

ENERGIE POTRAVIN
BOB CARR, USA
Nové a doplněné vydání.
Výběr a překlad: www.BobDvorak.cz

Dobrý den.

Makrobiotika v bývalém Československu byla po mnoho let mimo zákon. Ale nikdy nebyla proti Božím zákonům. Může se Vám zdát, že když jíte makrobiotiku (dále jen MB), vaše rodiny, vaši přátelé a sousedi vás nepodporují. Ale stoprocentně vás podporuje příroda!

V moderním světě jsou nyní dva hlavní trendy:

Jeden spočívá v tom, že moderní civilizace se hrouť. A to včetně komunismu a kapitalismu. Kolaps komunismu jsme viděli v nedávné době velmi zřetelně. Kolaps kapitalismu už není tak zřejmý. Kapitalismus se hrouť na úrovni biologické: AIDS, rakovina, diabetes, infarkty... zasáhly kapitalistické země.

Dvě největší banky v Norsku se zhroutily. Mnoho vlád v Jižní Americe se hrouť. Také vlády v Jižní Africe padají. A rovněž tak bohaté USA se finančně hrouť. Přesto se však ještě několik let či dekád mohou vyvíjet díky své pozitivní síle, konstituci a svému bohatství.

Destrukce moderní společnosti jde prostě celým světem. Také z hlediska životního prostředí je dnes celý svět znečištěn. Struktura rodiny po celém světě se rozpadá. Po celém světě se muži a ženy rozvádějí. Na celém světě si rodiče a děti přestávají rozumět. Starší lidé se posílají umírat do domovů důchodců. V každé sféře života můžeme pozorovat nějakým způsobem úpadek.

Druhým trendem dneška je budování nové světové civilizace. Začíná od lidí, jako jste vy. Je to něco jako bájný pták Fénix. Materialistická civilizace je spalována ohněm: zapalování ropných ložisek, Černobyl v Rusku, rozsáhlé požáry všude ve světě... Američtí obyvatelé jsou spalováni paprsky, kterými se údajně léčí rakovina. Po celém světě vybuchují sopky. Dešťové pralesy ve Střední Americe jsou káceny a vypalovány.

Poslední opravdu velké ničení bylo vodou: biblická potopa světa, Noemova archa. Následující velké ničení bude ohněm. Mnoho, mnoho lidí bude umírat nemocemi, válkou, nouzí a špínou. Jen malé množství lidí přežije šťastně a ve zdraví. Přežijí lidé, jako jste vy, a ti z lidí, kteří se správně vyvíjejí na správné nové cestě. Je to báječné a zvláštní, že jsme se tu sešli a můžeme spolu hovořit a studovat tyto věci.

Lidé, kteří budou obývat nový svět, budou mít dvě speciální vlastnosti:

První vlastnost: Budou rozumět řádu vesmíru a kvalitám JIN a JANG. Budou schopni používat JIN a JANG ve svém praktickém životě.

Druhá vlastnost: Budou rozumět vlastnostem potravin, které jedí. Mám takový pocit, že ona budoucnost ČR právě sedí v tomto sále. Jsem tedy opravdu rád, že tu s vámi dnes mohu být.

Téma naší přednášky je

ENERGIE POTRAVIN

Měli bychom začít porozuměním, že strava je všechno. Všechno, co dáváme do svého těla, nás nějak formuje. Pevné potraviny nás formují. Také to, co pijeme, nás nějak formuje. Ovlivňuje nás i vzduch, který dýcháme. Barvy, vůně a tvary. Jsme živeni i vibracemi a zvuky, které nás obklopují, včetně zvuku nákladních aut, která nás v noci budí, včetně zvuku hvězd, který nazýváme "jemnou hudbou sfér". Také všechno světlo nás vyživuje. Živí nás i ty velmi jemné a velmi rychlé vlny z mezihvězdného prostoru. Jsme doslova "pojídači nekonečna". Naše hlava vnímá tyto vlivy JIN a JANG velmi přesně. JANG je to, co je pevné, tuhé, tvrdé, co je těžké a směřuje dolů.

Pevná potrava jde do úst. Nápoje jsou rovněž pevnou substancí, ale v tekuté formě. Tekutiny přijímáme také ústy.

Vzduch je více JIN. Je to substance, i když neviditelná. Vstupuje do našeho těla o něco výše - nosem. Vzduch je neviditelný a nemá ani hmotu, je nehmotný. Proto je více JIN než pevné látky a než tekutiny. JIN je energie expandující, rozpínavá a stoupající.

Zvuky do nás vstupují ještě výše - ušima. Ještě jednou: Pevné látky a nápoje do úst, vzduch do nosu, zvuky do uší.

A potom **světlo** - jako vyšší frekvence vibrací. Ještě výš než světlo je **myšlení**. A všude okolo nás nekonečný vesmír. Pevná potrava je však považována za nejdůležitější složku života. Díky pevné potravě tu existujeme. Je to způsob, kterým se fyzicky prezentujeme na této zemi. Potrava byla také úplně prvním problémem v našem životě.

Všechna zvířata žila na zemi jako v ráji. I člověk žil v míru v rajske zahradě. Ale svůj mír i ráj ztratil, když snědl něco, co bylo proti zákonu, proti pořádku. Křesťané celého světa se modlí k Bohu. Nejdříve děkujeme Bohu, potom děkujeme za svůj každodenní chléb. Lidem, kteří ztratili svého Boha, svůj pokoj a svůj ráj, křesťanství přináší cestu a způsob, jak toto vše znovu najít.

Odnepaměti lidé obětovali Bohu jídlo, potraviny. Byly to třeba takzvané zápalné oběti masa za jejich hříchy. Za mír a za zdraví se obětovalo obilí, sůl, voda. Lidé všech kultur chtějí přijít k Bohu a spojit se s ním v jedno. Křesťané přijímají svátosti – jíme a pijeme Tělo a Krev Kristovu. Princip přinášení obětí se objevuje ve všech náboženstvích a filozofiích.

Strava je považována za nejdůležitější složku života. V indickém náboženství jsou upanišady. Nejdůležitější je tzv. krátká upanišada. Říká, že strava sama je to nejstarší ze všech věcí. Také víme, že stravou jsme tvořeni a ke stravě se vždy vracíme. Správnou stravou lze vyléčit velmi mnoho věcí. Kdo by chtěl porozumět světovým civilizacím, musel by poznat hlavní kultury a náboženství.

Další účinná metoda, jak si upevnit své zdraví a štěstí, je zdánlivě snadná: Je to modlitba a půst. Půst znamená jíst jen to, co tělo skutečně nutně potřebuje, ne co mu chutná, po čem toužíme. Modlit se neznamená jenom říkat: "Ježíši, zachovej mne". Ale také touhu znovu najít řád Vesmíru. Tento typ modlitby vás učiní svobodnějšími a můžete v něm splynout s Bohem.

Promluvme si nyní o léčení. Pro běžného člověka je léčení zcela normální a přirozená věc. Jestliže se říznete, automaticky se to samo zahojí. Nemusíte říkat: „Mé drahé tělo, prosím tě, zahoj to!“ Dokonce ani na ránu nemusíte přikládat tofu obklad.

V rostlinné i živočišné říši je degenerace zcela ojedinělým jevem. Ale už před sto lety velmi mnoho lidí mělo degenerativní choroby. A v současné moderní době 99 % lidí umírá na degenerativní choroby. Včetně srdečních příhod, infarktů, různých typů rakovin, cukrovek, roztroušené sklerózy, artritidy atd. Je to velice zvláštní. Lidské tělo je stále víc a více oslabené a nemocné. Znamená to, že životní zvyklosti, způsob života, výběr, kvalita a úprava potravin se velice vzdálily od původního řádu.

Je přirozené léčit se z nemocí, abychom nezůstali slabí. Musíme proto opravdu dobře přezkoumat svůj vlastní způsob života. A zvláště to, co jíme. Ne náhodou začíná nejznámější propagátor zdravé výživy Michio Kushi své přednášky větou: Jsme to, co jíme!

Mnoho lidí v Evropě, Americe a Asii se ještě před 50 až 100 lety dožívalo více než sta let, aniž by onemocněli. A všichni lidé byli velice moudří. Fyzicky byli klidní, tiší. Byli opravdu velmi moudří - měli lásku a pochopení pro mladé lidi. Každému dokázali poradit a pomoci mu. Já nevím, jak je to u vás, ale v Americe jsou staří lidé tvrdohlaví a neústupní. Velmi snadno se rozzlobí. Místo moudrosti u nich nastupuje senilita. Možná 5 % populace nad 75 let věku má Alzheimerovu chorobu. A i když žijí dlouhou dobu, kvalita jejich života je hrozná. Prožívají bídu a utrpení. A přitom porozumět léčení je tak snadné!

Pokud jíme jen potraviny, které naše tělo opravdu potřebuje, všechny nemoci se nám automaticky vyhnou. Proto je nejdůležitější pochopit princip základní makrobiotické diety. Mnoho z vás už nějakou dobu MB studuje. Přesto ještě alespoň stručně shrnu základní principy MB stravy. Původní základní MB je přímo stvořena a sestavena ideálně pro lidské tělo. To, co jíme, by mělo odpovídat tělesným potřebám.

Podívejme se na zuby: máme 16 stoliček.

Student: "Nikoli, máme jen 12 stoliček."

Odpověď: Ano, ale máme ještě čtyři zuby navíc - říkáme jim "zuby moudrosti". Znamená to, že bychom měli jíst větší podíl obilovin. Stoličky jsou totiž uzpůsobeny k drcení obilí. Vpředu máme 8 řezáků: 4 nahoře, 4 dole. Vypadají jako zuby králíka a slouží nám na odřezávání zeleniny a ovoce. Také máme 4 špičáky na trhání a zpracování živočišných produktů. Ale přesto tak vysoké procento živočišné stravy, jaké analogicky vyplývá z procenta specializovaných zubů, v makrobiotice nedoporučujeme. Měli bychom pochopit proč.

Naši předkové měli živočišnou stravu, a přesto srdečními chorobami netrpěli. Naši předkové totiž většinou jedli divočinu. A to jen v malých množstvích. My nyní jíme zdomácnělou, přesněji řečeno průmyslově chovanou živočišnou stravu, tak zvaně domácí zvířata. Divoké prase je poměrně malé a překvapivě rychlé. Prase domácí je velmi velké a velmi pomalé, líné. Divoký pták si volně létá přírodou, ale domácí slepice živoří v maličkém uzavřeném prostoru. V Americe jsou v malých klíčkách. Jaká je v ČR nemoc číslo jedna?

Jednoznačná odpověď studentů: "Srdečně-cévní choroby!" A jaká je nejvýznamnější příčina srdečních chorob? Saturevané tuky a cholesterol. Rozdíl mezi divokou a domácí potravou je tento: domácí živočichové mají 10-12 krát více satureovaných tuků než divočina. A potraviny, jako je sýr či máslo, jsou téměř ze 100 % tuk. Tyto potraviny tedy doporučit nemůžeme. To proto, že tyto potraviny zabíjejí asi 50 % našich sousedů.

Stále však ještě existuje jeden druh zvířete, které je ještě divoké, svobodné a můžeme ho jíst. Jsou to ryby v řekách a mořích. Ryba tedy lépe zapadá do rámce MB diety než kuře, hovězí či vepřové.

I přesto, že naše tělo je uzpůsobeno k přijímání malého množství živočišné potravy, v současné době a při současném způsobu života to nemůžeme příliš doporučovat. Kolik lidí zde má mandle? A kolik zuby moudrosti a slepé střevo? Prosím, zvedněte ruku. Děkuji. Je to určitě méně než 20 %. Ale rád bych vám gratuloval. 20 % je pětikrát více než mají lidé v Americe a třikrát víc než v Německu. Ale přesto 80 % lidí zde je zdegenerovaných. Přijďte se podívat do USA nebo do Německa a tam získáte mnohem více zkušeností s touto degenerací. Je těžké uvěřit, že USA jsou tak zdegenerované, když mají tolik peněz. A zvláště, když vy peníze potřebujete. Ale když se podíváte na ducha nebo na tělo, zjistíte tu degeneraci velice rychle.

Hlavní potravinou člověka vždy byly a měly by být **obiloviny**.

Protože obilí je naší hlavní potravinou, povíme si o léčebných a výživných vlastnostech, energii a síle obilovin trochu detailněji. Pojďme klasifikovat obilí z hlediska JIN a JANG.

Které obilí je nejvíce JANG? Pohanka.

Nejvíce JIN obilí je kukuřice.

A nejvyrovnanější obilí je rýže.

Po kukuřici je nejvíce JIN obilovinou oves.

Mezi ovsem a rýží je ječmen. Následuje pšenice, žito a jáhly.

Nejvíce JANG jsou nové obiloviny ze střední Ameriky. Přesněji řečeno - jsou to obiloviny staré, ale nově objevené: amaranth, quinoa a teff. Toto obilí živilo stovky milionů lidí ve střední, jižní a severní Americe, tak jako ze pšenice a ječmene byli živi lidé v Evropě. Když Kortéz přišel ze Španělska do střední Ameriky, zakázal tamním lidem jíst jejich tradiční obilí. Protože toto obilí dělá lidi silné a zdravé. Kortéz je nechal jíst JIN kukuřici, aby je oslabil. Většina lidí si myslí, že středoamerickou kulturu zahubila církev. Ale ta skutečná destrukce byla biologická. Evropané změnili stravovací zvyklosti domorodců. Ale pojďme teď studovat jedno obilí po druhém:

KUKUŘICE je nejvíce JIN obilovina. Je zvláště dobrá pro léčení problémů srdce a tenkého střeva. Na jakém principu to pracuje? Když napíšeme, že kukuřice je dobrá na srdce, ale nevíme proč, jsme jako kopírovací stroj. Vždycky se snažte pochopit proč! Proč je kukuřice dobrá na srdce a tenké střevo? Tělo má horní a dolní část. Ve středu horní části je oblast srdce. Ve středu spodní části je tenké střevo. Páteř a křížová kost jsou ve velmi JANG pozici. Máte-li problémy v této oblasti, příčinou bývá JANG. Například jedovaté látky shromažďující se v tenkém střevě, jsou JANG. Na to, abychom dispergovali, rozptýlili tuto koncentrovanou JANG energii, potřebujeme JIN sílu.

Tuto vyrovnávající sílu nám dá kukuřice.

My však rozeznáváme dva druhy srdečních problémů: jeden z nich je srdeční záchvat a druhý je expanze srdce. Kukuřice není dobrá pro kondici, kdy je srdce expandované, kdy má zvětšený objem. Je dobrá pro léčení problémů typu stáhnutého, sevřeného srdce. Kukuřice je také skvělá pro snížení tělesné teploty. Ochladuje tělo. Jestliže jíme kukuřici, energie se nám dostává do periferií, do okrajových částí těla. Energie a kalorie vystupují, "vyprchávají" z těla ven. Čerstvá kukuřice je výborná pro horké letní dny, kdy nás dokáže ochladit.

Druhou nejvíce jin obilovinou je **oves**.

