

# Pět bílých jedů

*V mnoha knihách o jídle je možné najít zmínku o bílých jedech. Jedná se hlavně o mléko, mouku, cukr, sůl a tuk. Málo se ale ví, jak vlastně tělu škodí a proč je důležité se jim vyhýbat. Pokusím se na základě vlastních i převzatých zkušeností vysvětlit svůj názor na ně.*



připravuje Jaroslav Zajíček



## Mléko

Mléko a produkty z něho patří k neškodlivějším potravinám bez ohledu na obecně panující představy. Běžně chovaný skot je živěn nevyhovujícím krmivem, jehož by se kráva ve volné přírodě nedotkla. Trpí i mnoha chorobami, hlavně hnisavým zánětem vemene, který se léčí antibiotiky. Škodí však i mléko zdravých krav. Obsahuje totiž množství mléčného tuku, což je čistá omega 6 mastná kyselina mimořádně škodící krevnímu oběhu a zvyšující cholesterol LDL. Obsahuje i značný podíl kaseinu, jehož chybným trávením může vznikat kazomorfin, zasahující mozek a centrální nervový systém. Pomáhá též tvořit v trávicím traktu hleny a zanášet tak sliznici střeva. Proto nám škodí i produkty z kravského mléka. Ze sýrů jsou nejhorší ty tavené, škodí i propagované „živé“ jogurty se záruční dobou až několik měsíců (!). Nejmenší zlo představují výrobky skutečně živé – zvláště čerstvě nadojené mléko kozí, jež tolik škodlivých vlastností nemá. (Rčení mlsný jako koza vzniklo proto, že koza narozdíl od krávy nic špatného nesežere.) Přijatelný je i doma vyrobený kefir či tvaroh z něj nebo z kyšky, který lze nechat i zesýratět a udělat z něj sýr balkánského typu.

## Mouka

Zvláště ta nejběžněji používaná pšeničná i veškeré potraviny z ní značně zahleňují náš trávicí trakt a silně zakyselují tělo. Zrno je přitom jakási přírodní konzerva, již lze naklícením probudit k plnému životu a odblokovat tak funkci lepek - to umožní tělu přijmout lepek bez větší újmy. Něco jiného je rozemleté a neodblokovévané obilí - již značně škodlivá celozrnná mouka. Vůbec neškodlivější pak je mouka bílá s nejvyšším obsahem lepku, který vážně narušuje činnost naší trávicí soustavy. Rozumný člověk proto lepek ze stravy vyřadí a nahradí ho bezlepkovými obilovinami, jako

je pohanka, jáhly, kukuřice a celozrnné rýže. Naprostá většina pekařských výrobků navíc obsahuje i sůl, cukr, kvasnice a konzervanty, které dále umocňují škodlivé vlastnosti lepku. Menší zlo zde představuje chléb vyrobený doma tradiční technologií – z celého zrna z absolutně čerstvé mouky s použitím kvásku a pomalého pečení. Příprava trvá 16 hodin! Já sám jsem vyražením obilí ze stravy odstranil mnoho starých vleklých neduhů.

## Cukr

U nás nejčastější řepný rafinovaný cukr je značně škodlivý, stejně jako další cukry, bílé i hnědé, ať byly vyrobeny z čehokoli. Cukr se přidává téměř do všech potravin, ale tělo se s 1 čajovou lžičkou vyrovnává až tři dny! Čistý cukr je zdroj krátkodobé nekvalitní energie, jeho radiovitalita je nulová, je silně kyselino- tvorný. Představuje optimální zdroj potravy pro parazitickou kvasinku Candida albicans, žijící v našem těle; ta se nám za jeho přísun odměňuje neurotoxiny, jež vyvolávají krátkodobou euforii. Rafinovaný bílý cukr je ve skutečnosti nebezpečnou drogou; vyvolává závislost a přehnaně uvolňuje a dilatuje organismus. Ovšem pozor! Žijeme právě z cukrů, ale zatímco jednoduchý cukr tělo ničí, složitý cukr - škrob vytváří v těle zásoby dlouhotrvající energie a je pro nás nezbytný. Také cukry přijímané v podobě čerstvého ovoce nečiní organismu žádnou újmu, jsou mu naopak prospěšné! Avšak jedno ovocné jídlo denně stačí dodat organismu dostatek cukrů. Pokud přesto neodoláte chuti na sladké, použijte čerstvý včelí med. Ten, pokud není s ničím míchan, nevyvolává kvasné procesy a má poměrně vysokou radiovitalitu. I zde ale platí, všeho s mírou. Vhodné na mlsání jsou i vysoce zásadotvorné datle a figy.

