuměli žaludeční činnosti, podíváme se jak se dostává do žaludku potrava, kterou jsme vložili do úst. Jak jste si všimli v kapitole o dýchacím ústrojí, uzavírá příklopka hrtanová průdušnici v okamžiku, když vložíme něco do úst, co je určeno pro žaludek a umožňuje postup potravy jícnem. Těmito nutnými bezpečnostními opatřeními zabraňuje tělo našemu udušení při každém polknutí. Komplexní pochod - otevření a uzavření glotis - se děje velmi rychle. Není žádné, ani zlomek vteřiny trvajících, časové rozpětí mezi uzavřením hrtanu a vstupem potravy do jícnu, na její cestě do žaludku. Rychlost postupu potravy jícnem závisí

na její pevnosti. Měkká a tekutá potrava, podporována polykacím aktem, dosáhne vchodu do žaludku v desetině vteřiny. Tuhá a polotuhá potrava je donucena peristaltickými pohyby svaloviny jícnu pohybovat se směrem k žaludku a potřebuje k dosažení svého cíle i několik vteřin. Horní konec žaludku, kde ústí jícen, se nazývá kardie a je v klidu uzavřený. Tato krajina je inervována parasympaticky nervem zvaným vagus, který kontroluje také zažívání a zesiluje stahy žaludeční svaloviny, ale i sympaticky z hrudního sympatiku, který svalové stahy uvolňuje a má spojení se solárním plexem.

Slova „plexus solaris“ by vám měla něco připomenout. Je to první orgán v těle, který se „stáhne“ při sebemenší tělesné nebo duševní poruše. Z toho důvodu musí každá taková porucha hned na počátku negativně ovlivnit zažívání. Obvyčejně potřebuje potrava, aby dosáhla dna žaludku, poloviční dobu, než kterou potřebovala od úst ke kardii. Stahující účinek negativních pocitů na solární plexus se může přenést na svalovinu kardie a vyvolat poruchy zažívání.

Vztah solárního plexu k nadledvinkám a svalovině kardie má velký vliv na trvání zaživacího aktu. Mnozí lidé dovedou přesto jídlo spolykat bez zjevných škodlivých následků. To však přivede žlázy zaživacího ústrojí, svaly kardie a samo zažívání z rytmu a vede nakonec k ochabnutí žaludku „pokaženému žaludku“ Ba dokonce k tvorbě vředů v zaživacích orgánech. Kdo jí pomalu a jídlo v ústech řádně promísí se slinami, podporuje podstatně zaživací proces, samozřejmě za předpokladu, že se konzumované potraviny spolu snášejí.

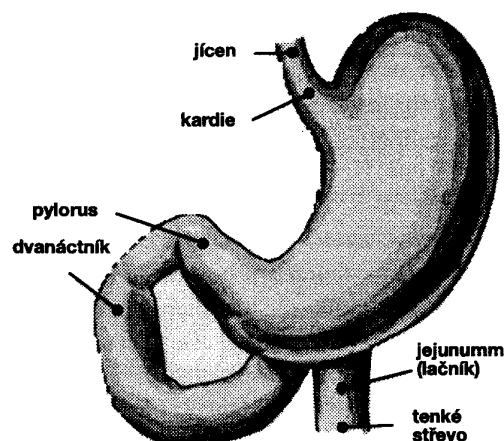
Způsob, jakým se potrava pokousáním a promísením se slinami připraví, má značný vliv na zaživací proces a na odevzdání vlákniny a jiných nestravitelných složek z tenkého do slepého střeva na začátku vzestupného tračníku. Čím vydatněji potravu požvýkáme, tím lehčí práci mají žlázy zaživacího ústrojí a jater.

Potrava, která dosáhla žaludku, nemůže postupovat libovolně dál, pokud je pylorus (vrátník) uzavřen. Prstencová svalovina pyloru otvírá na několik sekund v pravidelných intervalech žaludek, aby propustila malé množství potravinové kaše. Různé žaludeční šťávy mohou tedy působit na rozličné druhy živin, ze kterých je potrava složena. Neexistují žádné účelné pohyby žaludku, které by například oddělovaly tekutou a pevnou stravu. Účelem žaludeční kopule není hromadit vzduch, který se říháním dostává navenek, ale sloužit jako rezervní skladovací prostor pro potravinovou kaši, která jak jsme již řekli, se v dolní části žaludku zvlhčuje a změkčuje a čas od času předává do dvanácterníku.

Před jídlem je žaludek plochý, kolabovaný.

Každé sousto je na cestě od kardie k pyloru zpracováváno žaludečními šťávami. **Uhlovodany opouští žaludek brzy, protože potřebují k dokonalému „předtrávení“ v žaludku zhruba poloviční dobu než bílkoviny.** Tuk naproti tomu, jestliže byl konzumován sám, zůstává v žaludku dlouho. Jíme-li ho společně s jinou potravou, oddálí se značně jeho přechod pylorem.

Jíme-li uhlovodan před bílkovinným produktem, má výhodu priority a opouští rychle žaludek přes pylorus do dvanáctníku, zatímco bílkovina je v žaludku pozdržena k natrávení. Když je však bílkovina konzumována před uhlovodanem, zpomalí se jeho přesun do dvanáctníku.



Jíme-li koncentrované bílkoviny a uhlovodany společně, začíná trávení této kombinované potravinové kaše nejdříve bílkovinnými enzymy v horní části žaludku. Tím se uhlovodanová část jistým způsobem „znečistí“ a k tomu přistupuje ještě okyselení kyselinou solnou ve střední části žaludku. Tímto zdržením zůstávají uhlovodany déle v žaludku, než by potřebovaly k vlastnímu natrávení svými, k tomu určenými, enzymy. To vede nakonec na jejich cestě k absorpci a vyměšování ke kvašení. Vyměšování je tím závažně postiženo (viz tabulka Správná kombinace potravin a kniha Fit pro život od H. & M. Diamondových).

V naší dnešní civilizaci vydělává člověk buď peníze, aby si mohl jídlo koupit, nebo pobírá sociální podporu a stává se tak svěřencem společnosti. Nakonec přijme zvyky stravování svého životního prostředí, které mohou vést k pozvolné intoxikaci.

Tlusté střevo je nejlepším indikátorem lidských návyků a stavu lidského těla, ať už je tělo zdravé nebo nemocné. Čisté tlusté střevo je tou nejlepší zdravotní pojišťovnou, kterou můžeme mít. Doposud jsem nenašel žádnou lepší metodu jak udržet čisté a zdravé tlusté střevo, než střevní výplachy a správnou výživou.

Kdybychom měli možnost žít na venkově a pěstovat si svoji potravu organicky sami, neměli bychom žádné problémy se zácpou a vyměšováním. Takový život může však být spojen s těžkou prací; v životě se ale nevyplácí vlastnit něco, pro co jsme nemuseli pracovat.

Státek na venkově nám může dodat všechny potraviny, které potřebujeme, aniž bychom byli závislí na obchodě.

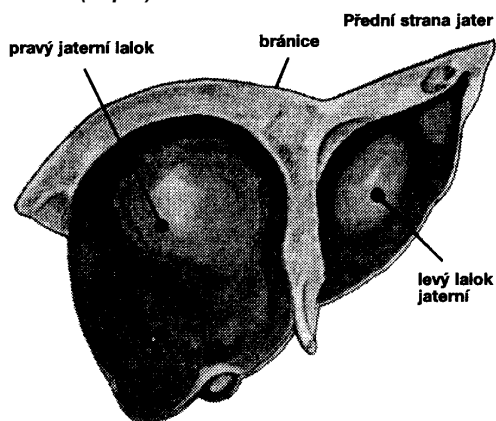
### VRÁTNÍK (pylorus)

Na konci žaludku je prstencový sval, kterému říkáme vrátník. Určuje množství potravinové kaše, zpracované žaludečními šťávami, které opustí žaludek. Tekutiny projdou vrátníkem většinou přednostně. Ve vrátníku uložené žlázy vylučují tekutinu, která stimuluje účinek žaludečních šťáv. Tato tekutina se nedostává do žaludku, ale je odevzdávána do krve a touto putuje přímo k žaludečním žlázám, jejichž sekreci provokuje. Tento pochod není reflex vyvolaný nervově, ale stimulace jednoho orgánu chemickými látkami, vyrobenými v jiném orgánu.

Uvědomme si, že hormon, který produkují žlázy vrátníku, se skládá hlavně z pepsinu a kyseliny solné. Stejná kombinace, která rozkládá a zkapalňuje bílkoviny, působí v žaludku. Příroda se tedy navíc postarala o „pojistku“ ve vrátníku, aby zajistila dokonalé zkapalnění bílkovin, kterého eventuálně nebylo dosaženo v žaludku.

Účinek sekrece vrátníkových žláz potvrzuje skutečnost, že žádná pevná bílkovina, jakéhokoliv druhu, nemůže být v průběhu zažívání zužitkována bez rozštěpení a zkapalnění. Dokončení štěpení bílkovin je úkolem lehce alkalických (zásaditých) šťáv ve dvanáctníku.

### JÁTRA (hepar)



Nahoře vpravo, kde se vzestupný tračník obrací doleva, aby pokračoval jako příčný tračník, je na diagramu „Léčba tlustého střeva“ okrsek označen slovem „játra“. Toto ohbí, nazývané také hepatická flexura, je uloženo bezprostředně pod játra. Játra jsou tvořena dvěma laloky, z nichž ten pravý je podstatně větší.

Játra jsou největší žláza našeho těla, která zvládá tu nejnaktivnější a nejobsáhlejší práci v těle. Všechno co přijmeme jako potravu, všechno co vypijeme, ochutnáme, usrkeme nebo olízeme, prochází hltanem směrem dolů a musí ve více nebo méně tekuté formě projít 5 - 6 metry tenkého střeva. Sliznice tenkého střeva je vystlaná miliony nepatrných kuželovitých klků (villi), kterými se slizniční povrch (vstřebávací plocha) podstatně zvětšuje, a které dychtivě napadají každou molekulu, kterou mohou odejmout potravinové kaši, aby ji odevzdaly okolním cévám.

Krev ji hned odnáší do jater, kde zpracování pokračuje. Izolované molekuly se třídí a přidělují jiným molekulám, aby se vytvořily nové druhy molekul, které tělo potřebuje a které mohou buňky a tkáně zužitkovat.

Je tedy zbytečné se pít po „plnohodnotné“ bílkovině v očekávání, že ji tělo může hned „plnohodnotně“ využít. I tato bílkovina musí být emulgována na stejnorodou masu zvanou chymus, která se promísí se vším, co je v tenkém střevě. Teprve v tomto stavu mohou být všechny molekuly chymu sesbírány řasinkami a odevzdány krvi do jater - a je úplně jedno o jaké molekuly se jedná: Co bylo původně cukrem a škrobem rozštěpí se také na původní molekuly, ty se rozloží na různé atomové skupiny, které se znovu seskupují, aby vytvořily glukózu. Glukóza se přemění v glykogen, který se ukládá do zásoby, aby mohl být později, podle potřeby, přeměněn zpět v glukózu, která se předá do krve a dopraví tam, kde je jí potřeba. Je to druh cukru, který je přítomen v krvi a lymfě a který se vyskytuje například jako hroznový cukr v mnohém ovoci. Glykogen je uhlovdan bez chuti, který je příbuzný s dextrinem a škrobem.

Játra jsou od přírody určena ke shromažďování různých molekul, ze kterých „sestavují“ mnoho vitamínů důležitých pro naše zdraví.

Všimněte si z kolika atomů se vitamíny skládají - zde je několik náhodně volených příkladů:

C = uhlík,	vitamín A = $C_{20}H_{29}OH$
H = vodík,	vitamín B1 (thiamin) $C_{12}H_{17}ClN_4OS$
O = kyslík,	vitamín B2 (riboflavin) = $C_{17}H_{20}N_4O_6$
Cl = chlor,	vitamín B6 = $C_8H_{11}NO_3$
N = dusík,	vitamín C = $C_6H_8O_6$
S = síra	vitamín D = $C_{28}H_{43}OH$
	vitamín E (alfa tokoferol) = $C_{29}H_{50}$
	vitamín E (beta tokoferol) = $C_{28}H_{48}O_2$
	vitamín K = $C_{31}H_{46}O_2$

„Oddělení vitamínů“ v játrech nemůže pracovat s vitamíny jako s hotovými substancemi. Tak tedy látková výměna potravin nefunguje. Hmota každého vitamínu v gramech je nepatrná, takže jen podivuhodný, computeru podobný systém v našem těle, pracující nanejš záhadným způsobem, může ovlivnit 70 - 100 kilogramové tělo.

