

ZDRAVOTNÍ NÁMĚTY Z YUCHI PINES

OBSAH

1.	Alergie a chronický zánět nosních a čelních dutin.....	2
2.	Arthritis	4
3.	Krevní tlak.....	6
4.	Trávicí potíže	7
5.	Správné dýchání	8
6.	Rizika rakoviny	9
7.	Oblékání	11
8.	Jak léčit nachlazení	13
9.	Naučte se připravovat si svůj vlastní čaj	14
10.	Zácpa.....	14
11.	Rizika infarktu	15
12.	Strava s nízkým obsahem cholesterolu, tuku a cukru	16
13.	Jezení mezi jídly.....	18
14.	Rady jak správně jíst	18
15.	Zásady pro tělesnou aktivitu	19
16.	Výhody užitečné práce pro procvičení těla	19
17.	Jaké jsou klady pravidelného cvičení?	20
18.	Příčiny únavy.....	20
19.	Bolesti hlavy.....	21
20.	Program opětného získání zdraví.....	22
21.	Výhody dvou jídel denně	27
22.	Jak si zlepšit paměť	28
23.	Péče o nervy	28
24.	Držení těla.....	30
25.	Spánek.....	31
26.	Dráždidla žaludku	31
27.	Cukr a tělo.....	32
28.	Sluneční svit.....	33
29.	Udržování tělesné hmotnosti.....	34

Alergie a chronický zánět nosních a čelních dutin

Alergie nemusí znamenat jen pouhou vyrážku nebo usmrkaný nos. Alergie u dětí může vést i k chybnému myšlení a k mírné mozkové dysfunkci (Journal of the American Medical Association, 212 (1): 33-34, 6. duben 1970). Podle časopisu *American Family Physician* jsou alergie hlavním původcem chronických onemocnění. Mají na svědomí velkou část fyzického utrpení obyvatel Spojených států. Mnoho lidí je však přesvědčeno, že dodržováním zásad zdravé výživy v průběhu celého života lze většinu těchto potíží odstranit.

Mezi dvanáct nejčastěji se vyskytujících alergenů patří: mléko, vajíčka, nápoje s obsahem kofeinu (kakao, káva, čaj, cola), obiloviny (zvláště kukuřice a pšenice), pomeranče (i pomerančová šťáva), rajčata (i rajčatová šťáva), maso (vepřové, hovězí, kuřecí), ryby, ořechy, vitamínové preparáty, léky a potravinářská aditiva. Kravské mléko může obsahovat látky, které mu nejsou vlastní a které způsobují alergické reakce, jako např.: pšeniční, burské oříšky, lněné semínko, bavlníkové semínko, bakterie, antibiotika, hormony i jiné léky a chemikálie.

Mezi alergické projevy patří: bolesti hlavy, únava, třes, kolaps, střevní, dýchací a kožní potíže, problémy hematologického, neurologického, močového a kardiovaskulárního systému.

Vzhledem k tomu, že mléko a mléčné výrobky (sýr, jogurt, tvaroh, smetana, podmáslo, máslo, sodium kaseinát a laktát) jsou příčinou přehnané citlivosti na jídlo z celých 60 procent, zabýváme se dále popisem vztahu mléka a nemoci podrobněji. Alergie na mléko u dětí i u dospělých zřejmě způsobuje bolestivost v řitní oblasti. U dětí, které jsou na mléko alergické, se často vyskytuje ztráta chuti na mléko. Píchání nebo pálení v ústech, oteklé rty nebo jazyk a vředy uvnitř úst bývají důsledkem konzumace kravského mléka. Alergie na mléko může způsobovat chronický kašel, astma, rýmu, zánět průdušek, krvácení do moči, zácpu, opakující se zápal plic.

V zažívacím traktu se projevuje alergie na mléko průjmami, zvracením, bolestmi v břišní oblasti, špatným trávením. Zhoršuje se vstřebávání některých živin, zejména minerálů - vápníku, zinku, železa - i dalších látek. Prokázalo se, že mléko působí jako akutní dráždivo při vředovitém zánětu tlustého střeva. U pacientů s tímto zánětem bylo zaznamenáno dvakrát častější požívání kravského mléka od prvních měsíců života než u kontrolní skupiny.

Abnormální nález na elektroencefalogramu (EEG) zmizel, pokud se pacient vyhýbal všem alergenům. Podle některých autorů má asi jedna pětina dětí s alergií na kravské mléko poruchy centrálního nervového systému. Alergii na mléko se připisují záněty močového měchýře, ledvinový syndrom, noční pomočování, neschopnost zdárného vývinu i některá náhlá dětská úmrtí. U dospělých může být výsledkem alergie na mléko únavový syndrom a pocit stresu. (Bahna, Sami L., M.D. and Douglas C. Heiner, M.D. ALLERGIES TO MILK. Grune and Stratton, 1980, str. 47, 52, 67, 109.)

PREVENCE

1. Vyhněte se všem chemikáliím přicházejícím do styku s kůží (včetně mýdel, pleťových vod, kosmetických prostředků, detergentů, laku na nehty, bižuterie obsahující síran nikelnatý, léků, barviv, atd.)
2. Vyhněte se vdechování jiných pachů než přirozených vegetačních vůní (vyhněte se benzínu, aerosolům, kosmetickým přípravkům a parfémům).
3. Původcem alergie mohou být i léky, očkování, plísně, houby, bakterie, hmyz.
4. Nejlepším materiálem na oděv je bavlna. Elastické látky, nylon a další umělé tkaniny jsou častou příčinou alergií a měly by přijít do styku s pokožkou co nejméně.
5. Prochladnutí končetin (zejména kotníků a horní zadní části paží) je častou příčinou chronického zánětu nosních a čelních dutin (sinusitidy). Prochládání kterékoliv části těla není normální.
6. Chronickou sinusitidu zhoršuje přejídání a jzení večer. Než jídlo polknete, rozžvýkejte je na jemnou kašičku, abyste zabránili jeho kvašení. Při jednom jídle nekonzumujte více než dva nebo tři druhy potravin a chléb. Tím se vyhnete "válce" v útrobach.
7. Zánět čelních a nosních dutin mohou zhoršovat: sladkosti, mléko, příjem většího množství koncentrovaných těžkých jídel (ořechy, pšeničné klíčky, dokonce i chléb). Deset skupin potravin, které jsou nejčastějšími příčinami alergií:
 - a) mléčné výrobky (zapříčiňují přes 60 procent alergií z jídla)
 - b) čokoláda, cola, káva a čaj
 - c) vejce, vepřové maso, hovězí maso, ryby

- d) luskoviny, včetně burských oříšků a sójových produktů
- e) citrusové ovoce a šťávy
- f) rajčata a brambory
- g) zrna - kukuřice, rýže, pšenice, droždí
- h) třtinový cukr, skořice a další koření
- i) pivo, alkohol, umělá potravinářská barviva
- j) jahody a jablka

LÉČENÍ

1. Postěte se každý týden jeden až dva dny. Ve dnech, kdy se postíte, vypijte 8-10 sklenic vody.
2. Přikládejte střídavě horké (na 3 minuty) a studené (na 30 sekund) obklady na oblast čelních a nosních dutin. Čtyřikrát denně v průběhu prvního týdne a pak jednou denně tak dlouho, dokud nejsou dutiny vyčištěny.
3. Pravidelně nacvičujte hluboké dýchání.
4. Jezte asi tři týdny při každém jídle tři nebo čtyři olivy.
5. Uživejte jeden týden dvakrát denně šest tabletek aktivovaného uhlí (dopoledne a odpoledne).
6. Chod'te každý den na hodinovou procházku. Hlavu držte zpřímá, ramena tlačte dolů a dozadu a zhluboka dýchejte.
7. Vypud'te ze svých myšlenek emocionální bolest a hořkost. Cvičte svoji mysl k prodlévání u božských témat.
8. Máte-li vyrážku, použijte dvacetiminutovou horkou lázeň nohou ve vodě 40°C teplé. Dojde-li k pocení, zchlad'te se pak chladnou sprchou (asi 18°C) trvajícím 15-30 sekund. Než se osušíte, naneste přes vyrážku nenavoněnou vazelinu, kterou rychle a zlehka vetřete do kůže, aby se mohla vazelína s vodou spojit do mléčně zbarvené emulze, kterou necháte bez utírání uschnout. Poté se můžete osušit. Dávejte pozor na prochlazení (které zpomaluje léčení).

Arthritis

Příčin vzniku arthritidy, což je zánětlivé onemocnění kloubů, je mnoho. Některé formy arthritidy doprovází snížení teploty kůže a průtoku krve končetinami. Pro zlepšení oběhu končetinami je třeba nasadit veškeré možné prostředky: teplé a přiměřené oblečení, zdravou stravu, snížení duševního a emocionálního napětí i vhodné cvičení.

1. *Zánět kostních kloubů (pakostnice)*. Tato forma arthritidy je způsobena nadměrným namáháním kloubů. Zasažené jsou obvykle jen přetěžované klouby. Bolestivost je největší obvykle brzy ráno a poté se zmenšuje.
2. *Dna*. Tento typ arthritidy je způsoben hromaděním krystalů kyseliny močové v kloubech anebo okolo kloubů. Příčinou vzniku může být zvýšená konzumace jídel bohatých na bílkoviny. Typické pro dna jsou horké, nateklé a citlivé klouby a zvýšená hladina kyseliny močové v krvi.
3. *Revmatická artritida*. Příčina není známá. Mezi mnoha domnělými příčinami si největší pozornost získaly tyto tři: virus, imunitní reakce zahrnující antigeny a protilátky a degenerativní proces následující vytvoření nebo přijetí toxinu. RA Latex test bývá obvykle pozitivní.
4. *Infekční nebo toxická artritida*. Některé bakterie (např. gonokokus) mohou zaútočit na klouby přímo. Jiné choroboplodné zárodky způsobují arthritidu, i když infekce propukne někde jinde v těle (např. okolo zubů, na kůži, ve střevech). Někdy může bolest kloubů způsobit i špatná výživa nebo virové onemocnění horních cest dýchacích.

VŠEOBECNÉ RADY

Léčení arthritidy je obtížné. Použitím určitých cvičebních a dietních programů lze dostat bolest pod kontrolu a zpozdít nástup následků, jejichž výsledkem je zmrzačení kloubů. Léčební program je třeba přísně dodržovat - právě ta maličkost, kterou považujete za nedůležitou, může být klíčem k úspěchu. Pokud váš lékař nerozhodne jinak, plňte proto rozhodně všechny body programu.

1. Životní styl

- A. Každý den se při dvacetiminutovém až dvouhodinovém cvičení v horku nebo na slunci důkladně vypoťte. Sluňte se každý den, hlavu však přitom držte v chladu.
- B. Vyvarujte se „bláznivých“ diet a neproověřených léčebných kúr.
- C. Noste na noc na bolestivých rukou natahovací nylonové rukavice. Elektrická příkrývka může být pro mnohé velkým pomocníkem.
- D. Snižte svou váhu mírně pod průměrnou váhu odpovídající vašemu věku a vaší výšce. Nadbytečné kilogramy vyžadují zvláštní údržbu.
- E. Vhodným teplým oblečením zabraňte i nejmenšímu prochlazení končetin, krku nebo uší. Studená pokožka kdekoliv na těle není normální.
- F. Dbejte na správné držení těla. Cvičte s každým vdechem hluboké dýchání. Činnost vašeho trávicího systému se zlepší a krevní oběh zrychlí.
- G. Místo léků používejte pro tišení bolesti kloubů teplo, půst, hořčičné placky, bylinné čaje, jemnou masáž (aniž by v kloubech vrzalo) a jiné přirozené metody. Parafinová lázeň a zapařovací obklad s aktivovaným uhlím přinesly mnohým velkou úlevu.
- H. Vyhněte se tabáku, alkoholu, lékům, doplňkům výživy. Nepoužívejte pleťové krémy, deodoranty a kosmetické prostředky. Mýdlo používejte jen zřídka, parfémované vůbec ne. Na mytí nádobí nepoužívejte příliš detergenty, nádobí důkladně oplachujte.
- I. Nevdechujte kouř ani žádné nepříjemné zápachy (včetně hniječícího listí nebo benzínu).
- J. Vyhýbejte se zraněním všeho druhu (pohmožděninám, popáleninám, atd.). Existují důkazy, že poranění tkáně iniciuje tvorbu protilátek, které mohou poškozovat klouby. (Lancet May 6, 1972, str. 1019)
- K. Vyhýbejte se psům, kočkám, ptákům a všem nemocným zvířatům. U revmatických pacientů byl zaznamenán častější kontakt s domácími zvířaty než u revmatickou artritidou nepostížených lidí.

2. Dietní doporučení

- A. Jezte po malých soustech (třetinové velikosti než normální sousto).
- B. Mezi sousty odkládejte vidličku.
- C. Žvýkejte tak dlouho, až se jídlo promění na tekutou kaši. Teprve pak polkněte (velmi důležité).
- D. Mezi jednotlivými jídly nepřijímejte ani ždíbček potavy. Nepijte žádné jiné nápoje než vodu.
- E. K večeři uskrávejte 1-1,5 dl ovocné šťávy anebo večeři úplně vynechejte.
- F. Denně jezte 2-4 meruňky a 3-6 oliv. Při dně konzumujte denně porci třešní.
- G. Nejezte současně při jednom jídle ovoce a zeleninu. Nepožívejte žádnou potravu v tekuté formě, jedině když jídlo vynecháváte.
- H. Žádné jídlo by nemělo obsahovat více než tři chody.
- I. Pokud vám to dovolí vaše váha, držte jednou či dvakrát týdně půst. Půst často přináší úlevu.
- J. Jezte stravu s vysokým obsahem vlákniny. Zvláště účinnými jsou nehlazená obilná zrna a ovoce s vysokým obsahem pektinu.
- K. Dvakrát týdně vypijte zelený nápoj připravený z petržele, celere, salátu apod. a mrkvové šťávy. Někteřím lidem pomáhá šálek „alfalfa“ čaje denně.
- L. Snažte se upravit zácpu a nadýmání.
- M. Zachovávejte ve všem pravidelnost.
- N. Skupina lilkovitých (mezi něž patří rajčata, brambory, lilek a pepř) je zodpovědná za vznik artritidy asi u deseti procent lidí. I malé množství vám může ublížit. Vzdejte se zcela těchto potravin na zkušební dobu dvou měsíců.
- O. Mléko je nosičem bakterie, která může způsobit artritidu. Vzdát se zcela mléka se jeví být moudré, neboť u 75 procent revmatických pacientů se bakterie množí v hrdle a jejich krev obsahuje proti nim protilátky. (Acta Medica Scandinavica 192:231-239, září 1972)

3. Běžná praxe při artritidě

- A. Řiďte se podle hodiněk, zejména v průběhu prvního měsíce. Dodržujte jak nejvíce můžete pravidelný řád: v dobách jídla, spánku, vstávání, tělesné hygieny, studia, práce, modliteb, atd.
- B. Začněte od prvního dne pravidelně chodit. Chodte tak dlouho, dokud se cítíte příjemně. Postupně délku procházek prodlužujte - až na devět kilometrů denně. Denně se dvakrát vykoupejte v co nejčistší vodě, nepoužívejte mýdlo. Nasucho vykartáčujte kůži před každou sprchou nebo se omývejte drsným kartáčem.
- C. Věnujte se třikrát denně hlubokému dýchání, nadechněte se tak zhluboka, jak dokážete, zadržte dech na dvacet sekund, vydechněte co nejvíce a zadržte dech na deset sekund. Opakujte toto cvičení dvacetkrát, vždy na čerstvém vzduchu. Udržujte správné držení těla při stání, sezení i ležení.
- D. Denně aplikujte střídavé horké a studené koupele (pro léčení a na zmírnění bolesti). Plus koupele celého těla nebo jen končetin, podle potřeby. Opakujte jednou až čtyřikrát denně podle rady lékaře. Horká koupel 6 minut, studená 30 sekund.
- E. Používáte-li k pití vodu z vodovodu, měla by být destilovaná nebo převařená. Chuť převařené vody zlepšíte po jejím vychladnutí půlminutovým mícháním (a tím provzdušněním).
- F. Dvacet minut denně provádějte prohřívací cvičení. Můžete vycházet z kterékoliv dobré příručky.
- G. Snažte se být jako sluníčko. Odstraňte ze svého života vztek, vzrušení, úzkost, televizi, filmová představení. Buďte laskaví, mírní, veselí, trpěliví a tiší.
- H. Neberte žádné léky. Buďte opatrní při užívání kosmetických prostředků, mýdel a sprejů.
- I. Během prvních dvou týdnů udržujte své tlusté střevo v naprosté čistotě. Dvakrát denně aplikujte klystýr, tak dlouho, až voda vytéká naprosto čistá (asi 3 litry).
- J. Na začátku léčení držte dvoudenní půst, při něm pijte denně 10 sklenic vody (nebo tolik, aby vaše moč byla zcela bezbarvá).