OVES má několik speciálních, unikátních vlastností v porovnání s ostatními obilovinami. Když roste kukuřice, vytvoří jeden velký stvol rostoucí přímo vzhůru. Když však roste oves, jsou to stovky stébélek, které se rozrůstají do všech stran. To

ukazuje na kvalitu JIN. Oves má v porovnání s jinými obilovinami mnohem více bílkovin a tuků. Jeho bílkoviny jsou velmi vhodné pro růst. Však také mnoho dětí po celém světě rádo jí oves. Oves je zejména vhodný pro fyzický vývoj a také je skvělý pro dodání aktivní energie. Pro svůj vysoký obsah tuku je vynikající na zimu, protože nás zahřívá, udržuje v nás teplo. Oves však není příliš vhodná obilovina pro nemocné rakovinou - právě pro svůj vysoký obsah bílkovin a tuků. Pozorujeme-li oves a kukuřici, jak společně rostou na polích, list kukuřice je asi 100 krát větší než list ovsa. Kukuřice vyroste asi 4 metry vysoko, oves jenom jeden metr. Navštívíte-li střední Ameriku, kukuřice tam sahá až k nebesům. Ale v severní Americe kukuřice vyrůstá asi jenom 2 metry. Zkrátka - já se na poli kukuřice vždycky cítím maličký, ale zato na poli ovsa si připadám veliký.

Mezi obilovinami jsou velké rozdíly a my musíme tyto rozdíly pozorovat, abychom dokázali pochopit přirozenost potravin. V Americe lidé do polí nechodí a tak Američané ani nevědí, co to oves nebo kukuřice je. Oni jdou jen do obchodů a kupují a kupují... Američané jsou velmi oddělení, (doslova) rozvedeni od přírody. A později se také rozvedou se svým partnerem. Tyto problémy zase vytvářejí další problémy...

V našem žebříčku od JIN k JANG je další obilovinou **ječmen**.

JEČMEN má velice speciální, zvláštní kvalitu. Když ho namočíme do vody, nabývá více než oves. Má speciální účinek pro změkčování zatuhlých ložisek v těle. Je více JIN než pšenice. Ale není tak silně JIN jako kukuřice nebo oves. Říkáme, že je středně JIN. A tím je zvláště vhodný pro vyrovnávání extrémního JANG. Například jíme-li příliš mnoho sýru nebo masa: Kráva je venku na louce celý den, jí trávu a koncentruje bílkoviny a tuky... to je proces JANG. Proto, jíme-li jang maso a sýry každý den, v našem těle je jang tendence spojovat tuky a bílkoviny dohromady.

Mnoho žen má v prsou a na vaječnicích cysty, mnoho mužů má tuk a proteiny okolo prostaty. Z těchto ložisek se mohou vyvinout tumory, nádory. Také to samozřejmě působí na mozek, je též ovlivněno myšlení a právě tím vzniká ta tvrdohlavost a nepružnost. Mnoho lidí říká, že Němci jsou velmi tvrdí, nepružní. Právě na tento typ problémů je ječmen velmi vhodný. Jeho nejdůležitější vlastností je schopnost změkčovat, zvláčňovat. Změkčuje to, co je tvrdé, tuhé a nepružné - a to v našem těle i v naší mysli, v psychice. Ječmen je zvláště dobrý na vyrovnávání starých nadbytečných zplodin z živočišných produktů. Lidé, kteří jedí dostatečné množství ječmene, jsou velmi pružní po všech stránkách. Němci kdysi jídali ječnou polévku 3 - 4 krát týdně. To už však dnes bohužel není pravda.

Ječmen je velice známý tím, že činí pokožku hladkou, hebkou a zářivě krásnou. V některých částech světa jedí lidé ječmen každý den jako své hlavní jídlo. Tito lidé - a zvláště ženy - jsou známé pro svou báječnou pleť. Takže zítra bude ve všech obchodech v okolí ječmen vyprodán...

Zvláštní pozornost si zaslouží JIN uvolňující šťáva lisovaná z mladých výhonků ječmene, v západním světě známá jako Green magma. Přesto, že jde o sušený prášek, obsahuje velké množství bioaktivních živých enzymů. Z mnoha různých výrobků mohu doporučit vysoce účinný a skutečně dobře zpracovaný mladý ječmen **BarleyGreen® Premium**.

Ječmen je ve stejné podskupině jako pšenice. Oves, ječmen a pšenice - to jsou tři členové stejné podskupiny, ale mají rozdílný genetický kód a evoluci, vývoj. Ve srovnání s ostatními obilovinami jsou pšenice a rýže více vyrovnané. Mají nejlepší rovnováhu proteinů, tuků, sacharidů, minerálů a také vitamínů. Ale i přesto je tu veliký rozdíl mezi pšenicí a rýží. Nejdříve si však povíme o pšenici samotné.

PŠENICÍ se živí více lidí než ostatními obilovinami. Kukuřici se živí více zvířat než ostatními obilovinami. Pšenice se tradičně užívá k léčení jater a žlučníku. Zvláště se to dovídáme ze starých čínských, japonských a indických lékařských knih. Ale my se ptáme: PROČ je to tak? Může někdo z vás odpovědět? Pokud používáte JIN a JANG, odpověď snadno odhalíte.

JIN a JANG. Máme pravou a levou stranu těla. Stojíme-li na zemi, působí na nás dva hlavní vlivy: nebeská energie sestupuje dolů na zem (JANG), zemská energie vystupuje vzhůru do nebe (JIN). Naše pravá a levá strana odrážejí tyto dvě opačné energie rozdílně. Levá strana přijímá více energie nebe, pravá strana přijímá více energie země. Celé naše tělo je dokonale zařízeno na příjem energií. Jeho levá strana má dvě sekce (dvě úrovně), pravá má tři. Nebeská energie je více stlačená, hutnější, JANG. Energie země je více expandující, rozpínavá, rozdělující, JIN. Vzestup, expanze, rozdělení.

Tlusté střevo po pravé straně těla stoupá (energie země). Klesá po levé straně těla (energie nebe). Je tedy opravdu veliký rozdíl mezi energiemi v levé a v pravé části těla.

Játra a žlučník jsou na pravé straně. Máme-li tedy problémy s játry či žlučníkem, znamená to, že nepřijímáme dobře zemskou energii. Je zde nějaká blokáce. Tělo nemá dostatek stoupavé, expanzivní energie. Čím je pšenice zvláštní? Čím se odlišuje od ostatních obilovin? Kdy pšenice roste? Většinu obilovin zaséváme na jaře a dozrává v létě či na podzim. Ale kdy obyčejně sejeme pšenici? Dáváme ji do země na podzim. Pšenice tak může po celou zimu v klidu shromažďovat energii a na jaře, jakmile zmizí sníh, velmi rychle vyrazí vzhůru. Na jaře všechno raší a vylézá ven ze země. Na podzim se naopak všechno stahuje do země. Listí opadáva ze stromů. Na jaře a na podzim tedy v přírodě vládou energie zcela opačné. Pšenice nám z přírody přináší svou typickou energii stoupající, expandující, uvolňující. Na pravé straně těla (na straně jater a žlučníku) podporuje stoupavou energii a uvolní případné stagnace této energie. Játra a žlučník mohou trpět buď nedostatkem, nebo častěji nadbytkem energie, která je zablokovaná, hromadí se a nemůže volně proudit dál. Při nedostatku je zde pšenice, která doplňuje stoupavou energii. Při nadbytku je tu opět pšenice, která dokáže jin uvolnit, rozptýlit a podpořit další stoupání energie dál do organismu.

Proto tedy - jestliže naše játra jsou příliš tvrdá, stagnující, krevnatá nebo jestliže máme žlučnickové kameny, potřebujeme vyrovnávající energii, která stoupá, rozšiřuje a uvolňuje. Tuto energii nám dá pšenice.

Tak, že je to snadné? Použijeme-li JIN a JANG, porozumíme. Proč se toto neučíme ve škole? Proč nám toto neříkali už naši rodiče? To je právě velký problém moderní civilizace: My už nedokážeme myslet jako malé děti. Máme příliš mnoho vědy, analýz, odborných studií... Ale kdo kdy viděl bílkovinu nebo kalorií? Kdo jste viděl vitamín? Můžeme však snadno vidět pšenici, jak roste na poli! Co to však pro nás znamená, když pšenici jíme, na to už jsme zapomněli.

Pro současného člověka a jeho typické problémy je vynikající obilovinou druh pšenice zvaný špalda.

ŠPALDA je prastará obilovina a v našich zeměpisných šířkách byla kdysi velmi rozšířena. Ve středověku patřila k nejcennějším potravinám. K naší radosti se opět začíná stále více pěstovat i u nás v Čechách. Špalda zaručuje dostatečný přísun vitamínů, minerálních látek i cenných stopových prvků.

Obsah aminokyselin celého špaldového zrna v porovnání se pšeničným zrnem v mg/g váhy v čerstvém stavu:

	špalda	pšenice	min. denní potřeba
cystin	1,35	1,10	neuveдено
leucin	9,00	6,00	1,10 g
isoleucin	5,60	4,40	0,70 g
methionin	4,00	2,40	1,10 g
fenylalanin	7,00	5,00	1,10 g
tryptofan	1,80	1,20	0,25 g
valin	5,80	4,20	0,80 g
lysin	2,75	2,90	0,80 g

Účinky špaldy na lidský organismus:

Špalda je **zásadotvorná** tradiční obilovina, což má velký význam nejen při odstraňování únavy, ale i pro celkovou vitalitu a obranyschopnost organismu. Zahřívá, sytí a je základem pro tvorbu zdravé a bohaté krve. Zpevňuje svaly při zachování jejich pružnosti a vytrvalosti. Již odnepaměti si lidé všimli, že špalda dává uvolněnou a veselou mysl a vzácný dar radosti (podobně jako pšenice uvolňuje napětí v játrech). Je jemná a dobře stravitelná, což uvítají zejména maminky malých dětí a školáků.

Špaldu lze zakoupit v celých zrnech, jako kernoto (lehce obroušená zrna), špaldové těstoviny, celozrnnou špaldovou mouku a dokonce i jako znamenitou špaldovou kávu.

Špaldové zeleninové kernoto:

2 šálky špaldového kernota

2-3 šálky pramenité vody

2 cibule

1/2 menšího zelí

1 polévková lžíce sezamového oleje

1 špetka mořské soli

Předem opláchnuté a přes noc namočené kernoto vařte 20 minut v tlakovém hrnci se špetkou mořské soli. Mezitím osmažte dvě najemno nakrájené cibule, přidejte na menší kostky nakrájené bílé zelí a společně poduste s trochou soli 15 minut ve vlastní šťávě. Podušenou zeleninu dobře promíchejte s uvařeným kernotem. Zeleninové kernoto je vhodné jako výživná a osvěžující příloha k MB talíři v kombinaci např. s pečeným tofu. Kromě zelí je možno použít i jiné druhy zeleniny (dýně, mrkev, celer, petržel, červené zelí, cuketa aj.).

Špaldové palačinky:

2 šálky celozrnné špaldové mouky

1 šálek ovesných vloček

1 špetka mořské soli, voda, sezamový olej, rýžová sladinka

Z mouky, vody, ovesných vloček a soli umíchejte hladké těsto a nechte 60 minut odpočinout. Potom vymažte pánev sezamovým olejem, rozpalte a naběračkou střední velikosti do ní nalijte těsto. Opékejte na mírném ohni z obou stran, až jsou palačinky zlatové a křupavé. Ještě teplé palačinky namažte domácí marmeládou bez cukru nebo rýžovou sladinkou. Špaldové palačinky jsou znamenité jako pochoutka ke špaldové kávě. Osvědčily se i jako oblíbená lahůdka zvláště pro děti.

Nepodařilo se nám zjistit, jak dlouho lze palačinky uchovávat. Nikdy žádné nezbyly.

Dobrou chuť a radost z objevování nových možností vám přeje

Škola Shiatsu Ki,
www.BobDvorak.cz

☎ 731 402 242

(v textu jsou použity údaje z knihy Léčebné umění sv. Hildegardy z Bingen)

RÝŽE

Myslím si, že rýže je na světě obilovinou číslo jedna, protože rýži jedí lidé více než ostatní obiloviny. Miliardy lidí mají rýži k snídani, obědu i večeři, jako hlavní jídlo. Včetně lidí v Číně, Japonsku, Koreji, Singapuru, Malajsku, Indonésii a také v Indii. Poslední dobou dává rýži přednost dokonce stále více lidí i v USA.

Existují dva velké rozdíly mezi rýží a pšenicí. Chemicky i nutričně jsou obě obiloviny velice dobře vyrovnané. Ale jejich přirozenost je značně rozdílná. Rýže je jediná obilovina, která roste ve vodě. Všechny ostatní obiloviny rostou na suché zemi. Výživné látky ze všech potravin, které jíme, jdou do našeho krevního řečiště. Krev je tekutina. Je jako řeka, která přijímá všechny živiny. Jako moře plné živin. Porovnáváme a hodnotíme-li energii jednotlivých potravin, vyjadřujeme ji v kaloriích (nověji v joulech). Každá obilovina má trochu jiné množství kalorií na jeden kilogram, ale v podstatě je to podobné. Chceme-li energie porovnávat důkladněji, je tu ještě jeden faktor: kolik energie musíme vynaložit k tomu, abychom tu kterou potravinu strávili. Porovnáme-li tedy množství energie vynaložené na stravení rýže s energií na stravení kterékoli jiné obiloviny, je v tom veliký rozdíl. To proto, že rýže vyrůstala ve vodě a je budována složkami z vodního prostředí. Na její zpracování potřebujeme mnohem méně enzymů ze slinivky břišní, žaludku a střev. Můžeme tedy říci, že přesto, že rýže obsahuje zhruba stejné množství energie jako ostatní obiloviny, díky její snadné stravitelnosti z ní získáváme mnohem více energie pro léčení a vůbec pro život.

K tomu, abychom dokonale strávili maso, potřebujeme průměrně 4 - 8 hodin. Na dokonalé stravení pšenice potřebujeme 2 - 4 hodiny. Ale rýže je plně strávena už za 1 - 2 hodiny. To je ale také důvod, proč po rýžovém jídle máte za hodinu nebo dvě zase hlad. Váš žaludek je zase prázdný. Na druhé straně však, je-li váš život aktivní, máte spoustu energie. Ovšem - pokud zrovna nemáte co na práci, tento hlad vás doslova zažene k lednici do vaší kuchyně. Jak vidíte, rýže má své výhody, ale také nevýhody. Zvláště musíme být opatrní na to, abychom po rýžovém jídle ještě něco rychle nesnědli. Místo toho běžte něco dělat. Něco, co vás baví. Zaměstnejte se něčím, do čeho vložíte získanou energii.

Rýže je známá svou schopností léčebně působit na **plíce a tlusté střevo**. Ale proto, že je tak skvěle vyrovnaná a tak snadno stravitelná, můžeme ji velice dobře používat také pro léčení všech ostatních orgánů. Pokud si toto uvědomujeme, můžeme ji doporučit jako hlavní jídlo při každém léčení. I když speciálně je dobrá pro léčení plic a tlustého střeva.

A teď se vás ptám: PROČ?! Nevěřte mi! Buďte skeptičtí! Pochybujte! Snažte se tomu porozumět vy sami! Dejte si tu námahu. Pokuste se zodpovědět tuto otázku!

Podívejme se na horní část těla a dolní část těla. Už jsme si říkali, že srdce a tenké střevo jsou z tohoto hlediska někde uprostřed. Ve srovnání s polohou srdce, jsou plíce na periférii, na okraji. Také tlusté střevo je na periférii. Pomohlo vám toto při hledání odpovědi na otázku - proč je rýže tak dobrá? Plíce a tlusté střevo jsou periferní orgány a rýže je nejvíce ve středu. Srdce a tenké střevo jsou nejvíce ve středu. Kukuřice je od středu nejvzdálenější.

