

Živá strava

Všechny přesvědčujete, aby jedli syrovou stravu, ale sám konzumujete mořské plody. Nevadí vám představa, že se zabíjejí živé bytosti?

Nikoho nepřesvědčuji ani nevybízím, aby mne následoval. Neřídím se žádným systémem. Nejsem vitarian, ale také nejím tepelně upravenou stravu, neřadím se k transurfářům ani k duchovním učitelům – nepaťtím k nikomu. Představuji sám sebe. Jdu svou vlastní cestou, která je jedinečná. A vám všem přeji totéž. Chápete?

Zásada nezabíjet živé bytosti se nevztahuje pouze na zvířata. Cožpak rostliny nepovažujete za živé? Mrkev také cítí, že ji krájíte, ale něco přece jíst musíte, nebo zemřete hlady. Ruský vědec Petr Garjajev* dokázal, že molekuly DNA dokonce vydávají smrtelné výkřiky, když je smažíte. Všechno přírodní, co nás obklopuje, žije a má vědomí, dokonce i nerosty, jen jeho úroveň je různá. Ryby nebo jednodušší mořští živočichové se nacházejí ve srovnání se suchozemskými zvířaty na nižším stupni vědomého chápání, a proto tolik nepocítují utrpení.

* Molekulární biolog a zakladatel vlnové genetiky se svými kolegy prozkoumal vibrační chování DNA – pozn. překl.

Jestliže je podle vašeho názoru zabíjení jakéhokoli živého tvora nepřipustné, nemůžete konzumovat ani celé rostliny. Podle této zásady můžete jíst jen jejich plody a nať, ale kořenové zeleniny i semen se musíte vzdát. Avšak osobně nepovažuji takovéto stravování za plnohodnotné, alespoň v počáteční fázi, kdy si organismus zvyká na živou stravu. Pokud člověk dlouho přijímal jen mrtvou potravu, může tato adaptace trvat i několik let.

Nyní, když píšu tyto řádky, jsem se už zřekl potravin živočišného původu a přešel jsem na čistě rostlinnou syrovou stravu. S výsledkem jsem velmi spokojen. Zlepšila se mi kvalita vlasů, dobře spím a cítím se jistější a klidnější. Zároveň mám pocit původní přirozené čistoty. Zbavil jsem se nepříjemných tělesných zápachů, a naopak mé tělo získalo novou, neznámou, ale zajímavou a příjemnou vůni, jež má afrodisiakální vlastnosti. Myslím si, že později, až se mi organismus více očistí, se projeví ještě další zvláštní příznaky. Ale znovu opakuji, že na syrovou stravu jsem si zvykal postupně. Trvalo mi to několik let a nikomu rychlý přechod z mrtvé potravy na čistě syrovou nedoporučuji. Pro přechodné období jsou velmi vhodným jídlem právě mořské plody.

Psal jste, že každý živý organismus má něco jako baterii, z níž čerpá energii, například na svou očistu, a že si ji vybijíme, jestliže se stravujeme obvyklým způsobem. Podle vašich slov se baterie nevyčerpává, pokud jíme syrové potraviny, a tak nám může zásoba životní síly vydržet déle. Stále můžeme být aktivní a plní energie. V tom případě by býložravci neumírali ani by nebyli nemocní. Ale dokonce i divoká zvířata,

kteřá se nekrmí krmnou směsí, umírají a na sklonku života slábnou. Jak je to možné?

Všichni na konci života slábneme a umíráme. Baterie se samozřejmě vyčerpává, ale díky živé stravě mnohem pomaleji. V daném případě nemůžete srovnávat člověka se zvířaty. Lidé mají trávicí ústrojí i celý organismus podstatně dokonalejší a také u většiny zvířat je délka života mnohem kratší; je odvozena od jejich genetické úrovně. Člověk může žít více než sto let, podle některých údajů od sto šedesáti do tří set nebo i více, ale v žádném případě ne jen sedmdesát.