Třetí den: Snídaně: 3-4 dl čerstvě vymačkané ovocné šťávy

Oběd: 2-3 kusy neslazeného ovoce

Večeři vynechejte

Čtvrtý den: Snídaně: 2 kusy syrového ovoce, krajíček celozrnného chleba

Oběd: Ovoce nebo zelenina - dvě porce, krajíc chleba

Večeři vynechejte

Pátý den: Ovocné jídlo (podle plánu na zvláštním listu)

Zeleninové jídlo (viz plán)

Večeři vynechejte

Šestý den: Viz dieta pro artritidu, začněte od tohoto dne

POČÁTEČNÍ DIETA NA ARTRITIDU - dodržujte striktně po dobu prvních čtyř týdnů

Vynechejte

Ocet

Nakládané potraviny

Těžké rafinované škroby

Káva, čaj, alkohol

Rafinované uhlovodany, bílkoviny, tuky

Rafinované oleje, vitamíny, minerály

Živočišné produkty

Kombinace ovoce se zeleninou

Připálená nebo převařená jídla

Nezralé nebo přezrálé ovoce a zelenina

Potraviny zpracovávané kvašením

Uzeniny

Konzervované potraviny

Omáčky, zahušťovadla

Limonády

Zákusky, sladkosti, datle, med, sušené ovoce

Potraviny, které nadýmají

Koření (pepř, muškátový oříšek, hřebíček)

Potraviny obsahující aditiva, konzervační látky,

kypridla, prášek a soda na pečení

Konzervované nebo zmrzlé šťávy

Používejte umírněně

Sůl
Celozrnné obilniny

Sladké ovoce
Luštěniny

Používejte bez omezení

Zelenina s nízkým obsahem škrobu: chřest, celer, brokolice, okurka, listová zelenina, růžičková kapusta, nať řepy, endivie, salát, hořčice, ibišek, cibule, dýně, malá řepa, mrkev, pastinák, tuřín, špenát, fazolky, mangold, tykev, nať tuřinu a cuketa

Nedráždivé ovoce: olivy, avokádo
Ovoce s nízkým obsahem škrobu: jablka, meruňky, bobuloviny, ananasový meloun, třešně, hroznové víno, grapefruit, melouny, nektarinky, pomeranče, papája, ananas, hrušky, švestky, vodní meloun

Poznámka: Nezralá zelenina a kořenová zelenina malé velikosti obsahují méně škrobu.

Krevní tlak

Symptomů, kterými se projevuje vysoký krevní tlak, není mnoho. Během počátečního stádia onemocnění necítí většina lidí žádné problémy. Pokud však není vysoký krevní tlak včas zaznamenán a nezačne se s jeho léčením ihned, může se stát jednou z příčin onemocnění srdce a tepen či degenerativního onemocnění ledvin. Krevní tlak stoupá odezvou na nejrůznější tělesné a citové podněty. Mezi tyto podněty patří strava, tělesná aktivita, vystavení chladu, úzkost, svárliivost, pocity provinění a jiné emocionální stresy. Krevní tlak zvýšený v důsledku těchto příčin může na této nezdravé výši setrvat (i když nějaký čas může kolísat nahoru a dolů).

Nízký krevní tlak je žádoucí, čím nižší, tím lepší. Z pohledu medicíny neexistuje příliš nízký krevní tlak, s výjimkou případů šoku. Pokud je tepový tlak dostatečný k udržení krevního oběhu, je nízký krevní tlak považovaný za normální. Tepový tlak je rozdíl mezi systolickým a diastolickým čtením při měření krevního tlaku. Průměrná hodnota tepového tlaku je 40, klesne-li pod 10, nestačí již k udržení krevního oběhu.

Neznámé přesnou hodnotu, při které začíná být vysoký krevní tlak škodlivý, ale statistiky nám říkají, že vaskulární onemocnění je častější u osob s vysokým krevním tlakem. Vzhledem k tomu, že se zdá, že sklon k vysokému krevnímu tlaku je dědičný, měly by osoby, v jejichž rodinách se vysoký tlak vyskytuje, věnovat zvláštní pozornost možnostem prevence. Následuje přehled opatření k udržení normální hodnoty krevního tlaku.

1. K udržení zdravého napětí krevních cév, k vyrovnávání napětí mezi autonomní a somatickou částí nervového systému a k vyčištění krve od přebytečného tuku a cukrů napomáhá významnou měrou tělesná aktivita. Nejlepší je věnovat se asi hodinu denně nějaké užitečné činnosti, např. práci na zahradě. Pracovní tempo by mělo být živé, ale ne vysilující. Práce pod širým nebem bývá obvykle prospěšnější než práce v uzavřeném prostoru. Ustálit krevní tlak pomáhá dokonce i pocit uspokojení z dobře vykonané práce.
2. Snížit krevní tlak pomáhá i běh na místě (dvakrát denně 6 minut).
3. Začněte se svaly nohou, stehem, zad. Napněte je co nejvíce. Vydržte několik sekund, poté postupně svaly uvolňujte. Pak napínejte svaly břicha a hrudníku. Opakujte napínání a uvolňování těchto svalových skupin tak dlouho, až veškeré napětí odejde. Pokračujte se svaly paží, šíje a hlavy. Celý postup provádějte dvakrát denně.
4. Podnikajte dlouhé procházky rychlým tempem. Spotřebování přebytečné nervové energie vám poslouží k uklidnění. Soustřeďte se na krásu přírody, na oblohu, stromy, skály, květiny. Stres, který život přináší, lze z velké části odstranit, věnujte-li dostatečnou pozornost fyzické činnosti, nedráždivé stravě a správné životní filozofii. Den nemá tolik hodin, aby se zdravá osoba z přebytku stresu tělesně nebo duševně zhroutila. Dlouhá procházka rychlým tempem nebo čilá práce na zahradě pomáhají snižovat nervové napětí.
5. Tříkrát denně se věnujte nácviku hlubokého dýchání. Naberte zhluboka dech, zadržte na dvacet sekund, vydechněte a zadržte na deset sekund. Toto cvičení můžete provádět i za jízdy v autě. Celý postup opakujte dvacet až šedesátkrát.
6. Strava je důležitá v pěti aspektech:
 - 1) Jezte nedráždivou stravu, která neobsahuje nápoje obsahující kofein, čokoládu, alkohol, koření a zkvašené nebo staré potraviny. Sýry obsahují složku tyrasin, která se rozkládá na tyramin, což je chemikálie, která zužováním cév způsobuje bolení hlavy a zvýšení krevního tlaku. Nám

všem by prospělo vynechat ze svého jídelníčku sýry a ozdravit tak cévní reakce.

- 2) Nejezte mnoho koncentrovaných potravin, naopak jezte kolik chcete ovoce, zeleniny, celozrnných obilnin (což jsou potraviny nekoncentrované).
 - 3) Chcete-li zabránit stoupaní krevního tlaku, nepotřebujete denně více než půl až celou čajovou lžičku soli. Prášek a soda na pečení obsahují rovněž vysoké množství sodíku a jsou nezdravé i v jiných ohledech. Vyhněte se všemu pečivu, při jehož přípravě bylo použito těchto látek. Lidé s vysokým krevním tlakem by se měli úplně vyhnout soli, prášku i sodě na pečení, většinou antacidů, dokonce i zubní pastě a dalším zdrojům sodíku, které by měly být z jejich stravy naprosto vyloučeny až do té doby, dokud se jejich krevní tlak nestabilizuje na normální hodnotě. Nezapomínejte, že sodík je v mnoha lécích, které se prodávají bez předpisu i na předpis. Sodík je přítomen ve většině antacidů.
 - 4) Volné tuky způsobují zvyšování krevního tlaku. Krevní cévy jsou na tuky citlivé a celý kardiovaskulární systém reaguje na jejich přítomnost udržováním vyššího napětí.
 - 5) Pokud není váha ideální, strava by ji měla snížit.
7. V programu na snížení velmi vysokého tlaku se doporučuje začít s jednodenním půstem následovaným třemi dny, ve kterých při každém ze tří denních jídel jíte pouze jablka (syrová, vařená, napařovaná, sušená, zmrzlá). Dr. B.S. Levin objevil, že jablka mají blahodárné účinky na krevní tlak. Po třídenní jablečné dietě následují dva dny, kdy se jí ke snídani pouze ovoce a neslaný celozrnný chléb a k obědu zelenina a neslaný chléb. K večeři pouze jedno jablko. (V případě nadváhy se večeře vynechává)
 8. Oblečení je třeba věnovat náležitou pozornost. Končetiny nesmějí prochladnout, protože chladná pokožka způsobuje poplachovou reakci v autonomních nervech. Podchlazené tkáně způsobují, že se krev stěhuje z končetin do vnitřních orgánů, kde se hromadí a tím snižuje efektivnost jejich činnosti. Vaše kůže by měla být teplá (s výjimkou případu, kdy se aktivně potíte a kdy vám kůže slouží k ochlazení). Sledujte zejména teplotu rukou a nohou, zadní strany paží a strany stehů. Teplé končetiny znamenají uklidnění nervového systému a vyrovnaný krevní oběh. Noste pouze takové oblečení, které vám umožňuje volný pohyb. Musí-li se vaše tělo přizpůsobovat signálům o podchlazení, které vysílá pokožka, bere si tím velkou daň ze zásob nervové energie.
 9. Krátká studená lázeň boků může posloužit u těch pacientů, kteří ji dobře snášejí, ke snížení krevního tlaku. Při první proceduře použijte vodu o teplotě 85-88 F. Pacient se posadí na tři až tři a půl minuty do nádoby s vodou. Při každém dalším použití této lázně snižujte teplotu vody o 5 F až dosáhnete 65 F. Opakujte lázeň denně podle potřeby. Krevní tlak při koupeli zpočátku stoupne asi o deset až patnáct jednotek, ale brzy začne klesat.
 10. Pozoruhodný zklidňující účinek má na konci dne deseti až třicetiminutová koupel v nádobě s vodou o neutrální teplotě (92-96 F). Tato koupel často snižuje i krevní tlak. Horká lázeň o teplotě 104 F rovněž snižuje během dvaceti až třiceti minut krevní tlak. Po koupeli se položte do postele a dobře se přikryjte, tak budete vychladat postupně. Po třiceti minutách, kdy jste se už přestali potit, se osprchujte, vytřete kůži drsným ručníkem a oblečte se do suchého.
 11. Využijte každé chvíle, kdy není vaše mysl aktivně zaměstnána prací nebo rozmluvou, k soustředění na ctnosti (láska, radost, klid, trpělivost, dobrota, pokora, víra, atd.) a vlastnosti Bohu vlastní (věčnost, věrnost, poctivost, milující laskavost, tvořivost, inteligenci, atd.).

Potíže s trávením

Moderní způsob života vede k potížím s trávením. Můžeme je vyléčit anebo se jim i zcela vyhnout změnou životního stylu a změnou stravovacích návyků.

1. Postupně změňte stravu, tak aby na konci týdne neobsahovala žádné nízko-zbytkové potraviny (viz níže uvedený seznam). Po dobu několika týdnů buďte na sebe v tomto ohledu velmi přísní.
2. Několik týdnů se vyhýbejte veškerým živočišným výrobkům, včetně produktů připravovaných s použitím sodium laktátu nebo sodium kaseinátu. Toto opatření změní bakteriální flóru střev, střeva posílí a průjem nebo zácpu zmírní.
3. Každý týden se jeden nebo dva dny postěte. Před ulehnutím do postele v den předcházející dnu postnímu vezměte osm až deset tablet aktivovaného uhlí. Dodržujte bez výjimky pravidelné doby jídla a spánku.
4. Jezte vyrovnanou stravu bohatou na nerafinované celozrnné obilniny, stravu s nízkým obsahem tuku a bílkovin.

5. Přidávejte každý den ke svému jídlu dvě až tři polévkové lžice pšeničných otrub.
6. Vyhněte se všem dráždidlům žaludku (pálivý pepř, koření, ocet, prášek a soda na pečení, nápoje s kofeinem, nikotin, kakao, čokoláda, cukr, horká a studená jídla i nápoje, koncentrované potraviny). Vyhněte se veškerým lékům a antacidům.
7. Nejezte krátce po sobě. Mezi jídly nechte uplynout minimálně pět hodin. Během této přestávky vůbec nic nekonsumujte.
8. Lepší je jíst dvakrát (snídani a oběd) než třikrát denně.
9. Jezte pomalu, po malých soustech. Dobře žvýkejte a nikdy se nepřejídejte.
10. Jezte málo tekutých jídel. Při jídle nikdy nepijte. Voda musí být absorbovaná dříve než se začnou trávit tuhé složky potravy.
11. Nejezte přezrálé ovoce nebo zeleninu ani jídla, která by byla sebemeně pokažená. Nejezte ani jídla v průběhu výroby uměle "ostaršovaná", např. tvrdé sýry, kyselé zelí, nakládanou zeleninu, atd.
12. Pijte denně šest až osm sklenic vody, ve dnech, kdy se postíte, deset až dvanáct.
13. Máte-li nadváhu, zbavte se jí.
14. Vyhněte se jakémukoliv stahování v oblasti břicha. Za všech okolností udržujte končetiny v teple (tím zabráníte překrvování břišní krajiny).
15. Aspoň hodinu denně se věnujte fyzické aktivitě pod širým nebem.

Nízko zbytkové potraviny:

Maso
Mléko, sýry, vejce
Cukr, sladké nápoje
Výrobky z bílé mouky
Hlazená rýže

Náhrada:

Luštěniny, celozrnné obiloviny
Salátová zelenina, luštěniny, celozrnné obiloviny
Ovoce, ořechy, sladká zelenina
Celozrnný chléb, celozrnné obiloviny a těstoviny
Hnědá rýže

Správné dýchání

Hluboké dýchání usnadňuje masírováním vnitřních orgánů trávení. Vytvářením podtlaku v hrudníku pomáhá při návratu krve do srdce. Odkrvuje hlavu, snižuje pravděpodobnost bolení hlavy a stahuje krev z dolních končetin, čímž snižuje možnost jejího hromadění v žilách. Povzbuzuje proudění krve z trávicího a vylučovacího traktu do jater. Krev přitékající ze střev bývá přeplněna živinami a pro svůj návrat do srdce potřebuje pomoc.

V sanatoriu "...se lidé učí, jak se správně oblékat, dýchat a jíst - tedy, jak se správným životním stylem vyhýbat onemocnění." *Counsels on Diet and Foods*, str. 303.

"Příroda potřebuje naši pomoc, aby mohla navrátit věci do jejich přirozeného stavu. Tuto pomoc lze naleznout v těch nejjednodušších léčebných postupech, zejména v použití léčebných metod, které sama příroda nabízí - jako např. ve správném dýchání čistého vzduchu..." Selected Messages, 2. díl, str. 287.

Nemá "...dostatečný přístup k čerstvému vzduchu... Jeho krevní oběh nefunguje efektivně. Dýchá pouze horní částí plic. Zřídka používá při dýchání břišních svalů. Jeho žaludek, játra, plíce a mozek strádají nedostatkem hluboce vdechnutého čerstvého vzduchu, který by rozproudil krev a dodal jí jasnou a živou barvu. Jen vzduch udrží krev čistou a dodá sílu a potřebné napětí každé části živoucího mechanismu." *Testimonies*, díl druhý, str. 67-68.

"Chceme-li mít dobrou krev, musíme správně dýchat. Zhluboka vdechovaný čistý vzduch naplňuje plíce kyslíkem a čistí krev." *The Ministry of Healing*, str. 272.

"Procházka, dokonce i v zimě, je pro zdraví mnohem prospěšnější než veškeré léky, které mohou lékaři předepsat... způsobí zvýšení vitality, která je nezbytnou podmínkou zdraví. Plicím se dostane potřebné aktivity. Není totiž možné procházet se na čerstvém zimním vzduchu bez toho, že by se jím plíce naplnily." *Testimonies*, díl druhý, str. 529.

"A vzhledem k tomu, že důležitost hlubokého dýchání je zřejmá, mělo by se trvat na jeho praktickém užívání. Předepisujeme cvičení, která to umožní..." *Education*, str. 199.

" Díky působení čistého, svěžího vzduchu může krev zdravě obíhat tělem." *Testimonies*, díl první, str. 702.

"Čerstvý vzduch je pro nemocné prospěšnější než léky a důležitější než jídlo." Counsels on Health, str. 55.

"Vzduch je požehnání nebes - vypočítané tak, aby vdechlo život do systému lidského těla. Bez vzduchu se tělo naplní nemocí a upadne do spánku, malátnosti a slabosti. Vy všichni jste však po celé roky žili s velmi omezeným přístupem ke vzduchu." Testimonies, díl první, str. 701.

„Vzduch, toto každému dostupné požehnání nebes, vás, pokud mu nezabráníte v přístupu, prodchne svým oživujícím vlivem. Vítejte jej, pěstujte si k němu lásku a stane se z něj nepostradatelný tišitel vašich nervů." Testimonies, díl první, str. 702.

Rizika vzniku rakoviny

Nedávné objevy ukazují, že rakovinné buňky rostou pomalu během let a ne rychle, jak jsme se dříve do-mnívali. Náchylnost k rakovinnému onemocnění lze poměrně brzy diagnostikovat. Pečlivým sledováním životního stylu můžeme zvýšit obranyschopnost těla.

Rakovina je výsledkem současného působení přinejmenším tří faktorů: viru, škodlivého činitele a vrozené slabosti. Zdrojem rakovinných virů mohou být zvířata. Živočišné produkty figurují v seznamu rizikových faktorů velmi vysoko. Částičky viru byly nalezeny u určitých druhů rakoviny, v mléku a ve vejcích. Vaření nemusí stačit k tomu, aby byly živočišné produkty bezpečné, dokonce i viry zabité vařením způsobily u křečků rakovinu. V zemích, kde je vysoce rozvinutý mlékařský průmysl, je také vysoké procento postižených rakovinou, v zemích, kde je dobře rozvinutý drůbežářský průmysl, je vysoký výskyt dětské leukémie. Mnoho rakovinných onemocnění je v nějaké souvislosti s nemocnými domácími zvířaty či s určitými místy. Mezi přenašeče rakovinných virů patří osli, kuřata, kočky a psi.

Osmdesát pět procent rakovinných onemocnění je v přímém vztahu k životnímu prostředí, dalších deset procent ve vztahu nepřímém. Estrogeny a deriváty kyseliny žlučové jsou vnitřně produkováné karcinogeny, u kterých byla prokázána souvislost se životním prostředím.