Je zde ještě jiný velký rozdíl mezi rýží a ostatními obilovinami. Třeba mezi rýží a pšenicí: pšenice je fyzicky velice silná, ale po chemické stránce je jemná a citlivá. Často musíme pšenici před jídlem drtit nebo mlít. Původně se pšenice nejdříve namáčela a pak se opražila. Pro léčebné účely je lépe pšenici nejprve namáčet a pak vařit. Během tisíciletí lidé poznali, že když pšeničné zrno nejdříve rozdrtí, vaření je rychlejší. Tloukli pšenici kameny a pak ji vařili. Potom ji rozbili na menší kusy

a napařovali. A pak ji ještě sušili na slunci. Tak si vyráběli rychlé "instantní" jídlo. V Africe ho jedí každý den. Je to kuskus a bulgur.

Teprve mnohem později lidé objevili jednoduché mlýny - kameny uspořádané do kruhu (kruhové mlýny) - a začali dělat takovou velmi hrubou mouku. Naše dnešní mouka je umleta velmi jemně. A právě tato velice jemná mouka je obrovským problémem pro naše zdraví. Naši předkové jedli mouku daleko hruběji umletou. Pšenice je ve skutečnosti nová obilovina. Grünkern a dinkel - to jsou starší formy pšenice. Primitivní předchůdci pšenice. V Německu se grünkern a dinkel jí běžně dodnes. Tyto staré obiloviny mají pro nás skutečně zvláštní zdravotní vlastnosti. Mají jen polovinu chromozomů. Pro léčení jsou nejlepší v celozrnné formě, stejně jako pšenice a všechny ostatní obiloviny. Je obrovský rozdíl mezi lidmi, kteří jedí dnešní moučné produkty a lidmi, kteří jedí jídla z celých zrn. Dáte-li celé zrn do země, je zde život. Ale když dáte do země kilo mouky, žádný chlebový strom vám z toho nevyroste. Přesto však vědci tvrdí, že obojí obsahuje kalorie, bílkoviny, tuky, minerály... Oni však neuvažují tu neviditelnou část života.

Když lidé začnou používat moučné produkty jako hlavní potraviny, jako své každodenní jídlo, jejich myšlení se změní. Budeme-li zkoumat celé zrn, zjistíme, že vyměňuje kyslík a kysličník uhličitý, jako my, když dýcháme. Ale v okamžiku, kdy zrn rozbijeme, je zde jen příjem kyslíku - oxidace. Kyslík působí jako rez. Celá kompozice, struktura obilí se hroutí. Rozbité, rozemleté zrn už prostě nedýchá. Nežije. Jeho neviditelná životní síla se ztratila. Lidé, kteří jedí výrobky z mouky, mají novou mentalitu. Už nejsou schopni pozorovat tu jemnou neviditelnou životní sílu (tou je například vyživována intuice). Zdá se, že ji ani nepotřebují. Mají přeci mnohem silnější sílu z masa, kávy, cigaret, alkoholu...

Podívejme se na mouku: je to spousta velice maličkých částíček. Vše je rozbito, rozdrobeno na maličké kousky. Lidé, kteří jedí moučné pokrmy, mají skutečně podobný typ mentality. Říkáme tomu analytické myšlení. Takoví lidé dokáží velice dobře analyzovat svůj malý svět jako mikroskopem. Ale ztrácejí kontakt s celkem, se životem. Z tohoto způsobu analytického myšlení vychází technologie. Proto židé a Němci vyvinuli velmi dobrou technologii. A rovněž Freud dokázal skvěle rozebírat myšlení, rozebírat sny. Ale zapomněl na jídlo. Jeho teorie nás míjejí a odcházejí jako mraky po obloze. Zrovna tak Einstein a mnoho dalších vědců a myslitelů odcházejí jako pára.

Ale každá obilovina pomohla vytvořit nějakou hlavní kulturu. Kukuřice například americké indiány. Američtí indiáni mají skvělou schopnost vizí. Chcete-li v sobě vyvinout tuto sílu, tuto zvláštní schopnost, jezte kukuřici každý den. Schopnost mít vize, to je něco vzdáleného, je to JIN záležitost.

Tak zvané "chlebové kultury" nemají žádné vize, ale jsou velice dobré na technologie. Chcete-li se stát právníkem, jezte mnoho moučných výrobků. Protože takový právník zkoumá každé slovíčko, pídí se po každém detailu.

V každé potravíně je síla a energie nejen pro tělo, ale také pro naši mysl a pro ducha. Jak už víme, pšenice je fyzicky silná, ale po chemické stránce jemná a citlivá. Rýže je naopak fyzicky křehká a slabá, ale chemicky zato velmi dobře odolává znečištění. Proto, když si vybíráte potraviny k jídlu, měli byste myslet na to, jakými byste se chtěli stát.

ŽITO

Další v pořadí je **žito**. Porovnejme si žito s ječmenem. Jedno roste lépe v teplejším, druhé v chladnějším klimatu.

Jak je to? Jedno potřebuje více hnojiv, druhé ne. Žito roste i v chladném klima a spokojí se s poměrně chudou půdou. Proto je to obilí mimořádně silné a odolné. Lidé, kteří jedí dostatek žita, mají velmi dobrý imunitní systém. Jsou houževnatí, pevní a silní.

JÁHLY jsou nejmenší z běžného obilí - kromě amaranthu a quinoii, ale myslím, že s těmi příliš zkušeností mít nebudete. Jáhly dozrávají na podzim. Ve srovnání s jinými obilovinami mají jáhly více minerálních látek. Oves má více bílkovin a tuků než ostatní obiloviny, jáhly mají více minerálů. Proto oves je více JIN a jáhly více JANG. Jáhly jsou i speciálně dobré pro slezinu, slinivku a žaludek. Ptám se: PROČ? Komplex sleziny, slinivky a žaludku je na levé straně těla. Játra a žlučník jsou na pravé straně. Jarní obiloviny jsou dobré pro stoupající energii orgánů na pravé straně těla, zatímco podzimní obiloviny podporují klesavou energii orgánů na levé straně těla. Jáhly přímo podporují klesavou energii na levé straně. Jednoduše řečeno - jaký je největší problém žaludku? Jsou to vředy.

Žaludeční vředy znamenají příliš mnoho kyselin v žaludku. Když bychom chtěli tyto nadbytečné kyseliny zneutralizovat, co k tomu potřebujeme? Potřebujeme více minerálních látek. A víme už, že jáhly mají ze všech obilovin minerálů nejvíce. (Poznámka překladatele: jáhly jsou navíc jediná zásadotvorná obilovina.) Nyní už chápete, proč právě jáhly jsou tak dobré pro žaludek.

Jaký je problém číslo jedna u slinivky? Je to diabetes (cukrovka). Co je to diabetes? Příliš mnoho nebo příliš málo inzulínu? Slinivka břišní produkuje mnoho enzymů a hormonů. Inzulín je jeden z nich. Je produkován v beta-buňkách slinivky břišní. Problém je v tom, že při diabetes jsou tyto beta-buňky velmi nateklé, napučené a dilatované v porovnání se zdravými. Ve skutečnosti vědci objevili, že diabetici mají více inzulínu než ostatní lidé. Ale kvalita tohoto inzulínu je velmi, velmi slabá a špatná. Zkuste porovnat VELIKOST jednotlivých obilovin. Zjistíte, že jáhly jsou asi tak 100 krát menší než kukuřice. Kukuřice má mnohem více vody než ostatní obiloviny. Oves má více bílkovin a tuků. Rýže a pšenice jsou velmi dobře vyrovnané. Jáhly mají zase nejvíce minerálních látek. Jáhly jsou velice malé, koncentrované, kompaktní... Jsou velmi JANG. Budete-li při diabetes jíst jáhly každý den, co se stane s vašimi velkými nateklými beta-buňkami? Beta-buňky zvětšené a nabobtnalé = JIN. Jáhly malé, pevné, kompaktní = JANG. JANG energie velice dobře a rychle přitáhne tuto extrémní JIN energii a tím se naše obrovské dilatované beta-buňky začnou léčit, až se z nich stanou normální zdravé buňky. Tímto způsobem můžeme léčit diabetes. Jde o to pochopit tento princip.

Samozřejmě je to poněkud zjednodušené. Přírodní léčení je o něco složitější...

Pokud jde o mne, já jsem trochu víc stažený (JANG). Menší a sušší. Nemám proto jáhly příliš rád. Nepotřebuji už víc energie. Už teď ze mne energie celou dobu jenom srší. Raději mám kukuřici nebo uklidňující typy obilovin. Když si vezmu jáhly, nemohu skoro spát!

A dostali jsme se až ke skupině speciálního obilí:

AMARANTH a QUINOIA

Tyto obiloviny jistě začnou do ČR proudit stále víc a mnoho výživářů vám bude bájit o jejich skvělých vlastnostech. Ale tyto obiloviny postrádají některé z esenciálních aminokyselin. Jen quinoa obsahuje všechny důležité kyseliny. Je to něco jako maso - kompletní bílkovina. Proto quinoa je pro několik málo onemocnění velice výhodná. Tyto tři zvláštní obiloviny mají až neuvěřitelně malá zrníčka. Mnohem menší než mák.

POHANKA

Jaká je neobyčejná vlastnost a síla pohanky? Proč je vlastně pohanka tolik JANG? Není přece tak maličká jako amaranth, teff, quinoa nebo jáhly. Co jí tedy dává tak velikou sílu JANG? Jaký je hlavní rozdíl mezi pohankou a ostatními obilovinami? Všechny ostatní obiloviny jsou oválné nebo kulaté. Který tvar je více JANG? Jistě - kulatý tvar je i mnohem více JANG. Jáhly jsou JANG kromě obsahu minerálních látek také pro svůj kulatý tvar. Ale pohanka není ani kulatá, ani oválná. Ta má přece trochu jiný tvar.

Jaká je vůbec nejjangovější struktura na zemi? Hora. A jaký nejjangovější tvar vytvořil člověk? Je to pyramida. Co je nejvíc JIN? Expandovaný vesmír. A nejvíc JANG je potom kompaktní fyzikální látka. Taková pyramida - to jsou čtyři miliony těžkých bloků z pevných kamenů. Pyramida je schopna přitahovat velice vzdálenou jemnou energii. Je to vlastně takový neslyšitelný generátor energie. Generátor v tom smyslu, že přitahuje energii. Máte-li malou pyramidu a umístíte do ní žiletku, žiletka začne být velice aktivní. Tak aktivní, že všechny molekuly vody z jejího povrchu odejdou, zmizí. To znamená, že žiletka nebude korodovat. Nebo (podle kvality vaší pyramidy) jen velice pomalu. Tak velmi JANG je pyramida. A pohanka má tvar pyramidy.

Kde na světě je pohanka nejznámější? Kde je pohanka potravina číslo jedna? Na stepích v Rusku. Ruskými pláněmi vane velmi studený vítr (JIN). Němci s ním měli za války s Ruskem velké problémy. Ale Rusové tam žijí normálně. Oni si zvykli. A právě pohanka je ten důvod, proč jim zima nevadí. Tím, že jíme pohanku, přivádíme energii do našeho nitra. Buňky se kontrahují, stahují, molekuly se stávají aktivnější (JANG). Je to něco jako slunce: tlak uvnitř produkuje aktivitu a vyrábí teplo a energii. Já osobně nemám příliš rád ani pohanku. Už tak mám energie příliš mnoho. Mimochodem - pohanka je dobrá na podporu sexuální činnosti. Já tedy nevím, jak v ČR, ale všude jinde ve světě by vaše tělo mělo být silné (doslova horké) na sex. Pohanka vyrábí teplo. Jestliže jsou buňky ledvin nateklé, dilatované (JIN), pohanka (JANG) je dá do pořádku. Někteří lidé však mají ledviny naopak příliš stažené (JANG). Tam zase doporučíme kukuřici. Ale pozor! Čtete-li makrobiotické knihy, je tam napsáno, že pohanka a kukuřice jsou dobré na léčení ledvinových problémů. Teď je otázka, co si vybrat? Sníme-li pohanku na stažené ledviny, stáhneme si je ještě víc a bolest bude větší. Jsou-li naše ledviny nateklé a sníme kukuřici, bolest se zase zvětší. Jak tedy poznáme, co doporučit na bolesti ledvin? Vidíte, že musíme být schopni příčinu problému diagnostikovat velice přesně.

Dám vám jen takový jednoduchý příklad diagnózy a doporučeného jídla. Oblast pod očima odráží stav ledvin. Můžeme ho však vyčíst i z uší. Oči i uši jsou umístěny ve střední, části hlavy. Ledviny jsou umístěny ve střední části těla.

Když tedy pozorujeme, že oblast pod očima je tmavá a propadlá, znamená to, že tkáň ledvin je příliš stažená. Ale je-li tato oblast naběhlá, oteklá a jakoby napuchlá (lidé tomu říkají "pytle pod očima"), už víme, že i ledviny jsou naběhlé a dilatované. Takže v případě "polštářků" pod očima doporučíme pohanku a pro temně zbarvené

propadlé tóny pod očima doporučíme kukuřici. Vidíte, jak se tu stále pracuje se silami JIN a JANG?

Zkrátka - nic není důležitější, než porozumět energiím obilovin. Vždyť obilí je naše základní potravina. Proto, prosím, studujte obiloviny mnohem více. Dělejte experimenty a pozorujte svou kondici. Zkuste si třeba jeden týden jíst jako hlavní obilovinu kukuřici. K snídani, obědu i večeři. Pak zkuste jíst týden jáhly. Pak týden jen ječmen...

Učte se ze zkušeností na vlastní kondici, jak různé energie pracují. Pozorujte obilí, jak roste na poli, jděte za ním... Teprve potom začnete těmto energiím rozumět mnohem hlouběji.

KÁVA

Teď bych rád promluvil o energii **kávy**. Myslím, že mnoho makrobiotiků i nemakrobiotiků pije ráno kávu. Odkud k nám původně káva přišla? Odkud pochází? Z Arábie. Arábie je nyní poušť. Spálená poušť. Ona byla dost horká i bez požárů olejových věží... A přitom před mnoha staletími byla Arábie krásná zelená země! Hojná pole, báječné louky a háje... Tehdy zde lidé byli velmi zdraví a šťastní. Ale už po tisíce let postupuje poušť stále dál a zabírá úrodnou půdu. Jak postupně ubývala voda a tráva, lidé měli stále méně obilí a zeleniny. A tak začali pít mléko od krav, ovcí a lam a také začali jíst maso. A začali používat zvířata jako platidlo.

Ovšem s tím, jak postupně jedli víc a víc sýrů a mléčných výrobků, začal se také měnit způsob jejich myšlení. Nejprve byly tyto změny velmi malé. Začalo se ukazovat, že některým lidem to myslí jaksi pomaleji, začali být tupí a tlustí. No a doktoři se pochopitelně začali ohlížet po okolí po nějakých léčivých bylinkách. Objevili báječný keř. Byly na něm krásné červené bobule. Když tyhle bobule usušili na slunci a uvařili z nich čaj, skvěle pomáhal právě těm pomaleji myslícím. Později tyto bobule pražili a pak mleli na mouku, kterou přelili horkou vodou. Když se toho pak napili tito pomaleji myslící unavení lidé, rázem jakoby ožili. Ano, byla to káva. Káva tedy původně byla medicína pro pomalu myslící lidi. To znamená, že dneska to v Americe skoro každému myslí pomalu!

A musí brát velké množství této medicíny pro (doslova) zabrzděné.