Například půl kilogramu banánů. obsahuje průměrně méně než 1/4 miligramu vitamínu B (thiaminu) a jen asi 0,29 miligramu riboflavinu. Ujasněme si, že půl kilogramu je 500.000 miligramů! Půl kilogramu květáku má jen asi půl miligramu thiaminu a půl miligramu riboflavinu.

Jíme-li převážně syrovou zeleninu, ovoce, ořechy, naklíčená semena a pijeme čerstvě vytlačené šťávy, můžeme získat všechny vitamíny, které tělo potřebuje. Nikdy jsem neužíval žádné vitamíny v tabletkách, protože všechno, co potřebuje moje tělo, získává zmíněnou stravou a udržováním tlustého střeva v čistotě. Nikdy jsem u sebe nezjistil nedostatek vitamínů. Proč? Protože molekuly, které potřebují moje játra, aby vyrobila vitamíny, které zase potřebuje moje tělo, přijímám syrovou stravou a šťávami.

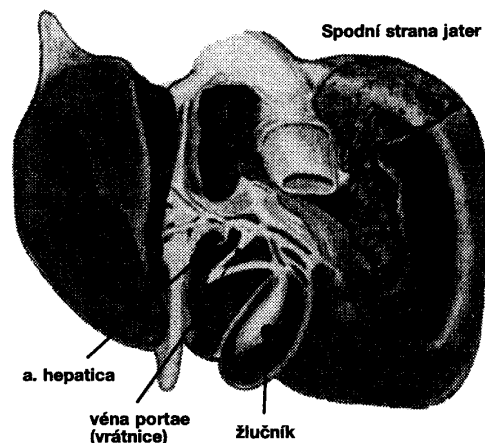
Když jsem byl mladý muž a předtím, než jsem měl dnešní vědomosti, jedl jsem to, co jí většina Skotů: porridge (kaše z ovesných vloček) s mlékem a cukrem, mnoho škrobových produktů a keksů. To vedlo k poruše jater a ta patřičně reagovala. Pítí množství karotkové šťávy bylo odměněno uzdravením.

V kombinaci s mým „ucpaným“ tlustým střevem došlo při detoxikaci ke žlutému zbarvení kůže (nikoliv ke žloutence!), které se během několika měsíců ztratilo a moje kůže vypadala lip, než kdykoliv před tím. Překvapuje vás ještě, že se snažím žít čím nejpřesněji podle zákonů přírody?

Jedním z důležitých úkolů jater je výroba žluči, která se skladuje ve žlučníku a je podle potřeby odevzdávána do dvanáctníku („druhého žaludku“) a to tehdy, jakmile vrátník propustí ze žaludku část natrávené potravinové kaše. Funkcí žluči se budeme zabývat v příští kapitole. Zde jen poznámka, že se žluč podílí na trávení a absorpci tuků.

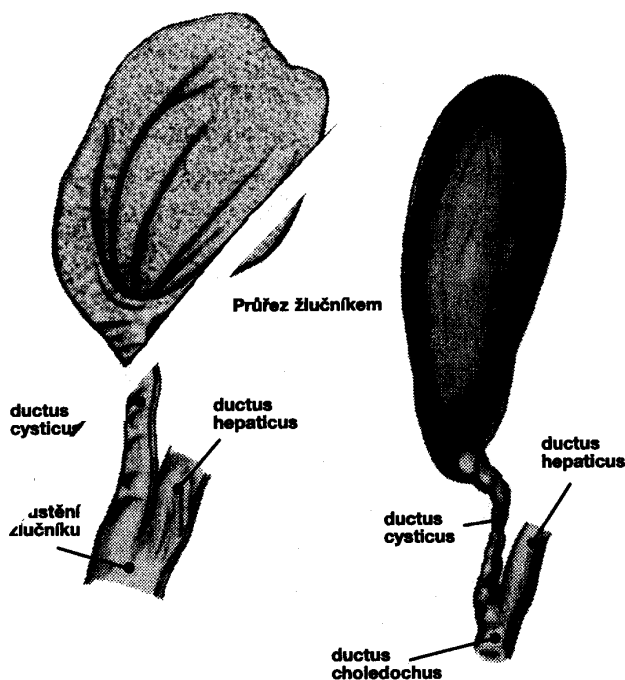
Další úlohou jater je bránit tvorbě sraženin v krvi. K tomu účelu vyrábí vitamín K a měli byste ocenit práci, která je spojená se sestavením jedné molekuly vitamínu K. Musí se „sjednotit“ 31 atomů uhlíku, 46 atomů vodíku a 2 atomy kyslíku. A takových molekul jsou potřeba tisíce, aby se zabránilo srážení vaší krve!

To přesahuje hranice naší představivosti! Starejte se o správnou výživu vašeho těla, udržujte své tlusté střevo čisté a játra se postarají o vás.



Další funkce jater jsou spojeny s látkovou výměnou tuků a bílkovin. Játra jsou detoxikační orgán a reservoár krve. Rozkládají hemoglobin (krevní barvivo) červených krvinek, které splnily svoji úlohu a ukládají měď, železo a jiné stopové prvky, aby byly okamžitě k dispozici. Zacházejte se svými játry pečlivě. Poškodí-li se nenapravitelně, spěje vaše tělo ke konci a musíte ho navždy opustit.

Je proto také škodlivé a nebezpečné nestarat se o tlusté střevo. Jeho špatný stav (např. přítomnost parazitů) ovlivňuje negativně tělesné funkce - tedy i funkci jater - a tím je spolupříčinou mnoha nemocí a potíží. Proto nechybíme, jestliže si jednou do roka necháme udělat výplach tlustého střeva a to tak dlouho, dokud naše tělo žije a zvláště pak tehdy, jestliže se stravujeme chybným způsobem, živíme se obvyklými potravinami připravenými obvyklým způsobem.

**ŽLUČNÍK (vesica fellea)**

Žlučník je váček bramborovitého tvaru, uložený na spodní ploše jater, slouží jako zásobník žluči, kterou produkují játra.

Žlučník je důležitým elementem v zaživacím procesu a pracuje hlavně při trávení tuků. Podporuje zaživací pochody tím, že emulgací tuků neutralizuje kyselou potravinovou kaši přicházející ze žaludku do dvanáctníku.

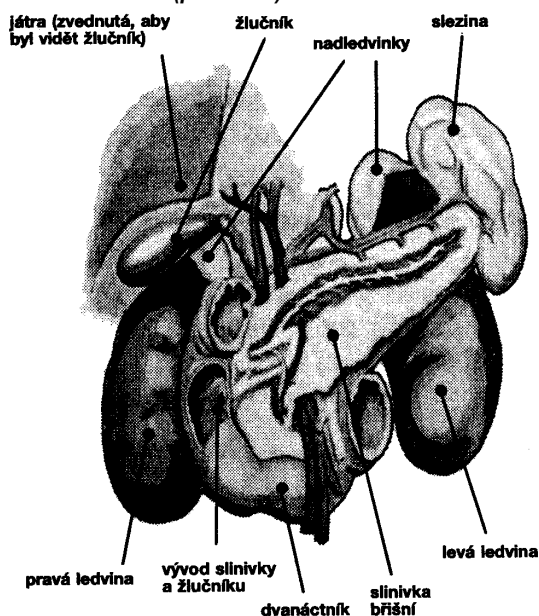
Podporuje také peristaltiku (pohyb střeva) a absorpci výživných látek tím, že pomáhá zabraňovat hnilobě. Žluč obsahuje žlučová barviva cholesterol a hlavně kyseliny žlučové a to primární, volné, které se tvoří v játrech (např. kyselina cholová) a kyseliny sekundární (např. desoxycholová), které vznikají ve střevě z kyselin primárních působením bakterií. Nejsou to kyseliny volné, ale spojené s glycerinem nebo taurinem; ke spojení dochází při štěpení bílkovin.

Cholesterol je bílá mastná substance bez chuti a zápachu, která je bohatě přítomná v nervové tkáni, ale i ve žluči a tím i ve žlučových kamenech. Vyskytuje se společně s lecitinem, což poukazuje na jejich fyziologickou funkci.

Měl bych zde trochu odbočit od tématu a zmínit se o zajímavých výsledcích při použití odvaru svízele syříšového (*galium verum*).

Jím se totiž dají rozpustit žlučové a ledvinové kameny. Žlučový kamínek o průměru 10 mm se ve zkumavce zalije jednou plnou čajovou lžičkou svízele, který se předtím spařil horkou vodou. Do 48 hodin není po kamínku ani památky. To bylo mnohokrát se stejným výsledkem opakováno a vedlo to k závěru, že je možné pitím čaje ze svízele syříšového (3 - 4x denně), ve spojitosti se střevními výplachy, rozpustit žlučové kaménky a hlavně „vyčistit“ hlavní žlučodod.

Žlučník je důležitým orgánem našeho těla a jeho odnětí vede k poruchám trávení.

**SLINIVKA BŘIŠNÍ (pancreas)**

Slinivka břišní je podlouhlá, úzká žláza se zevní a vnitřní sekrecí. Je uložena mezi slezinou a ohbím dvanáctníku. Její hlavní vývod ústí společně se žlučododem do dvanáctníku. Složením se podobá slinným žlázám v dutině ústní.

Slinivka je jedna z neaktivnějších žláz v těle. Všechno co prochází tenkým střevem potřebuje ke trávení několik šťáv, které produkuje a dodává slinivka. Pankreatická šťáva obsahuje trávicí enzymy a má zásaditou (alkalickou) reakci. Poskytuje optimální předpoklady pro správnou funkci trávicích enzymů, aby mohly svoji funkci v tenkém střevě splnit. Asi uprostřed slinivky břišní je uložena skupina žláz s vnitřní sekrecí, nazývaná Langerhansovými ostrůvky, které produkují inzulin regulující metabolismus cukru (hladina cukru v krvi) a ostatních uhlovodanů. Je-li tělo zaplaveno toxickými látkami a tlusté střevo zatíženo hnilobou a kvašením, je tvorba inzulinu ztížena až znemožněna a vede k nesnášenlivosti cukru.

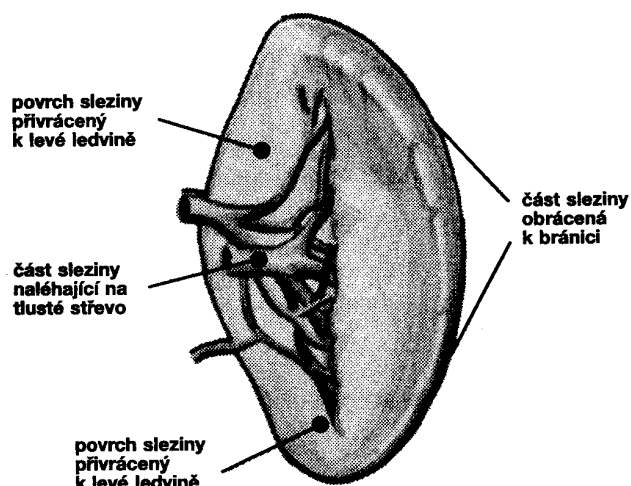
Za takových okolností se zvyšuje množství cukru v krvi, který se začne vylučovat močí. Dochází k cukrovce, diabetu. Mnohým takto postiženým lidem se podařilo vysadit syntetický inzulin, jestliže se podrobili střevním výplachům a přešli na stravu s převahou čerstvé, syrové zeleniny, pili zeleninové a ovocné šťávy, jedli ořechy a naklíčená semena. Zjistili, že je

velmi užitečné pít denně až litr zeleninové šťávy z karotky, celeru a růžičkové kapusty (viz také knihu Normana W. Walkera: Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy).

Slinivka břišní je velmi důležitá žláza našeho těla a měli bychom ji věnovat veškerý respekt, který si zasluhuje, chceme-li dosáhnout všestranného, dynamického zdraví. Přitom musíme začít tlustým střevem.

Není to podivné, že my lidé se musíme nejprve zhroutit, než si začneme všimnout moudrosti, kterou nás Stvořitel vybavil. Povinnost člověka by se dala říct jednou větou asi takto: musí poznat pravdu, aby dělal co je správné.