Mezi příklady působení faktorů životního prostředí patří: třikrát větší riziko rakoviny močového měchýře u žen, které pijí byt' jen jeden šálek kávy denně. Zvýšené riziko rakoviny štítné žlázy při jakémkoliv ozařování úst, hlavy, krku (možná i běžný diagnostický rentgen). Atromid-S (clofibrát pro snížení cholesterolu) je dáván do souvislosti s vyšším výskytem rakoviny a onemocnění žlučníku. Amfetaminy, které se používají v programech snižování váhy a pro hyperaktivní děti, mohou až šestinásobně zvýšit riziko pozdějšího rozvoje Hodgkinovy choroby, která působí ve Spojených státech asi tři tisíce dvě stě úmrtí ročně.

VŠEOBECNÁ RIZIKA VZNIKU RAKOVINY

1. Vysoká spotřeba masa.
2. Jídla připravovaná za použití prezervativ jako je např. BHT (lisované maso, nakládaná zelenina).
3. Aflatoxiny (zejména v burských oříšcích a v sojové omáčce).
4. Aminy v sýru, mase a nezmrazených potravinách.
5. Nedostatek jódu.
6. Káva, čaj, cola.
7. Některé druhy hub.
8. Strava s vysokým podílem rafinovaných potravin.
9. Strava s vysokým obsahem tuku nebo bílkovin.
10. Nedostatek vitamínů A, C nebo E.
11. Nadměrný příjem některých vitamínů.
12. Zvyk přejídat se (u 35% výskytu rakoviny).
13. Cukrovka.
14. Obezita.
15. Dlouhý čas průchodu stravy tlustým střevem.
16. Estrogeny.
17. Odbarvovače vlasů.

18. Azbestová vlákna.
19. Léky: některá antibiotika (tetracyklin, pravděpodobně penicilin), aspirin, diuretika, imunosupresiva, Azolid, Butazolidin, Presamine, Tofranil, SK-Pramine, Tapazole, Methotrexate, antihistaminika, amfetaminy, Atromid-S, atd.)
20. Tabákové výrobky, alkoholické nápoje, nápoje s kofeinem i bez kofeinu.
21. Nadměrné vystavování chemikáliím, průmyslovému kouři, hydrokarbonům, čistícím rozpouštědlům, vinylchloridu.
22. Stres.
23. Vystavování chladu, horku, radiaci.
24. Pitná voda v některých městech.
25. Kontakt s nemocnými domácími zvířaty.
26. Chronické infekce anebo podráždění.
27. Virové nemoci (chřipka, nachlazení, vyrážky, průjem).
28. Předčasné sexuální aktivity - rakovina předkožky.
29. Transplantovaná ledvina.
30. Dřívější rakovinná onemocnění.
31. Nespecifické faktory: věk, rasa, pohlaví, zaměstnání, rodinná anamnéza.

RIZIKOVÉ FAKTORY VZNIKU RAKOVINY TLUSTÉHO STŘEVA

V zemích, kde je rakovina tlustého střeva neznámou nemocí, sestává strava převážně z ovoce, zeleniny a celozrnných obilnin. Příjem vlákniny je 12-15 gramů denně. U nás, kde je výskyt tohoto druhu rakoviny vysoký, přijímáme pouze 3-5 gramů vlákniny denně. Podezřelými čísly jsou živočišné produkty s nízkým obsahem vlákniny. Životní styl vedoucí k cukrovce vede též k rakovině, neboť diabetici trpí vyšším výskytem rakoviny všeho druhu. Dalšími faktory jsou nedostatek tělesné aktivity, nepravidelný spánek, nepravidelná doba jídla, strava bohatá na bílkoviny, rafinované cukry, oleje a obilniny. Experimenty se zvířaty naznačují mnohem vyšší výskyt rakoviny při stravě s vysokým obsahem bílkovin. V Anglii bylo dosaženo nadějných výsledků, když dětem trpícím leukémií podávali stravu s nízkým obsahem bílkovin. V lékařských zprávách se dále opakovaně setkáváme s tuky. Jejich nadměrná konzumace napomáhá vzniku rakoviny.

1. Strava s vysokým obsahem masa.
2. Strava s vysokým obsahem tuku.
3. Strava s nízkým obsahem vlákniny.
4. Dlouhá doba průchodu stravy střevy.
5. Aromatická koření, pepř, zázvor, atd.
6. Alkoholické nápoje.
7. Spotřeba piva (rakovina konečníku).
8. Dřívější rakovina prsu, tlustého střeva nebo sliznice děložní.

RIZIKOVÉ FAKTORY RAKOVINY PRSU

Výskyt tohoto druhu rakoviny stoupá, i přes vyhledávací programy a programy propagující sebevyšetřování. V 85% případů je rakovina prsu zjištěna postiženou osobou.

<i>Faktor</i>	<i>Vysoký</i>	<i>Nizký</i>	<i>Riziko</i>
Pohlaví	99% ženské	1% mužské	
Věk	75% přes 40	pod 40	
Rasa	kavkazská	orientální	5
Dřívější onemocnění prsu	ano	ne	5
Počet těhotenství	žádné	mnohá	3
Věk prvního porodu	přes 25	přes 31	2
Umělá menopauza	ne	ano	3
Rodinný výskyt	pozitivní	negativní	3

Léky obsahující reserpin	ano	ne	3
Studené podnebí	ano	ne	3
Nedostatek jódu	ano	ne	3
Nedostatek selénu	ano	ne	3
Nedostatek vitamínů skupiny B	ano	ne	3
Nadváha před pubertou	ano	ne	3
Váha	obézní	štíhlá	2
Náboženství	židovské	jiné	2
Sociálně-ekonomický	vysoký	nízký	2
Počátek menstruace	brzy	pozdě	1,5
Menopauza	pozdě	brzy	1,5
Vlhký ušní maz	ano	ne	1,5
Výtok z bradavek	ano	ne	1,5
Vysoká spotřeba masa nebo tuků	ano	ne	1,5
Výška	vysoká	nízká	1,5
Podnebí	studené	teplé	
Aktivita štítné žlázy	nízká	normální	
Kojení dětí	ne	ano	
Virové částice v mléce	s	bez	
Zranění prsu	ano	ne	

Dalšími známými nebo pravděpodobnými faktory jsou barvení vlasů, užívání hormonu štítné žlázy, používání podpažních deodorantů, přehřívání hrudníku příliš teplým oblečením a DES braná v průběhu těhotenství.

Chcete-li získat informace o houbách a jejich vztahu k rakovině, kontaktujte:

Dr. Bela Toth
 Epply Institute for Research in Cancer
 University of Nebraska Medical Center
 42nd Street and Dewey Avenue
 Omaha, Nebraska 68105

Pro informace o vztahu konzumace sojové omáčky ke vzniku rakoviny nahlédněte do:

Is the Staff of Asian Life the Staff of Cancer? Medical World News, May 16, 1969, str. 12
 The Mutagenicity of Soy Bean Sauce. Food and Cosmetics Toxicology, August, 1979, str. 329-331

Pro informaci o vztahu konzumace vajec a vzniku rakoviny nahlédněte do:

Presence of a Carcinogenic Substance in Hens Eggs. Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine, 96:332-335
 Carcinogenic Effect of Egg White, Egg Yolk, and Lipide in Mice. Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine, 112:1073, 1963
 Bibliography of Health Hazards in Animal Foods

Oblékání

Návyky týkající se jídla, pití a také oblékání ovlivňují do značné míry úroveň zdraví. Následují rady, které vám mohou pomoci získat lepší zdraví.

TĚSNÉ PÁSKY

Pásky, které stahují kůži, brání oběhu krve, nechávají známky na kůži anebo zabraňují naprosto volnému pohybu končetin, jsou nevhodné. Nejzdravější je nosit oblečení, které volně splývá z ramen, spíše než nosit okolo pasu stahující opasky. Měli bychom rovněž věnovat pozornost problémovým oblastem těla, jako je krk, kotníky, kolena, stehna a zápěstí. Ramínka, na kterých je zavěšeno spodní prádlo, mohou též nepříjemně stahovat. Vyzkoušejte si své oblečení. Zdvihněte ruce. Oblečení by se mělo pohnout vzhůru společně s pažemi. Prohlédněte svou kůži, jestli na ní nenajdete známky příliš těsného stažení. Dlouhými kroky si vyzkoušejte, jestli vás váš oděv nestahuje (neměl

by vám být těsný přes stehna ani při nejdelším kroku). Kalhoty příliš těsné v rozkroku ohrožují u mužů choulostivé pohlavní orgány. Jejich zraňování stlačováním nebo nadměrným zahříváním lze přirovnat k vystavení rentgenovému záření.

VHODNÉ POKRYTÍ KONČETIN

Vaše zdraví nemůže být dokonalé, jsou-li vaše končetiny studené. Nevyrovnaný krevní oběh, který je důsledkem většího zahřátí trupu než končetin, umožňuje tvoření toxického materiálu v anemických končetinách i překrvených útrokách. Krev má tendenci hromadit se v zanícených místech. Její nahromadění způsobuje bolení hlavy, kašel, nej-různější střevní problémy a nedostatečné pročištění v ledvinách. Nervový systém odpovídá na podněty z podchlazených oblastí poplašnou reakcí.

PÁNEVNÍ PROBLÉMY

Nevhodné pokrytí končetin má za následek velké množství problémů, kterými trpí ženy. Překrvení pánevních orgánů může vést k cervicitis, bolestivé menstruaci, krčním polypům a špatné poloze dělohy. V těhotenství nemusí být dostatečný krevní oběh placentou. Výsledkem pomalé výměny krve může být zpoždění vývoje plodu. Vydávají se zbytečně síly, které mají nahradit potřebu dostatečného oblečení. Vhodné oblečení obvykle vyžaduje teplé spodní prádlo. Chceme-li vyjít vstříc všem požadavkům těla, je nevhodnější bavlněné spodní prádlo, žádné syntetické tkaniny.

JINÉ ORGÁNY

Pokud jsou ňadra žen tepleji oblečena než končetiny, jejich teplota se zvyšuje. A zvyšuje se i náchylnost k onemocnění, od neschopnosti kojit až po cystické onemocnění a různé nádory. Normální teplota ňader je o několik stupňů nižší než teplota okolní kůže. Prsní termogramy ukazují místní zvýšení teploty u rakoviny prsu i u mnoha benigních postižení. V tomto smyslu je nesestoupené varle u muže podobnou žlázou, která má mnohem vyšší úroveň maligních onemocnění než varlata normálně sestoupená. Zdá se, že důvodem zvýšeného výskytu rakoviny je, že nese-stoupené varle je v prostředí o několik stupňů teplejším než varle, které není v kontaktu s největší částí tělesného tepla.

VIROVÉ INFEKCE

Náchylnost k virovým infekcím je velmi zvýšena, nejsou-li končetiny stálev teple. Lékaři popisují normální kůži jako "teplou a suchou", kromě případu aktivního pocení, kdy ji popisují jako "chladnou a vlhkou". Je vzácné, když mohou být jedním z těchto termínů označeny holé nohy nebo ruce. V kůži máme fixované makrofágy, které jsou důležité pro boj s nemocí. Pokud může krev těmito důležitými strukturami protékat, pomáhají v ochraně proti infekci, zejména infekci horních cest dýchacích. Mnoho nemocí, u kterých se dlouho nedařilo najít příčinu, se dnes považuje za virová onemocnění. Do této skupiny patří rakovina, artritida, vředový zánět tlustého střeva, atd. Nevhodným oblékáním můžeme snižovat odolnost vůči těmto nemocem.

BOTY

Boty by měly být pevné, s nízkým podpatkem. Nemělo by být nutné stahovat prsty nohou kvůli udržení boty na noze. Nejzdravější jsou boty se řemínkem nebo šněrovací boty, které ponechávají prstům dostatek volného prostoru. V zimě pamatujte na to, že musíte kupovat větší boty, do kterých se vejdou vlněné zimní ponožky.

JAK SE UDRŽET V CHLADU

A. Chraňte se vhodným oblečením.

1. Chraňte pokožku od přímých slunečních paprsků nošením volného bavlněného oblečení, které zcela pokrývá paže i nohy. V zemích, kde panuje velmi horké podnebí, se nosí volný oděv, který dobře přikrývá celé tělo.
2. Vybírejte si světlé barvy, které horko odrážejí a udržují tělo v chladu..
3. Nošení dlouhých rukávů a nohavic v létě i v zimě zabraňuje "poplašné reakci" nadledvinek. Ta je způsobena silnou reakcí nervového systému na pocit extrémního přehřátí, když jsou nošeny do-konce i lehké rukávy. Tato reakce je paradoxně charakterizovaná nesnášením přikrytí paží. Tímto způsobem se adaptuje nervový systém na stres způsobený prochlazením.

- B. Jste-li na slunci, mějte hlavu v chladu. Noste klobouk, vyhýbejte se pokud možno polednímu slunci a pijte velké množství vody, abyste podpořili pocení.
- C. Jezte lehká jídla, klad'te důraz na čerstvé ovoce a zeleninu. Těžká, sladká, tučná anebo na bílkoviny bohatá jídla způsobují tvorbu velkého množství tepla.
- D. K pocení napomáhá pití velkého množství vody. Je-li vody dostatek, funguje přirozená kontrola teploty těla, kůže a plic mnohem účinněji.

OBLEČENÍ DĚTÍ

Malé děti zažívají v důsledku nevhodného oblečení velké nepohodlí. Mnoho vzteklých dětí se necítí dobře, když se nimi manipuluje, zvláště v horkém počasí, kdy mohou být vaše ruce vlhké sláným potem, což je dětské pokožce velmi nepříjemné. Prochladnutí končetin může způsobit překrvení v oblasti břicha, kde pouhá lžice krve navíc může bolestivě překrvit vnitřní orgány. Pokud se k tomu současně připojí stažení v oblasti stehen, je půda připravena pro koliku.

Jak léčit nachlazení

1. Cítíte-li, že na vás přichází nachlazení, neztrácejte čas a začněte s léčením během deseti až dvaceti minut od objevení prvních příznaků. Ponořte okamžitě nohy do vody, kterou udržujte po dobu dvaceti minut tak horkou, jak jen snesete. Poté přelijte nohy studenou vodou, vysušte je a dobře je zabalte anebo jděte na půl hodiny do postele.
2. Jezte střídavě, pouze v obvyklých pravidelných časech. Mezi jídly nepijte žádné šťávy. Nejezte cukr, med ani žádné příliš sladké ovoce. Viry se množí s využitím fosfocukrů. Vyhýbáním se cukru je vyhladovíte. Jezte celozrnný chléb a celozrnné obilniny. Mějte dostatečný přísun vitamínu A, C a D (nejlepší je pobýt na slunci). B vitamíny získáte z celozrnných produktů.
3. Vhodná je namáhavá fyzická činnost - po tak dlouhou dobu, jak vydržíte.
4. Pijte množství vody dostatečné k tomu, aby vaše moč zůstávala čirá. Uvědomte si, že následkem horečky, cvičení nebo aplikací tepla může dojít ke zvýšenému pocení. Tuto ztracenou vodu musíte nahradit.
5. Udržujte střeva průchozí. Klystýr při prvních příznacích onemocnění často zabrání rozvoji nachlazení. Opakujte klystýr každých šest až dvanáct hodin, dokud symptomy přetrvávají.
6. Užívejte šest tablet aktivovaného uhlí třikrát denně mezi jídly po dobu tří dní. Pokud jsou bolesti v krku anebo vředy v ústech, nechte tabletky uhlí rozpustit v ústech a omývat zanícené oblasti.
7. Dodržujte pravidelnou dobu usínání a vstávání. Pokud to potřebujete, po obědě si zdímněte. Vyhněte se vyčerpání z přepracování a nedostatku spánku.
8. Provádějte dechová cvičení. Zhluboka se nadechněte a zadržte dech než napočítáte pomalu do dvaceti. Zhluboka vydechněte a zadržte dech než napočítáte pomalu do deseti. Opakujte čtyřicetkrát až padesátkrát. Udržujte ložnici dobře větranou, vyhněte se však průvanu. Průvan nezdravě podchlazuje tělesné tkáně.
9. Pokud je to třeba, čtyřikrát denně deset minut kloktejte. Vhodná je patnáctiminutová horká koupel celého těla následovaná přelitím studenou vodou a vytřením kůže suchým ručníkem.
10. Podle potřeby přikládejte na hrudník nebo na krk Priessnitzův obklad. Namočte vlněné plátno o rozměrech asi 5 x 40 cm do studené vody. Omotejte vlhké plátno okolo krku, jako další vrstvu přiložte přes celou jeho plochu igelit. Celý obklad převázejte šátkem, který těsně přišpendlete, aby nemohlo dojít k vyklouznutí igelitu a abyste zabránili vypařování vody z vlhkého plátna.
11. Udržujte nohy, ruce, krk i uši ve dne i v noci v teple. Vyhněte se pití nápojů obsahujících kofein (káva, čaj, cola). Kofein působí stahování cév rukou a nohou, mezi nimiž a nosní sliznicí existuje reflexní mechanismus. Ruce a nohy musí být pořád v teple.
12. Nespěte s přikrytou tváří, je-li to nutné, noste čepičku na spaní. V místnosti by měl být dostatek čerstvého vzduchu.
13. V ložnici udržujte teplotu 20°C. Vyhýbejte se přehřátí, zejména sezení v přetopené místnosti, které způsobuje roztažení krevních cév v plicích, jehož výsledkem je jejich překrvení a ztráta odolnosti.