Už několik let uvažuji o tom, že by bylo dobré, abych postupně přešla na syrovou stravu, ale nevím jak. Kde na to mám vzít sílu? Jak se mohu zřici obložených chlebiček se sýrem? V knize Ovlivňování reality 6 – Tvorba skutečnosti jsem si přečetla kapitolu Živá kuchyně a od té doby (už půl roku) jím téměř výhradně syrovou stravu (tvoří přibližně 95 procent). Všechno jsem pochopila, ale hlavně jsem se přesvědčila, že je pro mne snadné jíst syrovou stravu a vzdát se chlebiček. Mám však velmi ráda brambory a dušenou zeleninu. Salát je výborný, ale na ryby nebo houby mám také chuť. Jak si mám udržet rovnováhu v organismu? Nechci nic přehánět.*

Když přecházíte na přirozenou rostlinnou stravu, nesmíte být maximalistka. Zejména buďte opatrná, jestliže se nebudete cítit fyzicky nebo psychicky dobře. Nejsem zastáncem velkých experimentů s organismem. Všechno musíte dělat postupně a s mírou. Jestliže přestanete konzumovat potraviny živočišného původu, musíte zařadit do svého jídelníčku mateří

* Eugenika 2007

kašičku nebo květinový pyl, naklíčená semena a také mořské řasy, jinak dosáhnete opačného výsledku, než jaký očekáváte. Nespěchejte a nevyražujte hned sýry, mírně osolené mořské ryby a vejce naměkko (ale lépe syrové žloutky). Rozlučte se s nimi teprve tehdy, až budete cítit, že se bez nich obejdete.

Než jsem si zvykl na syrovou stravu, zažil jsem i neúspěchy. Ale začínal jsem vždy znovu, protože dřívější způsob stravování mi přinesl jen rozčarování. Živá strava dodává tělu pocit čistoty a energie. Nezašpiní talíře, ale i vy budete vnitřně a také zevně čistá a budete mít jasnou mysl. Když pak znovu ochutnáte mrtvou stravu, pocítíte odpor, jako byste se dotkla něčeho špinavého, co musíte rychle smýt. Není to tak dávno, kdy jsem se stravoval jako všichni ostatní a neuměl jsem si představit život bez obvyklého jídla. Na odlišný způsob stravování jsem se díval s posměchem nebo opovržením. Avšak nyní už nemám chuť téměř na žádnou z dřívějších potravin. I vy je časem přestanete mít ráda. Nespěchejte na sebe.

Velmi chci přejít na syrovou stravu, ale nevím jak. Napište, ve kterých knihách se o tom mohu dočíst. Potřebuji podrobný popis a postup od samého začátku.

Podle mého názoru nejlepší knihy napsala Victoria Boutenko: *12 kroků k syrové stravě* a *Zelená pro život (Green for Life)*.*

Můžete si je vyhledat a objednat na internetu. Tyto knihy vám skutečně pomohou a mnohé věci vysvětlí.

Osobně si myslím, že není nutné při přechodu na syrovou stravu dodržovat žádná přísná pravidla.

* Victoria Boutenko, původem ruská autorka, která nyní žije v USA a je velkou zastánkyní vitariánství – pozn. překl.

Každý člověk si je musí pro sebe stanovit sám. Musím vás jen varovat, že čím k sobě budete tvrdší a náročnější, tím se vám všechno bude dařit hůř. Pokud se do toho budete nutit násilím, nastane okamžik, kdy pohár přeteče a vy se vrátíte ke starým návykům. Nejlepší zásada je postupovat pozvolna.

Vcelku se mi daří držet se na uzdě, ale síla zvyku mne někdy nutí, abych si zašel do restaurace, kde je všechno tak lákavé a chutné! Jak jste překonal touhu zajít si na dobré jídlo?

V restauraci mi teď naopak vůbec nic nechutná, ale tato situace nenastala hned. Nezříkal jsem se násilím toho, co jsem měl rád. Postupoval jsem podle metody, v níž určité potraviny nahradí jiné. Když začnete postupně přecházet na živou stravu, váš organismus nebude prosit, ale vztekle vyžadovat něco dobrého z dřívějšího jídelníčku. Není to z důvodu, že by mu katastrofálně chyběl salám nebo opečené brambory, ale protože **mrtvá strava vyvolává silnou závislost na jídle**. Obyvatelé naší planety jsou na jídle závislí jako na droze. Psychické zvládnutí stravovacích návyků je nejobtížnější část procesu změny. Organismus se chová jako malé děčko, ale vy jej musíte chytře obelstít. Jak se to dělá?