**SLEZINA (lien)**

Slezina je umístěna pod levým obloukem žeberním. Je fixována vazivovými pruhy k žaludku a levé ledvině. Její křehká, prokrvená tkáň se nazývá pulpa. Slezina může svůj objem mírně zvětšovat nebo zmenšovat, během zaživacího procesu se zvětšuje. Je jakýmsi krevním filtrem. K jejím úkolům patří odstraňování opotřebovaných červených krvinek, bakterií a jiných odpadových látek z krve. Mimoto produkuje protilátky.

Po otěhotnění a během vývoje fétu (lidský organizmus od počátku 3. měsíce po oplození až do porodu; embryo) produkuje krevní buňky, skladuje je a odevzdává podle potřeby do krve.

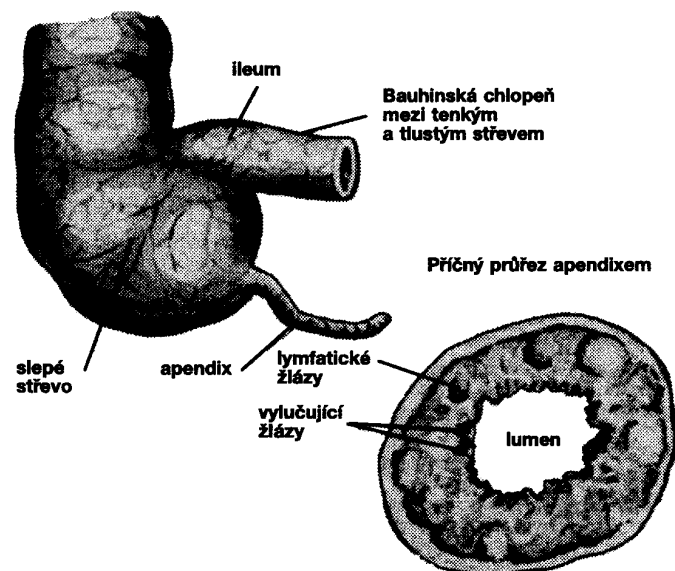
Pravděpodobně nejsou ještě všechny funkce sleziny známe, ale jedno je jisté - není „zbytečným“ orgánem jak se dříve myslelo.

Je také nesporné, že zácpa má negativní vliv na slezinu. Poruchy tlustého střeva způsobují toxémii celého organismu, tedy i

sleziny. Abychom ji udrželi v co možná nejlepším stavu, jsou střevní výplachy - alespoň jednou za rok - na místě.

Rozdíl mezi jednoduchým a vysokým nálevem spočívá v délce použité rektální trubice.

Zakoupíme-li si vybavení potřebné k provedení nálevu je u toho krátká, tvrdá rourka z gumy nebo umělé hmoty. K vysokému nálevu používáme však rektální rourky 75 cm dlouhé, z měkké, ohebné, kvalitní gumy, která se napojí na krátkou tuhou rourku od klystýru. Namažeme-li dlouhou rektální rourku příslušným kluzným gelem, dá se lehce zavést do konečníku. Klystýrovou nádobu jsme již před tím naplnili vlažnou vodou. Jakmile je sestupný tračník několika nálevy vyčištěn, můžeme rektální rourku posunout o 5 až 8 cm, až se dostaneme do příčného tračníku. Tímto způsobem se dá uspokojivě provést vysoký nálev.

**ČERVOVITÝ VÝBĚŽEK (apendix)**

Obraťme se k pravé straně. Jestliže postupujeme podél slepého střeva dostáváme se k apendixu, zvaného také červovitý výběžek. Jeho délka je asi 7,5 cm, ale může se pohybovat od 2,5 až do 15 a více centimetrů. Lumen (vnitřek trubcového orgánu) apendixu je vystlán sliznicí a nespočetným velkým množstvím žlázek. Červovitý výběžek ústí přímo do slepého střeva. Apendix je kontrolován hypothalamem, který je, mimo jiné, pověřen i ochranou lidského těla. Apendix je orgán, lépe řečeno „žláza“, která se těší jen zlomku zájmu a pozornosti, než kterou si zaslouhuje. Stvořitel věděl, proč ho umístil právě na tomto místě. Všimněte si vyobrazení apendixu v této kapitole, které ukazuje nespočetné žlázy.

Proč myslíte, že se Stvořitel rozhodl umístit apendix právě tam kde je? Dovolte mi to vysvětlit. Apendix produkuje antibakteriální tekutinu, kterou odevzdává do slepého střeva, ale jen tenkrát, jestliže Bauhinskou chlopní z tenkého střeva přijdou odpadové látky, představující potenciální nebezpečí pro zdraví člověka.

V mém medicínském slovníku je u apendixu jen tato jednoduchá poznámka „malý červovitý výběžek, který vyčnívá ze slepého střeva“. Ve skutečnosti je apendix vlastně „strážce na věži“, jinak řečeno v první obranné linii na tom místě, kam přichází potravinová kaše opouštějící tenké střevo. Je-li apendix v dobrém stavu a zdravý, bdí a odevzdává antibakteriální tekutinu do slepého střeva, aby neutralizoval všechny zbytky potravy, které by mohly rušit dokonalé vyloučení odpadových látek na cestě 1,5 metru dlouhým tlustým střevem.

Byla-li požitá potrava nevhodná nebo „jedovatá“, je přirozeně i potravinová kaše, která prochází Bauhinskou chlopní do tlustého střeva, nevhodná a jedovatá - a musí být neutralizována.

Nevěnujeme-li tlustému střevu pozornost, kterou potřebuje, aby se zbavovalo pravidelně odpadových látek, stagnuje potravinová kaše mezi jiným i ve slepém střevě, až začne kvasit a zahnívat. Jestliže zůstává v tlustém střevě příliš mnoho odpadu, musí apendix pracovat

přesčas, unaví se chudáček a nakonec onemocní, zanítí se. Tento stav se nazývá apendicitida. Jakmile stav zánětu dosáhne určitého stupně, dochází k perforaci.

Zjistil jsem, že střevní výplachy a vysoké nálevy jsou nejlepší metodou jak udržet tlusté střevo a appendix zdravým. (U akutního břišního onemocnění voltejte vždy napřed lékaře, akutní zánět slepého střeva je velmi nebezpečný a může skončit i smrtí).

Před mnoha léty pracovala u mne jedna mladá žena. Jednoho dne zatelefonovala, že přijde asi o 2 hodiny později do zaměstnání. Když přišla, vysvětlila příčinu zpoždění. Asi ve dvě hodiny v noci ji vzbudil nářek jejího 14-ti letého bratra celý dům.

Měl bolesti v pravém boku, pro maminku to byly známky apendicitidy a zavolala lékaře. Ten diagnózu potvrdil a objednal sanitku k odvozu do nemocnice. Jakmile lékař odešel, přinesla sestra nemocného (moje sekretářka) svůj klystýr a prováděla nemocnému bratrovi každou půl hodinu vysoký nálev. Když se konečně sanitka dostavila a lékař vyšetřil nemocného, nenašel žádný důvod proč by měl být transportován do nemocnice. Pobyl si den v posteli a na druhý den šel do školy.

Bohužel nezničí antibakteriální sekret appendixu ani parazity, ani jejich vajíčka. Za příznivých podmínek se může ve slepém střevě uhnízdit a rozmnožovat i kolonie červů. Konec slepého střeva dostane pak často tvar písmene V, který je na rentgenovém snímku patrný.

Každá porucha appendixu nebo jeho funkce, je bezprostředním důsledkem toxických zbytků jídel, které přicházejí z tenkého střeva - jestliže je naše výživa nesprávná. **Nesprávná výživa se stane zvykem jestliže se necháme vést chutí k jídlu - k jídelnímu stolu, do ledničky nebo do kavárny.** Tomuto průběhu věcí nemůžeme tak dlouho ujít, dokud jíme, abychom uspokojili naše chuťové pohárky a neptáme se „co potřebuje moje tělo?“

Velmi mně těší, že je neustálá poptávka po mých knihách jako „Omládněte“, „Zdraví & salát“ nebo „Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy“ - a to dnes víc než kdy jindy. Tisíce dopisů, které jsem obdržel, potvrzují skutečnost, že „Walkerův program“, jak se v knihách nazývá, pomohl a účinkoval u každého, kdo se podle něho řídil.

Neberte to jako reklamu na moje knihy, ale jako odpověď na otázku mnoha lidí, kteří se ptají „co mohu udělat, abych se zbavil nemoci?“ Jestliže jste i vy dosáhli tímto programem zlepšení svých potíží, napište nám o tom: na e-mail: sk2@volny.cz

Stručně řečeno byste měli: jíst tolik syrové stravy jak je jen možno, pít čerstvé připravené ovocné a zeleninové šťávy, pít aspoň litr destilované vody denně a nezapomenout jednou až dvakrát za rok na střevní výplachy - a to po celý život. Váš appendix a celé vaše tělo to ocení - můžete zabránit nepříjemné periodě předčasné senility a dosáhnout příjemného stáří ve zdraví.

Neohlížejte se nazpět! Věnujte pohled přítomnosti a budoucnosti. Minulost jsou dějiny, vaše budoucnost leží před vámi - snažte se ji udělat hodnou života.

Poslední slovo: **Nenechejte si lehkomyšlně odstranit appendix.** Bylo by to jako byste zařezali slepici, která snáší zlatá vajíčka. Jestliže vám byl appendix již vyoperován, potom se starejte ještě pečlivěji o vaši výživu a o vaše tlusté střevo.

### **NADLEDVINKY (glandula suprarenalis)**

Nadledvinky sedí jako čepičky na horním pólu ledvin. Každá se skládá ze dvou rozdílných funkčních celků, a to dřeneň (medula) a kůry (kortex). Dřeň pochází z nervové tkáně a je spojena sympatickým nervovým systémem s tělem. Vylučuje hormon epinefrin. Nadledvinky jsou bohatěji zásobeny krví než všechny ostatní orgány této velikosti - s výjimkou snad štítné žlázy. Kůra nadledvin je se svými hormony životně důležitá. Nastane-li jednou nedostatek těchto hormonů, následuje porucha vodního a elektrolytového hospodářství v těle. Tyto hormony se podílí ve velkém rozsahu na metabolismu bílkovin, tuků a uhlovodanů. Emocionální vzrušení, intenzivní svalová činnost, chlad, bolest a šok jsou stresové situace, které může tělo zvládnout pomocí těchto hormonů. Při nedostatku hormonů se zmenší také odolnost těla proti infekcím.

Synteticky vyrobený preparát Kortison zesiluje účinek těchto hormonů a ukázal se v mnoha případech účinným. Jeho vedlejší účinky jsou však často škodlivé. Já bych pravděpodobně svoje tělo kortisonu nepropůjčil.

Kůra nadledvinek je kontrolována hypofýzou (podvěskem mozkovým), ale existují také úkoly při kterých žlázy spolupracují. Co negativně ovlivní jednu žlázu, má stejný účinek na žlázu druhou. Vzhledem k umístění nadledvinek ovlivní je automaticky poruchy ledvin, ale daleko větší vliv má kvašení a zahnívání v tlustém střevě jak na nadledviny, tak na hypofýzu.

Špatný stav tlustého střeva škodí celému tělu, tedy i žlázám. Jak jsme již shora řekli produkuje dřeň nadledvinek hormon epinefrin. I tento byl synteticky vyroben a indikováním do krve, zrychluje srdeční činnost a zužuje cévy, čímž dochází ke zvýšení krevního tlaku. Vyvolá také uvolnění cukru z jater a tím zvednutí jeho hladiny v krvi. Nadledvinky vylučují také hormon adrenalin, který se tak nepatrně liší od epinefrinu, že je zajímavé se podívat na jejich vzorce. Epinefrin se skládá z  $C_{10}H_{13}NO_3$  a  $\frac{1}{2} H_2O$ , zatím co vzorec pro adrenalin zní  $C_9H_{13}NO_3$ .

Všimněte si, že epinefrin má jen o jeden atom uhlíku víc než adrenalin. Oba mají více méně stejný účinek na organismus. Vstříknou-li se tyto hormony do kanálu páteřního, je krevní tlak již při vytažení jehly o 100 % vyšší.

V laboratorních pokusech se odráží stimulující účinek extraktu nadledvin na sympatické nervstvo i na svalech, které jsou tímto nervovým systémem zásobeny.

Příliš mnoho stresu v našem zaměstnání nebo vůbec ve všech oblastech našeho života, vede obvyčejně k nadměrné produkci adrenalinu, což ještě zvyšuje nervové napětí.