14. Každodenní koupel zvyšuje odolnost proti nachlazení, zejména, jedná-li se o koupel v chladné vodě.
15. Braní léků možnost nachlazení zvyšuje.
16. Rady týkající se dobu průchodu potravy trávicím a vylučovacím systémem. Jako indikátor se používá aktivní uhlí nebo sezamové semínko. Normální průchozí doba je méně než 30 hodin. Průměrnému Američanovi projde potrava střevy za 89 hodin.
 - A. Těsně před jídlem rožvýkejte 8-10 tabletek aktivního uhlí anebo polkněte 1-2 polévkové lžice sezamového semínka.
 - B. Zaznamenejte si čas, kdy jste jídlo snědli.
 - C. Zaznamenávejte čas každé následující stolice.
 - D. Poté, co již nemůžete ve stolici identifikovat žádné stopy po aktivním uhlí nebo sezamovém semínku, můžete vypočítat dobu průchodu potravy střevy, což je doba od sněžení jídla až do poslední stolice, ve které se ještě nalézaly stopy po uhlí nebo sezamovém semínku.

Naučte se připravovat si svůj vlastní čaj

Mnohé bylinkové čaje mají lehce tonizující účinek a dají se používat k lékařským účelům. Tyto čaje mohou působit blahodárně při některých zdravotních problémech. Doporučujeme naučit se používat tyto čaje namísto dráždivel jakými jsou černý čaj, cola nebo káva. Kofein, který tyto nápoje obsahují, je mutagenní, a působí v pohlavních buňkách změny, které mohou s sebou přinášet abnormality u dětí. Kofein je navíc nervové dráždidlo, dehydruje některé tělní tkáně a působí otékání nohou a prstů rukou. Způsobuje nestabilitu při chůzi, dráždí a překrývá žaludek a střeva. Působí nepříznivě na slinivku a srdce a činí děti hyperaktivními.

Pokud k přípravě určitého čaje chybí přesný recept, řiďte se tímto návodem:

1. Uved'te šálek vody do varu.
2. Vhod'te do vody 1 čajovou lžičku čajových lístků (případně půl lžičky).
3. Přikryjte, odstavte z ohně a nechte 15 minut louhovat.
4. Sced'te a vypijte. Některé čaje je možné pít i později.

Čaje můžete pít mezi jídly, stejně tak jako vodu. Je-li vám horko a trpíte-li velkou žízní, není moudré pít velké množství vody nebo čaje. Vypijte pouze asi jeden decilitr, než se zchladíte, abyste nedostali žaludeční křeče. Nikdy si po jídle nelehejte (na 1-2 hodiny), můžete-li se bez toho obejít. Můžete si však lehnout na pár minut po tom, co jste se napili čisté vody nebo čaje.

Zácpa

PŘÍČINA

1. Jídla s nízkým obsahem zbytků: maso, mléko, vejce a sýry.
2. Jídla bílé barvy: cukr, bramborový škrob, bílý chléb, rýže, těstoviny - makaróny, špagety, atd.
3. Nedostatečný příjem vody.
4. Příliš málo pohybu.
5. Vynechávání snídaně.
6. Jídlo ve spěchu. Nervózní životní styl.
7. Nedbání nutkání na stolici.
8. Přejídání se nebo nedostatek jídla.
9. Špatné držení těla, mělké dýchání.
10. Stahující oděv.

LÉČENÍ

1. Nejlepší tělesnou aktivitou je každodenní 1-3 hodinová práce na zahradě. Pokud to není možné, doporučuje se denně chodit na dlouhé procházky (1/2-2 hodiny), hlavu držet vzhůru a zhluboka dýchat. Jednou denně se věnujte nácviku hlubokého dýchání. Nadechněte se zhluboka nosem a zadržte dech, než napočítáte pomalu do dvaceti, poté opět nosem zhluboka vydechněte a zadržte dech, než pomalu napočítáte do deseti. Opakujte 10-40krát. Toto cvičení můžete provádět i při řízení automobilu, při chůzi anebo při nějaké jiné činnosti. Napětí a stres se tímto cvičením zmenšují.
2. Opravte vadné držení těla vhodným cvičením paží, ramen a dolní části zad.
3. Pijte tolik vody, aby vaše moč byla stále čirá.
4. Denně jezte 1-4 polévkové lžíce otrub. Z jídelníčku zcela vylučte veškerá jídla, která způsobují zácpu. Jezte pouze celozrnný chléb, obilniny a těstoviny. Nešetřete ovocem a zeleninou. Sladkostí si nevěšmejte.
5. Snažte se snížit svou váhu - přinejmenším na průměrnou hodnotu, 5-10 procent pod tento průměr by bylo zřejmě ideální. Počítejte 45 kg na prvních 150 cm vaší tělesné výšky, přidejte 4,5 kg na každých 5 cm nad 150 cm, jste-li žena, a 6,3 kg na každých 5 cm nad 150 cm, jste-li muž. Tak určíte svou průměrnou váhu.
6. Dodržujte pravidelnost ve všech věcech: v jídle, spaní, atd. Na stolicí chodíte v určitou pravidelnou dobu, nejlépe po probuzení anebo do jedné hodiny po dobré snídani.
7. V čase, kdy chodíte na stolicí, vypijte dva šálky mírně horké vody.
8. Je-li to třeba, pijte při té příležitosti bylinkový čaj s mírně projímavými účinky, např. čaj „sena“. Na šálek čaje použijte 1/2 čajové lžičky čajových lístků a nechte 10-15 minut vylouhovat.
9. Snažte se s každým jídlem sníst 4-6 oliv. Olivy ulehčují při zácpě.
10. Žádná část vašeho oděvu by neměla zanechávat ani sebemenší otisk na vaší kůži.
11. Použijte jako klystýr malou injekční stříkačku naplněnou studenou vodou - k vyvolání pocitu nucení na stolicí.

Rizika infarktu

1. Zvýšená hladina cholesterolu.
 2. Kouření.
 3. Vysoký krevní tlak.
 4. Obezita.
 5. Nedostatek pohybu.
 6. Nízká vitální kapacita plic (objem vzduchu, který dokážete vydechnout po plném nádechu).
 7. Vysoký příjem cukrů.
 8. Tep přes 80.
 9. Život ve stresu.
 10. Dědičné předpoklady.
 11. Pití alkoholických nápojů.
 12. Pití kávy, i bez kofeinu.
- Všechny tři faktory dávají 30 procentní šanci na náhlé úmrtí.

PŘÍČINY VYSOKÉ HLADINY CHOLESTEROLU V KRVI

Dietní příčiny:

Přítomnost ve stravě:

Maso, mléko, vejce, sýry
Vysoký obsah tuků
Cukr, rafinované potraviny
Sůl
Káva, čaj, cola, čokoláda

Nedostatek:

Vitamín C
Vláknina (zvláště celozrnné obiloviny)
Ovoce a zelenina (zvláště luštěniny)

Alkohol

Všeobecné faktory:

Kouření

Vadné držení těla

Nízká vitální kapacita

Nedostatek pohybu

Zvýšený krevní tlak

Napětí, hluk, televize

Nadváha

Strava s nízkým obsahem cholesterolu, cukru a tuku

CHOLESTEROL

Cholesterol je látka tukové povahy, kterou tělo vyrábí. Je přítomen pouze v potravinách živočišného původu.

VÍCENÁSOBNĚ NENASYCENÉ TUKY

Vícenásobně nenasycené tuky jsou tuky rostlinného původu. Jsou za pokojové teploty většinou tekuté (oleje). Pokud se používají ve velkém množství, mohou zvyšovat hladinu krevních tuků.

NASYCENÉ TUKY

Nasycené tuky jsou obvykle živočišného původu, jsou to "tvrdé tuky", které jsou za pokojové teploty tuhé. Rostlinné tuky na pečení jsou často uměle hydrogenované (např. margarín), což je činí nasycenými. Zvyšují hladinu krevního cholesterolu.

CUKR

Nadbytečná spotřeba cukru a sladkostí by se měla omezit, jejím výsledkem je mnoho škodlivých účinků na organismus - náchylnost k cukrovce, zubním kazům, zvýšený počet infekčních onemocnění a nadbytečná váha. Cukry způsobují i zvýšení hladiny triglyceridů. Nezapomínejte, že med je tvořen přinejmenším z osmdesáti procent cukrem.

VŠEOBECNÉ ZÁSADY

- A. Nejpřísnější dieta s nízkým obsahem tuků neobsahuje samozřejmě vůbec žádné živočišné produkty. Pokud byste se rozhodli řídit takovou dietou, použijte pro návod, jak mít vyrovnaný jídelníček, kuchařku „Eat for Strength“. Budete-li chtít požívat živočišné potraviny, omezte maso (včetně ryb a drůbeže) na ne více než pět porcí za týden. Omezte hovězí a jehněčí maso na ne více než 10 dkg třikrát týdně.
- B. Rostlinné oleje, jako je olej kukuřičný, sojový nebo světlicový, používejte s mírou. Naučte se pochutnat si na krajících kvalitního suchého celozrnného chleba. Naučte se, jak připravovat zeleninu a chutné a zdravé prospěšné zeleninové saláty bez použití oleje. Můžete vykouzlit zázraky i s cibulí, česnekem, rajčatovou pastou, citrónovou šťávou a špetkou soli.
- C. Vyhněte se zcela potravinám, které obsahují vysoké množství cholesterolu, jako je vaječný žloutek, mléčné tuky, i pečivu připravenému s použitím vaječného žloutku, másla, sýru, mléka, vyhněte se masu z vnitřních orgánů, jako je srdce, mozek, ledviny, játra, atd.
- D. Vyhněte se potravinám, které obsahují mnoho nasycených tuků, jako je sádlo, lůj, vepřové maso, ztužené rostlinné tuky, margarín.
- E. Vyhněte se cukru, cukrovinkám, coca-cole, pudinkům, džemům, marmeládám, sladkému pečivu a jiným sladkostem. Zvyšte spotřebu nekonzentrovaných cukrů jako je ovoce. Budete překvapeni, jak rychle ztratíte chuť na sladké.

Ovoce a zeleninu můžete jíst bez omezení. Při každém jídle můžete sníst nevelké množství celozrnných obilnin. Jakoukoliv jinou potravinu jezte zřídka anebo vůbec ne. Tato dieta není restriktivní, naopak, je velmi liberální při používání ovoce, zeleniny a celozrnných produktů. Naučte se vychutnávat skvělá jídla připravená z těchto surovin. Tato dieta omezuje všechny potraviny, u kterých byla zjištěna souvislost se vznikem rakoviny, kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky. Srdeční choroby nyní způsobují ve Spojených státech (i u nás) asi 55 procent všech úmrtí. Ztráty, které jsou způsobené částečným postižením srdečním onemocněním, ani není možné určit. Amerika (i my) stojíme v těchto chorobách na čele světového žebříčku. Infarktu však lze správnou stravou a správným životním stylem zabránit.

Každý by se měl věnovat aspoň jednu hodinu denně nějaké tělesné aktivitě pod širým nebem, např. práci na zahradě. Udržujte hladinu krevních tuků na nízké úrovni (cholesterol 100 plus věk, triglyceridy rovná se váš věk). Následující dieta vám při tom pomůže:

<i>POTRAVINY</i>	<i>POVOLENO</i>	<i>VYHNOUT SE</i>
<i>Nápoje</i>	Omezené množství neslazené ovocné šťávy (1 dl s jídlem), zeleninové šťávy, obilné kávy.	Alkohol všeho druhu. Káva, čaj a většina nápojů s kyslíčnickem uhličitým.
<i>Chléb</i>	Celozrnný chléb: žitný, kukuřičný a směsi, které neobsahují mléčné produkty, vejce nebo živočišný tuk.	Koupený chléb z bílé mouky, koláčky, sladké pečivo, sušenky.
<i>Obiloviny</i>	Všechny vařené obiloviny a celozrnné výrobky, jako špagety, makaróny, nudle. Suché obiloviny typu granola.	Většina suchých obilovin (které obsahují značné množství cukru).
<i>Tuky</i>	Vynechejte všechny volné tuky, z masa odstraňujte viditelný tuk a kůži. Ořechy a semínka (sezamové, slunečnicové, dýňové) omezte na 1,5 dkg na jídlo, jezte nepravidelně. bez tuku), majonéza.	Máslo, smetana, sádlo, margarín a ztužené pokrmové tuky, šunka, šťáva z masa, krémové omáčky (pokud nejsou zvlášť připraveny
<i>Ovoce</i>	Jakékoliv čerstvé, zmrazené nebo sušené ovoce. Ovoce konzervované ve vodě. Neslazené ovocné kompoty.	Všechny ovocné šťávy, džusy.
<i>Maso</i>	(Omezte podle doporučení) Drůbež, libové hovězí, jehněčí, telecí, ryby. Náhrady masa z rostlinných bílkovin používejte s mírou, některé výrobky mají vysoký obsah tuku. Luštěniny, jako fazole, hrách, čočka, také sladké brambory, brambory a další hlízoviny poskytují adekvátní náhradu masa. Viz seznam hlavních jídel.	Vepřové a výrobky z něj, vaječný žloutek, kůže z drůbeže, maso z vnitřních orgánů, luncheon meat, hot dog, hovězí v konzervě, lisované maso, hamburgry, většina zmrzlých a hotových jídel, všechen viditelný tuk.
<i>Polévky</i>	Bezmasé zeleninové polévky, polévky připravené ze sóji, ořechů nebo netučného mléka, dehydrované polévky v sáčku.	Všechny další polévky, které nejsou ve vedlejším sloupci.
<i>Sladkosti</i>	Ne více než 1 polévková lžice denně přirozeného sušeného ovoce, jako rozinek, datlí, fiků.	Koláče, cukrovinky, džemy, pudinky, marmelády, zmrzlina, mléčné koktejly, ovocné stříky.
<i>Zelenina</i>	Jakákoliv čerstvá, zmrazená nebo konzervovaná zelenina (zkontrolujte obsah cukru).	Zelenina na másle, na smetaně anebo smažená.

Jezení mezi jídly

Pro určení doby vyprázdnění normálního žaludku se provádělo rentgenové snímkování. Zůstane-li ještě pět hodin po testovacím jídle něco v žaludku, považuje se to za nenormální. Žaludek se obvykle vyprázdní za 2 a 1/2 až 4 hodiny. V sériích testů byla pokusným osobám servírována běžná snídaně sestávající z obilovin s mlékem, chleba, vejce a ovoce. Rentgenováním se zjistilo, že se žaludky pokusných osob vyprázdnilly obvykle v čase kratším než 4 a 1/2 hodiny.

O několik dní později podávali stejným osobám stejnou snídani. Dvě hodiny po snídani dostala jedna pokusná osoba kopeček zmrzliny. Zjistilo se, že měla zbytky snídaně v žaludku i po šesti hodinách. Další pokusná osoba dostala dvě hodiny po snídani sendvič s arašidovým máslem. Zbytky snídaně byly nalezeny v jejím žaludku ještě po devíti hodinách. Třetí osoba dostala dvě hodiny po snídani kus koláče s dýní a sklenici mléka. Po devíti hodinách se v žaludku zjistilo velké množství nestrávených zbytků. Čtvrté osobě podali 1/2 krajíčku chleba s máslem 1 1/2 hodiny po snídani, což opakovali každé další 1 1/2 hodiny. Nedostala večeři. Zjistilo se, že po devíti hodinách se nacházela v žaludku ještě více než polovina snídaně. Pátá pokusná osoba dostala běžnou snídani v 8 hodin ráno. Dvakrát v průběhu dopoledne a dvakrát v průběhu odpoledne si ukousnula z tabulky čokolády. V půl desáté večer, 13 a 1/2 hodiny po snídani, se nacházela v jejím žaludku ještě více než polovina ranního jídla.

Přišlo se na to, že dokonce i malé kousky lískového oříšku sněžené mezi jídly zpožďují trávení do té míry, že jedenáct hodin po snídani zbývá ještě velké nestrávené množství v žaludku. Návyk jíst mezi hlavními jídly zraňuje lidský organismus, ničí jeho normální funkci, snižuje efektivnost mysli, těla i emocí. Mnohé z chemikálií, které se vytvářejí během částečného strávení jsou toxické. Jsou to aldehydy, alkoholy, aminy a estery, které způsobují otravu mozku, jater, ledvin a jiných choulostivých tkání.

Klíč k pravidelnému stravování leží pravděpodobně v dobré snídani. Vynecháte-li snídani, dostanete hlad ještě před polednem - dáte si pravděpodobně něco drobného na zub. Tím máte menší chuť na oběd, sníte méně, ale netrvá dlouho a hlad je tady zase. Odpolední svačina je logickým východiskem. V šest hodin večer hlad ještě nemáte, večeře se tedy odkládá na později. Možná si vezmete něco k jídlu ještě těsně před spaním. Jdete spát a v žaludku vám zbývá mnoho jen částečně natráveného jídla, které zabraňuje trávicím orgánům mít ze spánku užitek. Výsledkem je, že druhý den ráno vstanete bez pocitu, že byste si skutečně odpočinuli, spíše naopak, cítíte se jako zdrogování.

Nejlepší je sníst snídani do tří hodin poté, co vstanete, počkat přinejmenším pět hodin (raději šest nebo sedm) a pak poobědvat. Počkat dalších pět hodin a pak povečeřet lehkou večeří z ovoce a obilnin, kterou sníte několik hodin před tím, než jdete do postele. Pokud je to jen trochu možné, mělo by se třetí jídlo, i když sestává pouze z ovoce a obilnin, zcela vynechat. Může to trvat několik měsíců (až půl roku) než si vypěstujete návyk večeří vynechávat. Ti, kteří mají sílu vytrvat, však zjistí, jak velký užitek přináší jejich ži-votu dodatečná energie, která by byla jinak vydána na strávení třetího jídla.

Garnsey, Charles E., "Eating Between Meals: What the X-Ray Shows," Life and Health, duben 1924, str. 56-57.