Například místo salámu, jenž je vyroben neznámo z čeho, jak a kým, si můžete vzít bio šunku. Tam aspoň vidíte, že je to maso. Organismus to pochopí a souhlasí, že dnes budete jíst šunku. Zítra nebo za týden mu podsuňte myšlenku, že vařené telecí maso není o nic horší než šunka, ale je lehčí a zdravější než pečeně. I s tím bude organismus souhlasit. Vždyť vařené telecí maso je výborné jídlo! Na závěr můžete

do vývaru přidat zelí, mrkev a cibuli, trochu jej okořenit a uvidíte, jak si pochutnáte. Je to mnohem zdravější než pokrmy rychlého občerstvení nebo tučné vepřové maso. Po určité době můžete přijít s myšlenkou, že se k masu nejvíce hodí čerstvá zelenina. Navíc je velmi prospěšná, tak proč byste jí nenahradil vařenou? Organismu se takovýto nápad líbí, začíná se zajímat o zdravou stravu, protože se cítí lépe. Hranolky jsou sice dobré, ale je vám po nich těžko, zejména když je zapijete Coca-Colou. Není tedy lepší si brambory uvařit ve slupce a nepít všelijaké nezdravé nápoje? Velmi správně! Organismus ještě někdy dostane chuť na pečené brambory, ale stačí mu jen trochu domluvit. Brzy si zvykne na potravu, která je pro jeho zdraví prospěšná, a na škodlivou zapomene. Už mu bude vyhovovat dělená strava, při níž se nekombinují brambory s masem. Výsledky jsou hned vidět: zbavil jste se nadváhy a získal více energie. Avšak jednou se chystáte do přírody a chcete grilovat. Pokud se grilování nechcete vzdát, musíte tělo diplomaticky přesvědčit, že grilované ryby, například pstruh nebo losos, jsou mnohem lepší než vepřové či skopové maso. Opravdu si pochutnáte a příště už maso chtít nebudete. Vždyť existuje tolik druhů chutných pokrmů, jež se dají z ryb připravit! Potom, až si někdy přečtete Zelanda (pokud možno s hladovým žaludkem), třeba budete chtít ochutnat i syrové krevety nebo kalamáry. Vždyť mírně osolené a okořeněné mořské ryby jsou výborné. Zjistíte, že nemá smysl tepelně upravovat mořské plody, protože v syrovém stavu jsou mnohem chutnější a stravitelnější.

V tomto duchu musíte pokračovat dále. Všimněte si, kam směřuje záměr: není nutné si *odpírat* určité potraviny, ale musíte je *vyměnit a nahradit* jinými. V tom je velký rozdíl. Nenutíte se k ničemu násilím, ale postupně se přizpůsobujete svému přesvědčení a zálibám. Máte chuť na sladké? Proč musíte hned sladit cukrem? A proč ne medem? Vaše motivace spočívá v tom, že se chcete stravovat zdravější stravou, která není pro organismus škodlivá, neusazuje se v něm, ale naopak jej čistí. Například kaše jsou zdraví prospěšné? Ne, to je výmysl. Zanášejí organismus? Ano. To jste nevěděl? Musíte se zajímat o potraviny, jež organismus čistí a zásobují všemi potřebnými látkami.

V knize *Ovlivňování reality 6 – Tvorba skutečnosti* jsem již uváděl, čím se dají nahradit obvyklé kaše nebo těstoviny. Naklíčené luštěniny (fazole, čočka, hrách, cizrna a sója) jsou nejen prospěšnější, ale také chutnější a ještě organismus čistí. Podle míry očisty se zbavujeme rovněž špatných návyků, jimiž nás ovládají kyvadla. Organismus sám začne vyžadovat živou stravu, ani jej nemusíte nutit nebo přemlouvat.

Důležité je, abyste se nezaměřil na to, že si budete škodlivé potraviny odpírat. Pouze je nahraďte zdravějšími. Je to stejné jako se zlovykem – nemá smysl s ním bojovat. Boj se zrcadlem nebo kyvadlem vede vždy k porážce. Jakmile se začnete zabývat protikladem zlovyku, například zdravím či dobrou fyzickou kondicí, špatný zvyk sám zanikne. Odvrátíte pozornost od zrcadla a soustředíte se na nový cíl.