U Addisonovy choroby (chronická nedostatečnost nadledvinek) nevede vstříknutí adrenalinu k trvalému výsledku, hormon ztrácí brzy na svém účinku. U choroby s tolika příznaky je to pochopitelné: velký úbytek na váze, progresivní chudokrevnost, nízký krevní tlak, žaludeční a střevní potíže, extrémní slabost a tmavé zbarvení kůže. Přesto, že se jedná o chronické, velmi závažné onemocnění, znám pacienti, kteří se rozhodli k drastickému očištnému programu, protože považovali všechno ostatní již za bezpředmětné. Zkusili střevní výplachy často po delší dobu než 6 týdnů a čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny, stejně jako bohatě syrovou zeleninu a ovoce, ořechy a naklíčená semena. Celý tento program se ukázal být velmi užitečným.

Konec konců není pochyby o tom, že přirozené využití sekrece nadledvin tělem, slouží cílům přírody, udržet krev čistou a aktivní za předpokladu, že člověk k tomu přispěje čistotou těla a správnou výživou. Svalový tonus (klidové napětí) je na sekreci nadledvinek závislý, bez ní je svalová slabost nevyhnutelná. Sekrety nadledvinek jsou životně důležité také pro svoji neutralizační činnost na jedy vznikající při látkové výměně.

Nadledviny mají jednoznačně silný vliv na rozmnožovací orgány. Nadměrný sexuální chtíč má negativní vliv na nadledviny a často to vede k sexuálnímu zmatku.

Je moudré, jak ducha tak i tělo udržovat v čistotě.

## 9. kapitola Rozmnožovací orgány a jejich vliv na tlusté střevo

Pohlavní orgány jsou také rozmnožovacími orgány. Všeobecně je užívání těchto orgánů a péče o ně po stránce tělesné i duševní „překryto“ smysly.

Každý druh má zcela normální a přirozenou úlohu se rozmnožovat, aby nevymřel. Přehnané používání nebo zneužívání těchto orgánů je často zodpovědné za mnohé choroby.

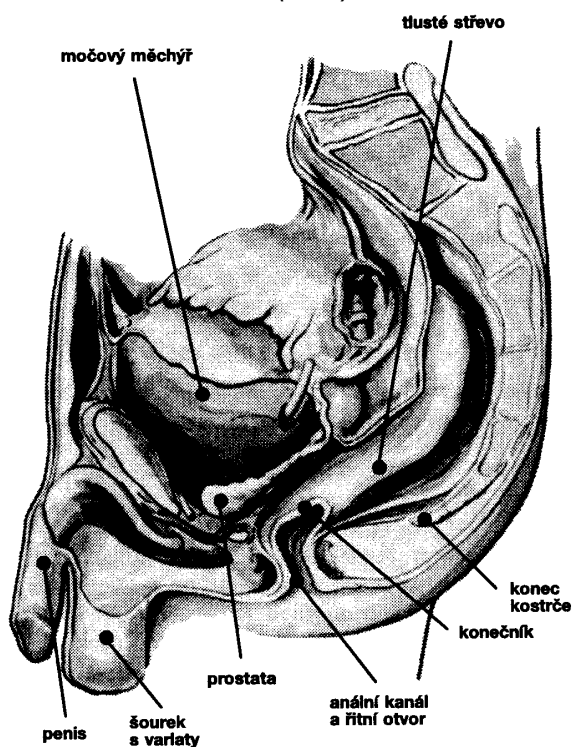
Chuť je v každé formě a po každé stránce ten nezávadnější nepřítel člověka. Hlad je touha těla po potravě; ale nadměrná chuť se stane břemenem, vedoucím obvykle k těžkým a nepředvídaným nemocem, zvláště když jí holdujeme přehnaně.

Jestliže mluvíme o chuti, potom je důležité vědět, jaký účinek má potrava na tělo. Nadměrné užívání ostrého koření vede k předrážděnosti zažívacího systému, který ovlivní ledviny a pohlavní orgány. Pálivý pepř stimuluje pohlavní orgány stejně jako nadměrný konzum masa.

Jeden známý docent ze zdravotnictví, který byl pyšný na stavbu svého těla a mužnou sílu a který celý život jedl mnoho masa, prohlásil před mnoha lety, že Walkerův program by mohl mít nějaké přednosti. Zkusil to s tímto programem asi dva roky; potom se však vrátil ke svým zvyklostem v jídle a tvrdil, že program zlepšil skutečně jeho zdravotní stav, ale oslabil jeho pohlavního chťiče.

Všechno, co dodáme našemu tělu a co podporuje sexuální chťení a aktivitu, může mít negativní, degenerující účinek na tkáň a buňky mozkové. Všeobecně řečeno může to vést k abnormalitám.

### MUŽSKÉ ORGÁNY: VARLE (testis)



Varle je mužská pohlavní žláza, která odpovídá ženskému vaječníku. Produkuje spermie, které mají za úkol oplodnit vajíčko.

Spermie je proti vajíčku velmi malá. Protože je živým organismem, je schopna samostatného pohybu, kterým se přibližuje nebo vniká do vajíčka.

Podíváte-li se na obrázek s průřezem pánevní krajiny, uvidíte jak blízko je uložena prostata (předstojná žláza) u konečníku a pochopíte, jak důležité jsou střevní výplachy, které zabraňují stagnaci stolice a jiných odpadových látek v konečníku.

Ucpání tlustého střeva v této oblasti může tlakem na prostatu vyvolat prostatické potíže, nebo potíže varlat.

Napadá mě případ jednoho italského dělníka, jehož varlata byla zvětšená téměř do velikosti míče na rugby a jeho prostata byla zanícená. Toto onemocnění mělo bezpochyby spojitost s lahodnými pizzami, které mu připravovala jeho paní a které bohatě zapíjel vínem.

Měl strach jít k lékaři, protože se bál operace, která postihla jeho příbuzného se stejným onemocněním. Protože mluvím italsky, mohl jsem ho přesvědčit o nutnosti střevních výplachů. Za dva nebo tři měsíce přišel spontánně zase ke mně a vyžadoval další tučet výplachů. Asi za 18 měsíců byla jeho varlata téměř normální a prostatické potíže zmizely.

### PROSTATA (žláza předstojná)

Slovo prostata je anatomický odborný výraz, odvozený od řeckého slova „prostates“, které znamená představený, přednosta. Prostata, která u muže leží mezi konečníkem a krčkem močového měchýře, je složená částečně ze svaloviny a částečně ze žlázy. Produkuje hustý, mazlavý sekret, který odevzdává do močové roury vývody umístěnými na její spodině. Močovou rourou se jednak odvádí moč z močového měchýře a jednak slouží pohlavním účelům.

**Uložení prostaty mezi močovým měchýřem a konečníkem by mělo nutit muže dbát na to, co tělu dodává.** Mezi kvasíciemi a hnilými odpady v tlustém střevě na jedné straně a mnohými škodlivými substancemi, které se dostávají do ledvin a močového měchýře, na straně druhé, nacházejí dvě nemoci - zánět a rakovina - kterým prostata často padne za obět, perfektní živnou půdu. Zánět může tak

zúžit močovou rouru, že se močení stane bolestivým. Při zhoršení tohoto stavu nejde močový měchýř někdy vůbec vyprázdnit. Mluvíme o prostatitidě.

Nedbáme-li na vnitřní čistotu, může být prostata napadena i rakovinou. Hněv, stres, starosti, zlost, strach a mnoho jiných podobných stavů dělají nejen prostatu náchylnější k nemoci.

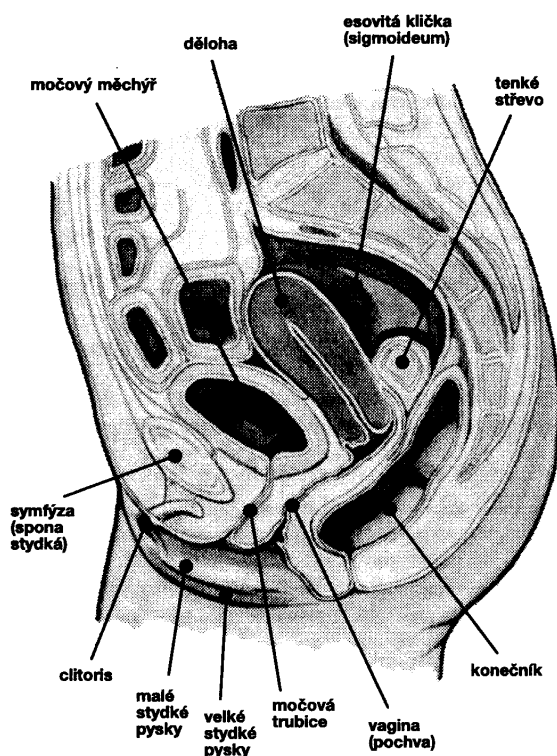
Měli jsme jednoho mladého přítele, otce tří dětí, bylo mu něco přes třicet, který měl neustále strach, že neuživí rodinu. Pracoval až příliš těžce, bez přestávek. Svůj strach ukryval před ostatními, hlavně před svojí ženou. Staral se v mezích možností o správnou výživu a i sebe. Zbytečně. Jeho prostata se zanítila a dostal rakovinu. Žena ho přinutila - proti jeho vůli - jít do nemocnice, kterou opustil na cestě k věčnému odpočinku. Podle lékařů zemřel na rakovinu, podle mne na svůj negativní duševní postoj.

Jak pravdivé je rčení „člověk je takový, jak myslí“!

**Střevní výplachy jsou pro prostatu první obrannou linií, protože brání hromadění odpadových látek v tlustém střevě a tím jeho ucpaní.** Je to příliš závažné téma, než abychom se jím zabývali jen povrchně. Nedovedeme si ani představit fatální důsledky nemoci, které se mohou objevit, nedosáhneme-li mít pravidelnou stolici.

Tato houževnatost není žádný fanatismus, je dobrá a rozumná. Zanedbáme-li tuto záležitost a dosáhneme bodu od kterého není návratu, potom je pozdě si přát „...měl jsem být tenkrát pozornější“.

## ŽENSKÉ ORGÁNY: DĚLOHA (uterus)



Děloha je ženský rozmnožovací orgán. Je však víc než toto; žena má s ní totiž celoživotně často takové problémy, které mohou ovlivnit celou domácnost a okolí - a často to také činí.

Všeobecně nekončí u neprovdané ženy tyto problémy nikdy; u provdané ženy se tyto problémy zmnohónásobí!

Snad ta nejméně známá příčina velkých problémů u žen - vyčerpanost (stálá únava, neschopnost dohnat nedostatečný spánek) - je ztráta mandlí. Tato skutečnost se všeobecně neuznává, ale potvrzuje se denně jako správná.

Přesto vystavujeme děti a často i dospělé nesmyslné ztrátě těchto malých důležitých orgánů, která má rušivý účinek na celý život člověka. A nemyslete si, že muži jsou odolnější proti těmto následkům než ženy.

Jak jsem již v předchozích kapitolách vysvětlil, je jen velmi zřídka nutné mandle odstranit. Zanítili se, je to jen varování, že je v těle mnoho toxinů, se kterými si tělo - bez následků - nedovede poradit. Místo odstranění mandlí by pomohla zlikvidovat toxémii, která se projevila nemocnými mandlemi, řada střevních výplachů.

**Žena, které byly odstraněny mandle a která má šest dětí, u kterých byly mandle také odstraněny, má šestkrát víc problémů - totiž své a svých dětí.** Bezpodmínečně si přečtěte desátou kapitolu

„Vazivo a vitamín C“.

Děloha je dutý, nepárový orgán, tvaru hrušky s tlustou svalnatou stěnou. Před ní leží močový měchýř a za ní esovitá klička (colon sigmoideum) tlustého střeva (část sestupného tračníku před konečníkem).

Podívejte se na obě vyobrazení tlustého střeva a sice na kresbu normálního střeva a tlustého střeva naplněného a ucpaného rozkládajícím se odpadem (viz diagram „Léčba tlustého střeva“). Představte si, jak je děloha utlačována mezi fekáliemi naplněným tlustým střevem zezadu a vpředu „z nedostatku času“ na prasknutí naplněným močovým měchýřem! Překvapuje vás, že je tolik případů vyhrzlé dělohy? Spíše překvapuje, že se neobjeví něco závažnějšího - například rakovina. Děložní dutina má tvar trojúhelníku a je na přední a zadní straně zploštělá. Zobrazení ukazuje průřez ženskou pánví. Graficky je v centru znázorněná dlouhá děloha s tlustým střevem vpravo nahoře a kličkou tenkého střeva pod ní.

Vpravo pod dělohou vidíme podélný řez konečníkem, přesně nad dolním úsekem konečníku je vagina (pochva), téměř paralelně vpředu probíhá močová roura, která vychází z močového měchýře uloženého pod dělohou.