Rady jak správně jíst

Nemoci a utrpení, které můžeme vidět všude kolem nás, jsou z velké části důsledkem běžných a rozšířených dietních chyb. Tak, jak jíme a pijeme dnes, tak chodíme a mluvíme zítra. Budete-li dbát následujících instrukcí, můžete se leckterému onemocnění vyhnout:

- A. Ovoce a zeleninu jezte v hojném množství. Upravujte je přirozeně a chutně.
- B. Měňte váš jídelníček jídlo od jídla, při jednom jídlu však nejezte příliš mnoho druhů potravin. Váš jídelníček by měl být prostý.
- C. Naučte se používat hojněji celozrnné obilniny - zejména celozrnný pšeničný chléb, žitný chléb nebo kaši z ovesných vloček. Omezte konzumaci jídel připravených z bílé rafinované mouky. Vařené obiloviny jsou lepší než kupované suché obilninové směsi. Jedinou výjimkou je granola připravená bez medu a cukru.
- D. Jezte méně těžkých jídel. Cukru spotřebujte maximálně 3 čajové lžičky denně, soli půl čajové lžičky a oleje 2 polévkové lžíce. Vyhýbejte se koření, tuhému tuku (zejména sádlu), smaženým jídlům, prášku a sodě na pečení, octu. Ovocné šťávy a koncentrované potraviny konzumujte pouze v malých množstvích.

- E. Jezte denně ve stejnou dobu. Mezi skončením jednoho a začátkem druhého jídla dodržujte minimálně pětihodinovou pauzu. Trávicí funkce jsou přesně načasovány, neúčinněji fungují, je-li dodržován pravidelný režim.
- F. Mezi jídly nejezte, ani kdyby to měl být jen lískový oříšek. Jezení mezi jídly zpomaluje vyprazdňování žaludku. Částečně natrávená potrava může v žaludku začít kvasit.
- G. Snídaně by měla být vydatná, měla by být hlavním jídlem dne. Pokud jíte večeři, měla by být velmi lehká (ovoce a trochu celozrnných obilnin, např. jablko a rýžové lupínky), samozřejmě minimálně dvě až tři hodiny před usnutím.
- H. Jezte všechno, co potřebujete k udržení dobrého zdraví, jídlo vychutnávejte, ale nepřejídejte se. Příliš mnoho stravy deprimuje, ohlupuje mysl, způsobuje únavu a nemoce, zkracuje život.
- I. Pomalé a důkladné žvýkání zvýší váš požitek z jídla a přinese lepší využití živin. Čas strávený jídlem by měl být uplynout klidně a příjemně.
- J. Denně vypijte tolik vody, aby vaše moč zůstávala čirá. Nepijte však při jídle ani těsně před ním anebo po něm.
- K. Periodicky vynechávejte jedno až čtyři jídla. Půst pomáhá kultivovat chuť k jídlu a je zkoušku sebe-ovládání. V mnoha případech je tím nejlepším lékem, to platí zvláště pro lidi, kteří vedou sedavý život.

Zásady týkající se tělesné aktivity

Pro každého: Muži i ženy, mladí i staří, všichni, kdo touží po zdraví, by měli být tělesně aktivní. (2T:526)

Pro starší lidi: Starší lidé by se měli fyzicky namáhat méně a bez větších výkyvů v zatížení. (2T:530-531)

Různorodost: Používání různých cviků zaměstná všechny svalové skupiny. (3T:78)

Pod širým nebem: Nejlepší cvičení je pod širou oblohou. (MH:239)

Ve slunečním světle: Cvičte na slunečním světle. (Ed:208)

Pravidelnost: Cvičte pravidelně - na svěžím vzduchu a na slunci. (CD:444, Ed:208)

Denně: Cvičte denně. (CG:342)

Plán: Cvičení by mělo být systematické a plánované. (3T:76, MH:239)

Intenzita: Mladí svědčí intenzivní tělesná námaha. (Ed:210)

Potěšení: Buďte veselého ducha a dejte se do díla s celým srdcem. (MH:239, 2T:530)

Výhody užitečné práce k procvičení těla

Práce je v Yuchi Pines součástí terapie i složkou odpočinku. Je obecnou složkou osobního formování. Naše hosty, kteří se účastní seminářů a setkání, zveme aby se do ní s námi zapojili. Práce pomáhá udržovat pod kontrolou chuť k jídlu. Zapojuje do činnosti všechny svaly těla, učí soudnosti, duchapřítomnosti a rozhodování. Opakování pohybů přináší úlevu od břemena duševní práce. Touto prací se rovněž částečně naplňují některé potřeby ústavu - jako je úklid, sklizeň úrody, stavba nových objektů, údržba stávajících a mnohé další praktické funkce. Jsme na pomoci našich hostů do značné míry závislí. Věříme tomu, že Pán zvláště žehná těm, kteří při návštěvě našeho ústavu používají ducha i těla praktickým způsobem. Zveme vás, abyste se připojili k dobrovolnému využívání času, energie a svých sil při vykonávání užitečné práce. Boží záměr zahrnuje do údržby lidského těla užitečnou fyzickou aktivitu, ne pouze tělocvik. Adamovo cvičení v rajske zahradě obsahovalo smysluplnou práci. Práce rukama by nikdy neměla být považována za něco degradujícího. Adam byl jediným mužem, který kdy zdědil celou zemi, byl to farmář, který své tělo procvičoval na zahradě.

Práce rozvíjí duchapřítomnost. Člověk se musí plně soustředit, má-li činit mnoho malých rozhodnutí, které jsou doprovodným znakem smysluplné práce. Tím se rozvíjí jeho duševní kapacita, duchapřítomnost, úspěšnost. Mnozí z našich prezidentů vyrostli v prostředí, ve kterém vykonávali mnoho smysluplné manuální práce. Inteligenční kvoci-

ent lidí, kteří se naučí nějakou manuální práci, stoupá. Elektrické okruhy jejich těla se dávají do chodu, zdokonalují se.

Vyrovňování krevního oběhu. Různé aktivity, které si vyžaduje účelná práce, jako je natahování, ohýbání, běh, skákání, shýbání, atd., mají tendenci vyrovnávat krevní oběh.

Měla by být vyučována v dětství. Z každého dítěte, které se naučí pracovat vlastníma rukama, vyroste šťastný člověk. Dokonce i když dítě nemá manuální práci zpočátku v oblibě, dostane-li se mu poučení a péče, bude se později na manuální práci dívat jako na odpočinek. Vzhledem k tomu, že manuální práce s sebou přináší i vyplnění osobních potřeb a zajištění člověka, je nakonec dvojnásob poželáná. Většinu lidí těší manuální práce více než jakákoliv sportovní činnost.

Při duševní chorobě. Vzhledem k tomu, že mysl a vůle jsou používány pro užitečnou energii, setkáme se s úspěchem u nepokojných a nespokojených duší, kterým práce přináší spokojenost. Je to mocný činitel při opětovném získávání zdraví. Je to pojistka proti pokušení. Studenti by se měli neustále zaměstnávat nějakou užitečnou činností.

Učí sevládnout. Cílem veškeré výchovy je ovládnout sama sebe. Mládež, která se nikdy nenaučila ovládat manuální práci sama, nerozeznává žádná omezení, kromě požadavků svých rodičů, učitelů anebo svého vlastního těla. Neví, jak se vypořádat se svobodou a často se oddává požitkům, které se jí stanou osudnými.

Jaké jsou klady pravidelného cvičení?

- A. Zvyšuje účinnost plic tím, že je učí s menším úsilím využívat většího množství vzduchu.
- B. Několika různými způsoby zvyšuje účinnost srdce. Srdce sílí, pumpuje každým tepem více krve. Tím se snižuje celková srdeční frekvence.
- C. Zvyšuje počet a velikost krevních cév i celkový objem krve. Tím se tkáň po celém těle sytí kyslíkem, který produkuje energii.
- D. Zvyšováním efektivnosti přijímání a vylučování kyslíku zvyšuje maximální kyslíkovou spotřebu. Tím zlepšuje celkový fyzický stav těla, zejména jeho nejdůležitějších částí - plic, srdce, cévního systému a tělních tkání. Současně poskytuje ochranu proti mnoha formám onemocnění a chorob.
- E. Zrychlováním krevního oběhu, zlepšováním návratu krve z trávicích orgánů do srdce a upravením peristaltiky zlepšuje trávení.
- F. Zlepšuje tónus svalů a cév, které mění z ochablých na silné a pevné. Při tomto procesu dochází často ke snížení krevního tlaku.
- G. Zpomaluje proces stárnutí a tělesného chátrání, obnovuje chuť do života a mladistvý zápal. Snižuje pravděpodobnost vzniku rakoviny.
- H. Může změnit dokonce váš celkový pohled na svět. Naučíte se relaxovat, vytvoříte si lepší představu o sobě samém a naučíte se tolerovat stres každodenního života. Budete lépe spát a uděláte více práce s menší únavou.
- I. Odstraňuje splín z duše, zlepšuje náladu.

Poznámka: Dr. Cooper se domnívá, že mezi nejlepší sportovní aktivity pro rozvíjení kardiovaskulární odolnosti patří běh, plavání, jízda na kole, chůze, běh na místě, házená, košíková a squash. Zdůrazňuje, že má-li fyzická aktivity přinášet skutečný užitek, musí být prováděna pravidelně, intenzivně a dostatečně dlouho.

Cooper, Kenneth, M.D. *The New Aerobics*.

Cureton, Thomas, Ph.D. *Physical Fitness and Dynamic Health*.

Příčiny únavy

Nejběžnější stížností je dnes v lékařských ordinacích stížnost na únavu. Prostudujte si pečlivě seznam příčin únavy a rozhodněte se všechny je ze svého života odstranit.

1. Přejídání se, těžké večeře, mlsání mezi jídly.
2. Příliš málo tělesné aktivity.
3. Příliš nízká konzumace vody.
4. Zvýšená nebo snížená činnost štítné žlázy.
5. Vysoká nebo nízká hladina krevního cukru.
6. Příliš vysoká nebo příliš nízká hladina hemoglobinu.
7. Hluk.
8. Stres, úzkost.
9. Nedostatečný odpočinek.
10. Deprese.
11. Nadváha.
12. Přepřacování.
13. Nepravidelný denní režim.
14. Zácpa.
15. Špatný vzduch, zejména při spaní.
16. Strava s nedostatečným obsahem živin.
17. Koncentrované potraviny, doplňky výživy.
18. Přehnané požitkářství.
19. Nějaké chronické onemocnění.

Bolesti hlavy

Bolest hlavy není sama o sobě nemocí. Je pouze odrazem problémů někde v těle. Jednou z hlavních příčin bolestí hlavy jsou špatné zdravotní návyky. Někdy bývá obtížné příčinu bolesti hlavy odhalit, vytrvalé úsilí se však vyplatí. V první řadě je důležité prozkoumat všechny své zdravotní návyky a, je-li to nutné, změnit je.

Tupá bolest v oblasti čela a tváří znamená obvykle alergické bolení hlavy. Pacient, který trpí migrénami, bývá často nervózní a úzkostlivý, strádá posedlostí. Záchvaty vyvolává velké množství faktorů, mezi nimi alergie, přejídání se, žaludeční a střevní potíže, emocionální stres, snížená činnost štítné žlázy, únava, jasné nebo blikající světlo. Dále konzumace jídel, která obsahují sýr, kuřecí játra, monosodium glutamát, uzené, mleté maso či vepřové maso. Tento typ bolení hlavy může rovněž vyvolávat vysoká nadmořská výška.

Následují rady, které mohou pomoci při hledání příčin bolestí hlavy a pro jejich prevenci a léčení:

PREVENCE

1. Vyhněte se veškerému vystavování toxinům (jako je tabák, drogy, kofein, limonády, alkohol, atd.), zápachu, kouři, znečištěnému ovzduší, hnojivům nebo kompostu, plísním z křoví anebo popínavých rostlin rostoucích poblíž domu. Nevdechujte a nejezte toxické materiály, ani se jich nedotýkejte. Někteří lidé jsou velmi citliví na kosmetické prostředky a parfémy. Výměšky domácích zvířat mohou u některých lidí způsobovat alergické bolesti hlavy i chronické bakteriální nebo virové infekce (problémy se zuby, chronická dermatitis, poranění nosu a chronické infekce pohlavních a močových cest). Baktérie, která žije v tlustém střevě (a je dávana do souvislosti s konzumací masa), může způsobovat bolesti hlavy. Změna stravy může v těchto případech pomoci bolení hlavy předcházet.
2. Do ložnice musí být zajištěn přísuv čerstvého vzduchu. Denně důkladně větrejte ložnici i ložní prádlo. Ranní bolení hlavy bývá často důsledkem vydýchaného vzduchu v místnosti, kde spíte. Zkontrolujte si, zda je postel dostatečně pohodlná, jestli u vás nedochází v noci k prochladnutí hlavy, krku nebo ramenou. Na spaní zaujměte pohodlnou pozici.
3. Udržujte končetiny vždycky v teple. Studená pokožka na kterékoliv části těla není normálním stavem, do mozku přicházejí v takovém případě alarmující signály. Krev, která by se nacházela ve velkých cévách končetin, by-li by teplé, se shromažďuje v oblasti trupu a hlavy, protože podchlazené cévy se zužují. U mnoha lidí je

reakcí na prochlazení končetin zvýšení krevního tlaku, což může přispět i k bolesti hlavy. Rovněž změny počasí, zejména studený vzduch, mohou u citlivých osob způsobit bolesti hlavy.

4. Dodržujte pravidelný režim jídla, spánku, vstávání, chování na toaletu, studia, atd. Toto je podstatné. Nikdy mezi jídly nic nejzte, i kdyby to měl být jenom malý oříšek. Mezi jídly pijte pouze vodu nebo bylinkové čaje.
5. Nejte žádná příliš těžká nebo bohatá jídla. Vyhněte se příliš velké konzumaci bílkovin, výsledkem může být "bílkovinná kocovina", bolesti hlavy. Jezte pouze omezené množství potravy a jen málo různých druhů potravin při jednom jídle. Nekombinujte ovoce se zeleninou. Kombinace mléka, cukru a vajčiek mají tendenci způsobovat ve střevech kvašení a produkovat toxické substance, které způsobují bolesti hlavy. Nejte pozdě večer. Pokud jíte večeri, jezte pouze suchý chléb a ovoce, a to několik hodin před usnutím.
6. Kromě problémů, které přináší jejich kombinování s jinými potravinami, mají u některých lidí i samotné mléčné výrobky vztah k bolesti hlavy. Sýr a víno mohou způsobovat svým obsahem tyraminu migrénu. Další potraviny, které mohou zřejmě způsobovat u některých lidí bolesti hlavy, jsou: pšenice, vepřové maso, čokoláda, pivo, vejce, citrusové plody a šťávy, kukuřice, cibule, česnek, ořechy, rajčata, ryby a burské oříšky. Po dobu šesti týdnů se vyhněte všem známým alergenům a potravinám, které způsobují zácpu anebo které vytvářejí plyny, což jsou veškeré potraviny živočišného původu, všechny rafinované potraviny, boby (fazole), jablka, jahody, rajčata, brambory, lilek.
7. Zkontrolujte si dobu průchodu potravy střevy. Pro kontrolu polkněte čtyři tablety živočišného uhlí nebo lžici sezamových semínek. Změřte, jak dlouho trvá, než zmizí ze stolice poslední stopy po tomto kontrolním činidle. Zvýšenou konzumací celozrnných obilovin, ovoce a syrové zeleniny se snažte udržovat tuto dobu pod třicet hodin.
8. Věnujte se hlubokému dýchání. Odpomůžete tak městnání krve v hlavě. Naučte se udržovat správné držení těla při chůzi, ve stoje, vsedě i vleže. Denně buďte fyzicky aktivní - jednu až pět hodin nejlépe na čerstvém vzduchu.

LÉČENÍ

1. Začne-li vás bolet hlava, ponořte ihned nohy na dvacet minut do horké hořčičné lázně, na hlavu přiložte současně studený obklad anebo čepičku z ledu. Do čtvrt až půl litru horké vody přijde jedna čajová lžička sušené hořčice.
2. Třiceti až čtyřicetiminutová lázeň ve vodě o teplotě těla, tedy vlažné až mírně teplé. Poté opatrně vysušte kůži do sucha, žádná prudká tření. V klidu se oblečte.
3. Při prvních příznacích vypijte šálek jetelového čaje nebo čaje „catnip“.
4. Pokud v žaludku kvasí nestrávené jídlo, vyvolejte prstem v krku zvracení.
5. Aplikujte klystýr, tak dlouho, dokud nejsou střeva čistá. Použijte horkou vodu nebo vodu s aktivovaným uhlím.
6. Jděte na rychlou procházku. Končetiny udržujte v teple, chraňte je proti navlhnutí a prochlazení. Hlavu nahoru, ramena dozadu, dýchejte zhluboka, abyste odpomohli překrvení.
7. Při prvních příznacích migrény zkuste následující opatření:
 - a) Posadte pacienta na židli s hlavou mezi kolena.
 - b) Lejte po dobu třiceti vteřin malý pramínek velmi studené vody na zátylek tak, aby tekla směrem dopředu, k čelu. Vodu zachytíte do nádoby umístěné na podlaze mezi pacientovy nohy.
 - c) Pacient se poté zpřímá posadí. Nohy zvedněte na stoličku. Jeden a půl až dvě minuty stříkejte proud studené vody na plochy chodidel. Nemáte-li k dispozici proud tlakové vody, stačí nohy přelévát studenou vodou.
 - d) V případě potřeby opakujte celou tuto proceduru každé dvě hodiny.