Dnes už je káva "společenský nápoj". Ale původně sloužila pouze léčebným účelům. Lékaři tenkrát nechápali příčinu pomalejšího myšlení. Pokud však kávu holdujete každý den, váš centrální nervový systém je opravdu až přespříliš blokován. Navíc - lidé, kteří musí mít každý den kávu, mají zablokovanou i slinivku břišní. Tak si pěstují náběh k hypoglykémii.

Káva rychle zvedá hladinu krevního cukru. Současně velmi aktivuje centrální nervový systém. Přesto - pijeme-li kávu, potřebujeme spát déle. Káva je silným stimulantem, má silně povzbuzující účinky.

Život je jako hořící oheň. Můžeme říci, že náš duch je jako žijící oheň. A naše tělo je pak svíce. Jestliže pijete kávu, zapalujete svou svíci z obou stran. Mnoho lidí se kávou doslova spaluje. Je to další příklad ničivosti ohně. Spalujeme si nervový systém. Pokud jde o mne, já si kávu čas od času dám. Ale když s tím začnu, vezmu si sice jen jeden šálek, jenže druhý den už musím mít dva. A potom - dva nebo tři týdny už mám 3 - 4 kávy každý den! Pak už to musím zastavit. Teď právě jsem ve stádiu, kdy piji jeden šálek kávy za týden. Na hodinu nebo dvě velmi ožiji, ale pak hladina krevního cukru zase klesne a já jdu na jablkový koláč. Tím se hladina cukru v krvi zase zvýší... Takhle ten cukr v krvi běhá nahoru, dolů - jako na toboganu. Obvykle spím tři, čtyři, pět hodin. Ale po kávě potřebuji spát šest, sedm, osm hodin. A navíc - když si dám kávu na noc, příští týden jsem unavený každý den. Vůbec se

kávy nebojím. Naopak! Mívám z ní skutečné potěšení. Ale jak se radovat z kávy, aniž bychom se museli stále kontrolovat, to je otázka.

VYBÍRÁNÍ POTRAVIN

Jdete třeba do obchodního domu a vidíte tam spousty zeleniny nebo obilovin. Procházíte obchodem a vybíráte si nějakou mrkev, ječmen, luštěniny... a říkáte si: "Tohle si vyberu, tamto si vezmu..." Ale to je jen takové naše malé egoistické myšlení. Protože když přijdete do obchodu, to zboží si vybírá vás! Taková mrkev si říká: "Ó, ta je krásná! Chtěla bych přijít k ní!" Anebo fazole si pomyslí: "Ó, ten vypadá silně! Chtěly bychom přijít do jeho svalů (stát se jeho svaly)!"

V obchodě je mezi zbožím velká konkurence, touha a boj o přízeň člověka. Když se totiž obilí nebo luštěnina nebo mrkev stane součástí člověka, získá tím mnohem více svobody: Může jezdit na koni, může nasednout do vlaku a zajet si do Varšavy... může tleskat rukama nebo zpívat písničky... Když byla ve formě mrkve, tak toto vše dělat nemohla. Proto mnoho zvířat a mnoho zelenin se chce stát člověkem. V obchodě na nás volají: "Vem si mě! Vem si mě!" Smějí se, když vstoupíte do obchodu, a když odcházíte - vadnou. To jenom my si pyšně myslíme, že jsme to my, kdo si vybírá. Naše myšlení se totiž stává velmi malým. Avšak proces přírody je rozsáhlý a nesmírně moudrý.

JAK SE STÁT NEMOCNÝM

Obvykle se učíme vařit tak, abychom byli zdraví. Myslím, že máte mnoho báječných makrobiotických učitelů, kteří vás varují před rakovinou, srdečními chorobami, nádory...

Já bych vám teď však chtěl dát speciální návod jak na to, chcete-li se stát nemocným. Prosím, pište si: Chcete-li mít problémy se střevy, jezte smažené bramborové hranolky a hamburgery. Speciálně s rajským protlakem.

Možná, že někdo z vás by rád dostal rakovinu prsu: jezte hodně koláčů, ovoce a olejů! Některý z pánů by možná chtěl mít rakovinu prostaty, což je teď na západě velice populární. Jezte, prosím, mnoho vajec, masa a bílé kuchyňské soli. Mořská sůl není tak dobrá pro získání rakoviny prostaty. Ta bílá je lepší.

Manželky většinou vaří pro své muže a pro děti. Pečují o svou rodinu s láskou a starostí. Ale například v Německu nebo USA se stále více lidí stravuje u McDonalda a podobných velice rychlých podniků (fast food - rychlé jídlo).

Tam mají speciální jídla, z kterých dostanete speciální nemoci. Bláznovství, pomatenost a šílenství je teď v USA velmi populární. Naprostá dysfunkce mozku. Speciálně pro šílenství mozku je vhodná PIZZA. Každá složka, z které se pizza vyrábí, je proti řádu vesmíru: především je to bílá mouka místo celých zrn. Dále je to bílý cukr. Zvláště cukr v kombinaci s těstem. Zdá se, že lidský mozek je velice vyvinutý. Ale proč tedy místo fermentovaných celých zrn používáme kvasnice? Je to primitivní houba a živí se moukou. Tím se těsto stává lehké a nadýchané. Čím je způsobena tato "nadýchanost"? Dělá to oxid uhličitý CO₂. Oxid uhličitý je pro člověka jedovatý. Proč ho tedy dáváme do těsta na náš chléb nebo pizzu? Není to bláznovství? Makrobiotika nahrazuje kvasnice fermentovanou celozrnnou moukou, takzvaným chlebovým kváskem. Pizza je vlastně i mléčný výrobek: kromě mléka jsou v ní i sýry. O jejich nevhodnosti se dočtete v každé MB knize. V pizze jsou také rajská jablíčka. Rajská jablíčka patří do rodiny rostlin, které rostou v noci. Patří tam také tabák. Všechny tyto rostliny rostoucí v noci mají v sobě toxické alkaloidy. Samozřejmě - pokud sníme jedno rajče, ještě nezemřeme. Alkaloidy jsou pomalu pracující jedy. Pomalu paralyzují všechny tělesné systémy.

Do pizzy se také přidává tropické koření. Ale my přece žijeme v severnějších, chladnějších oblastech. Je to sice krásné, že pizza je na chuť tak báječná, ale opravdu nám velice škodí. Existuje už jen jediná potravinu, která nás ničí ještě víc. Zřejmě to bude jedna z vašich lahůdek - zmrzlina. Potřebujeme tedy najít způsob, jak vyrábět makrobiotické potraviny tak, aby chutnaly stejně dobře jako pizza a zmrzlina.

POTRAVINY VHODNÉ PRO VAŠE ZDRAVÍ

Povězme si nyní něco víc o potravinách vhodných pro naše zdraví.

Například **lotosový kořen**. Jestliže ho nemáte, prosím, naučte se ho pěstovat. Je zvláště dobrý pro léčení veškerých problémů plic. Můžeme ho používat na mnoho způsobů. Když se usuší, vydrží přes celou zimu. Po usušení ho můžeme rozdrtit na prášek a používat na čaje. Také ho můžeme používat jako přísadu do polévek, kterým dodá velkou sílu. Používá se i zevně.

Jaký je princip účinku lotosu?

Víte, že v ČR je velmi špatné prostředí. Velmi špinavý vzduch. Právě proto si potřebujete **vyčistit plíce**. Existují ještě další prostředky, které nám udržují plíce v čistotě, ale lotosový kořen je z nich neúčinnější a nejlepší. Kořen lotosu totiž odstraňuje skládky hlenu na plicích i z jiných částí těla. Hlen na plicích - to je taková lepkavá hustá tekutina, na které ulpívají částičky nečistot ze vzduchu. Hlen v těle vzniká, když pojídáme výrobky z bílé mouky: housky, rohlíky, koláče, bílý chléb, pizza... Když však nejíte potraviny, které zahlenění plic způsobují, jedy a nečistoty ze vzduchu sice vdechujete, ale zase je hned vydechnete zpět, protože plíce nejsou lepkavé a špína se na nich nezachytí. Ve chvíli, kdy hlen na plicích začíná tuhnout, vzniká astma nebo bronchitida. A pak je pro nás znečištěný vzduch už opravdu velmi nebezpečný.

Lopuchový kořen je také vynikající. Lopuch je divoká rostlina s kořenem podobným mrkvi, ale prorůstá mnohem víc do hloubky. Je tak silný a vitální, že dokáže prorůst i betonem. Je vynikající na čištění krve. Odstraňuje z těla jedovaté látky. Je však tak velmi silný, že ho nemůžeme jíst každý den. Povězme si nyní, jak s lopuchovým kořenem zacházet.

Když si vyjdete do polí, někdy se na vás nachytají takoví "bubáci", bodláky. Každý ten pichlavý chomáček obsahuje asi okolo 500 semenek. Zasadíte-li si je do země, můžete mít lopuchovou plantáž. První rok vyrostou jen listy, žádný stonek. Druhým rokem vyrostou stonek a plody - bodláky. Vy však můžete jíst jenom kořen rostliny z prvního roku, protože druhý rok je už kořen lopuchu tvrdý jako dřevo. Lidé v ČR jsou silní a houževnatí. Nepotřebujete lopuchu mnoho. Stačí tak dvakrát, třikrát za měsíc. Avšak slabí lidé ho mohou mít 2 - 3 krát za týden.

Dýně jistě všichni znáte. Je zde však problém při nákupu. Jak si vybrat ty nejlepší a nejsladší? Budeme-li porovnávat dvě dýně, sladší je vždy ta, která obsahuje více komplexních cukrů. Jednoduché cukry totiž dýni sladkost nedodají. Cukr je v podstatě voda a CO₂ v nějaké chemické vazbě. Sladká chuť se však projevuje až tehdy, když se mnoho molekul spojí dohromady. Vznik cukru z vody a oxidu uhličitého je JANG proces. JANG energii obstará slunce, které spojuje tyto dvě látky...

Ale jak tedy poznáme, která ze dvou dýní je sladší? Ta těžší? Nebo snad ta lehčí? Bude to jistě ta těžší (JANG). Avšak co když budou mít stejnou váhu? Pak musíme najít nějaký jiný způsob, jak to zjistit. Podívejme se třeba, která z nich je více JANG. Při vybírání si prohlédněte stopku, kterou byla dýně spojena s rostlinou. Některá stopka je široká, expandovaná. Jiná je pevná, stáhnutá, kontrahovaná. Tento druhý případ také znamená, že i molekuly cukru jsou semknuty více

pohromadě. Taková dýně bude jistě mnohem sladší a chutnější. Jak vidíte, makrobiotika je vždy velmi praktická. Pomocí JIN a JANG můžete odhalovat neviditelné kvality.

ENERGIE A DUCH VAŘENÍ!

Všechny naše potraviny pocházejí z nekonečna. Dostávají a přijímají energii ve dne i v noci, za světla i ve tmě. Čerpají ze slunce, hvězd i měsíce. Energie přichází do atmosférického vzduchu, do mraků, do moří... Přijímá ji také celá rostlinná říše. Nakonec se koncentruje v minerálních látkách. Takový je energetický původ naší potravy.

Kvalita kostí do velké míry závisí na kvalitě a množství minerálních látek. Sacharidy a tuky určují v tomto smyslu kvalitu našich svalů a tkání, na kvalitě přijímaných tekutin závisí kvalita krve a tělních tekutin. Také uvnitř každé naší buňky je tekutina. A jsou tu ještě hormony... Kvalita vody, kterou používáme, by měla odrážet kvalitu vody mořské nebo dobré dešťové a dávat nám velice dobrou kvalitu krve.

Množství a kvalita oleje, který v kuchyni používáme, ovlivňuje náš temperament. Uvedu příklad: Víte trochu víc o panu Kaddáfim z Libye? Je to velice silná osobnost. A některé věci, které dělá, jsou velmi pozoruhodné. Ovšem někdy, když mluví, je úplně šílený. Přečtu-li si jeho projev, mohu vám říci, co měl před tím k obědu. Někdy je klidný a vycházejí z něho mírumilovná slova. Ale jindy zase vybuchuje jako oheň. On totiž velice často používá olej a koření. Olej společně s kyslíkem v něm způsobuje oheň. Kořeněná jídla ho činí velice vzrušeným. Jeho matka nejedla příliš mnoho oleje a koření. Dávala přednost obilí a zelenině. Má proto báječnou konstituci a Kaddáfí ji zdědil též. Ale zato jeho kondice se mění každým dnem. Sledujete-li ho chvíli v televizi nebo rozhlase, hned víte, co měl k jídlu.

Druh ohně, na kterém vaříme, spoluurčuje naše chování. Druh ohně také ovlivňuje naše vystupování, naše způsoby. Tak například asi 50 % lidí v USA vaří na elektřině a 50 % lidí na plynu nebo oleji. Zjistilo se, že lidé, kteří vaří na elektřině, mají mnohem, mnohem častěji rakovinu. I jejich energie a chování jsou značně odlišné. Ve vaší zemi se vařilo více na uhlí a naši předkové vařili nejvíce přímo na ohni. A pro krále se kdysi vařilo dokonce na ohni ze slámy.

V prvních letech své makrobiotiky jsem žil v Kalifornii. Bydlel jsem se svou dívkou v malé chatičce, kde nebyla elektřina a voda. Každý den jsem musel chodit k prameni pro čerstvou vodu. Měli jsme tam malá kamínka na vaření, abychom se ohřáli. Občas jsem musel do lesa na dříví. Jednou jsem přinesl dubové, jindy švestkové dřevo... Poznali jsme, že každý druh dřeva dává jinou energii. Proto rozdílné chování vyplývá do jisté míry také z rozdílných zdrojů tepla. Samozřejmě velice doporučujeme vyhnout se elektřině a zvláště mikrovlnám. Jak se vaše země bude modernizovat, stále více lidí bude používat elektřinu a mikrovlny. Tím se však bude podporovat větší výskyt rakoviny. Méně srdečních infarktů, ale více rakovin.

Také poměry přijímaných potravin spoluurčují náš charakter a osobnost. Náš duch a naše vědomí jsou do jisté míry ovlivněny energií a duchem vaření. Duch vaření se promítá do jídla a lidé, kteří toto jídlo přijímají, jsou jím jistě ovlivněni. Duch vaření - to je nekonečná síla, tvořivá síla, život. Duch vaření (cook spirit) vyrovnává a harmonizuje všechny ostatní faktory. Z nich chci pohovořit alespoň o faktorech nejdůležitějších.

ZPŮSOBY PĚSTOVÁNÍ

Známe pět hlavních způsobů pěstování zemědělských produktů. Ten nejhorší je **komerční zemědělství**, které dodává do půdy množství chemikálií a nepřírozně, uměle zavlažuje. Podporuje velice rychlý růst, vysoké zisky a ztrátu našeho zdraví.

Mnohem lepší je **organické pěstování**. Ovšem i pěstování organické je stále velice nepřírozné. Je samozřejmě mnohem lepší než to komerční, ale stále je proti přírodě. Přidává se zde hnůj a kompost, takže všechno roste velmi rychle. A také se zde nepřírozně zavlažuje. Toto vše pochopitelně podporuje nepřírozně rychlý růst.

Lepší než organické, je pěstování **biodynamické**. Bylo vyvinuto Rudolfem Steinerem. Když měli farmáři v Německu problémy, on jim něco poradil. Řekl: "Musíte žít v harmonii, s přírodou, se zemí a s hvězdami!" Farmáři káceli stromy, aby mohli pěstovat více potravin. Ale on jim řekl: "Potřebujete také malé lesy a v nich zvířata. A musíte pěstovat v harmonii s hvězdami."