Totéž se děje s jídlem. Musí vás přitahovat samotný proces přechodu na zdravější stravu. Teď už vás zajímá nejen to, jaké potraviny jsou škodlivé, ale pře-

devším to, jak prospívají zdraví. Stojí to za to, protože vy sám už nedegradujete jako všichni ostatní kolem, ale rozvíjíte se – sobě pro radost. A ostatní lidé vám mohou jen závidět. Zpočátku si ještě můžete ve svém jídelníčku dopřát určitý podíl mrtvé stravy, ale postupně ji nahrazujte přirozenou potravou. Organismus se očistí a omládne. Získáte to, co jiní nemají: energii, jasnost, uvědomělost a svobodu.

Proč nelze přejít na syrovou stravu najednou?

Jestliže moc chcete, tak můžete, ale vězte, že prudký přechod doprovázejí velmi nepříjemné účinky. Nastupuje krize, při níž dochází k poruchám trávení, zhoršují se dřívější nemoci nebo se objevují nové. Nastává prudký váhový úbytek a také se mohou projevit bolesti hlavy a zubů, podrážděnost, nervozita, špatná nálada, či dokonce depresivní stavy. U každého člověka to probíhá jinak. Všechno se samozřejmě časem normalizuje, ale právě krizové období, kdy místo očekávaného zlepšení naopak nastupuje zhoršení celkového stavu, představuje hlavní příčinu, proč lidé nevydrží a vracejí se k mrtvé stravě. Období krize může trvat poměrně dost dlouho, dokonce i několik let. Jestliže jsou všechny funkce organismu v normálu, je snadné závislost zvládnout, ale pokud přechod doprovází také špatná nálada, je velmi obtížné se udržet. Victoria Boutenko ve své knize *12 kroků k syrové stravě* píše:

„Jednou jsem asi devět měsíců pomáhala jako dobrovolnice v michiganském Institutu zdraví. V té době tam procházelo léčebným programem 132 lidí s rakovinou. Všichni podstupovali přísnou dietu založenou na syrové stravě. Většina z těchto lidí se v průběhu několika týdnů začala cítit lépe, zmenšovaly se jim

nádory a měli více energie. Někteří si dokonce začali hledat novou práci nebo se přihlásili ke studiu na vysoké škole. Po návratu domů ještě chvíli pokračovali ve stejné stravě. Avšak jakmile přišly nějaké svátky, všichni s nastoupenou stravou přestali. Tito lidé zemřeli, protože nebyli schopni vydržet na syrové stravě. Zanechali po sobě děti a své blízké, poněvadž se nedokázali *ubránit chuti na vařené jídlo*. Poznala jsem každého z nich osobně. Učila jsem je, jak si nechat naklíčit semena. Hovořila jsem s jejich rodinnými příslušníky, kteří je podporovali, protože viděli u svých blízkých pozitivní změny. Zejména si vzpomínám na Cynthii, třicetiletou učitelku, již podporovala celá rodina. Všichni tři její synové ji prosili: „Mami, my ti budeme dělat džusy. Jenom vydrž na syrové stravě a zůstaň naživu.“ Její manžel říkal: „Zůstaň u syrového jídla, my to budeme jíst s tebou.“ Nebyla toho schopna a rakovina se jí vrátila.

Tyto příběhy ukazují, že závislost na vařeném jídle je často silnější než strach ze smrti. Je mocnější než strach z nemoci bez ohledu na to, jak velké je utrpení a bolest. Pochopení, jak moc návykové může být vařené jídlo, nám pomůže tuto závislost překonat. Důležitý je také program *12 kroků k syrové stravě*.“

Okamžitý přechod na syrovou stravu má smysl jen tehdy, jestliže jste nemocný a lékaři vám už nejsou schopni pomoci, anebo máte silnou motivaci (tu však musíte mít i v prvním případě). Musíte opravdu velmi chtít, jinak se všech dobrých úmyslů vzdáte dřív, než s nimi pořádně začnete. Proto doporučuji pozvolnou cestu, ale zato spolehlivou. Jak říká lidové přísloví, práce kvapná málo platná.