Program opětného získání zdraví

Osmdesát procent dospělých osob s nadváhou je postiženo cukrovkou. Pravděpodobně sedmdesát pět nebo i více procent těchto pacientů by mohlo být vyléčeno prostým sledováním *Programu opětného získání zdraví*. Řiďte se tímto programem po dobu jednoho roku bez toho, že byste dělali nějaké výjimky. Symptomy mohou zmizet velmi

rychle, mohou však i mizet velmi pomalu během jednoho roku i delší doby. Ti pacienti, kteří mají plochou křivku glukózové tolerance mohou očekávat, že jejich nemoc bude léčení vzdorovat déle. Po uplynutí jednoho roku přejděte postupně na běžnou udržovací dietu. Budete však stále pokračovat ve cvičení, dodržovat pravidelný režim a respektovat ostatní zdravé návyky.

FYZICKÉ ZNÁMKY předčasného stárnutí naznačující potřebu aplikace programu

Akné	Nadváha
Cukrovka	Porodní váha vyšší než 3,6 kg
Artritida	Srdeční tep přes 80 tepů/min.
Alergie	Více než 5 plomb do věku dvaceti let
Pomalé hojení	Více než 5 chybějících zubů do třiceti
Šedý zákal	Rychlý růst v raném dětství
Vyříznutí mandlí	Nízká odolnost vůči nemocem, častá
Vyříznutí slepého střeva	nachlazení, bolení v krku, nežity,
Žaludeční vředy	vyrážky, problémy s nehty

LABORATORNÍ NÁLEZY mimo ideální hodnoty zde vypsané

Glukóza 70-85	BUN nad 15
Štítná žláza 4-12	Sodík nad 140
Cholesterol 100 + věk	Počet bílých krvinek mezi 3000 a 6000
Triglyceridy nad 100	Hemoglobin: ženy 10,5-12,5
Kyselina močová nad 5	muži 12,0-14,75

POUŽITÍ DIETY

Dietu *Programu opětného získání zdraví* použijte při fyzických známkách či symptomech anebo laboratorních nálezech, které naznačují nějaký druh metabolického problému, který se týká hlavních živin.

SYMPTOMY

Senná rýma	Zvonění v uších
Nestálost na nohou	Nechtěné poskoky nebo záškuby
Průjem	Přehnané toužení po jídle
Střevní plynatost	Neodolatelné nutkání
Bušení srdce	Závratě, motání se
Bolení hlavy	Pocity tlaku v hlavě (stažená obručí)
Zácpa	Neschopnost vytočit telefonní číslo
Nevožita	bez předešlého zkontrolování
Nespavost	Snadná vznětlivost nebo netrpělivost
Deprese	Bizarní myšlenky
Vystřelující bolesti	Neschopnost zorganizovat si práci
Únava	anebo se soustředit
Špatné trávení	Častý pocit frustrace

Nahlédněte do knihy „Eat for Strength“, abyste získali představu o možnostech sestavování jídel. V průběhu prvního roku doporučujeme nepoužívat ve stravě oleje.

POVOLENÁ JÍDLA

Maso

Vegetariánská dieta je nejlepší. Pokud jíte maso (a vejce), mělo by být dostatečně uvařené, aby se zabily choroboplodné zárodky a odstranil přebytečný tuk. Konzumujte maso v souladu s doporučeními *American Heart Association* - maximálně 2-5 krát týdně. Vepřové maso, šunka, slanina, párky, hot dogy, hamburgery, konzervované masové pomazánky, mleté maso a konzervované maso by měly být ze stravy zcela vyloučeny. (Existují přijatelné náhrady.)

Sýry

Existují sýry, másla, krémy, pomazánky a omáčky vyrobené z ořechů, brambor, mrkve, rajčat, cibule a jiných druhů zeleniny a ochucovadel, které se hodí k zelenině, těstovinám i chlebu. Jednoduchá a levná jídla lze vyrobit z vhodných surovin. Použijte doporučenou kuchařku.

Náhrady masa s vysokým obsahem bílkovin

Tyto produkty je nejlépe používat ve fázi přechodu na vegetariánskou stravu. Jsou zdravější než maso, ale ne tak dobré jako nerafinované, nekoncentrované potraviny, ze kterých se vyrábějí. Náhrady masa se obvykle vyrábějí ze sojových bobů a z obilnin. Je potřeba zdůraznit, že veškeré koncentrované potraviny by se měly používat velmi málo a většinou jenom jako ochucovadla.

Chléb

Používejte výhradně celozrnnou mouku. Je možné kombinovat i dva až tři druhy. Chléb by měl být dobře prohnětený a důkladně propečený.

Obiloviny

Používejte pouze celozrnné obiloviny. Pšeničné kaše běžně prodávané nejsou celozrnné. Máte-li rádi pšeničnou kaši, nahraďte jemnou nebo polohrubou pšeničnou mouku moukou celozrnnou anebo použijte receptu z *Eat for Strength*. Můžete též uvařit rýžovou anebo jakoukoliv jinou celozrnnou kaši. Další doporučovanými obilovinami jsou ovesné vločky, oves, granola (bez oleje a medu), pšeničné vločky, pohanka, ječmen, jáhly, rýže naturál, otruby, celozrnné makaróny. Sojové špagety jsou rovněž přijatelné.

Zelenina

Zeleninu můžete používat v libovolném množství. Pokud se nepoužije jako hlavní jídlo, ale jako příloha, neměla by být zelenina, která obsahuje velké množství škrobu (např. irské brambory, kukuřice, brambory nebo fazole) podávána v porcích, které obsahují více než 100 kalorií. Pokud je tato zelenina servírována jako hlavní jídlo, měla by jedna porce obsahovat 250-300 kalorií. Velmi aktivní osoby, mladí muži, těhotné a kojící matky mohou potřebovat více.

Mléčné výrobky

Mléčné výrobky se nedoporučují. Citlivost na mléko je jednou z nejběžnějších forem alergie na potravu. Mnoho projevů, jejichž příčina je nejasná anebo ji neznáme, má svůj původ v užívání mléka. U osob s hypoglykemickým syndromem se opakovaně vyskytují problémy se žaludkem. Vynechání mléka ze stravy prospěje některým lidem více, než by byli ochotni uvěřit.

Náhrady mléka

Doporučuje se ořechové mléko, sojové mléko (vyrobené ze sojových bobů nebo sojové mouky - ne silně oslazená komerční mléka), sýry vyrobené z ořechů, mouky nebo zeleniny a sladkokyselé krémy připravované ze speciálních surovin. Tato mléka se smějí při vaření střídavě používat a podávat v omezeném množství k jídlu.

Různé

Zelené nebo černé olivy (neplněné) a avokádo (až 1/8 velkého).

Ořechy a semena

Jezte střídavě všechny druhy, stejně tak jako másla z nich vyrobená (máslo z burských oříšků, mandlové máslo, sezamové máslo, atd.). Čerstvé syrové ořechy omyjte ve studené vodě a sterilizujte je v troubě za teploty 225°C, dokud nevyschnou. Ořechy, slunečnicové semínko, dýňové a sezamové semínko apod. jsou během vysychání gumové. Občasným prohrábnutím urychlíte sušení. Ořechy používejte syrové anebo lehce opražené. Říká se, že dýňová semínka pomáhají při problémech s prostatou.

Náhražky kávy a čaje

Přijatelné jsou všechny bylinkové čaje: mátový, citrónový, atd. Náhražky kávy lze také použít, ale některé druhy těchto nápojů obsahují zbytky melasy nebo cukrové řepy. Pečlivě čtěte nálepky. Pamatujte si, že káva a čaj by měly být lehké nápoje, nikoliv silné, bohaté a výživné. Jediným ingredientem je voda. Vše ostatní jsou barviva, příchutě anebo sladidla.

Umělá sladidla

Nejlepší je naučit se jíst co nejvíce jídel v jejich přirozené, neslazené formě. Měli bychom se vycvičit ve zvyku nesladit. Pokud podstoupíte riziko, které s sebou používání sladidel nese, slad'te velmi málo, nepřijímejte více než ekvivalent tří polévkových lžic cukru denně.

Ovoce

Můžete jíst veškeré čerstvé ovoce. Dále ovoce konzervované ve vodě nebo v přírodní šťávě. Uvědomte si, že ovocné šťávy by měly být považovány za rafinované potraviny, protože z nich byla odstraněna veškerá vláknina.

POTRAVINY, KTERÝM JE LÉPE SE VYHNOUT

Cukr

Bílý, hnědý, surový cukr, fruktóza, med (diabetici a hypoglykemici nesmějí užívat žádný druh medu), sirupy, marmelády, džemy, zavařeniny, pudinky, atd.

Moučnický

Buchty, koláče, jakékoliv slazené zákusky, želé, což je jen oslazená, obarvená a ochucená voda s malým množstvím želatiny (vysoce rafinovaná bílkovina). Naučte se podle nějaké dobré kuchařky péci si své vlastní zdravé buchty a koláče a nepoužívejte při tom žádné koncentrované potraviny.

Sýry

Sýry nejsou nejvhodnější potravinou. Proces zahnívání při jejich výrobě vede k tvorbě aminů, amoniaku, dráždivých mastných kyselin (butyric, caproic, caprylic, atd.) a kyseliny mléčné, což jsou všechno odpadní produkty, které dráždí nervy a zažívací trakt. Tyramin, jeden z jedovatých aminů, které se tvoří v sýru, může způsobovat migrénové bolesti hlavy. Některé z aminů mohou reagovat s nitráty přítomnými v žaludku a vytvářet nitrosamin způsobující rakovinu. Laktóza, která je hlavním uhlovodanem sýrů a mléka, je pravděpodobně nejčastější příčinou citlivosti na jídlo ve Spojených státech. Syřidlo se používá při výrobě sýrů pro srážení mléka. Získává se z velké části z žaludků telat, kůzlat a prasat, jen velmi malé množství z rostlinných zdrojů.

Rafinované zrno

Bílý chléb, briošky, toasty, sušenky, slané pečivo, vdolky, koláčky, čajové pečivo, bílé makaróny, špagety, bílá rýže a jiné rafinované výrobky z obilovin. Připravujte si své vlastní celozrnné toasty a vafle. Sušenky, vdolky a koláčky jsou nezdravé, pokud jsou vyrobeny se sodou nebo práškem na pečení, vejci, mlékem, tukem do pečiva, umělými příchutěmi, barvivy a cukrem. Je však možné je připravit i zdravě. Celozrnné těstoviny vyžadují delší dobu vaření, ale s trochou zkušeností nemá kuchař problémy zacházet s nimi stejně jako s rafinovanými druhy těstovin.

Suché obilninové směsi

Granola s cukrem, medem nebo olejem, veškeré obilniny v krabicích.

Sladké ovoce a zelenina

Sušené ovoce (rozinky, datle, fíky, atd.) patří mezi koncentrované potraviny, kterých je snadné se přejíst a přetížit tak tělo příliš velkým objemem jídla. Většina lidí bude mít před dalším jídlem pocit únavy, protože trávicí systém je přetížen. Banány, mango, vodní meloun (pro některé lidi obtížně stravitelný) a sladké brambory patří mezi potraviny, kterým bychom se měli vyhnout. Hroznové víno ve větším množství může způsobit před dalším jídlem pocity slabosti nebo otřesu.

Nápoje obsahující kofein

Káva, čaj, cola a kakao. Zjistilo se, že nikotin způsobuje hypoglykémii. Produkty obsahující čaj a kakao mohou způsobit zácpu. Všechny produkty této skupiny jsou problematické.

Limonády

Limonády všeho druhu. Ovocné šťávy mohou být příležitostně používány v některých receptech jako tekutá složka, ale obecně je lepší dávat přednost vodě. Ovocné šťávy by se neměly při jídle pít pravidelně ve větším množství, narušují totiž trávení, pronikají rychle do krevního oběhu a nahrazují jiné, důležitější potraviny.

Koření

Koření má celou řadu negativních vlivů na tělo a nervový systém. Vzhledem k jeho hojnému používání trpí v Indii větší množství lidí rakovinou žaludku. Mnohé druhy koření mohou narušovat duševní funkce a zhoršovat schopnost koncentrace. Ocet a dokonce i kvašený jablečný mošt dráždí nervový systém a tkáň těla. Nakládaná zelenina se smí připravovat jen z vhodných surovin, což jsou zejména okurky s citrónovou šťávou a solí. Je třeba se vyhnout veškerým výrobkům připraveným s octem, pikantními přísadami, hořčicí, kečupem, pálivou pepřovou omáčkou, v obchodě zakoupenou majonézou a dalším podobným výrobkům.

Léky obsahující kofein

NĚKTERÉ VŠEOBECNÉ ZÁSADY

Najezte se pořádně při snídani a při obědě. Pokud jíte večeři, měla by se skládat pouze z ovoce a celozrnných obilnin. Zjistili jsme, že dvě jídla denně jsou tou nejlepší možností, jak poskytnout tělu příležitost vzpamatovat se z těžké práce, kterou je trávení. Mezi jídly by měla být nejméně pětihodinová přestávka. Neměňte dobu jídla o více než pár minut. Během jídla nepijte. Dobře kousejte. Hladina krevního cukru u rychlých jedlíků kolísá více než u těch, kteří jedí pomalu a dobře potravu v ústech rozžvýkávají. Připravte se na to, že lidé s nižším obsahem cukru v krvi (hypoglykemici) mohou být nervózní a vznětliví a mohou projevoval tendence k neurotismu nebo sebezdůrazňování. Mohou dumat o možných zdravotních problémech a lpět na tělesných i emocionálních symptomech. Jednejte s nimi podle toho - jemně.

Občas se doporučují "vysokoproteinová dávky" mezi jídly, dát si něco malého před usnutím či dokonce jíst v noci. Tyto praktiky jsou nefyziologické a problém jen zhoršují. Přehnaně stimulovaná slinivka vyžaduje čas na zotavenou. Ke stimulaci slinivky by mělo docházet pouze v určitých specifických časových intervalech, aby se mohl obnovit její přirozený rytmus. Proto by se mělo jíst vždy ve stejnou dobu, s velmi malým rozptylem okolo této hodiny, a mezi jídly by se nemělo jíst vůbec nic.

Neničte důvěru, kterou má pacient ke svému lékaři. Lékař dělá to nejlepší, co umí. Problematice metabolismu a výživy ovšem stále ještě většina lékařů velmi málo rozumí. Pacient však může potřebovat svého lékaře kvůli jiným problémům a neměl by být zbytečně od svého lékaře odváděn.

Kofein a nikotin jsou možnými stimulatory tvorby inzulínu. Je třeba se jim vyhnout. Alkohol je vysoce škodlivý koncentrovaný uhlovodan, stimulant slinivky břišní, který působí na tělesné buňky jako jed. Požívání dokonce i malých množství urychluje stárnutí. Pro hypoglykémika neznamena dostat se "mimo sebe" (po požití alkoholu), že se pár hodin cítí špatně a pak je všechno v pořádku. Hypoglykemik může po krátkém období nerozvážnosti potřebovat i několik týdnů, než se jeho stav upraví. Někteří lidé jsou na jakékoli překročení zákonů zdraví velmi citliví. I když možná nepocítí žádné nepříjemné příznaky, dochází k rychlejšímu narušování životně důležitých struktur.

Doporučujeme, aby se luštěniny (fazole, hrách, hrášek, atd.) a celozrnné obilniny, jako je například rýže, používaly co nejčastěji jako hlavní chod a nahradily živočišné potraviny. Tato jednoduchá a levná jídla jsou vynikajícím zdrojem bílkovin a mají tu výhodu, že nezvyšují hladinu cholesterolu a neohrožují zdraví. Mívají obvykle rovněž asi o třetinu kalorií méně než to nejlibovější maso.

Pijte mezi jídly dostatečné množství vody, tak aby moč byla téměř čirá. Pro většinu lidí to bude znamenat šest až osm sklenic vody denně. Nepijte později než čtvrt hodiny před jídlem a počkejte asi půl hodiny nebo i déle po jídle. Obecně platí: čím méně tekutin při jídle, tím lépe. Mnohá slabost a únava je způsobena kompenzačními přesuny vody v těle. Člověk může strádat nedostatkem vody, i když nepociťuje žízeň.

Fyzická aktivita je vaším nejlepším přítelem. Minimum je dvacet minut denně. Hodina denně je lepší, ale občas by bylo vhodné fyzicky se namáhat tři až pět hodin. Dejte pozor, abyste se na sluníčku nespálili a aby vás svaly od pří-

lišné námahy nebolely. Obojí je nezdravé. Usilujte o postupné získání dobré úrovně fyzické kondice bez toho, že byste si svaly namohli. Fyzická aktivita pomáhá udržovat vaši chuť k jídlu pod kontrolou, neutralizuje stres, snižuje krevní cholesterol, napomáhá dobrému trávení a normalizuje hladinu krevních cukrů. Učiňte si z ní přítele. Při cvičení zhluboka dýchejte a meditujte o přírodě, zvláště činíte-li se pod širým nebem.

MÁTE HYPOGLYKEMICKÝ SYNDROM?

1. Podívejte se ještě jednou na symptomy, příznaky a laboratorní nálezy uvedené na začátku této části.
2. Typický životní styl. Typický pacient vedl aktivní sociální život, ve škole se všeho účastnil a dobře se učil. Užíval si života - až do chvíle, kdy se pro něj stal život postupným nárůstem chorobných symptomů nesnesitelným.
3. Pět- nebo šestihodinový test glukózové snášenlivosti obvykle ukáže typické abnormality (občas se stane, že ne). Ledviny by neměly do moči člověka, který netrpí cukrovkou, vyloučit žádný cukr. Pokud je při testu glukózové snášenlivosti krevní cukr velmi nízký anebo velmi vysoký, mějte podezření na hypoglykemický syndrom. Ideální rozpětí pro všechny hodnoty s výjimkou třicetiminutového a hodinového čtení je 70-85. Hodnoty nižší či vyšší mohou znamenat budoucí potíže. Toto onemocnění nepřichází bez varování. Po celou dobu jsou zde signály, od příliš rychlého růstu v dětství přes zubní kazy, deprese a rebélie v období dospívání až se nakonec při krevních testech ukáže, že hladiny krevního cukru a lipidů (cholesterol více než 100 plus věk, triglyceridy více než 100) jsou zvýšené.