Esovitá klička tlustého střeva a konečníku jsou na obrázku mírně rozedmuté nahromaděnými zbytky po nedokonalém vyprázdnění. K tomu si ještě představte, že váš močový měchýř je až po okraj plný a vy nemáte možnost jej okamžitě vyprázdnit. Co se stane s děložou? Jste-li náhodou v jiném stavu - co to musí být za utrpení pro dítě, které se ve vás vyvíjí?! Je zcela neschopné něco podniknout a musí trpělivě čekat až se narodí, možná s tělesnou nebo duševní vadou.

Co za enormní zodpovědnost je být těhotnou! Neměli byste z ohledu na sebe a z lásky k svému dítěti udržovat svoje tlusté střevo v co nejlepší možné čistotě? Jak toho nejlíp dosáhnete? Zcela určitě ne projímadlem! Střevními výplachy je ta jediná, logická a moudrá odpověď.

Žena by měla v každém stádiu svého života myslet na prevenci. I neprovdaná žena musí pečovat o to, aby její orgány perfektně pracovaly. Musí se naučit na příklad zahánět každý příval zlosti a brát věci tak jak přijdou a myslet si, že všechno špatné by mohlo být ještě horší.

Vystříhejte se být žárlivými, zlostnými a pomstychtivými a odhodte všechny negativní myšlenky do odpadového koše - kam také patří! Neobviňujte nikoho na světě, kromě EVY, že jedla zakázané ovoce. Buďte šťastné, veselé a nadšené. To pomáhá!

Měl bych připojit několik slov o škodlivém kouření, kterému propadlo tolik žen. **Jestliže si myslíte, že kouření je „šik“, jste bláznivější než bláznivé. Jestliže si myslíte, že kouření uklidňuje nervy, nalézáte se na pokraji slabomyslnosti.** Ten nejškodlivější návyk, kterému může žena propadnout, je kouření. Stane se závislou na nikotinu. Proč je to tak nebezpečné? Protože žena potřebuje čistou krev a jediným zdrojem života krve je vzduch, který vdechujeme do plic.

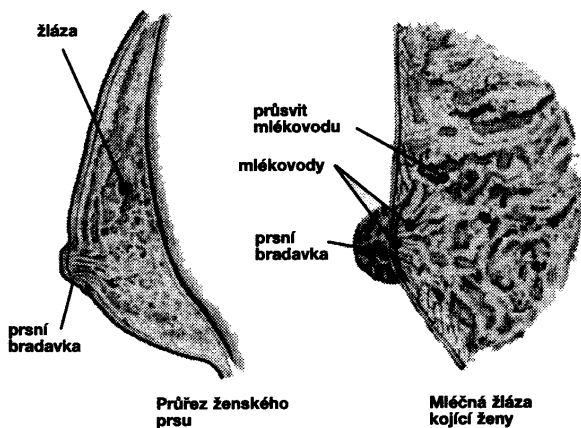
Krev odejme ze vzduchu kyslík k výživě a očistě buněk a tkání těla. Tabákový kouř ucpe malé vzduchové váčky v plicích a znemožní jim plné využití čistého vzduchu. Stejně jak je nemožné kouřit a neinhlovat, tak je nemožné dýchat čerstvý vzduch v zakouřené místnosti. I pro tělo nekuřáka má vdechování vzduchu otráveného cigaretovým kouřem stejně zhoubný účinek.

Kdyby tak ženy mohly nahlédnout do „uzavřeného“ oddělení některé z klinik specializovaných na léčení rakoviny! Uviděly by muže a ženy bez nosů, úst nebo poloviny obličeje ... Tak tedy, milé sestry, pokračujte dál a kuřte podle libosti!

Mimoto má kouření u žen přímý vliv na rozmnožovací orgány a vede často k předčasnému klimakteriu (přechodu) spojenému s obtížemi. Všechno, co narušuje chod přírody, ovlivňuje negativně kvalitu života.

Jestliže se zanedbává včasné vyprazdňování močového měchýře a jestliže je tlusté střevo přeplněno kvasícími a zahňávajícími látkami, vede to obvykle k menstruačním potížím, kterými trpí spousta žen a dívek. I zde vám mohou výplachy střeva ušetřit mnoho nepřijemností.

## MLÉČNÁ ŽLÁZA



Mléčné žlázy u žen mají bezprostřední spojení a vztah k rozmnožovacím orgánům. Ještě s větší důležitostí se podílí na funkcích ostatních žláz, např. hypofýzy, příštítných tělísek, nadledvinek a přirozeně vaječníků. Vliv mléčné žlázy na mandle je obrovský. Tento regulující a vyrovňavající účinek ovlivňuje zdraví a pohodu celého organismu, duševní a emocionální oblasti denního života ženy.

Když se připustí, aby se ve vydutých tlustého, střeva, stojících ve spojení s mléčnými žlázami, nahromadily hnilivé fekálie, musí se počítat s tím že mléčná žláza hlásí tento stav ostatním žlázám a dochází „k nevysvětlitelné“ poruše, která dělá ženu labilní a náladovou.

Těší-li se žena pevnému zdraví, jsou její intuitivní schopnosti silné a bdělé. Jestliže se však tlusté střevo po celý život zanedbává, mlží se ty

nejlepší instinkty a postižená osoba má sklon k sebelitosti.

Jak jsme si řekli v jedné z předchozích kapitol panuje hypofýza nad nervstvem. Často jsem viděl na rentgenovém snímku tlustého střeva, že sice vak slepého střeva, mající vztah k hypofýze se zdál být v pořádku, ale že výduť tlustého střeva, mající spojení s mléčnou žlázou, vykazovala změny. To se odráželo u žen v nervózních náladách, které se normalizovaly po střevních výplacích.

Mléčné žlázy mají co do činění s menstruačním cyklem. Nepravidelnosti v této oblasti mají často spojení se zácpou. Obrázek, nakreslený podle rentgenového snímku 36 leté ženy ukazuje, jak vážně může být narušena rovnováha a pravidelnost ženského těla. Všimněte si u tohoto zvláštního případu. V formy dolního konce zvestupného tračníku, která ukazuje na parazity Dále si všimněte, jak je druhý konec tlustého střeva - konečník - přeplněn odpady

To je důkazem, že tato žena příliš často nenásledovala „volání“ svého střeva. Mimoto vidíme, že váha této masy musela způsobit škody na děloze a močovém měchýři. Důsledkem jsou často menstruační poruchy.



Stačí když muži neudrží své tlusté střevo v čistotě a starají se tím o rozedmutý konečník, který se jim za to odmění prostatickými potížemi. Avšak žena, ta má daleko víc rozmanitých problémů, kterým by měla a musí čelit, aby se vyvarovala potíží. Nesmí vás ani napadnout považovat nahodilě a všelijakým způsobem provedené střevní výplachy za univerzální lék. Od toho jste daleko vzdáleni. Nestaráte-li se o to, co vašemu tělu dodáváte, potom byste se měli skutečně nad sebou zapřemýšlet.

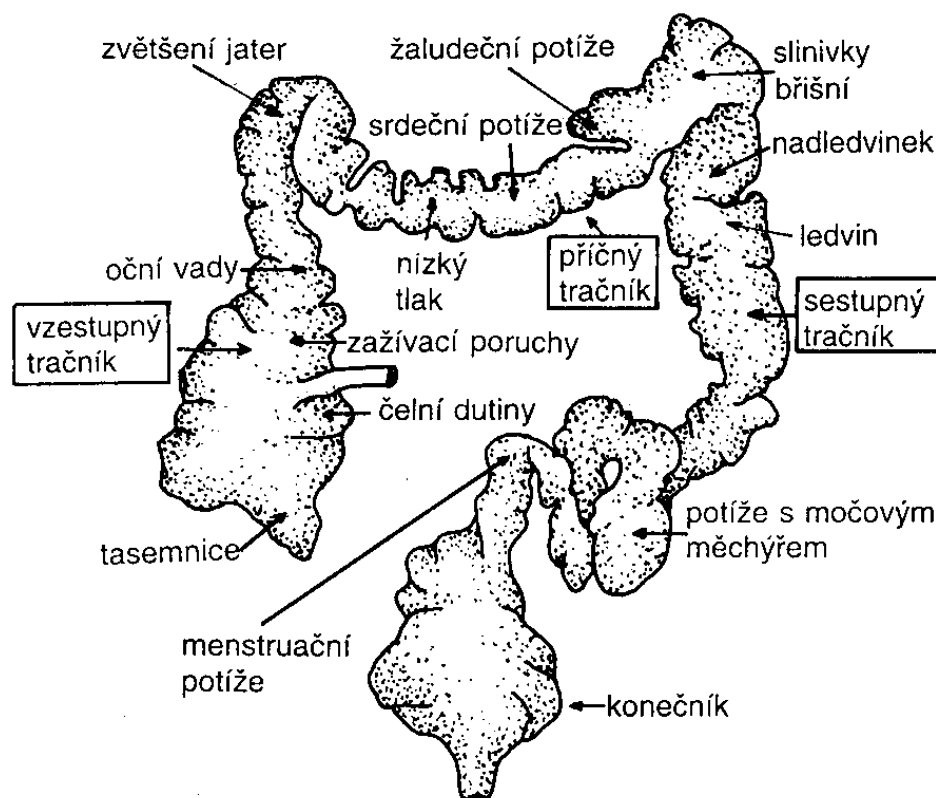
Doporučuji pro začátek moji knihu „Zdraví & salát“, která obsahuje příklady mých vlastních jídel, o kterých tisíce lidí každého věku napsalo, že obrátila jejich život k lepšímu.

Ale i jiné důležité hledisko je nutno respektovat a to duševní stránku našeho denního života. Pozorujte svědomitě vaši duši, studujte svoje nálady, učte se kontrolovat vaše myšlenky. Ať už podniknete cokoliv, nepřikloňte se k nějakým filozofiím, které nejsou myšleny pro nás, západní civilizaci. Jejich pomíjivé sliby - a musím hlavně oslovit východní kultury - příliš často způsobují, že oběti ztrácejí smysl pro realitu, který potřebujeme, jestliže chceme žít v tomto světě v duševní rovnováze. Nemluvíme nezasevěně, ale na základě dlouholetých studií prakticky všech kultur a náboženství, které dnes převládají. Je mně jasné, že tato rada je bezpředmětná pro lidi, kteří jsou marnými očekáváními, plnými fantazie tak ovlivněni doktrínou, že se dostávají do stavu podobnému bezvědomí nebo spánku, pro který naše tělo a duše nejsou stvořeny. Je to nebezpečná hra s rozumem, která zatahuje do osidel všechny, kteří nejsou schopni samostatně myslet.

Celoživotní výzkumy mně ukázaly, že Bůh stvořil každého z nás k určitému účelu; je na nás, tento „účel“ najít. Protože nemůžeme dostat odpověď z „ničeho“, byla nám dána bible, neomylné slovo Boží, jako návod. Studujte ji.

### ABNORMÁLNÍ TLUSTÉ STŘEVO 36-LETÉ ŽENY

Podle rentgenového snímku jedné pacientky  
PORUCHY:



Poznámka: pacientka byla typický konzument masa a škrobových produktů. Takové tlusté střevo je více méně charakteristické pro lidi se smíšenou stravou, množstvím masa a škrobových produktů.

Výsledek vyšetření moče.

Močovina: 3,1g na 1000 cm<sup>3</sup> (normálně: 30-35 g).

Krystalky kyseliny šťavelové: nespočítatelné (známka konzumace vařeného špenátu a. rebarbory; syrový špenát tyto krystalky nezanechá).

Pevné látky celkově: 80,6 g na 1000 cm<sup>3</sup> (normálně: 40-50 g, důkaz nedostatečné funkce ledvin při konzumaci piva, vína a jiných alkoholických nápojů)

Vyšetření stolice:

mnoho škrobových zrn, Gram-pozitivní bakterie: 20 % (normálně: 35 %);

Gram-negativní bakterie: 80 % (Normálně: 65 %).

Bacillus acidophilus: nezjistitelný.

Bacillus coli: nespočítatelný.

## 10. kapitola

### Filtrovací a vylučovací systém

#### LEDVINY

Máme dvě ledviny; které jsou uloženy v pravé a levé bederní krajině, přibližně ve výši 12. žebra. Vzhledem k velikosti jater, leží pravá ledvina níže. Jsou asi 12 cm dlouhé, 6 cm široké a 3 cm tlusté.