Měl zvláštní metody, jak aktivizovat minerální látky v půdě. Trochu to připomínalo poněkud záhadná kouzla: vezmete žaludek jelena, přidáte kůru určitého stromu a ještě nějaké další věci a naplníte vše do kravského rohu. Ten při určitém postavení hvězd zakopete na šest měsíců do země. Po určité přesně odměřené době kravský roh vyhrabete a jeho obsah vyklopíte do kbelíku s vodou a dobře promícháte. Z této vody vezmete pár kapek a zamícháte je do sudu s vodou. Z této vody vezmete pár kapek a zamícháte je do ještě většího sudu s vodou... Jistě jste o tom už slyšeli - je to homeopatie.

Takto získanou homeopatickou vodou trošku pokropíme pole. Vztah mezi hvězdami a minerálovou říší půdy prý velmi aktivuje. Zkrátka - hlavní myšlenka je být v harmonii s tou "vyšší" přírodou. Ovšem i tato metoda je stále ještě velice nepřírozná. Ořeme a obracíme zde půdu, což zabíjí miliardy a miliardy bakterií a mikroorganismů.

Je zde ještě jeden způsob zemědělství. Nazývá se **přírodní, přirozené zemědělství**. Vyvinul ho Japonec jménem Masanobu Fukuoka. Zde není žádné orání, jenom volně rozhazujete jetelové semeno. A jak jetel vzrůstá, vysoký plevel slábne a slábne, dusí se. Používaná hnojiva dodávají do půdy většinou dusičnany. Jetel také obsahuje dusík. Vzduch obsahuje velmi zhruba 80% dusíku a 20% kyslíku. Nač tedy ještě přihnojovat?

Jak jetel roste, Fukuoka začne rozhazovat semena. Například dýně. My obyčejně při sklizni sebereme všechny dýně, protože chceme mít co největší užitek. Ale Fukuoka sklízí pouze asi 50% dýní. Jedna rostlina má obvykle 5 dýní. On si tedy vezme tři a dvě nechá na poli. Dýně je inteligentnější než farmář: ví přesně kdy a kde růst. Když ji neutrháme, obroste ji plevel. V zimě to všechno přikryje sníh a vzniká pomalu kompost. Příští rok se na tom místě objeví dýně dvě. Takže žádné pěstování a místo jedné dýně máme dvě. Podobně to dělá i s mnoha zeleninami a obilím. Nepěstuje, neoře, nehnojí a nezalévá. Nepracuje...

Když jsem četl jeho knihu, nevěřil jsem. Hned jsem šel do cestovní kanceláře, koupil si lístek a letěl do Japonska. Jsem totiž velmi skeptický. Nevěřím. Stopem jsem pak dojel až na jeho pole, na jeho farmu. Dívám se okolo a nic nevidím. Procházím se s panem Fukuokou po polích a ptám se: "Kde je ta vaše zahrada?" A on říká: "Právě po ní kráčíte!" Bylo tam obilí a zelenina a plevel... Všechno rostlo, společně! Cibule, dýně, zelí..., všechno bylo skryté pod jetelem! Ale z každého hektaru své půdy má větší výnosy obilí než jeho sousedé. A více zeleniny než jeho sousedé. Jeho zelenina i obilí jsou poněkud menší. Nejsou tak obrovské a nafouklé jako americké. Jsou však silnější, houževnatější a odolnější.

V Japonsku mají velké deště a prudké vichřice, kterým říkají TAJFUNY. Někdy takový tajfun zničí rýžová pole. Také pole sousedů pana Fukuoky jsou mnohdy zničena tajfunem. Ale Fukuokovy obiloviny jsou mnohem silnější. On o svou úrodu nikdy nepřijde. Než objevil tento způsob pěstování "ve spolupráci s přírodou", trvalo to 40 let. Za svého pobytu v Japonsku jsem jedl některá z jeho jídel a už v polovině talíře jsem byl velmi spokojen. A tu noc jsem nemusel ani tak moc spát. Tolik mělo to jídlo energie! S takovýmto druhem stravy můžete vyléčit mnoho nemocí! V USA se nyní podle vzoru pana Fukuoky pěstuje na čtyřech místech. V západní Evropě je tento styl zemědělství uplatňován na šesti místech. Před 14 dny jsem byl v Polsku na semináři na takovém venkovském statku. Jeho majitel pracuje na úřadu pro ochranu životního prostředí. V Polsku je země velmi levná a tak tam začali také pěstovat podle vzoru pana Fukuoky. Já doufám, že se brzy objeví někdo i u vás a zkusí to.

Pokud jde o mne, byl jsem při svém vytížení schopen pěstovat tímto stylem pohanku, fazole Azuki a cibuli. Velice snadno - (doslova) na divokém poli. Ale opustil jsem USA a přišel do Evropy, takže si umím představit, jak na mne mé Azuki a pohanka čekají... Ale nikdo je určitě nenajde! Ještě existuje jeden typ zemědělství: je to pěstování "**nadivoko**". Lidé však už jsou tak slabí, že nemohou přijímat tolik divokých zelenin. Chuť těchto divokých potravin je totiž příliš silná pro naše slabá těla. Pro lidi moderní doby je z toho vhodných sotva 10 %. (Divoké potraviny nás většinou zpevňují.) Ale kdybychom do jídelníčku zařadili víc než 10 %, stahovalo by nás to příliš rychle. Měli bychom však začít zařazovat divoké potraviny postupně více a více.

VÝBĚR POTRAVIN

Výběr potravin je po způsobu jejich pěstování dalším nejdůležitějším faktorem. Přirozeně bychom si měli vybírat více obilovin a zeleniny a méně masa a cukru. Čím více se budeme učit, které potraviny jsou pro nás správné, tím větší a přesnější výběr budeme mít. Jaká jídla a které potraviny jíst, to je v mnoha makrobiotických knihách, o tom mluvit nebudu. Prosím, studujte makrobiotickou literaturu.

METODY VAŘENÍ

Nejen, že se musíme učit správně vařit. My se musíme učit hlavně to, jak která kuchařská metoda působí na lidi, kteří naše jídlo budou jíst.

Přirozeně, že když něco vaříme po dlouhou dobu, dodá to našemu tělu energii. Ale dlouhý var současně ničí vitamíny a enzymy... Pokud budeme jíst jen syrovou stravu, budeme mít jistě spousty vitamínů a enzymů. Pak ale přijde chladnější počasí a my v těle nebudeme mít žádné teplo. (Budeme "zimomřiví" a unavení.) Každá kuchařská metoda má jiný efekt. A zrovna tak každá kombinace potravin. Každý způsob krájení. Například, je-li někdo velice slabý, nebudeme mu dávat nejmenno krájenou mrkev. Slabému člověku dáme naopak celou mrkev upečenou v troubě. Po dobu pečení nebudeme troubu otevírat a energie zůstane v mrkvi. Když mrkev nakrájíme na malé kousky či na tenké plátky, zvětšíme její povrch. Z většího povrchu energie uniká víc. A když dokonce mrkev nejmenno nastrouháme, zvětšíme její povrch asi tisícinásobně. Tato metoda ničí energii, která je uložena v našem těle. Když tedy upečete celou mrkev, dodáte tím slabému člověku energii. Když ji nakrájíte na malé kousky a velice krátce je povaříte (blanšírování), aktivují se enzymy a uvolňuje se energie. Když potraviny strouháte a jíte syrové, odblokujete stagnace v těle.

JAK UVOLNIT HLUBOKO ULOŽENÝ TUK

Uvedu teď příklad jednoho speciálního nápoje, který uvolňuje všechen tuk uložený hluboko ve tkáních a orgánech těla. Hluboko v orgánech - to znamená v pozici JANG, v centru, uvnitř. Když se tam usadí tuk nebo cholesterol, je vždycky velice obtížné dostat ho pryč. V centrálních pozicích je totiž zpravidla velmi malá cirkulace krve. Normální makrobiotikou se povrch tkání a orgánů léčí rychle. Ale uvnitř je to velmi těžké. Mnozí lidé jsou ještě po létech makrobiotiky stále nepružní, stažení, tvrdohlaví a neústupní.

Vezměme si třeba jejich ledviny: periferní, okrajová část se makrobiotikou velmi rychle mění a dostává se do dobré kondice. Ale vnitřní tkáň ledvin a filtrovací systém se obnovuje jen velmi pomalu, zdlouhavě a těžko. Jak se tedy dostat až do nitra, abychom mohli onen nežádoucí tuk odstranit?

Abychom se dostali dovnitř, potřebujeme sílu JANG. Použijeme proto kořen mrkve a velkou bílou ředkev (daikon). Nebudeme používat listy, protože potřebujeme energii, která jde přímo do centra, dovnitř. Když mrkev a daikon upečeme nebo uvaříme a sníme, jejich energie jde dovnitř, do centra ledvin. Když je však pouze nastrouháme, problém se ještě zhorší, orgán se stáhne ještě víc. Potřebujeme tedy i něco, co má také JIN energii. Takovým příkladem JIN energie je kyslík. Abychom aktivizovali kyslík, mrkev a daikon nastrouháme velmi najemno. Dvě polévkové lžíce daikonu a dvě polévkové lžíce mrkve dáme do jednoho a půl šálku vařící vody. Vaříme 30 - 60 sekund (nikoli minut!). Když to povaříte déle než jednu minutu, všechny enzymy zničíte. Budete-li to vařit méně než 30 sekund, enzymy nebudou dostatečně aktivovány. Dodržte tedy ten čas mezi půl až celou minutou.

Tímto jsme do tekutiny přidali teplo. Přecedíme a horké vypijeme. JIN složky mrkve a daikonu vstupují varem do vody. Když vypijete tuto horkou tekutinu, teplota vaší krve krátce vystoupí o 2 - 3 stupně. Přirozeně za 2 - 3 minuty se zase sníží. Ale během této doby je teplota krve horká a tuk změkne, jakoby roztával, rozplýval se.

Podívejme se na JIN a JANG faktory tohoto receptu: JANG faktory jsou kořenová zelenina a oheň nebo teplo (tepelná úprava). Jeden způsob, jak JANG pracuje, je, že jde do středu orgánů. To je jeden JANG faktor. Ten druhý spočívá v tom, že zjemňuje a změkčuje tuhý tuk hluboko v orgánech.

JIN faktory jsou jemné strouhání mrkve a daikonu, takže kyslík dobře aktivizuje enzymy. Jestliže tedy vypijeme tuto horkou vodu, teplo jde do centra orgánů a enzymy vyloučí jejich rozměklý nežádoucí tuk ven. Tento nápoj je tak silný na rozpouštění tuků, že ho nikdy nesmíme použít víc jak tři dny za sebou. Jednou jsme to předváděli studentům. Každý si trochu vzal a v tom okamžiku se začal velmi silně potit. Obvykle z nás potom vychází voda a sůl. Ale po tom, co se tito lidé napili, potili se po celém těle (doslova) vepřovým tukem. Jejich pot byl hnědě olejovitý. Když si myslíte, že nápoj je velmi dobrý a vypijete čtyři nebo pět sklenic, dostane se vám do krevního řečiště neúměrné množství tuků najednou. Tyto tuky by snadno mohly zablokovat funkci plic, ledvin, sleziny a jater. Může to být velmi nebezpečné, když příliš mnoho tuku vychází příliš rychle.

Jak jistě dobře víte, tuk je dobré místo na skladování jedovatých minerálů a radioaktivity. Proto není moudré uvolňovat příliš mnoho tuku příliš rychle do krevního řečiště. Nicméně - když to správně provedete třikrát za týden a pak na měsíc přestanete, bude to báječné. A pak zase příští měsíc 2 - 3 krát.

Potravinu mají úžasnou sílu a ohromnou energii, jsou-li náležitě připraveny. Navíc je přijímáme pravidelně každý den. Veškeré kuchařské metody, způsoby krájení, druh použitého ohně, výběr potravin, způsob jejich pěstování, to všechno jsou nesmírně důležité a zajímavé věci a je třeba stále se učit.

DUCH VAŘENÍ

Přirozeně - duch vaření (cook spirit) se odráží v tom, co kuchařka vybere, jak mnoho nebo jak málo ohně použije, jak mnoho nebo jak málo soli použije, jestli rozlišuje, při jakém počasí vaří, zda rozlišuje vaření pro muže, pro ženu a pro děti... Ducha vaření můžeme snadno diagnostikovat. Jeho kvalitu poznáme, když se podíváme na rodinu, je-li šťastná nebo ne. Šťastná rodina jasně ukazuje, že duch vaření je báječný. Avšak když jsou lidé často nemocní, stěžují si, naříkají, hádají se a nejsou šťastní, pak duch vaření příliš dobrý není. Jednou jsem v Bostonu zašel se dvěma přáteli do restaurace. Dali jsme si oběd a pak jsme vyšli do ulic. A já začal vyprávět drsné vtipy. Ale já skoro nikdy neříkám opravdu drsné vtipy. Toto bylo opravdu velmi vzdálené mému charakteru. A já řekl asi osm nebo devět hrubých, sprostých vtípů. Moji přátelé se tomu velice smáli. Oni se nesmáli jen těm vtípům, ale i tomu, že jsem to byl já, kdo je říká. Ještě druhý den jsem se tomu divil. Kde se ve mně tyhle vtipy vzaly? A tak jsem znova navštívil tu restauraci. Vstoupil jsem dovnitř a šel se podívat do kuchyně. V kuchyni byl veliký tlustý mexický kuchař. Právě vyprávěl dost košilaté vtipy.

Ženy někdy dělají těsto na chléb. Jsou dvě teorie, jak dělat těsto: jedna říká, že když jste rozzlobení, vezmete veškerou svou agresivitu a vybijete ji ven ze svého těla do těsta. A pak se cítíte náramně dobře. Ale potom kdokoliv bude jíst váš chléb, stane se brzy rozhněvaným. Studoval jsem výrobu chleba od jedné Rusky v New Yorku. Řekla mi: "Když děláš chleba, musíš do toho dát celý svůj život." To je naprosto odlišný přístup, zcela jiný postoj, jiný duch. Zkrátka - duch vaření, duch kuchaře je velmi důležitý.

ENERGIE NAŠICH RUKOU

V Americe jsou lidé, kteří se živí tím, že sklízí úrodu z ovocných stromů. Často jsou to chudí mexičtí dělníci. Proběhl vědecký experiment se sběrem ovoce. Nechali natrhat plný koš ovoce těmito chudými Mexičany. Do druhého koše trhaly zdravé a šťastné děti. Vědci pak pozorovali tyto dva koše po dobu jednoho týdne. Mnoho mexických dělníků je špatně placených, nešťastných a často velmi nemocných. Ovoce, které natrhali, se velmi rychle kazilo a brzy hnilo. Ale ovoce trhané spokojenými dětmi, které to braly jako hru, zůstalo v pořádku ještě dlouho potom.

Nemocná a nešťastná osoba drží jídlo v ruce. Pán Ježíš často léčil nemocné pouhým podáním ruky. Léčení dlaněmi. Předával jim svou energii. Ti nemocní Mexičané také dávali svou energii do ovoce... Takže nejen způsob pěstování a kuchař, ale také dělníci na poli mají vliv! Dnes už je to měřitelné přesnými přístroji - můžeme dělat experimenty a přesvědčit se.