Tomuto syndromu se dostalo nepřesného pojmenování hypoglykemie, což naznačuje problémy s metabolismem uhlohydrátů. Neexistuje však živina, která by nehrála v tomto syndromu roli, včetně vitamínů, minerálů, bílkovin, tuků a vody. Podle některých zdrojů se zdá, že bílkovinná toxicita a přetěžování tuky jsou pro vznik hypoglykemického syndromu stejně důležité jako zvýšená citlivost na uhlohydráty.

DOPORUČENÁ LITERATURA

Simple Home Remedies, Nutrition for Vegetarians, Eat for Strength. Pro informace o zmíněných knihách od Agathy M. Trash pište na adresu: New Lifestyle Books, Route 1, Box 441, Seale, Alabama 36875

VÝHODY DVOU JÍDEL DENNĚ

1. Vynechání večeře pomůže až o jednu třetinu snížit náklady na jídlo.
2. Vynechání večeře vám poskytne 30-90 minut navíc - na činnost, která vyžaduje vaši zvláštní pozornost.
3. Vynechání večeře zkrátí dobu věnovanou přípravě jídla - vaření, servírování, mytí nádobí, plus čas strávený nákupy (o 30-60 minut denně).
4. Dvě jídla denně vám pomohou upravit tělesnou váhu. Lidé s nadváhou obvykle zhubnou, lidé, kteří jsou příliš hubení, zlepší svůj metabolismus a obvykle zesílí.
5. Bez toho, že by vás v žaludku tížila večeře, je vaše mysl čilá. Můžete se věnovat večerní modlitbě, křesťanským přátelům, studiu, odpočinku. Konec s večery v agónii dřímoty.
6. S nezatíženým žaludkem si můžeme jít dříve lehnout a využijeme tak dvojnásob cenný spánek do půlnoci. Brzy do postele, brzy z postele - tento zvyk činí člověka zdravým, bohatým a moudrým.
7. Když odpočívá trávicí systém, odpočine si lépe i celé tělo a potřeba spánku klesá.
8. Bez jídla v žaludku odčerpávajícího krev z pokožky můžete pohodlně spát v chladnější místnosti s čerstvým vzduchem. Méně problémů s mrazivými nocemi.
9. Ráno se budíme s čistými ústy, svěžím dechem, jasnými očima a čilou myslí, bez kruhů pod očima. Nepotřebujeme žádný "make-up".
10. Žaludek je v klidu, místo toho, aby byl neustále vyčerpáván. Žaludeční křeče neruší váš spánek a ranní tichou chvíli s Bohem. Tělo disponuje větším množstvím energie. Dříve než pocítíte potřebu se nasnídat, můžete dokonce několik hodin bez problémů pracovat.
11. Když přijde čas snídaně, žaludek - probuzený a vyčištěný dvěma sklenicemi čerstvé vlažné vody - je připraven na pořádné jídlo. Snídaně je potěšením smyslů.

12. Zjistili jsme, že lidé, kteří jí jen dvakrát denně, trpí méně pokušením jíst mezi jídly a mohou bez potíží počkat se druhým jídlem až do odpoledne. Dáte-li si něco malého večer, sabotujete tím vydatnou snídani.
13. Lidé, kteří jí dvakrát denně, snadněji vynechají jedno jídlo a lépe tolerují nepravidelnosti jakéhokoliv druhu. Pravděpodobnost slabosti, vnitřního neklidu, nervozity a inzulínového šoku je nižší.
14. Čistý, odpočínutý žaludek je předpokladem čisté krve. Čistá krev je nutná pro úspěšnou fagocytózu choroboplodných zárodků, toxinů, atd. Zvláště prospěje lidem trpícím alergiemi, bolením hlavy, problémy s dutinami, atd.
15. Má-li žaludek možnost lépe a déle odpočívat, snižuje se nebezpečí žaludečních vředů. Jídlo aktivuje trávicí šťávy a tím zhoršuje vředy. Lidem, kteří jedí často a trpí vředy, pomůže pití vody žaludek uklidnit.
16. Těhotné ženy, které využívají dvou jídel denně, mají méně problémů s ranní nevolností. Kojící matky mají více mléka. Některé z nich, když se dočasně vrátily ke třem jídlům denně, přestaly mít mléko, když držely půst a vrátily se ke dvěma jídlům denně, mléko se jim vrátilo.
17. Tělo potřebuje několik týdnů, aby si na dvě jídla denně zvyklo. Nezkoušejte tuto změnu, pokud nejste rozhodnutí k minimálně jednoměsíčnímu experimentu. Nejsnazší je přeorientovat se na dvě jídla denně na podzim, kdy jsou dny kratší.

JAK SI ZLEPŠIT PAMĚŤ

1. Zachovávejte ve všech věcech přísnou pravidelnost.
2. Nikdy si po jídle nelehejte. Tento zvyk napomáhá ranému nástupu senility.
3. Nesnažte se vykonat příliš mnoho věcí v krátkém časovém úseku. Nenechávejte však čas plynout bez užitku.
4. Střídmý a prostý život na venkově zlepšuje paměť a pomáhá při učení.
5. Udržujte pořádek ve všech věcech ve vašem okruhu. Nemějte doma více věcí, než kolik jste schopni udržet v perfektním pořádku. Nedávejte věci na povrch každého stolu, skříňky, poličky nebo knihovny. Mějte mnoho volného prostoru na zdech, podlaze, na dvoře, atd. Vyhněte se nepořádku.
6. Nejezte nic mezi jídly a několik hodin před tím, než jdete spát. Kvašení nestrávené potravy ve střevech produkuje toxiny, které poškozují mysl.
7. Příliš nepijte a při jídle nepožívejte tekutou stravu.
8. Nekombinujte příliš mnoho potravin při jednom jídle. Vyhněte se zvláště škodlivým kombinacím - jako jsou mléko/cukr/vejce nebo ovoce/zelenina.
9. Nikdy se nepřejídejte.
10. Nepřestávejte studovat. Cvičení mysli usilující porozumět Bibli anebo si zapamatovat její části představuje tu nejlepší duševní aktivitu.
11. Vyhněte se přehnanému požitkářství. Přílišná stimulace určitých nervů nastoluje stav, který způsobuje zapomnětlivost.
12. Cvičte svou mysl v prodlévání u nebeských témat. Mysl dosahuje úrovně věcí, kterými se zabývá. To je zákon, jímž se mysl řídí.

Péče o nervy

Není normální být nevózní, upovídaný, zachmuřený, vzdálený nebo divný. Jsou rodiny, ve kterých se některé osobní povahové tendence, jako je např. větší aktivita, větší napětí, uplatňují více, než je běžné. Ale i takové osoby se mohou uklidnit a relaxovat, aniž by přitom ztrácely na živosti. Následující prostředky umožňují zvyšovat úroveň duševního zdraví, radosti, soustředění, ambic a sociální pohody člověka.

STRAVA

- A. Jezte hojně ovoce, zeleninu a celozrnné obilniny. Přípravujte je přirozeným a chutným způsobem. Vyhněte se tuku, rafinovaným uhlovodanům a rafinovaným bílkovinám.
- B. Během roku konzumujte velmi pestrou nabídku různých potravin. Tím si zajistíte dostatečný příjem všech živin, které jsou pro správnou údržbu nervového systému potřebné. Jednotlivá jídla by však měla být prostá a jednoduchá, měla by se skládat maximálně ze tří druhů potravin a chleba.
- C. Pokud je to možné, jezte jen dvakrát denně - snídani a oběd (v časném odpoledni nebo uprostřed odpoledne), třetí jídlo vynechejte. Jediným důvodem pro konzumaci třetího jídla může být příliš velký úbytek na váze. Abyste zabránili kvašení a metabolickému zatížení choulostivého biochemického mechanismu, mělo by být toto třetí jídlo lehké, např. jablko a krajíc chleba sněžené několik hodin před usnutím.
- D. Naplánujte si minimálně pětihodinovou přestávku mezi jídly. Určete si pro jídlo pravidelnou hodinu. Pravidelnost je základ úspěchu v jakékoliv činnosti.
- E. Vyhněte se všem dráždivým jídlům a nápojům. Dráždivá jsou všechna koncentrovaná jídla, tedy ta-ková jídla, která mají velkou hustotu živin v porovnání s velikostí porce. Dráždivé jsou nápoje, které obsahují kofein. Podobně dráždí koření (pepř, prášek na pečení, soda na pečení, atd.) a příliš mnoho jídla.

VZDUCH

- A. Dýchejte pouze čistý vzduch. Vaším bytem (domem) by měl neustále proudit čerstvý svěží vzduch.
- B. Dbejte na správné držení těla. Hlubokým dýcháním zaženete splín.
- C. Vyhýbejte se smogu, tabákovým výrobkům, kouři, zápachu zahřívající zeleniny - tedy jakkoliv znečištěnému vzduchu.

STRES

- A. Mezi různé faktory, které způsobují stres, patří např. špatná strava, příliš málo tělesné aktivity, i malá oblast prochládlé kůže, hluk, nepravidelný režim, atd.
- B. Snažte se napravit všechny vám známé stresové faktory. Specificky platí, že tělesná aktivita stres neutralizuje.

SPÁNEK

- A. Zajímejte se o to, jak lze docílit toho, abyste pravidelně usínali a vstávali, pořádně se vyspali, myšlenkami spočívali u Tvůrce. Usínejte s prázdným žaludkem, dbejte na dostatečné zavodnění svého organismu, udržujte ložnici svěží a upravenou a odmítněte prášky na spaní (kterými si pouze vypůjčujeme z budoucího spánku).
- B. Intenzivní tělesná aktivita je pro pořádný spánek prvořadá.
- C. Delší koupel ve vodě o teplotě těla (36°C) učiní zázraky.

MYŠLENKY

- A. Některé myšlenky a pocity provokují tvorbu hormonů, které ničí duševní zdraví. Patří mezi ně: nenávisť, úzkost, žárlivost, vztek, strach, závist, vzrušení, prodloužené či nenormální sexuální dráždění, přehnané ambice, starosti, atd.
- B. Jiné myšlenky a pocity provokují tvorbu hormonů majících blahodárné účinky na krevní oběh, trávení, peristaltiku (pohyb střev), růst a udržování těla, dobrý zdravotní stav svalů a kostí a dokonce i tvorbu krve a protilátek. Mezi tyto myšlenky patří: trpělivost, láska, radost (ne legrace, která je vzrušením), klid, laskavost, náklonnost, atd.

ÚČINEK VITAMÍNŮ SKUPINY B

B-vitamíny, i když jich tělo potřebuje jen nepatrná množství, tvoří nezbytnou složku enzymového hospodářství tkáňových buněk. Jejich absencí či nedostatkem strádají všechny buňky těla. Příznaky lze sledovat na kůži, v trávicím systému, na srdci, v krevním systému i jinde. První známky nedostatku B-vitaminů můžeme pozorovat v nervovém systému, kde zřejmě současně způsobují nejvíce problémů. V následujícím chceme demonstrovat důležitost, kterou mají dostatečné zásoby vitamínů skupiny B v těle.

Tři skupiny kuřat dostávaly tuto stravu: první skupina 100% celozrnnou pšeničnou mouku, druhá obohacenou bílou mouku a třetí neobohacenou bílou mouku. Snížením příjmu vitamínů skupiny B zemřela kuřata ve třetí skupině bě-

hem pěti dnů. Obě skupiny kuřat krmených celozrnnou a obohacenou moukou se opeřily a přibývaly normálně na váze. Mezi těmito skupinami byl během pěti dnů jen ten nejmenší zaznamenaný rozdíl, a to ve prospěch "celozrnné" skupiny. Ačkoliv kuřata v obou skupinách měla stejnou váhu a stejné opeření, kuřata krmená obohacenou bílou moukou měla vyšší hlas. Ve svém kurníku měla velký nepořádek, stoupala často do vody a do mouky a nechávala za sebou šlápoty. Kuřata byla nervózní, často se navzájem klovala a když je poděsil nějaký nepatrný zvuk, pípala bojácně v koutě klece. Můžeme z toho učinit závěr, že vykrmenost a dobrý stav kůže a opeření nejsou jedinými kritérii, které bychom měli používat, chceme-li ocenit vhodnost stravy. Dobrá nálada, sebeovládání, pořádek, duševní efektivita a produktivita hrají ve zdravotním stavu také svou roli.

Některé hyperaktivní děti se staly klidnějšími a snáze kontrolovatelnými poté, co byly z jejich stravy odstraněny potraviny chudé na vitamíny skupiny B, potraviny obsahující velké množství aditiv a těžká nebo dráždivá jídla. Mnoho dospělých zaznamenalo rovněž tento uklidňující účinek prosté střídme stravy.

Dlouho bylo pozorováno, že jedinci s příliš vysokým nebo příliš nízkým krevním cukrem mají velké výkyvy nálad a obtížně se s nimi pracuje. Při metabolismu cukrů jsou v těle spotřebovány všechny zásoby B-vitaminů. Periodická vznětlivost a emocionální nestálost, kterou můžeme u těchto osob pozorovat, jsou typickými příznaky nedostatku vitamínů skupiny B. Když příliš kolísá hladina krevního cukru, ať už následkem reaktivní hypoglykémie, cukrovky anebo konzumace (většinou) rafinovaných uhlovodanů, B-vitamíny se vyplavují z tělních zásob, aby se postaraly o vyrovnání její hladiny. Výsledkem je jejich nedostatek.

Pellagra, perniciózní chudokrevnost, beri-beri a všechny ostatní nemoci způsobované nedostatkem vitamínů skupiny B se projevují mimo jiné nervovými a duševními symptomy. Dlouho před tím, než nemoc naplno vypukne, vyskytují se určité neurologické nedostatky, kterých si nemusí nikdo ani povšimnout, které však nicméně působí postiženému jedinci i jeho bližním větší či menší problémy.

Držení těla

1. Správné držení těla - hlava zpřímá, ramena dolů a dozadu. Nemějte stažená ramena, bradu nevystřikujte dopředu ani nezatahujte dozadu (jako u vojáků). Nevyvracejte kolena ani kotníky dovnitř či ven. Napřimte záda, vypněte hrud' a zatáhněte břicho.
2. Postavte se ke zdi, paty asi patnáct centimetrů ode zdi. Záda vyrovnejte proti zdi. Pokuste se tento postoj stále udržovat.
3. Neseďte na židli se shrbenými zády a nedotýkejte se opěradla nejnížší částí hýždí. Sed'te s rameny zpřímá, narovnejte se na židli tak, abyste vyrovnali křivku ve spodní části zad. Hlavu držte zpřímá, ramena tlačte dolů a dozadu. Jakákoliv pozice, při které se nakláníte dopředu (např. při psaní) by měla být udržována za pomoci boků, které udržují trup vzpřímený. Při sezení se nehrbte.
4. Spěte na tvrdé posteli. Slabá péra by měla být vyměněna anebo posílena - umístěním prken z překližky mezi péra a matraci.
5. Naučte se zdvihát ve směru přitažlivosti zemské. Dřepněte si s rovnými zády a zdvihajte s pomocí nohou.
6. Vysoké podpatky zatěžují spodní část zad a jsou často příčinou bodavé bolesti. Podpatky vyšší než tři centimetry by se neměly nosit více než čtyři hodiny týdně.
7. Vyhybejte se náhlým trhavým pohybům zády ve chvílích, kdy se teprve zahříváte. Nikdy se nepokoušejte pohnout, když jste ztratili rovnováhu, když se otáčíte anebo když jste zkrouteni.
8. Před namáhavou tělesnou aktivitou je nezbytné důkladné zahřátí, které pomůže kloubům rovnoměrně rozložit váhu a velkým svalovým skupinám umožní symetrický pohyb. Tak se vyhnete nataženým svalům nebo vazům.
9. Denně provozujte nějakou fyzickou aktivitu pod širým nebem - např. chůzi nebo práci na zahradě. Chůze je ve všech případech nějakého tělesného problému tím nejlepším lékem. Všechny orgány těla se při ní dostanou do činnosti. Neexistuje cvičení, které by mohlo chůzi plně nahradit.
10. Pro zesílení provádějte následující cvičení:
 - A. Postavte se vzpřímeně se vztyčenou hlavou. Stáhněte svaly břicha a hýždí. Setrvejte v této pozici pět minut.
 - B. Posad'te se. Uchopte sedadlo židle oběma rukama a táhněte nahoru proti tělu. Výdrž jedna minuta.

- C. Posad'te se na židli. Přitáhněte jednu nohu k hrudníku. Zdvihněte druhou nohu rovnoběžně s úrovní sedadla, koleno rovně, špička nohy ukazuje nahoru. Setrvejte v této pozici pár sekund a nohy vyměňte.
 - D. Položte se obličejem k zemi na podlahu, zdvihněte ruce, nohy, hlavu a ramena z podlahy. Celé tělo spočívá pouze na břiše. Vytrvejte několik sekund. Postupně prodlužujte dobu výdrže až na dvě minuty.
 - E. Položte se na záda na podlahu. Prohněte záda do oblouku, váhu těla neste na patách a ramenou, hlavu mějte nad zemí. Vydržte v této pozici několik sekund, postupně dobu výdrže prodlužte na dvě minuty.
11. Neseďte na židli s nohama překříženými do tvaru písmene W. Tato poloha abnormálně zatěžuje kyčle, může přispět ke špatné funkci nohou a kachnímu kolébání při chůzi. Zvláště děti by se měly učit sedět s nohama před sebou anebo v indiánském posezu.