Struktura ledvin je velmi komplexní a tato kniha není místem, kde by se mělo zacházet do detailů. Jsou vylučovacími orgány pro tekuté odpadové látky a práce, kterou vykonávají je úžasná.

Bez výjimky každá buňka v těle potřebuje potravu, aby zůstala na živu a mohla pro nás pracovat. Každá buňka může sama asimilovat a v průběhu této činnosti musí také vylučovat odpadové látky. Tento odpad je složen z produktů látkové výměny. Látková výměna je proces tvorby a likvidace buněk a tkání. K látkové výměně patří chemické změny v tkáních a jejich živých buňkách, kterými se vyrábí energie pro jejich životní funkce. Přijímá se nový materiál k náhradě opotřebovaných buněk. Látková výměna funguje dvoukolejně. V konstruktivní části jde o tvorbu komplexní, živé protoplazmy z potravy. V destruktivní části se rozkládají a oxidují složky protoplazmy na jednoduché substance, při čemž se uvolňuje energie. Tyto budující a bourající pochody probíhají sice vedle sebe, ale každý z nich může získat převahu nad druhým a to vede k porušení rovnováhy.

Pozorujeme-li proces látkové výměny je zřejmé, že v převaze odbourávací fáze dochází, když nedopřejeme tkáním živou, organickou potravu. Pokračuje-li to až k překročení hranice tolerance, vyklíčí „zasetá toxémie“ (viz také knihu Dr. J. Tildena „Toxémií začínají všechny choroby“).

Protože buňky a tkáň těla spotřebovávají živiny a kyslík, vyrábí přirozeně také odpad jako je kysličník uhličitý, který se s malým množstvím vody vyloučí plicemi. Stejným vylučovacím systémem se odstraňuje voda a sekrety některých žláz. Močové orgány se starají o vylučování tekutin, které se oddělí od produktů látkové výměny

**Ledviny plní komplexní úlohu odstraňování odpadových látek z krve ve formě močoviny a kyseliny močové, které vznikly při „zpracování“ bílkovin.** Mimoto vychytávají z krevního a lymfatického proudu vyřazené, opotřebované minerální a jiné elementy, stejně jako využitou vodu.

Ledviny musí splnit nejen shora jmenované úkoly. Regulují také aktivity, které probíhají v jejich okolí, na příklad kvalitu a množství vody v tkáních, osmotické procesy a rovnováhu kyselin.

Ledviny produkují sekret zvaný renin, který přechází do krve a je dopravován tam, kde je nutné zúžit krevní cévy.

Nedostatečná činnost ledvin se projevuje hromaděním odpadových látek v krvi, které měly být odstraněny.

**Tento stav se nazývá urémií a projevuje se mnoha symptomy, jako bolení hlavy, závratě, zvracení, křeče, zrakové potíže, typicky zapáchající dech atd.**

Močové kameny vznikají nahromaděním minerálií a jiných elementů v důsledku poruchy látkové výměny. Přispívá k tomu také konzumace potravin v nesprávné kombinaci. Látková výměna zaživačního systému není sto tuto potravu zpracovat, odsunuje ji do krve k dalšímu zpracování do ledvin. Nejsou-li ani ledviny schopny tento odpad přefiltrovat a vyloučit jako moč, může dojít k pozvolné tvorbě kaménků. Stejně jak žlučové rozpouštějí se ve zkumavce během dvou až čtyř dnů i močové kameny, působením odvaru ze svízele syříšského (galium verum). Znalci bylinek doporučují čaj ze svízele při podezření na tvorbu kamínků.

Vaše ledviny jsou nanejvýš cenné orgány, které se musí pozorovat, protože je ovlivňuje stav tlustého střeva.

#### MOČOVÝ MĚCHÝŘ

Močový měchýř je lehce roztahovatelný, sliznicí potažený vak, uložený v malé pánvi před konečníkem. Dostává pravým a levým močovodem moč z ledvin, kterou čas od času odevzdává do močové roury otvorem opatřeným svěračem (prstencový sval). Moč je tekutý produkt látkové výměny, který tělo odstraňuje navenek. U zdravých je to čirá, jantarově žlutá tekutina charakteristického zápachu. Jeho průměrná hustota je 1,02, průměrné množství vyloučené moči za 24 hodin činí 1,5 litru.

Z chemického pohledu je moč vodný roztok močoviny, kreatininu a kyseliny močové s trochou kyseliny hippurové, kalcia (vápník), chloru, magnézia (hořčík), fosfátů, kalia (draslík), natria (sodík), sulfationů a zvláštních barviv. Reakce moči (pH) se pohybuje mezi 5,5 - 8,0 a dá se, mimo jiné, ovlivnit i stravou převážně masitá strava = reakce kyselá, převážně rostlinná strava = reakce zásaditá). Normálně obsahuje moč 98 % vody a 4 % pevných látek.

Denně se vyloučí močí průměrně asi 30 g močoviny, 1 - 2 g kreatininu, 0,75 g kyseliny močové a 16,5 g soli. Abnormální moč může obsahovat cukr (u cukrovky), albumin (např. při zánětech), žlučová barviva (onemocnění jater) a krev (u úrazů, onemocnění ledvin a močových cest).

Při těch mnoha vyšetřeních moče, které jsem provedl, se jednoznačně prozrazuje konzumace masa abnormálním množstvím kyseliny močové.

Je nesporné, že si močový měchýř, naše nádoba na tekuté produkty látkové výměny, zaslouhuje velkého respektu, protože jejich analýza ukazuje na pravděpodobné zvyklosti v jídle a pití.

Blízkost močového měchýře u sestupného tračníku a zvláště u esovitě kličky a konečníku, ho dělá citlivým na každou abnormalitu v kterémkoliv úseku tlustého střeva. Na tuto důležitou skutečnost bychom měli myslet celý život. Roční střevní výplachy měly pro naše čtenáře neocenitelnou hodnotu.

Zamyslete se nad nedostatkem prozíravosti v mnoha rodinách, které zanedbávají dětem vštěpovat důležitost správné výživy a vnitřní čistoty? **Neexistuje žádná náhrada za zdraví. Choroba začíná často v tlustém střevě; udržujte ho v čistotě a budete žít déle a zdravěji.**

Vyšetření moče může jednoduchým způsobem odhalit stav tlustého střeva a celého těla. Mám vždy v zásobě lakmusový papír, který dostanete koupit téměř v každé drogerii nebo lékárně. Když se navlhčí močí asi 2,5 cm tohoto proužku, ukáže papír stupeň kyselosti od pH 5 do pH 6 a to je v mezích normy. Když ukazuje barva hodnotu 6,5 a víc, je to známka alkalické (zásadité) moči. Neposuzujte však acidobazickou hodnotu podle jednoho vymočení, protože hodnoty se mohou během 1 - 2 hodin měnit.

Chcete-li mít zhodnocení vašeho zdravotního stavu, vyhledejte lékaře nebo kvalifikovaného terapeuta.

Staří Římané měli jedno motto:

„*Verbum sat sapientis*“,

což znamená

„*Moudrému stačí jedno slovo*“.

## 11. kapitola

### Vazivo a vitamín C

Střevní výplachy nejsou v žádném případě „všelékem“. Odpadové látky, které se přirozeným způsobem shromažďují v tlustém střevě a kterým se dovoluje zůstat zde déle než je nutné, podléhají, podle přírodních zákonů, kvašení a hnilobě. Zanedbáme-li udržovat tlusté střevo v čistotě, vytvoří se v něm úrodná živná půda pro patologické (nemoc způsobující) bakterie, předchůdce potíží a nemocí.

Jak je udáno na diagramu o léčbě tlustého střeva, reagují různé části těla citlivě na potíže, které jsou v určitém úseku tlustého střeva způsobené nahromaděním odpadů a tento úsek odpovídá oné části těla. Existuje však mnoho jiných, důležitých faktorů, které by mohly zhoršit potíže, aniž by měly něco společného s tlustým střevem.

Podívejte se třeba na vazivo našeho těla. Je to jakýsi cement poutající jednu tělní buňku ke druhé a tvořící každou částičku tkání našeho těla - stěny cévní, nervové pochvy, stěny lymfatických cév atd. Vazivo drží mimoto různé orgány a žlázy našeho těla na jejich správném místě. Když oslábne vazivová tkáň kolem ledviny, vznikne „bludná ledvina“, když se stane totéž v krajině dělohy, dojde k výhřezu. Tak je to v celém těle. **Vazivo je pro naše tělo tak důležité, že každá jeho slabost vede k potížím.**

Oslabení cévní stěny vede k jejímu rozšíření, k výduti (aneurysma), stejným způsobem může dojít k tvorbě vředu - téměř všechno je možno.

Očista tlustého střeva nemůže odstranit takové poruchy vaziva, protože jsou zcela závislé na neustálém přívodu vitamínu C.

Vitamín C (kyselina askorbová) je jedna ze substancí, kterou si tělo samo nedovede vyrobit, musí se dodávat potravou. Kyselina askorbová se skládá z šesti atomů uhlíku, osmi atomů vodíku a šesti atomů kyslíku - vzorec zní  $C_6H_8O_6$ .

Vitamín C je v rozdílných množstvích obsažen v mnoha ovocných plodech, salátech a zelenině. Nejvíce vitamínu C má třešeň - acerola, šípky, na stromech uzrálé grepy, pomeranče a citrony, quaven, kiwi, paprika, růžičková kapusta, listy hořčice, pampeliška a listy tykve. Čerstvá zelenina, saláty a ovoce mají rozličné množství vitamínu C.

Nedostatek vitamínu C může mít mnoho negativních účinků, například špatné hojení ran, oslabení kostí, kdy se kosti snadno lámou a nehojí za přiměřenou dobu.

Kyselina askorbová je pro zaživací proces, pro dokonalé spalování potravy, důležitým redoxsystémem (Redoxsystém je chemický systém ve kterém probíhají oxidační a redukční reakce vedle sebe a stojí spolu v rovnováze). K tomu je potřeba také dostatečného zásobení uhlíkem, nutným ke stavbě aminokyselin a jiných substancí, a k udržení hladiny vitamínů C v těle.

Je mnoho nemocí, které jsou buď přímo nebo nepřímo zaviněny nedostatkem vitamínu C, nebo u kterých je tento nedostatek spolupříčinou.

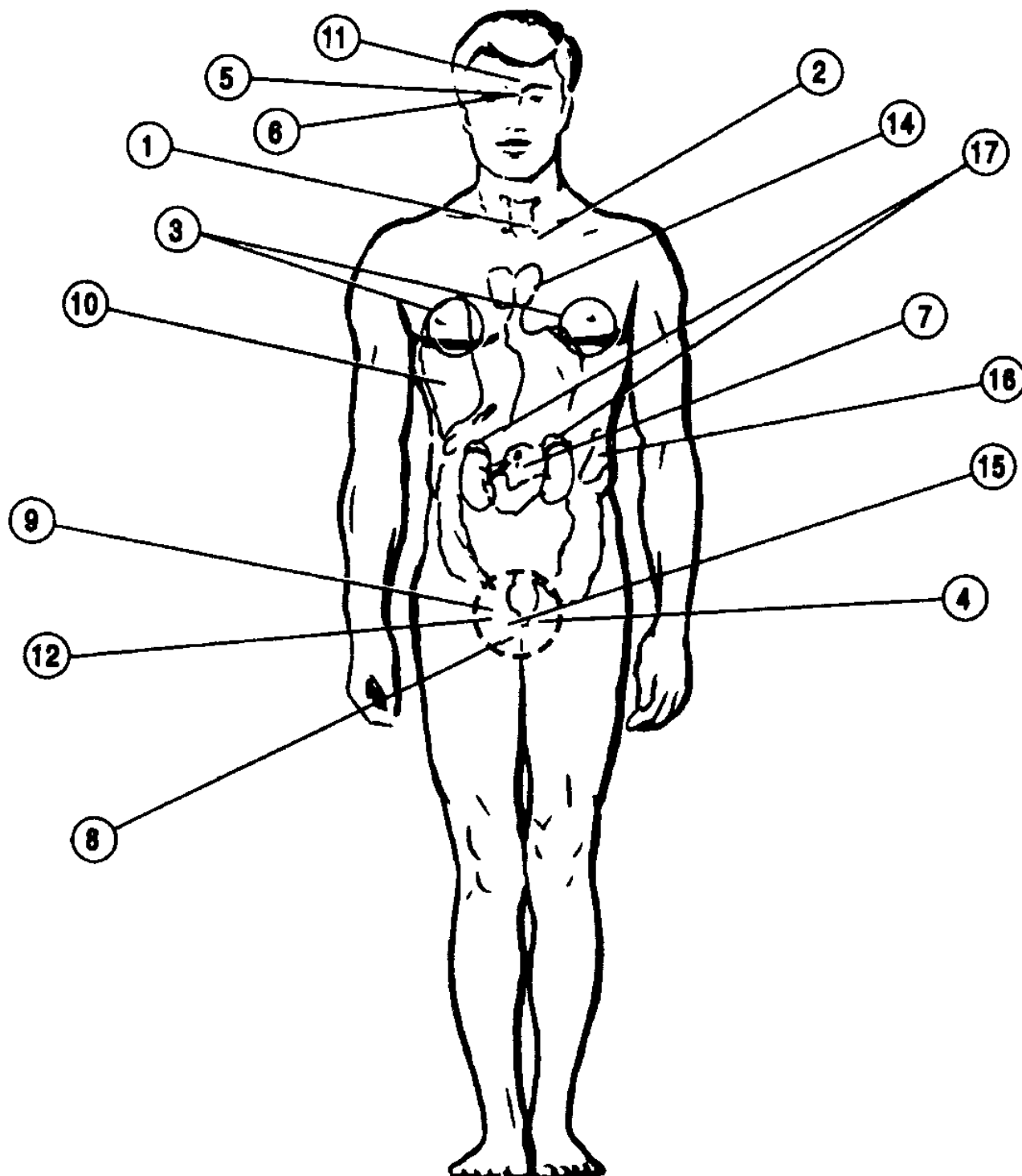
Je tedy zřejmé, že střevní výplachy nejsou jedinou odpovědí na naše problémy. Vitamín C hraje stejně důležitou roli a jeho nepřetržitý, denní přívod je nutný. Abychom ho zajistili, měli bychom považovat čerstvou zeleninu, saláty, ovoce a jejich čerstvé šťávy za absolutní nezbytnost, chcete-li si získat nebo zachovat dobré zdraví a jestliže vám záleží na tom, žít dlouho bez senility