TECHNIKA KRÁJENÍ

Jiný praktický příklad je, podíváme-li se na to, jakým způsobem různí lidé krájí zeleninu či ovoce. Vždycky pozoruji, jak kuchaři krájí. Mnoho lidí krájí tak, že používají sílu. Tlačí na nůž. Jiní lidé dělají takové půvabné tahy nožem, že je radost se na to dívat. Když člověk pospíchá, má tendenci používat sílu. Přitom ale porušuje buněčnou strukturu, řez není hladký a zelenina je více vystavena kyslíku. Použijeme-li však místo hrubého sekání ten půvabný styl, kdy nůž lehce táhneme (a máme navíc správně naostřený nůž), zelenina se pod ostřím nože nerozpraskává, nerozlamuje se, ale ostří vytvoří přesný hladký řez.

Zkuste si doma udělat malý pokus: vezměte jablko a rozsekněte ho. Druhé jablko lehce rozřízněte tahem nože. Obě pak nechte pět deset minut na vzduchu.

Které dřív zhnědne? Používáte-li při vaření sílu, brzy se dostaví neuspořádanost, nespokojenost a disharmonie.

ZKOUŠKA CHEMICKÉ ČISTOTY ZELENINY

V Kalifornii (a jistě ne jenom tam) je nyní velice populární organicky pěstovaná zelenina. Kilo organické mrkve (vypěstované v čisté půdě bez jakýchkoli chemických ošetření) je o 20 % dražší než kilo normální, komerčně pěstované mrkve. Mnoho lidí proto prodává svou zeleninu jako organickou, i když taková není. Může někdo říci, která ze dvou dýní byla pěstována organicky a která ne? Dokážeme opravdu používat JIN a JANG také v praxi? Víme přece, jak pracovat s JIN a JANG, ale jak to využít prakticky? Zde je jednoduchý příklad, jak zjistit chemickou čistotu zeleniny: chcete-li zjistit, která je organická a která ne, z každé si ukrojíte tenký plátek. Plátky by měly být všechny stejně velké. Namočte je do vody. A nyní uvažujme. Proč je vlastně v potravinách chemie? Pole jsou plná chemie proto, aby rostliny rostly co nejrychleji, aby zisky byly co nejvyšší. Chemikálie totiž rychle vstřebávají vodu. V kterém plátku je více chemie, ten rychleji nabobtná. Plátek z opravdu organicky pěstované zeleniny nenabude vůbec nebo jen velmi nepatrně. Rozumíte této úvaze? Chemikálie jsou JIN. JIN má za následek expanzi, zvětšení, nabobtnání. Tímto snadným způsobem tedy můžeme provést zkoušku, jde-li opravdu o zeleninu pěstovanou organicky. Když s tím půjdete do laboratoře, je to velmi, velmi drahé. V USA stojí jedna zkouška 100 dolarů! Ale taková zkouška z hlediska JIN a JANG vás nestojí nic. Můžete ušetřit spoustu peněz a dát je na makrobiotickou nadaci v Dobrušce.

KVALITA KUCHYŇSKÉHO NÁDOBÍ

Dalším velmi významným faktorem, který ovlivňuje energii našich potravin, je kvalita kuchyňského nádobí, které používáme. Doporučuji, abyste si koupili velmi kvalitní nádobí. Samozřejmě se vyhýbejte hliníku a teflonu. Jedno z nejlepších nádobí je pokryto keramikou, což je skvělý izolační materiál. Kdybyste byli jáhly, kde byste chtěli bydlet? V hliníku, nerez oceli nebo v hliněné nádobě?

Obiloviny a zeleniny se v keramických nádobách cítí jako doma. Keramika způsobuje velmi (doslova) mírumilovný způsob vaření.

Jsem opravdu velmi překvapen, jak velké množství lidí zde ještě vaří na elektřině. Samozřejmě doporučujeme ihned přejít na plyn, olej nebo uhlí. Ale když už musíte někdy elektřinu použít, použijte také hliněné nebo keramické nádobí (pozn. překladatele: v našich podmínkách glazurované či smaltované), které izoluje elektromagnetické pole. Znáte telegrafní sloupy? Na každém jsou bílé keramické izolátory... Musíte-li už vařit na elektřině, ať jsou vaše hrnce pokryty keramikou! Potraviny tak budou chráněny před škodlivými elektromagnetickými poli. Ale přesto bychom to měli změnit.

Hliník nebo keramika?

Byla provedena nesmírně zajímavá vědecká studie ohledně používaného kuchyňského nádobí. Je mimořádně obtížné vidět nebo měřit životní sílu. Musíte tedy vymyslet nějaký velice chytrý experiment. Zde je jeden příklad: vědci vzali jednu misku vyrobenou z hliníku, druhou z nerez oceli, další misky byly z litiny, dřeva a hlíny. Do každé dali trochu vody a sto semínek. Misky byly v teplé místnosti. Po nějakém čase zjistili, že z hliníkové misky vzešlo 39 semínek, z nerezové 45 semínek, z litinové 52, z dřevěné 75 a z hliněné misky vyklíčilo 89 semen. Misky byly

z rozdílného materiálu, ale teplota, místo, semínka i voda byly naprosto stejné. Porcelán je velmi blízký hliněnému nádobí.

Tlakový hrnec

Vybíráte-li si v obchodě tlakový hrnec, ať je pokryt keramikou (smaltovaný). Chci vám všem velmi vřele doporučit: kupte si kvalitní tlakový hrnec. Je to dobrá investice pro zdraví vaší rodiny. Naši předkové nejedli všichni doma. Neměli každý svou vlastní kuchyň a svůj vlastní sporák. Oni jedli ve skupinách, kmenech či různých společenstvích. Jídlo vařili ve velkých nádobách. Tyto veliké hrnce měly obrovské, velice těžké poklice. Ty působily podobný efekt jako dnešní tlakové hrnce. To jenom my si myslíme, že náš tlakový hrnec je něco nového a moderního, ale ve skutečnosti je znám odedávna. Ve Francii mají jednu zajímavou tradiční kuchařskou úpravu: vezmou velký keramický hrnec, dají do něho obilí, vodu a sůl, možná nějakou zeleninu, možná králíka, když mají to štěstí a nějakého chytnou... Pak hrnec přikryjí těžkou poklicí a celé to obalí vlhkým jílem. Tuto nádobu pak umístí do velké díry v zemi, kde je oheň a rudě žhnoucí uhlí a celé to ještě přikryjí. Asi tak za hodinu, když oheň vyhasne, hrnec vyndají. Je to taková ukázka prastarého tlakového hrnce.

Vaření pod tlakem

Vaření pod tlakem je prostě výhodné: získáme větší užitek, šetříme čas a energii... Zvláště obiloviny jsou snadněji stravitelné, jsou-li vařeny pod tlakem. Ale samozřejmě nebudeme v tlakovém hrnci dělat všechno. V našem vaření musí být velice dobrá rovnováha mezi dlouhodobým, střednědobým a krátkodobým vařením a jedením syrové stravy. Někteří lidé jedí jen syrovou stravu. Jiní lidé se žíví pouze příliš dlouho vařenou zeleninou. Makrobiotika je velmi vyrovnaná. My využíváme všechny tyto metody. Někdy však dáváme po určitou dobu jedné metodě přednost, když to naše kondice vyžaduje.

Poměry a pořadí potravin

Obecně řečeno - lidé v Evropě, zvláště v takzvaném východním bloku, jedí příliš mnoho obilovin a nemají dostatek zeleniny. Potom pochopitelně potřebují spousty ovoce nebo sladkostí - a to hned po jídle.

Kromě správné kuchařské úpravy je třeba dbát ještě i na správné poměry a správné pořadí, v jakém jednotlivé potraviny jíme. Každé hlavní jídlo by mělo začínat polévkou. V té polévce by mělo být miso (směs fermentované sóji a obilí). A také mořské řasy. Polévka se podobá moři. Miso je velmi jednoduchá bílkovina, mořské řasy jsou reprezentanty primitivního rostlinného života. Naše střeva jsou primitivní (jednoduchý) orgán. Mozek je velmi vyvinutý. I v jídle tedy budeme postupovat od jednoduchého ke složitějšímu.

MISO

V Polsku nemají žádné miso nebo jen velice vzácně. Tamní lidé začínají den polévkou z kysaného žita (stále mají ve sklenici žitný nebo pšeničný kvásek, který denně přiživují trochou mouky.) Z kvásku vezmou jednu dvě lžice na zahuštění polévky (nebo na výrobu domácího chleba) a opět ho doplní vodou a moukou. Tuto kváskovou polévku mají každý den. Jmenuje se kyselá polévka, kyselo. Jistě zde máte podobnou tradici také. Váš chlebový kvásek - to je vlastně evropské miso. Miso je jedna z nejpozději vyvinutých forem jídla.

Jíme ve správném pořadí?

Po polévce začneme jíst obilí, pak bílkoviny a zeleninu od JANG k JIN. Takže: jedno nebo dvě sousta obilí, sousto luštěnin či nějaké jiné bílkoviny (seitan, tofu, tempeh, ryba...) a zase obilí. Až sníme bílkoviny, dáme se do kořenové zeleniny. Stále střídáme obilí a zeleninu. Končíme listovou zeleninou a obilím. Máme-li zákusek, vezmeme si ho až úplně po jídle. Pokud je jako moučník ovoce vařené se špetkou soli, můžeme ho jíst už s hlavním jídlem. Ale pokud máme jen ovoce syrové, uděláme lépe, když počkáme, až bude hlavní jídlo stráveno.

Začínáme tedy polévkou, končíme malým množstvím dobrého čaje. Čaj nám pomůže zažít a strávit jídlo. Jíme-li v tomto doporučeném a správném sledu, budeme jistě spokojeni a náš žaludek nebude nijak protestovat. Máme-li plyny nebo říhání, vaření bylo špatné. Nebo byl nesprávný sled jídel.

Tak například, vezmeme-li si nejprve salát a na konec obilí, vznikne pro žaludek bláznivá směs: salát je JIN a jeho energie stoupá vzhůru. Obilí je JANG a chce jít dolů. Když to smícháme, vzniká konflikt, který je původcem plynatosti či říhání. Měli bychom proto při jídle myslet na správné pořadí. Přes to, co tu bylo řečeno, vás však velmi prosím: nedržte se tohoto návodu příliš přehnaně! Nebudte jako někteří směšní makrobiotičtí fanatici. Je to řečeno spíše pro snadnější porozumění a získání citu. Právě naopak: zkoušejte stále nové kombinace a objevujte, jak se získává harmonie k dobrému trávení, k dobrému životu. Stále zkoušejte!

ŽVÝKÁNÍ

Dalším důležitým faktorem je žvýkání. Chtěl bych zdůraznit, že žvýkání je opravdu až neuvěřitelně důležité. Když správně žvýkáte, každou částičku svého sousta dobře rozmělníte a žaludku pak stačí menší množství žaludečních kyselin. Mimochodem, rakovina může růst jen tehdy, je-li reakce naší krve kyselá. Proto zvláště (kyselinotvorné) obilí je třeba žvýkat velmi pečlivě a důkladně.

Žvýkáním vzniká určitý tlak na naše zuby. Máme 32 zubů. Máme také 32 obratlů. Zuby jsou ve vodorovné linii, obratle ve svislé. Je to něco jako náš biologický kříž. Přitom každý zub odpovídá jednomu obratli. Tím, že správně žvýkáte, aktivujete každý zub a tím aktivujete každý obratel a nervy, které jsou spojeny s každým orgánem.

Dostávají-li naše zuby žvýkáním dostatečnou "masáž", přichází do nich popsáním mechanismem více vápníku a stávají se pevnějšími a silnějšími. Když ale nežvýkáte pečlivě, zuby snadno zeslábnu. Naše čelisti jsou obdařeny velice silnými žvýkacími svaly. Jejich činností podporujeme srdce a krevní oběh.

SLINY

Při správném žvýkání se tvoří mnoho slin. Sliny obsahují antibiotické látky, zvláště imunoglobulin A. Jsou velmi účinné proti stafylokokům, streptokokům a virům AIDS. Jestliže tedy své jídlo žvýkáte pečlivě, nedostanete žádnou infekci. Sliny jsou vstřebávány jazykem, patrem a také v hrdle. Při polykání procházejí okolo mandlí. Vstřebávání slin podporuje, podněcuje tvorbu (doslova) zabíjejících T-lymfocytů v mandlích. Lepší žvýkání tedy znamená více slin, více slin znamená větší produkci T-lymfocytů, které jsou schopny zabít nežádoucí mikroorganismy v těle. Tyto zabíjející T-lymfocyty jdou z krčních mandlí do brzlíku. Brzlík je hlavním imunitním orgánem, hlavním orgánem imunitního systému - (odpovídá za odolnost organismu proti látkám, které jsou mu cizí). Důkladné žvýkání tedy podněcuje celý náš imunitní (obrný) systém.

ŽVÝKÁNÍ Z ENERGETICKÉHO HLEDISKA

Nebeskou energii přijímáme spirálou na hlavě, odkud proudí do vrcholu úrovně našich úst - do ovuly, čípku. Zemská energie stoupá naším tělem vzhůru a soustřeďuje se v jazyku. Při žvýkání se tyto dvě energie mísí a spojují. Zemská energie má náboj negativně nabitých iontových částic. Tyto negativní iontové částice se shromažďují na jazyku. Obloha produkuje ionty pozitivní. Při žvýkání se oba druhy energie v ústech mísí za vzniku elektromagnetického nabíjení. Pokud tedy dobře žvýkáte, každá nepatrná částička vašeho sousta se obalí slinami, které jsou vysoce nabitě i energií z jazyka i čípku. Zcela stejná výměna energií se děje i mezi nebem a zemí. Energie se postupně hromadí, a když už je napětí příliš velké, vznikne výboj - blesk. Je to neobyčejně velké množství energie. A tato energie pochází z nebe a ze země. Blesk tvoří takový vztah mezi nebem a zemí. Když pečlivě žvýkáte, i vy v ústech vytváříte jakýsi vztah mezi energií nebeskou a zemskou. Trávením pak vstřebáváme tuto energii do svého těla.

Potrava, kterou jíme, obsahuje dostatek energie, abychom se zahřáli. Každý vědec přece dokáže změřit a spočítat, kolik kalorií je třeba v dýni či rýži a kolik kalorií potřebuje naše tělo na výrobu tepla. Ale v potravě není energie pro naše akce, pro pohyb. Věda neví, odkud přichází energie potřebná pro život. Tuto energii čerpáme z nebe a ze země. Kolik této volné energie budeme přijímat, kolik jí získáme, to záleží i na tom, jak žvýkáme. Při žvýkání jsou naše čelisti velmi aktivní. Horní čelist se nehýbe, pracuje ta spodní. Spojeny jsou v oblasti uší, která je bohatě prokrvená. Krev udržuje svalovou aktivitu. Krev je mimo jiné tvořena hemoglobinem, což je červené krevní barvivo obsahující železo. Když správně žvýkáme, v prokrvených žvýkacích svalech se aktivizuje mnoho iontů železa a okolo naší hlavy vzniká mocné elektromagnetické pole. A ne jen kolem ní, ale také v centru hlavy, právě v té oblasti mezi oběma ušima se energie dává mohutně do pohybu.

Jiná energie probíhá od vlasové spirály ke kořeni jazyku. Tyto dvě energie směřují do centra hlavy, kde se soustřeďují.