Spánek

Zdravý spánek je důležitý. Nesmí ho však být ani příliš mnoho, ani příliš málo. Spát byste měli chodit každý den (včetně prázdnin) ve stejnou dobu a spát byste měli denně stejný počet hodin. Následují rady, jak přivolávat spánek bez pomoci léků.

1. Denně pracujte na zahradě.
2. Pozdě večer nezačínajte se žádnými novými aktivitami, po obědě nenahrazujte v noci ztracený spánek.
3. Vstávejte a chod'te spát každý den ve stejnou hodinu. Večer se řiďte nějakým rituálem.
4. Po večeri ani pozdě večer nic nejezte. Poslední jídlo dne snězte několik hodin před tím, než si jdete lehnout.
5. Vyhýbejte se televizi, videu, stresu, přejídání, nápojům obsahujícím kofein, čokoládě, stimulantům jako jsou např. živočišné produkty, rafinované potraviny, cukr.
6. Během dne dostatečně pijte. Zůstávejte stále čilí. Na schůzích nedřimejte.
7. V ložnici by měl být čerstvý vzduch, ne však průvan. Ložnici důkladně během dne vyvětrejte.
8. Vaše postel by měla být pohodlná. Naučte se úplně se v posteli uvolnit. Nikdy si na spaní nepřikrývejte hlavu.
9. V posteli spěte nebo odpočívejte každý den 7-9 hodin. Vstávejte ihned, jakmile zazvoní budík.
10. Před usnutím pijte čaj „catnip“ nebo čaj z chmele.
11. Zejména krk a paže by měly být v teple. Používejte lehkých přírývek.
12. Před usnutím se až padesátkrát pomalu nadechněte a vydechněte.
13. Vykoupejte se ve vodě o teplotě těla. Trvání koupele je 8-10 minut. Osušte se bez toho, že byste se usilovně ručníkem třeli. Pohybujte se pomalu.
14. Pomodlete se.

Dráždidla žaludku

1. Pálivý pepř (černý nebo červený), koření (zázvor, skořice, hřebíček, muškátový oříšek).
2. Ocet a cokoliv z octa vyrobeného (nakládaná zelenina, majonéza, kečup, hořčice, atd.)
3. Potraviny, které prošly při výrobě kvašením anebo hnilobným procesem. Např. kysané zelí, sýry, sójová omáčka apod.
4. Soda na pečení, prášek na pečení (tzn. veškeré v obchodě koupené sušenky, koláčky, koblihy i ostatní pečivo).
5. Kofein (káva, čaj, cola), nikotin, teobromin (čokoláda).
6. Pitím při jídle se zpoždí trávení i vyprázdňování žaludku. Měli bychom se vyhnout nápojům, polévkám, džusům i mléku. Setrávání potravy v žaludku je jednou z nejběžnějších příčin žaludečních vředů a žaludečního kataru. Mléko navíc obsahuje velké množství laktózy, mléčného cukru, který vyvolává kvašení a způsobuje vznik dráždivých toxických chemikálií. Mléko je častější příčinou alergie než kterákoliv jiná potravina.

7. Jezení pozdě večer.
8. Přejídání se. Většinu lidí by se dařilo velmi dobře, kdyby jedli polovinu až třetinu množství jídla, které skutečně konzumují.
9. Nedostatečné žvýkání, hltání, příliš velká sousta. Stačí třetina polévkové lžice anebo na třetinu vidličky.
10. Jídla bohatá na rafinované cukry, rafinované oleje, vitamínové a minerálové preparáty anebo koncentrované bílkoviny (jako jsou náhražky masa a výrobky ze sušeného mléka). Čím více je potravin koncentrovaná, tím je pravděpodobnější, že bude dráždit žaludek.
11. Kombinování ovoce a zeleniny při jednom jídle. Současné konzumování mléka a vajec, mléka a cukru, vajec a cukru. Všechny tyto kombinace jsou nevhodné.
12. Nezralé nebo přezrálé ovoce.
13. Příliš studená nebo příliš horká jídla.
14. Nedodržování intervalu pěti hodin mezi jídly.

Cukr a tělo

Průměrný Američan, počítáme-li každého muže, ženu i dítě, spotřebuje 42 čajových lžiček cukru denně. Pokud bychom toto množství cukru chtěli zkonzumovat v přirozené formě, znamenalo by to například sežvýkat přes 27 metrů cukrové třtiny. Většina lidí si není vědoma toho, jaké množství cukru se skrývá v běžném cukrářském zboží, zákuscích, nápojích. V seznamu o kousek níže jsou pro některé běžné potraviny uvedena množství cukru, které obsahují.

Vysoký příjem cukru má za následek zvýšení hladiny séra lipoproteinu, což je zrovna tak špatné, ne-li horší, než vysoká hladina cholesterolu při rozvoji srdečního onemocnění. Spotřeba cukru je rovněž dáována do souvislosti se zubními kazy, žlučnickými problémy, cukrovkou, akné a špatným zažíváním. V knize *Counsels on Diet and Foods* se objevuje na str. 321 následující tvrzení: "Čím méně jíme sladkých jídel, tím lépe. Tato jídla způsobují poruchy žaludku a u lidí, kteří si zvyknou na jejich častou konzumaci vyvolávají netrpělivost a podrážděnost".

Další důležitá skutečnost týkající se cukru souvisí s odolností proti nemocem. Počet bílých krvinek se segmentovanými jádry se zvyšuje, objeví-li se v těle nějaká bakteriální infekce. Tyto krvinky ničí bakterie. Pokud ovšem vzroste hladina krevního cukru, stávají se tyto krvinky línými a pomalými a tak velké množství bakterií nemohou zničit.

ÚČINEK PŘÍJMU CUKRU NA SCHOPNOST BÍLÝCH KRVINEK NIČIT BAKTÉRIE

Počet čajových lžiček cukru sněžených průměrným dospělým	Počet bakterií zničených každou bílou krvinkou za 30 min.	Percentuální snížení schopnosti bílých krvinek ničit bakterie
0	14	0
6	10	25
12	5,5	60
18	2	85
24	1	92
Diabetik, který není pod kontrolou	1	92

SKRYTÝ CUKR

Čokoládová tyčinka průměrné velikosti	7	Jablkový koláč, 1 porce.....	12
Turecký med.....	1,5	Dýňový koláč, 1 porce	10
Žvýkačka	0,5	Čokoládové mléko, 1 šálek	6
Čokoládový dort, 1 porce	15	Kakao, 1 šálek.....	4
Kobliha s polevou	8	Sušený banán.....	25
Sladké pečivo s rozinkami.....	3	Džem, 1 pol. lžice	3
Zmrzlina, 1/2 šálku.....	5-6	Med, 1 pol. lžice	3
Zmrzlinový pohár	6-8	Pudink, 1 pol. lžice.....	2 1/2
		Broskvový kompot, 2 půlky	3 1/2

Sluneční svit

"Jeden z nejlepších přírodních léčebných prostředků." Sluneční svit má pro člověka nespočetné blahodárné účinky. Světlo, teplo a energie jsou pro člověka, který se o nich chce poučit a tvůrčím a smyslu-plným způsobem je využít, volně dostupné. Čím více se dozvídáme o slunci, tím více si uvědomujeme, že nám náš Tvůrce tímto darem dal více než jen zdroj světla a tepla. Vyjmenujme několik blahodárných účinků, které má slunce na lidský organismus.

SLUNEČNÍ SVIT

- A. Zvyšuje krevní oběh.
- B. Zvyšuje srdeční výkon.
- C. Zvyšuje počet krevních cév v kůži a jejich účinnost.
- D. Snižuje krevní tlak. Maximální snížení systolického a diastolického tlaku je dosaženo v průběhu čtyřiačtyřiceti hodin a může přetrvávat až šest dní.
- E. Zvyšuje kapacitu krve přenášet kyslík, umožňuje kyslíku dosáhnout tkání a kloubů přímou a reflexní akcí krevních cév.
- F. Zvyšuje množství bílých krvinek a jejich schopnost bojovat proti infekci.
- G. Zvyšuje hladinu gamaglobulinu, který tvoří část imunního mechanismu těla.
- H. Aktivuje činnost jater.
- I. Stimuluje játra k produkci enzymu, který metabolizuje léčiva. Tím se zvyšuje schopnost těla vypořádat se s látkami znečišťujícími životní prostředí. Pokusným zvířatům byly podávány smrtelné dávky chemikálií. Zvířata, která byla po jejich požití vystavena slunečním paprskům, byla schopna přežít.
- J. Stabilizuje hladinu krevního cukru:
 - a) Pokud je hladina krevního cukru příliš vysoká, je účinek slunečního záření na metabolismus uhlohydrátů téměř k nerozeznání od účinku, jaký má inzulin, s tím rozdílem, že hladina krevního cukru neklesne pod normální hodnotu.
 - b) Zvyšuje příliš nízký krevní cukr.
- K. Snižuje hladinu cholesterolu a triglyceridů v krvi. Po vystavení slunci bylo popsáno snížení cholesterolu o více než 30%.
- L. Přeměňuje na pokožce cholesterol a ergosterol ve vitamín D, ale pouze v bezpečném množství. Vitamín D hraje úlohu při metabolismu vápníka a fosforu, což jsou složky nutné pro výstavbu kostí a zubů.
- M. Zvyšuje svalový tonus a vytrvalost. Osoby, které cvičily na slunci, si vypracovaly svalovou hmotu rychleji, než ty, které cvičily v uzavřených prostorech.
- N. Zvyšuje metabolismus.
- O. Sluneční záření vstupující očima působí blahodárně na epifýzu i na hypofýzu, která kontroluje produkci hormonů ostatními endokrinními žlázami.
- P. Napomáhá hojení ran.
- Q. Zlepšuje duševní stav a pocit dobré pohody. Pomáhá v prevenci deprese a léčí ji.
- R. Prostřednictvím smyslových receptorů v kůži působí na psychologické faktory, čímž snižuje stres.
- S. Zabijí streptokoky a jiné choroboplodné zárodky.

Klíčové otázky, kterých je třeba si povšimnout, abychom mohli ze slunečního záření čerpat ten největší prospěch:

1. Vyhněte se popáleninám. Jsou pro tělo stresem, narušují mnohé funkce, které kůže vykonává a jejich léčení si vyžaduje energie, která chybí jinde.
2. Pobývejte na sluníčku jen tak dlouho, abyste nezčervenali.
3. Je lepší pobýt na slunci víckrát kratší dobu než jednou velmi dlouho.
4. Největší riziko spálení je mezi desátou hodinou dopoledne a třetí odpoledne. Je dobré se tomu přizpůsobit.

5. Než se vystavíte slunci, měli byste se vykoupat. Nepoužívejte oleje a krémy, které se mohou při slunění přetvářet na škodlivé substance.
6. Jezte jídla s nízkým obsahem tuků.
7. Sluneční brýle s filtry eliminují pětadevadesát procent blahodárného ultrafialového záření, je lepší opalovat se bez brýlí.
8. Začněte se opalovat postupně - čtyři minuty na každé straně těla.

Pravidelné každodenní cvičení a fyzická práce umožní vaši pleť získat zdravou zářivou barvu, napomohou předcházet spáleninám a povzbudí celkové zdraví.

Udržování tělesné hmotnosti

Chcete-li si udržet kontrolu nad vlastní vahou, musí být změna vašeho životního stylu stálá. Ukázalo se jasně, že důsledkem starého životního způsobu je nadváha. Několikatýdenní nebo několikaměsíční změny následované návratem k dřívějšímu způsobu života jsou neúspěchem.

Člověk by se měl naučit poznávat rozdíl mezi chutí k jídlu a hladem. Chuť k jídlu nám byla dána milujícím Stvořitelem, abychom mohli vychutnat jídlo, které musíme přijmout. Základní potřebou člověka však není potěšení z jídla, je to potřeba živin. Chuť k jídlu nás povzbuzuje ke splnění této potřeby. Myšlenky na jídlo by neměly plnit mysl člověka. Člověk však může asistovat chuti ve výběru, který uspokojí potřeby těla. Tělo potřebuje syrovou stravu, celozrnné obiloviny, zeleninu či ovoce. Chuť k jídlu může člověku pomoci vybrat si druh syrového jídla, druh obilniny anebo způsob přípravy. Američané nemívají obvykle pocit, že by měli tělu odepírat cokoli, co si srdce přeje. Chceme-li si vypěstovat vyrovnaný charakter, musíme si určit naše potřeby a mít potěšení z jejich vyplňování. Tyto potřeby určil Stvořitel, který nám chce poskytnout prostředky, abychom je mohli uspokojovat. Modlitbou a vnímavostí může každý uspokojit všechny své potřeby, v to počítaje i kontrolu chuti k jídlu.

VŠEOBECNÉ PRINCIPY UDRŽOVÁNÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI

1. Začněte každý týden jednodenním či dvoudenním půstem.
2. Hlad můžete pociťovat pouze při pravidelném režimu, jestliže byl biologický rytmus správně naprogramován.
3. Pravidelný spánek dává člověku větší sílu vůle.
4. Snídaně by měla být vydatná. Např.: 1/2 šálku vařených obilovin, 2 kusy ovoce, krajíc celozrnného chleba, 1/2 čajové lžičky arašídového másla. Nekonzumujte prázdné kalorie. Můžete vynechat arašídové máslo a nahradit je šálkem obilnin.
5. Mezi hlavními jídly nejezte. To je základní stravovací princip.
6. Oběd by měl být skromný. Např.: asi 250 kcal hlavní chod, méně než 100 kcal vařené zeleniny, nějakou syrovou zeleninu, méně než 100 kcal celozrnného chleba, 1 čajová lžička arašídového másla anebo dvě čajové lžičky ořechů či semínek.
7. Večeři vynechejte. Můžete si dát šálek horkého bylinkového čaje s citrónem.
8. Trocha pohybu po jídle ulehčuje trávení. Nikdy si po jídle nelehejte.
9. Denně se zabývejte jednu až pět hodin lehkou fyzickou aktivitou. Mírné až těžké cvičení potlačuje chuť k jídlu. Vhodná je občasná změna rytmu a druhu činnosti. Každý člověk by si měl vyhradit na tyto aktivity nějaký čas.
10. Vyhněte se dráždidlům. Cokoliv, co dráždí žaludek nebo nervový systém, působí jako stimulant chuti k jídlu - ocet, majonéza, hořčice, kofein, alkohol, soda a prášek na pečení, koření (černý pepř, skořice, hřebíček, muškátový oříšek, zázvor).
11. Vyhýbejte se otřesům a bláznivým nápadům. Odevzdejte se cele novému životnímu stylu, který chcete vést napořád, pouze s malými obměnami.
12. Mezi jídly pijte vodu, a to dostatečné množství, aby vaše moč zůstávala stále čirá.

CO MAJÍ OBÉZNÍ LIDÉ SPOLEČNÉHO

1. Nevěnují se dostatečně pohybové aktivitě. Minimální potřebná doba pro udržení současného stavu je 20 minut denně. Chcete-li ztratit na váze, pracujte fyzicky 1-2 hodiny denně. Venkovní aktivity zpřístupňují negativní ionty, pod širým nebem desetkrát hojnější než v uzavřeném prostoru.
2. Mnozí obézní lidé jedí příliš velkými sousty, příliš rychle a nedostatečně potravu žvýkají.
3. Mnozí z nich vynechávají snídani nebo ji ledabyle, někdy ano, někdy ne. Průmyslové nehody jsou daleko běžnější po vynechání snídaně. Školní výkonnost se snižuje. Stává se zvykem dojídat se prázdnými nebo tučnými jídly.
4. Obézní lidé mají rádi rafinované potraviny (obvykle bílé: cukr, rýži, makaróny, špagety, škrob, sušenky, rohlíky, chléb, atd., volné tuky, koncentrované bílkoviny jako sušené mléko, náhrady masa, texturované nebo sušené bílkovinné výrobky).
5. Konzumují potraviny připravované zkvašením anebo hnitím, jako je ocet, majonéza, nakládaná zelenina (okurky), hořčice, alkohol, sýr a přezrálé ovoce.
6. Používají bez omezení sůl (doporučené množství je 1 čajová lžička denně).
7. Mají v oblibě nápoje, které obsahují kofein i jiné stimulanty. Kofein je příbuzný dalších stimulantů, které všechny patří do metylxantinové skupiny.
8. Obézní lidé často užívají dráždiva žaludku, která způsobují, že jejich chuť k jídlu je neovladatelná.
9. Většina obézních lidí není schopna registrovat pocit nasycení nebo pocit ukojení žízně. Chronickou žízeň mylně pokládají za hlad.
10. Nerozumějí tomu, jak správně užívat síly vůle, a jaké kroky jsou nutné, chtějí-li odolat pokušení:
 - A. Otočte se zády k jakémukoliv pokušení, i kdybyste měli proto utéct z kuchyně.
 - B. Je nutná okamžitá akce ke správnému tréninku vůle.

ŽÁDOUCÍ HMOTNOST

Pro určení vaší žádoucí tělesné hmotnosti je třeba řídit se následujícím pravidlem: 45 kg pro prvních 150 cm tělesné výšky. Muž by měl přidat okolo 3 kg na každých 2,5 cm nad 150 cm, žena 2 1/4 kg na každých 2,5 cm nad 150 cm.

Příklad: Muž, který měří 180 cm, si započítá 45 kg pro 150 cm a pro dalších 30 cm $12 \times 3 = 36$ kg. To znamená, že jeho váha by měla být asi 81 kg. Pro každý rok pod 25 let odečtete 1 kg.