Připouštím, že existují období a okolnosti, za kterých se kyselina askorbová potřebuje rychle a naléhavě. V takových případech nám přichází na pomoc věda a umožní nám pokrýt zvýšenou potřebu. Za takových okolností by bylo nerozumné této možnosti nevyužít. Nesmíme však zapomenout, že umělé produkty nejsou stejně hodnotné s přírodními a jejich účinek je menší.

Kyselina askorbová je substance, bez které se tělo neobejde. Neexistuje nebezpečí, že bychom některý den přijali příliš mnoho vitamínu C, pokud ho dostáváme v přírodní formě (ovoce, zelenina, salát) během celého dne. Velké množství vitamínu C v tabletkách může však způsobit škody! Je-li dosaženo množství, které tělo potřebuje a toleruje, oznámí nám příroda hrozící předávkování lehkým průjemem.

Jestliže teď víme, že si naše tělo neumí samo vyrobit vitamín C, aby předcházelo škodám, musí nám být jasné, že by bylo bláznivé úmyslně se postít déle než 6 - 7 dní. Dlouhé postní kúry odpirají tělu potraviny, které dodávají vitamín C. Může to vést k degeneraci vaziva a škodit nervům a svalům. Nemoci vznikající nedostatkem určitých potravin, tedy jednostrannou výživou, se nemusí projevit během měsíců nebo let. Dlouhodobými účinky dochází na příklad k předčasné senilitě, osteoporóze, Parkinsonově chorobě a mnoho jiným utrpením.

## Žlázy s vnitřní sekrecí



### 1. ŠTÍTNÁ ŽLÁZA (*glandula thyreoides*)

*Patří do skupiny:* nadledvinky, varlata, hypofýza (přední lalok), játra, lymfa.

*Řídí:* metabolismus jódu, metabolismus tuků, oxidaci, rychlost reakcí, všeobecnou látkovou výměnu a růst

### 2. PŘÍŠTÍTNÁ TĚLÍSKA (*glandula parathyreoides*)

*Patří do skupiny:* nadledvinky přední lalok hypofýzy, varlata, prostata, štítná žláza.

*Řídí:* metabolismus uhlíku, brzdí činnost štítné žlázy.

### 3. MLÉČNÁ ŽLÁZA (*mamma*)

**Patří do skupiny:** nadledvinky, přední lalok hypofýzy, vaječníky, příštitná tělíska, hypofýza, žluté tělísko.

**Řídí:** metabolismus uhlíku, žluté tělísko, štítnou žlázu, příštitná tělíska, nadledvinky menstruační cyklus, pohlavní orgány.

#### **4. ŽLUTÉ TĚLÍSKO (corpus luteum) - menstruační a těhotenská žláza**

**Patří do skupiny:** nadledvinky, přední lalok hypofýzy mléčná žláza.

#### **5. HYPOFÝZA (podvěsek mozkový) - přední lalok**

**Patří do skupiny:** nadledvinky, varlata, prostata, štítná žláza, játra, mléčná žláza.

**Řídí:** metabolismus fosforu, kontroluje růst a intelekt.

#### **6. HYPOFÝZA - zadní lalok**

**Patří do skupiny:** nadledvinky játra, mléčná žláza, varlata, slinivka břišní, epifýza, prostata, štítná žláza, brzlík.

**Řídí:** tělesnou teplotu, metabolismus tuků, oxidaci.

#### **7. SLINIVKA BŘIŠNÍ (pancreas) - žláza s vnitřní a zevní sekrecí**

**Patří do skupiny:** játra, lymfa, varlata, hypofýza.

**Řídí:** metabolismus uhlíku, metabolismus cukrů.

#### **8. ŽLÁZA PŘEDSTOJNÁ (prostata)**

**Patří do skupiny:** nadledvinky, varlata, příštitná tělíska, hypofýza.

**Řídí:** tvorbu spermatické tekutiny s tvorbou spermií.

#### **9. VAJEČNÍKY (ovaria)**

**Patří do skupiny:** žluté tělísko, mléčná žláza, hypofýza, štítná žláza.

**Řídí:** menstruační cyklus, tvorbu vaječných buněk, mléčnou sekreci.

#### **10. JÁTRA (hepar)**

**Patří do skupiny:** příštitná tělíska, varlata, slinivka břišní, hypofýza, slezina, štítná žláza

**Řídí:** oxidaci, oxygeraci detoxikaci, povzbuzují slinivku břišní, lymfatické cesty, slezinu, jsou povzbuzována nadledvinkami a varlaty.

#### **11. EPIFÝZA (šišinka)**

**Patří do skupiny:** nadledvinky, varlata, hypofýza, brzlík

**Řídí:** vývoj pohlavních orgánů a hormonů, vývoj intelektu, růst, je povzbuzována varlaty a vaječníky

#### **12. FOLIKUL - část vaječnicku se zárodečnou buňkou**

**Patří do skupiny:** nadledvinky, vaječníky, mléčná žláza, hypofýza, štítná žláza.

**Řídí:** ženské pohlavní znaky, růst vlasů, optimizmus.

#### **13. LYMFATICKÉ ŽLÁZY**

**Patří do skupiny:** nadledvinky, slinivka břišní, slezina, štítná žláza.

**Řídí:** metabolismus síry, obranné látky.

#### **14. THYMUS (brzlík)**

**Patří do skupiny:** epifýza, hypofýza.

**Řídí:** růst, metabolismus pohlavních orgánů, ovládá lymfatický systém.

#### **15. VARLATA (testes)**

**Patří do skupiny:** nadledvinky, hypofýza, prostata, štítná žláza, játra, slinivka břišní, příštitná tělíska, epifýza.

**Řídí:** tvorbu mužských pohlavních hormonů, povzbuzuje ostatní žlázy s vnitřní sekrecí.

#### **16. SLEZINA (lien)**

**Patří do skupiny:** nadledvinky játra, lymfa.

**Řídí:** metabolismus síry; detoxikaci, regeneraci, podporuje imunitní systém.

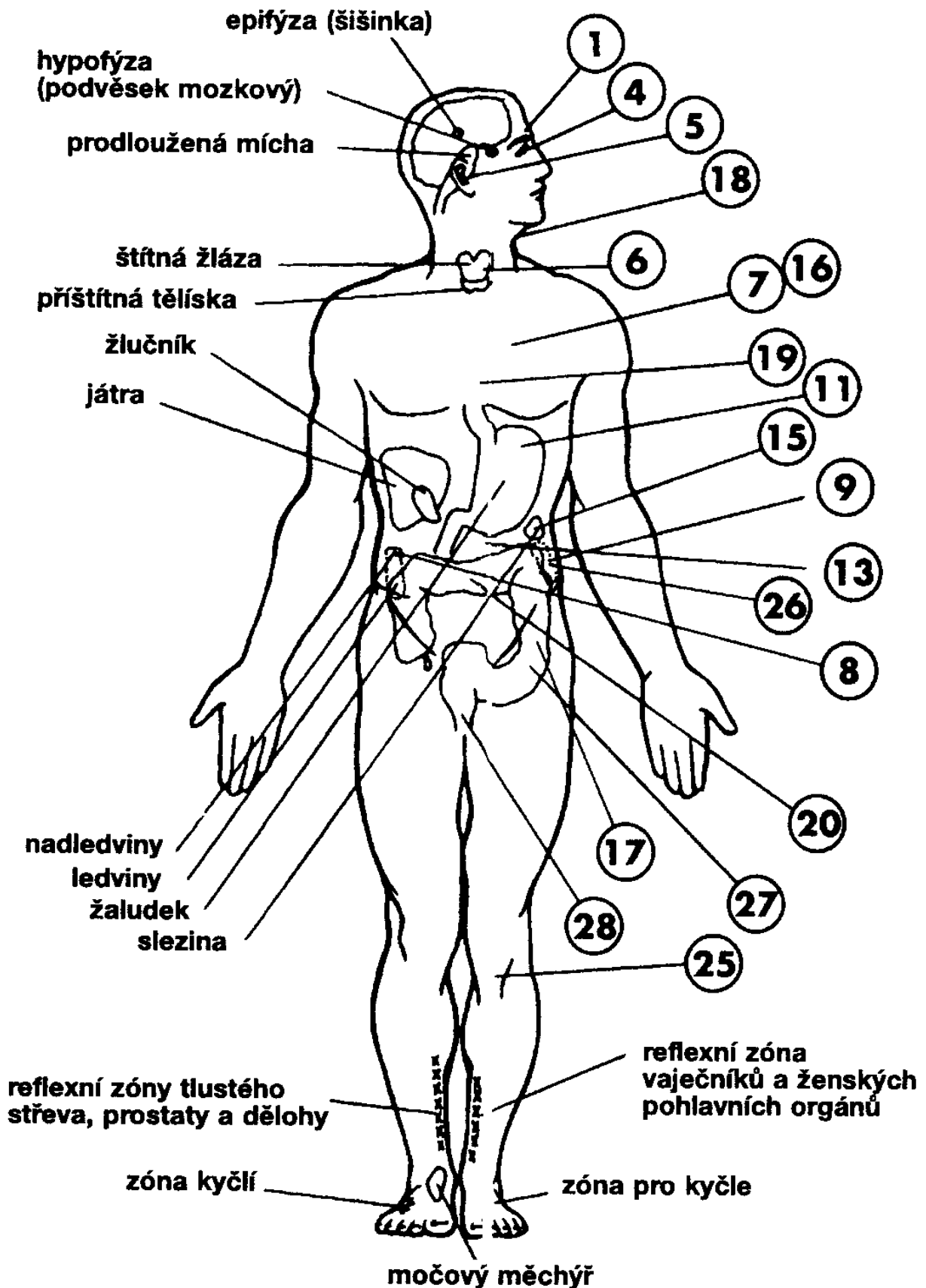
#### **17. NADLEDVINKY (gladula suprarenalis)**

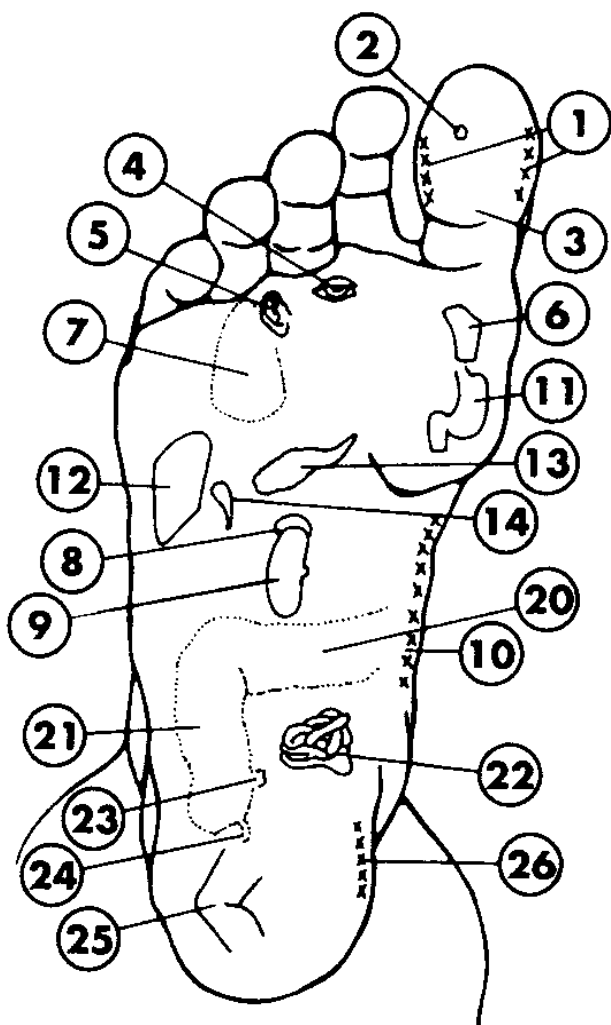
**Patří do skupiny:** varlata, hypofýza, slezina, štítná žláza, lymfa, mléčná žláza, příštitná tělíska epifýza, prostata.