## Sůl

Laik si pod pojmem sůl představí běžně prodávaný chlorid sodný (NaCl) či mořskou sůl. Tělo anorganickou sůl ale nepotřebuje a je vědecky dokázáno, že některé kmeny amerických indiánů a eskymáci sůl nikdy nejedli a přesto se těšili dobrému zdraví. Ze soli potřebujeme hlavně chlór pro tvorbu kyseliny chlorovodíkové v žaludku a škodlivý anorganický sodík s ní přijímáme většinou zbytečně. Dostatek organického chloru přítomného v těle poskytne například čerstvá celerová šťáva. V ní obsažený chlorid sodný udrží anorganický sodík v těle v rozpustném stavu, takže se neusadí ve tkáních, ale vyloučí se. Běžná sůl brání vylučování odpadů látkové výměny, způsobuje choroby ledvin, brání vylučování močovin, zhoršuje revmatismus a ekzémy, zvyšuje krevní tlak... Příroda nám přítomně veškeré potřebné látky nabízí ve stoncích, kořenech i listech rostlin a v ovoci. K nadměrnému shromažďování a vylučování soli močí a potom pak nedochází. Nehrozí ani deprese a osmotická rovnováha tělních tekutin zůstává snadno zachována i při velké námaze a ve velkém vedru, jak vím z vlastní zkušenosti během dovolené v Chorvatsku. Ve svých 50 letech jsem dva týdny bez potíží snášel celo-

denní pobyt na plném slunci při teplotách nad 40 °C i bez pití pouze při pravidelném požívání syrové mrkve a rajčat. Za uvedených okolností dokáže tělo i v takto extrémních podmínkách s vodou velice dobře hospodařit a zbytečné po- cení, žízeň, či dehydratace se nedostaví. Kdo se bez soli neobejde, měl by volit nejméně nezd- ravnou sůl himálajskou - složenou z 84 minerálií, která v rozumné dávce neškodí. Lze také běž- nou sůl NaCl smíchat s chloridem draselným KCl v poměru 6:4; získáte sůl sice slanou, ale pro tělo neutrálních účinků.

## Tuk

Nemůžeme bez něj existovat už proto, že při jeho nedostatku nefunguje defekace. Avšak jeho přebytek nám zas neobyčejně škodí. V minulém díle o kandidě jsem zmiňoval problé- my, jež vznikají v těle při konzumaci živo- čišných tuků, umělých margarínů apod., jež mají vyšší bod tání, než je naše tělesná teplota. Přednost bychom tedy měli dávat tukům, jež v našem těle zůstávají v tekutém stavu, ne- cpávají tudíž buněčné membrány a nebrání odvodu škodlivin z těla. Nejlepší je olej koko- sový, ale i lněný či olivový, vždy panenský, za studena lisovaný. Mezi živočišnými tuky lze za relativně zdravé považovat možná poněkud překvapivě kachní či krutí sádlo s poměrně nízkým bodem tání. Stejně jako ostatní zdra- vé tuky obsahují i docela slušné procento tělu prospěšných omega 3 mastných kyselin. Výše zmíněné tuky v těle působí fungicidně a pro- tizánětlivě, takže v určité dávce naopak léčí, nikoli škodí, na rozdíl od ostatních tuků, které tělo vyložené likvidují. ■

## UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Kontakt na léčitele najdete na str. 82.

inzerce

Zdravotní obuv VITA  
**ortostep**<sup>®</sup>  
CHRÁNÍ VAŠE KLOUBY



Žádejte ve své lékárně,  
zdravotnických potřebách  
nebo na adrese:

Martina Strýčková, Hlavní třída 1063/3  
708 00 Ostrava - Poruba  
www.ortostep.cz tel: 604 260 212

Prodej: INTER META Ostrava, s.r.o.  
Nádražní 132, Ostrava I, tel: 596133923



# Harmonizační poradna a prodejna Cesta ke zdraví

Vinohradská 172, Praha 3

Tel.: 776 563 435, 602 220 503

e-mail: marie.chalupova@seznam.cz

www.glukany.info

## ★ IRISDIAGNOSTIKA

**IRISDIAGNOSTIKA** neboli oční dia- gnostika je alternativní metoda, kterou lze objevit nejen důsledky, ale i skryté příčiny zdravotních a psychických disharmonií, které nelze zjistit pomocí přístrojů a klinic- kých vyšetření. Na základě výsledků vám navrhneme ucelený program, který pove- de k cílenému posílení imunitního systému a vyčištění těla od škodlivin a regeneraci poškozených orgánů. Oční diagnostika je vhodná pro každého a dokáže odhalit zdravotní problémy již v počátku, takže se dá předejít zdravotním potížím.

## ★ GLUKANOVÉ PŘÍPRAVKY Z HLÍVY ÚSTRÍČNÉ

– cíleně posilují imunitní  
systém, harmonizují a čistí  
organismus.

**GLUKANY** z hlívy ústříčné jsou zvláště účinné při snižování cholesterolu v krvi, alergiích, nachlazení, infekcích, stresu, syndromu chronické únavy, diabetes mel- litus, pooperačních stavech, při chemo- terapii a ozařování, podporují látkovou výměnu, posilují cévní a mízní systém.

**POMÁHÁME  
DĚTEM,  
DOSPĚLÝM  
A DOMÁCÍM  
MAZLÍČKŮM**