Hormony

Uprostřed hlavy je hypofýza, což je hlavní žláza vytvářející hormony, které řídí činnost dalších žláz s vnitřní sekrecí. Pečlivým žvýkáním je hypofýza vysoce energeticky nabíjena. Znáte hormony? Jsou to tekutiny. Jsou to energeticky vysoce nabitě tekutiny, které ovlivňují nejdůležitější životní pochody. Když správně žvýkáte, celý váš hormonální systém velice ožívá, dává se živě do pohybu. Vidíte, že žvýkání povzbuzuje mnoho funkcí našeho těla. Podporuje a povzbuzuje trávení, systém vertebrální (vztahující se k obratlům a páteři), autonomní nervový systém (neovladatelný vůlí), žvýkáním je aktivován systém imunitní, hormonální a endokrinní (žlázy s vnitřní sekrecí)... a mnoho, mnoho dalších, včetně systému akupunkturních meridiánů a dvou velkých čakr (významných energetických center) - čakry třetího oka a srdeční čakry.

Naše aura (energetický "obal" okolo těla) se stává, zvláště okolo hlavy, velice aktivní. Kvalitní žvýkání uvádí do pohybu nesmírné množství mechanismů.

Někdy poskytuji konzultace lidem, kteří mají tak závažné degenerativní choroby, že jsou blízko smrti. Já jim navrhnou, aby každé sousto žvýkali 200 krát. A oni říkají: "Ó, tohle já přece nemohu dělat!" Ale někdo řekne: "Dobrá, já to tedy zkusím..." Ti lidé, kteří to zkusí, žijí dál, často přímo "vstanou hrobníkovi z lopaty"! Obnoví svou energii, obnoví své zdraví a své štěstí. Ale ti lidé, kteří se nesnaží, ani se nepokusí, jako kdyby (doslova) skočili do hrobu.

Já však při konzultacích nemám obyčejně hodinu času, abych mohl vysvětlovat, proč je žvýkání tak velmi důležité.

A lidé si myslí: "Pětkrát desetkrát žvýknu a stačí..." Oni totiž nevědí, neznají, neučili se, jaké jsou efekty žvýkání. Nikdy je nenapadlo přemýšlet o tom, co se děje v jejich ústech. Neznají tu neviditelnou energii země a nebe, kterou jsme do jisté míry ovládání a utváření. Jsou příliš tvrdohlaví a (doslova) tupí, než aby to chtěli alespoň zkusit. Už jsem však viděl mnoho zázraků u lidí, kteří to zkusili.

Jak poskytovat rady?

Je mnoho lidí, kteří se na makrobiotické učitele obracejí s nejrůznějšími zdravotními problémy. Postup je takovýto:

Nemá se hned začínat se specializovanou léčbou. Mnohem efektivnější je, když se pacient co nejdříve přihlásí na kurs vaření a naučí se základní standardní makrobiotický režim. (Ideální je zapojit celou rodinu.) Toto je obecná rada pro úplně začátečníky.

Teprve v druhé fázi nastoupí konkrétní specifická léčba, ale ta je možná jen po osobní konzultaci se školeným a zkušeným MB nebo Shiatsu praktikem, učitelem či lékařem, který chápe principy Shiatsu a makrobiotiky a pracuje s nimi.

RAKOVINA

Povězme si nyní něco víc o rakovině.

Rakovina má čtyři základní charakteristiky:

- 1/ Rychlý, překotný, rapidní fyzikální růst.
- 2/ Nevypělé, infantilní, zaostalé, primitivní bujení.
- 3/ Abnormální, nepřirozený růst buněk.
- 4/ Metastázy, rakovina se rozšiřuje do dalších částí těla.

S tímto jednoduchým vysvětlením můžeme lépe pochopit hlavní příčiny rakoviny. Sacharidy produkují energii a díky bílkovinám je možný růst. Jedna z příčin rakoviny je nadbytek bílkovin. Zejména nadbytek koncentrovaných bílkovin jako je maso, vejce a sýry.

Rychlý růst

První příčina rakoviny je rychlý růst. Zemědělci ho docilují pomocí nadměrného hnojení půdy. Všechny naše způsoby pěstování, dokonce i to organické, urychlují nějakým způsobem růst a vývoj. Ale hlavně růst. Nejhlavnější a nejdůležitější potravina pro růst je mléko. Kravské mléko. Než člověk vyroste, trvá to asi 20 let. Kráva vyroste za dva roky. To znamená, že kráva roste desetkrát rychleji. Kravské dítě - telátko dostává mléko od své matky, aby mohlo růst. Kravské mléko způsobuje rychlý růst, lidské mléko pomalý růst. Pomalý růst dovoluje mozku, aby se vyvíjel. Při rychlém růstu se vyvíjejí kosti a svaly. Proto jsou krávy velké a silné. Ale nemohou psát verše!

Infantilní bujení

Druhá příčina rakoviny je infantilní, primitivní bujení. Opět je vyprovokováno mléčnou stravou. Žádné zvíře v celé přírodě po skončení období kojení už mléko nepije. Lidé, kteří pijí mléko, rostou více. Dánové nebo Švédí jsou větší než Japonci. Kdyby Japonci začali pít mléko, rostli by více, jako Dánové nebo Švédí. V genetickém kódu člověka jsou však samozřejmě určité limity fyzického růstu. Uvažujme: bude-li někdo

pokračovat v konzumaci mléka i po ukončení fyzického růstu, kam půjde ta růstová energie? Mléko, jogurty, smetánky, tvarohy, máslo a sýry... jdou do krevního řečiště. Růstová energie vstupuje dovnitř, do buněk.

Jedna sklenice mléka nebo plátek sýra rakovinu nezpůsobí. Avšak každodenní konzumace mléka, sýrů a másla, to už je důležitá podmínka vzniku rakoviny. Více informací: [Pravda o mléce](#).

Ovoce

Jiný infantilní typ potravin jsou sladkosti a ovoce. Ovoce je ve srovnání s obilovinami jednodušší, velmi primitivní. Lidské tělo je uzpůsobeno pro komplexní sacharidy, ale ovoce nám poskytuje jen sacharidy jednoduché. Ovoce je hlavní potrava opic a obiloviny jsou hlavní potravou pro lidi. Malé množství ovoce nám pomáhá získat JIN dobré kvality. Je to součást dobře vyrovnané diety. Možná 2 - 3 - 4 krát za týden ovoce (podle ročního období, naší kondice a počasí...), to je normální. Je to otázka množství, kvality a poměru. Když však budete jíst jeden dva kousky denně nebo ještě víc, mnoho primitivní energie z takových potravin jde do krve a do celého těla. To prosím mějte na paměti.

Brambory

Jiným příkladem abnormální energie jsou brambory. Mnoho lidí si myslí, že brambory jsou normální jídlo. Vědci nám říkají, že brambory obsahují sacharidy a vitamín C. Tento analytický pohled je však velice omezený. Brambory jsou pro lidský organismus nepřírodní z několika důvodů. Tak předně, brambory pocházejí z tropů, ale my žijeme víc na severu.

Brambory se sem dostaly asi pře 250 lety z Peru. Před tím nikdo z ČR brambory nejedl. Přírodně rostou brambory v horách. Ale my žijeme na rovinách. Přírodně rostou brambory na vulkanické půdě. Naše půda je jemnější, lepší. Brambory v Peru jsou velmi maličké. Ty naše jsou velké, expandované, jako rakovinné buňky. Brambory v Peru mají překrásnou uspořádanou buněčnou strukturu. Když se blíže podíváte na buněčnou strukturu našich brambor, je chaotická a deformovaná, přesně jako buňky rakoviny.

Naše tělo potřebuje pro svou stavbu sacharidy. V potravě existují sacharidy složité a jednoduché, primitivní, nedokonalé (infantilní). V bramborách jsou extrémně primitivní sacharidy, které, sníme-li je, se rychle rozloží a do krve nám prudce dodají jednoduché cukry. Brambory nám zvyšují hladinu cukru v krvi tak rychle jako cukr nebo med.

Před dvěma lety objevili "index krevního cukru" Nyní je už možno přesně měřit, jak rychle stoupne hladina krevního cukru po požití různých potravin. Vědci byli překvapeni, když zjistili, že brambory zvýší úroveň cukru v krvi tak rychle a razantně jako cukr, med nebo kukuřice. Rýže, pšenice a ječmen nám dodávají energii pomalu a rovnoměrně. Nejpomaleji ze všech obilovin nám energii dodává pohanka.

Když tedy jíte brambory, hladina cukru v krvi se zvyšuje. To je pro tělo nebezpečné. Tělo dokáže svůj krevní cukr přeměnit na mastné kyseliny. Je dobře známo, že olej i tuk podporují vznik a vývoj rakoviny. Rakovina se vyvíjí tam, kde má krev kyselý pH...

Už dříve jsem se zmínil o tom, že brambory patří do rodiny rostlin, které rostou v noci. Rostliny této skupiny obsahují karcinogenní alkaloidy (organické dusíkaté sloučeniny rostlinného původu se silnými fyziologickými účinky) - mohou vyvolat rakovinu.

Jíme-li brambory, obvykle to neutralizujeme značným množstvím soli. Většina lidí konzumuje brambory s masem (které je silně kyselinotvorné). Maso, jak známo, má mnoho sodíku. Tento sodík v mase vyrovnává nedostatek sodíku v bramborách. Brambory mají vysoký obsah draslíku. Každý zemědělec ví, že draslík skvěle podporuje růst...

Z těchto důvodů makrobiotika nedoporučuje brambory, kromě několika málo výjimek. Brambory by měly být něco jako vzácná pochoutka, laskominka pro potěšení, jako zmrzlina či pizza. Jste-li opravdu zdraví, můžete si taková jídla příležitostně dopřát.

Všude, kam přišly brambory, přišel i sociální chaos a velmi nestabilní emoce. Důvod je v tom, že brambory tak rychle mění hladinu krevního cukru. Mnoho lidí v Irsku je příliš temperamentních. A mnoho lidí v Německu přímo vybuchuje vzteky. Brambory jsou ideální, chcete-li dosáhnout takovýchto efektů. Za dnešní rozšíření rakoviny vděčíme především bramborám, cukru a medu.

Olej

K rychlému růstu dochází také díky oleji a olejnatým potravinám. Naše tělo je většinou tvořeno vodou. I naše buňky jsou většinou voda. Voda a olej se nemísí. Olej vystoupí a plave na vodě. Stejně jako smetana plave na mléce. Když tedy přijímáte mnoho oleje, vaše energie začne stoupat vzhůru a ven. Olejnatá (mastná) jídla jsou tedy zvláště úzce spojena s rakovinou prsu. Nahoru a ven.

"Recepty" na rakovinu

Pokud by si ženy chtěly vypěstovat rakovinu prsu, ať jedí mastné koláče s ovocem a zapíjejí je mlékem. A na chleba hodně másla! Má-li někdo z mužů zájem o rakovinu prostaty, ideální jsou dobře osolená vajíčka. Čím více, tím lépe! Docílí tím, že satureované (nasyčené) tuky se dostanou dolů a hlouběji do těla.

Takto můžeme vytvořit "recept" pro jakoukoli část těla. Už jsme studovali pravou a levou stranu těla, horní a spodní část těla a jejich energie, uvědomujeme si existenci povrchových a vnitřních energií... Toto všechno nás může dovést k pochopení faktu, že příčiny rakoviny jsou prosté a léčení je docela snadné: standardní makrobiotická dieta. Jenom se musíme správně přizpůsobit danému typu rakoviny. A také samozřejmě velice dobře žvýkat.

Vyléčíš se sám!

Už jsem ve své praxi viděl opravdu mnoho lidí, kteří se sami vyléčili z rakoviny. Někdy mi děkovali. Ale já jsem pro ně přece nevařil! Nežvýkal jsem za ně! Nedýchal jsem za ně zhluboka... a spoustu biologických funkcí jsem za ně nedělal... Pouze jsem jim dával podněty, nápady a rady. Návrhy. Ale jestli se jimi budou řídit, to je jejich věc, to vždy záleží jen na nich.

JE MAKROBIOTIKA JAPONSKÁ DIETA?

Mnoho lidí si myslí, že MB je nějaká japonská dieta. Rád bych toto chápání dobře objasnil. Makrobiotika se vyvíjí v každé zemi. Vyvíjí se s různými odlišnostmi a specifiky, a to v závislosti na geografii. (V každé zemi je MB něčím typická, i vy si musíte makrobiotiku přizpůsobit svým podmínkám a možnostem.) Ale lidé jaksi zapomínají na základní makrobiotické principy. A tyto principy byly opravdu objeveny japonskými učiteli. Přesněji řečeno - byly znovuobjeveny.

My však, přesto, že žijeme dnes a zde, doporučujeme některá tradiční japonská jídla. Má to svůj dobrý důvod:

KULTURY SI PODÁVAJÍ RUCI

Na světě existují čtyři hlavní kultury: severní, jižní, východní a západní. Hlavní rozdíl je mezi západem a východem. Západní kultura vyvinula materialistickou civilizaci. Východní kultura vyvinula více duchovní civilizaci. Západní svět poznává Boha, východní kultura vyvinula koncepci, které říká "way of life" - způsob života.

Naše západní civilizace více rozvíjí analýzy a technologie, východní kultura intuici a holistické myšlení. Tyto dvě kultury si však nyní vycházejí vstříc. Západní svět svou energii vkládá do materiálů, do technologií: počítače, Mercedes Benz a rakety... jsou zde vyvinuty velice dobře. Také východní kultury zařazují do výroby potravin technologii. Jejich výroba potravin je však tak propracovaná a složitá jako naše počítače. Nemáme nic, co bychom mohli srovnat se švestičkami umeboshi, s misem, tofu, s působením mořských řas....

Makrobiotika nedoporučuje velké množství orientálních potravin, ale některé z nich by měly být zařazeny do celosvětového programu jídel a potravin, upevňujících a i rozvíjejících naše zdraví. Měli bychom je používat v malých množstvích, dokud se nenaučíme vyrábět si je sami. Některé výrobní metody jsou velmi komplexní a složité. Třeba výroba kuzu nebo výroba ředkvičkového pickles (kvašeného) v rýžových otrubách, výroba tempehu či misa. Můžeme se to naučit, ale je to značně složité. Východní civilizace se rychle učí využívat počítače a západní techniku. Západní svět rychle přijímá metody výroby východních potravin. Tyto dvě velmi rozdílné kultury se nyní rychle spojují.

Houby shiitake

Nyní vám vysvětlím mechanismus, jakým pracují houby shiitake (čti šitaké). Jako obvykle vyjdeme z chápání sil JIN a JANG. Houby shiitake (ten nejlepší druh má plné jméno "SHIITAKE - TUNG KOO"), jsou zvláště vhodné na odbourání cholesterolu a usazenin, které se v lidském těle shromažďují z živočišného jídla. Shiitake vyrovnává nadbytečný příjem sýrů, vajec, kuřat a obecně živočišné stravy. Houby patří do rostlinné říše, což je opak říše živočišné. Tak třeba kráva nebo vůbec zvíře, to je vlastně koncentrovaná rostlinná látka. Zvíře ji každodenní potravou soustřeďuje do svého masa a mléka. Je to dlouhodobý proces. Houba roste velmi rychle. Maso a sýr jsou utvořeny z bílkovin a tuků. Houba, to je vlastně voda a vzduch. Bílkoviny a tuky se v těle shromažďují a tuhnou, vytvářejí zatuhliny. Houby jsou však měkké.

Většina hub roste na zemi. Ale houby shiitake rostou na tvrdém dubovém dřevě. Proto mají zvláštní přitažlivost pro tuhé, tvrdé věci. Teď můžete porozumět, proč jsou houby shiitake tak skvělé na vyloučení cholesterolu a na změkčení zatuhlin v těle. (Houby shiitake se dají pro představu přirovnat k evropským václavkám.)