**Řídí:** kůra nadledvinek řídí metabolismus vápníku, hladinu fosforu, síry chlóru a sodíku v krevní plasmě, pohlavní funkce, vylučování vitamínu C. Dřeň nadledvinek rozšiřuje zornice, kontrahuje dělohu, brzdí pohyby střev.

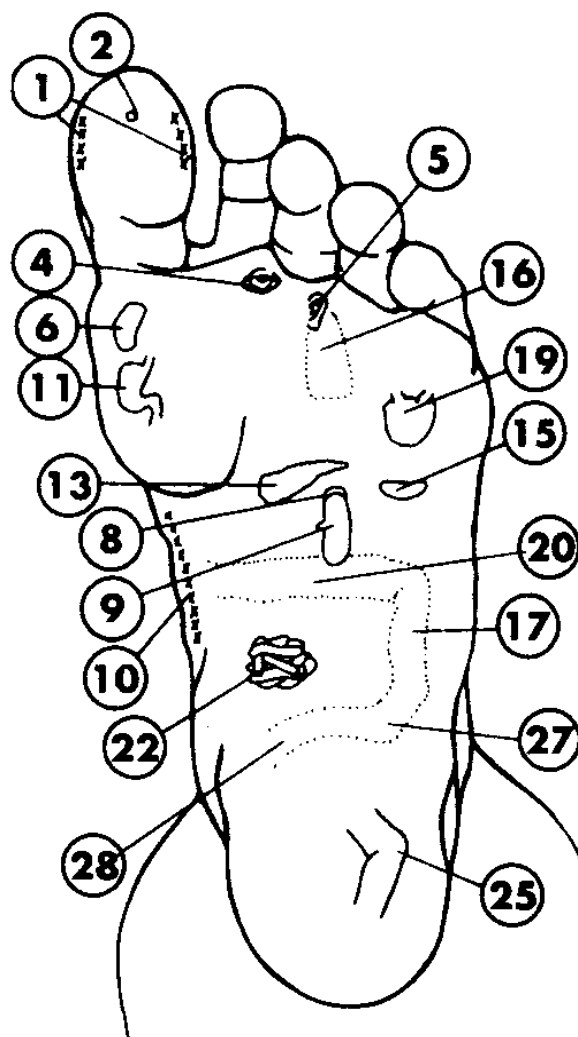


## TERAPIE POMOCÍ REFLEXNÍCH ZÓN - podle Dr. Normana W. Walkera



**PRAVÁ NOHA**

1. čelní dutiny
2. hypofýza
3. krk
4. oči
5. uši
6. štítná žláza
7. pravá plíce
8. nadledviny
9. ledviny
10. páteř
11. žaludek
12. játra
13. slinivka břišní
14. žlučník

**LEVÁ NOHA**

15. slezina
16. levá plíce
17. sestupný tračník
18. hrtan, hltan
19. srdce
20. příčný tračník
21. vzestupný tračník
22. tenké střevo
23. ileocekální chlopeč
24. červovitý výběžek
25. kolena
26. bederní krajina
27. esovitá klíčka
28. konečník

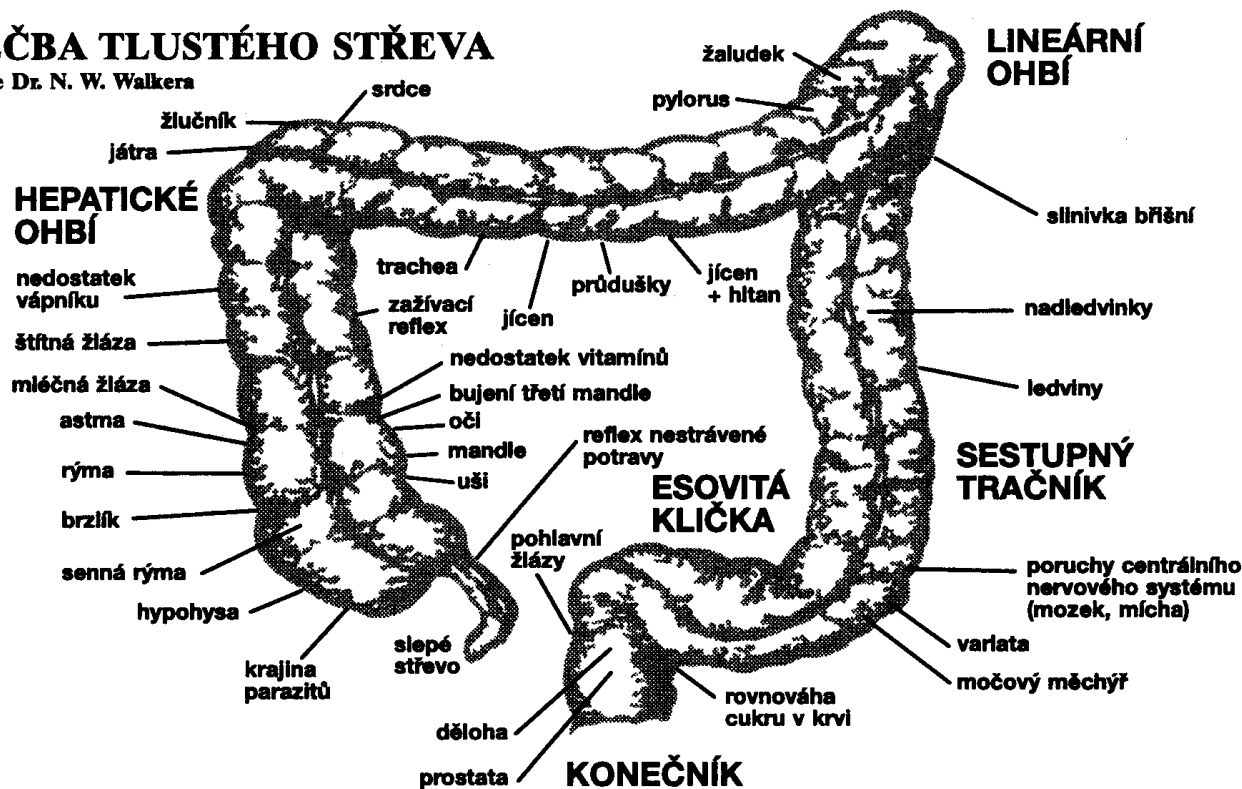
**JEDNU MINUTU TRVAJÍCÍ TLAK PRSTU NA OZNAČENOU ZÓNU POMŮŽE UVOLNIT ODPOVÍDAJÍCÍ ORGÁN NEBO ODPOVÍDAJÍCÍ ČÁST TĚLA**

(Tlak na reflexní bod by měl být v rozmezí cca. 1000 až 5000 g.)

Plosky nohy nabízí účinnou cestu jak zmírnit napětí, starosti a obavy denního života. Je nutný jen jednu minutu trvající tlak prstu na správné místo. Přehled ukazuje tlakové body mající vztah k 28 důležitým oblastem našeho těla.

## LÉČBA TLUSTÉHO STŘEVA

podle Dr. N. W. Walkera



## O autorovi



Dr. Norman W. Walker (1866 - 1984)

Dr. Norman W. Walker byl jeden z nejvýznamnějších lékařů zabývajících se zdravím a výzkumem výživy v USA. Jeho knihy byly vzorem mnohým lékařům, vědcům a autorům.

Dr. Walker napsal poslední knihu ve svých 113 letech. Až do své smrti v roce 1984 byl nesmírně činný. Dožil se 118 let. I v tomto věku se věnoval domácím pracím a zahrádkařil. Jezdil na kole, přestože měl již více než 100 roků. Přežil své kritiky a posměváčky. Dnes jej řadíme mezi průkopníky přirozené životosprávy.

Více jak 70 let se snažil svými výzkumy ukázat, jak mohou žít lidé déle a zdravěji. On sám byl příkladem toho, jak se může dosáhnout kvetoucího zdraví správným myšlením, správnou výživou a správnou péčí o tělo.

Odhalil tajemství dlouhého, zdravého, tvůrčího života, a nabízí vám prostřednictvím svých knih podílet se na tomto krásném snu.

Tisíce lidí se přesvědčilo o metodě Dr. Walkera vyléčit pomocí čerstvých zeleninových šťáv i "nevléčitelné" nemoci. Ve světě je známý jako "The Juiceman" (juice = šťáva)

Zdraví nezávisí na věku. Dr. Norman Walker dokázal svou více jak sedmdesátiletou činností ve zdravotnictví a na úseku výživy, že dobré zdraví a dlouhý život mohou jít ruku v ruce.

Teprve dnes objevují někteří pokrokoví lékaři a odborníci ve výživě pravdy, které dr. Walker během svého života poznal a objasnil. Dr. Walker byl sám živým dokladem toho, že se dá dosáhnout zdravého, dlouhého života správnou výživou, duševní vyrovnaností a hygienou.

**Programy dr. Walkera, týkající se výživy a zdraví, jsou jednoduché a lehce proveditelné. Nezakládají se na "záračných dietách" nebo "revolučních" objevech!**

Už na přelomu století se začal dr. Walker v Londýně zajímat o zdravější způsob života. Jako mladý muž se přepracoval a vážně onemocněl. Protože žádné "lékařské umění" nepomohlo, dal se dr. Walker novou cestou a uzdravil se. Od té doby věnoval všechny svůj čas výzkumu příčin zdraví a nemoci lidí, aby jim ukázal cestu k delšímu životu.

V roce 1910 založil dr. Walker v New Yorku NORWALK - laboratoř pro výzkum výživy a od té doby přispíval svými poznatky k prodloužení aktivního života. Jeho největším příspěvkem byl objev léčebné hodnoty ovocných a zeleninových šťáv, bylo to v roce 1930. Od té doby se nedají z amerických domácností v mnohých dalších zemích čerstvě vytlačené šťávy odmyslet. (Bohužel se dnes pijí skoro výhradně továrně vyrobené šťávy, které spíš škodí, než prospívají.)

**Dr. Walker vedl své výzkumy a věnoval se své spisovatelské činnosti až téměř do své smrti ve 118 letech. Svou poslední knihu "Jednoduchá kontrola váhy" napsal ve věku 113 let.**

Dr. Walker může být označen za nejzkoušenějšího a nejproduktivnějšího vědeckého pracovníka na úseku výživy na světě. Uveřejnil v časopisech nespočetné publikace a napsal mnoho knih, ve kterých se můžete i Vy seznámit s tajemstvím dlouhého života a dobré pohody.

Až ve vysokém věku řekl dr. Walker:

"Mohu říci po pravdě, že si nejsem svého věku vědom. Od té doby, co jsem dospěl, neměl jsem pocit, že stámu, a mohu bez výhrady říci, že se dnes cítím vitálnější než ve svých 30 letech. Nemyslím na narozeniny a neslavím je. Ještě dnes jsem zcela přesvědčen, že se těším zářícímu zdraví. Vůbec mně nevadí říct lidem, jak jsem starý.

Jsem věkuprostý!"

Zdroj: [www.rawfood.com/walker.html](http://www.rawfood.com/walker.html)