Mořské řasy

Také mořské řasy výrazně snižují hladinu cholesterolu. To je jejich vlastnost číslo jedna. Také snižují krevní tlak. A (doslova) obrací opačným směrem proces arteriální sklerózy (chorobné tvrdnutí, kornatění tepen). Jestliže jíme řasy každý den, spalujeme tuky a zvyšujeme, zlepšujeme jejich metabolismus (látkovou přeměnu). Zlepšujeme přeměnu tuků v energii. Mořské řasy také obsahují heparin (přirozený polysacharid bránící srážení krve), který udržuje naši krev řídkou. Když máme v krvi heparin, netvoří se krevní chuchvalce, nevznikají blokáce. Heparin je přirozený prostředek, který udržuje krev ve správné hustotě, (doslova) krevní ředidlo. Řasy mají také zvláštní schopnost vyloučit radioaktivní látky z těla ven. Zvláště cesium 137 a stroncium 90 (uměle vytvořený radioaktivní izotop vznikající jako jeden z produktů štěpení uranu, např. při výbuchu atomové pumpy či při jaderné havárii. Je nebezpečný živým organismům.). Mořské řasy odnímají z těla těžké kovy, včetně olova, rtuti a mnoha dalších těžkých kovů. Je jisté, že mořské řasy jsou ten nejlepší (doslova) čistící prostředek na znečištěnou stravu.

Magillova univerzita v Kanadě a Tokijská univerzita v Japonsku provedly velmi pozoruhodný výzkum mořských řas a já doufám, že i v ČR budou brzy dostupné jeho závěry. V Německu byly hned druhý den po Černobylu vyprodány veškeré zásoby mořských řas. Mají totiž schopnost neutralizovat záření. Řasy také dodávají pro organismus tolik důležité stopové prvky a minerály. Tuhým tepnám vracejí pružnost. Rozumějte: řasa je velice pevná, ale ve vodě je velmi vláčná, pružná a elastická. A to jsou právě vlastnosti, jaké by měly mít naše žíly, jakou kvalitu by měly mít naše tepny a cévy.

Vynikající ochranné, čistící, léčebné i výživné vlastnosti má i sladkovodní řasa **Chlorella**, užívaná lidmi na celém světě. Velmi doporučuji k pravidelnému užívání nejen nemocným lidem, ale i těm, kdo se nemocem chtějí vyhnout.

Švestičky UMEBOSHI

Švestičky umeboshi (čti umeboši) jsou jedna z nejpozoruhodnějších potravin. Vždycky bychom měli nějakou umeboshi mít doma pro případ naléhavé potřeby, zdravotní poruchy, otravy atd. Umeboshi švestička je něco jako manželství mezi velmi JIN ženou a velice JANG mužem. Je to spojení mimořádně pevné a obdivuhodně harmonické, vyvážené. Umeboshi je silně slaná, což je JANG faktor, ale současně velmi kyselá, což je JIN faktor. V této švestičce se uplatňuje velice mnoho JIN a JANG faktorů.

První účinek švestiček umeboshi je ten, že odstraňují únavu. Unavenými se stáváme, když je v našem těle nashromážděno příliš mnoho mléčných kyselin. Existuje vědě dobře známý cyklus energií nazvaný "cyklus kyseliny citrónové".

Umeboshi bez vody obsahuje 53 % kyseliny citrónové. Kyselina citrónová přeměňuje kyselinu mléčnou na energii. Kyselina mléčná je silná kyselina. Ale během patnácti operací přeměny se z ní stane kyselina tak slabá, že může být poměrně snadno vyloučena močí nebo potem. Jíme-li umeboshi, dokážeme snadněji vstřebávat vápník. Také nám dodávají mnoho minerálních látek. V umeboshi koncentrátu je obsaženo 19 % železa, 53 % kyseliny citrónové, 12% manganu, 3% draslíku, 1,5% fluoru a 0,5% germania. To je obdivuhodné!

Už jsme poznali, že řasy podporují metabolismus tuků. To znamená, že naše tělo tuk spaluje namísto toho, aby ho ukládalo. Švestičky umeboshi podporují metabolismus cukru. V případě, že hladina cukru v krvi je vysoká, tělo tento cukr přeměňuje na mastné kyseliny a triglycerin. Když si vezmeme švestičku umeboshi, energii cukru spálíme namísto toho, abychom ji složitě skladovali. Umeboshi je mocná ochrana proti bakteriím a nežádoucím mikroorganismům. Umeboshi mají, podobně jako mořské řasy, schopnost odnímat z těla radioaktivitu a jsou vynikajícím prostředkem proti průjmům, ale současně i proti zácpě. Navíc zabraňují nežádoucímu kvašení zbytků potravy stagnující ve střevech.

Mladý zelený ječmen

je ideálním potravinovým doplňkem pro lidi unavené, ospalé a vyčerpané. Doplněním živých enzymů ze šťávy mladých výhonků ječmene se organismus doslova omladí a probudí. Současný člověk nemá moc času na správnou životosprávu. Proto obchodníci na celém světě zaznamenávají prudký nárůst prodeje sušené šťávy z mladého zeleného ječmene. Je několik typů, několik stupňů bio kvality a několik stupňů chemické čistoty. Já s čistým svědomím doporučuji [BarleyGreen® Premium](#).

Rýžové koule

Chcete-li cestovat a berete si s sebou jídlo, udělejte si rýžové koule. A doprostřed nich dejte švestičku umeboshi. Má spoustu železa. Je to něco jako zemské jádro: železo, nikl a elektromagnetický kov. Švestička je obalena rýží podobně jako zemské jádro materiálem země. Pak rýžovou kouli zabalte do mořské řasy nori, abychom měli zastoupené i moře. Když rýžovou kouli formujete, držíte ji mezi dlaněmi. Vaše ruce mají několik mocných elektromagnetických polí. Také naše zeměkoule je obklopena mnoha elektromagnetickými silovými poli. Když tedy formujete rýžovou kouli, nabijíte svou energií železo uvnitř toho, co nám představuje zeměkouli. Rýžové koule jsou ideální jídlo na cesty, a pokud jsou vyrobeny správně, vydrží pět šest dní i déle. (Připravují se z uvařené celozrnné rýže.)

MISEM proti infarktu

Je mnoho metod výroby jídel či potravin, které jsou postaveny na porozumění světu a porozumění vesmíru. Já vám zvláště doporučuji, abyste každý den jedli miso polévku. To nejlepší a nejvhodnější miso pro lidi v ČR je - obecně řečeno - ječné miso nebo rýžové miso. Sojové miso je pro vás poněkud příliš slané a koncentrované. Může však být dobré pro lidi s oslabenými svaly. Avšak pro lidi, kteří přijímají mnoho živočišných produktů a v životě se setkávají s mnoha stresy, je vhodné miso ječné nebo rýžové.

V Tokiu zkoušeli 40 000 policistů. Ptali se jich, kdo z nich má miso polévku každý den, kdo si vezme miso občas a kdo ho nemá vůbec. Byli velmi překvapeni rozdílem mezi policisty, kteří mají miso každý den a těmi bez misa. Ti, kteří jedí miso denně, měli o 43 % méně srdečních infarktů a o 29 % méně mozkových mrtvic. Tato skupina měla 3,5 krát méně úmrtí pro vysoký krevní tlak. To už vám něco říká o síle, kterou miso má, a kterou chrání vaše srdce!

SRDCE JE CENTREM LÁSKY

Srdeční choroby jsou všude. Jsou-li však naše srdce nemocná, můžeme se navzájem milovat? Samozřejmě, že můžeme, ale naše láska bude zdeformovaná. Naše schopnost milovat je něco, jako naše tělesná kondice. Neměli bychom

oddělovat naši tělesnou kondici od lásky, od mysli nebo od ducha. Protože tělo je chrámem ducha.

Každý ví, že srdce je centrem lásky. Zajímejme se více o lásku. Zajímejme se více o potřeby srdce!

Je mnoho druhů lásky

Každý ví, že srdce je centrem lásky. Ačkoli je mnoho druhů lásky: je láska mezi rodiči a dětmi. Je láska mezi manželi, křesťanská láska k trpícím, láska k přírodě, láska k Bohu. Je i sebeláska... Ale když naše srdce trpí, když nepracuje správně, všechny tyto lásky jsou nějak omezené. Je to jen láska mechanická. Mechanická láska je něco, jako když se milují sodík a chlór a vytvoří sůl (chlorid sodný). Mechanická láska je, jako když elektrony obíhají okolo protonů. Mechanická láska je sex bez citu. To vidíme všude po celém světě.

Pak je tu láska prostřednictvím smyslů. Vidíme-li něco velmi krásného, říkáme: "Ó, jak to miluji!" Když nás někdo příjemně pohladí, říkáme: "Ó, jak miluji tenhle pocit!"

Potom je tu láska, která se dostavuje prostřednictvím emocí. Říkáme jí láska romantická. Sedíte u dobrého jídla, na upraveném stole krásné květiny, zapálená svíčka, příjemná hudba, intimní světlo... To je romantická láska. Moc pěkná, nemyslíte? Je i láska k pravdě. Ta je ovšem docela jiná než láska romantická. Zde už nevypínáte světlo a nepřivíráte oči. Srdce necháte v klidu, ale spíš probudíte k činnosti mozek.

Láska k pravdě vás nutí dovídat se, proč se něco děje. Chcete vědět a znát důvod a příčiny věcí. A tak se učíte, přemýšlíte, studujete... Tato láska už dnes téměř neexistuje. Dnes jdeme do školy a jenom memorujeme, biflujeme, učíme se zpaměti.

Je zde i láska sociální, společenská. To, co cítíte k různým lidem, k bratrovi, k sousedovi... Kamkoli cestujete, všude máte dobrý pocit, že lidé jsou jedna velká rodina. Je zde taková láska mezi Čechy a Slováky? Mezi Srby a Chorvaty? Je tato láska v Irsku mezi katolíky a protestanty? Společenská láska - to jsou dnes už jen prázdná slova. Tento typ lásky - sociální láska - usiluje o vznik jediného světa plného míru. S porozuměním, že všechna náboženství, filozofie, kapitalismus, komunismus... jsou navzájem v nějaké harmonii. Vyznavači této lásky nepotřebují věřit v kapitalismus, komunismus, jediné náboženství nebo něco dalšího...

Spravedlnost

Pak je tu láska ke spravedlnosti. Jak víte, v Bibli se hovoří nejprve o Bohu spravedlivém. Bůh spravedlnosti. A teprve potom se o Bohu hovoří jako o Bohu slitováním, milosrdenství. JIN a JANG se navzájem přitahují. To je docela spravedlivé. Někdo tomu může říkat třeba "karma".

Zákon spravedlnosti říká: "Když budeš jíst zmrzlinu, dříve nebo později tě bude bolet hlava!" Dále tento zákon říká: "Když si budeš na chleba mazat hodně másla (možno chápat i obrazně), dříve nebo později dostaneš infarkt nebo rakovinu!"

A na konec je zde i láska k vesmíru, která zahrnuje všechny ostatní druhy lásky.

Láskou proti stresu

Všechny druhy lásky závisí na kondici vašeho srdce. Je přirozené, že faktory, jako emoce, stres, rodinné vztahy... nás také ovlivňují. Ale prakticky vzato tyto efekty jsou malé v porovnání s tím, jak na nás působí naše každodenní jídlo. Pokud je vaše

kondice dobrá, dokážete tolerovat, jste schopni se vypořádat s mnohem většími stresey. A jsou to právě stresey a těžkosti, co vám pomůže rozvinout nové porozumění.

Pokud je však vaše kondice slabá, budete se snažit stres omezovat, zmenšovat. Ale nejste toho schopni. A tak stres, těžkosti a celý ten boj pro vás nebude nejlepší. Když vás někdo plácne, vás to hned rozčílí a snažíte se vrátit mu to. Protože ho nedokážete tolerovat. A nedokážete tolerovat stres. Už nejsme schopni milovat. Už nejsme schopni odpouštět. Toto se děje na celém světě. Možná, že je to také trochu proto, že jsme zapomněli na kvalitu našeho každodenního jídla.

Potřeba širokého výběru

Je opravdu mimořádně důležité mít skutečně široký výběr potravin, včetně zeleniny, obilovin... Většina svobodných zvířat má veliký výběr v tom, co přijímá za potravu. V Německu je mnohem větší výběr potravin než zde. V Americe máme možná stokrát větší výběr. V Japonsku a Číně mají možná tisíckrát větší výběr potravin. Už jenom těch druhů alkoholu. Jsou jich tam na tisíce! Nebo takové dýně: snad každé město v Americe má stovky druhů dýní.

Indiánská léčitelka

Studoval jsem léčení stravou u americké indiánské léčitelky z kmene Seneca. Ona znala 250 druhů fazolí! Každý druh má jinou barvu, každý druh má jiný tvar, jinou velikost, každý druh má jinou dobu růstu a dozrávání a roste na jiném místě, každý druh se jinak vaří a má jinou chuť. Každý druh má jiné účinky. A ona je všechny znala. Věděla, který druh pro koho uvařit a za jakých podmínek, v jaké kombinaci. Měla tedy obrovské spektrum výběru. Její život byl velice bohatý, ale nikoli na peníze. Byl bohatý tím, že žila s přírodou a všemi jejími rozmanitými formami. Příroda není omezená! Bůh není omezen! Proto ani náš výběr potravin a kuchařské metody by se neměly spokojit každý den s hromádkou celozrnné rýže a kouskem oschlé zeleniny na talíři. Naše myšlení a život v určitém smyslu závisí na našem výběru potravin. Jsou-li vaření a strava omezené, bude omezené i naše myšlení.

Změňme sami sebe!

Každá jedna potravina a každá kuchařská úprava stimuluje jinou část mozku. Každá potravina a každá metoda vaření podporuje jinou část srdce. My potřebujeme otevřená srdce a otevřenou mysl. Nezavírejme tedy oči. Prakticky vzato ta nejjednodušší cesta je zvětšit a rozmnožit naše porozumění jídlu a vaření. Nemusíme provádět zenová cvičení, aby se nám otevřela mysl. Můžeme dělat jógu a zen. Ale existuje rychlejší a bezpečnější cesta: změňme sami sebe - a to z vnitřku! Lze toho dosáhnout i naším každodenním jídlom.

MENTÁLNÍ POTRAVA

Také bychom měli zvýšit svůj každodenní příjem mentální potravy. Za každý jeden dolar, který utratíme na normální jídlo, bychom měli utratit sedm dolarů za knihy, nápady, hry, hudbu... Zvláště za nové nápady, nové jazyky. Toto je také strava!

Zvyky jsou jako skleróza

Zachováváme své zvyky. My je přímo skladujeme. Naše zvyky jsou jako skleróza v našich žilách. Stávají se stále více zatuhlé, strnulé, nepřístupné a omezené. Ale my potřebujeme toto všechno zpřístupnit, odkrýt. Musí to v nás roztát, abychom se dokázali otevřít. A tak si myslím, že teď je ten správný čas, abychom otevřeli diskusi s otázkami a odpověďmi.

Otázka: Hovořil jste o olejích ve vztahu k rakovině. O jaký druh oleje jde: satureovaný, mononesatureovaný nebo i polynesatureovaný?

Bob: Co se týká rakoviny, je podněcována kterýmkoli druhem oleje. To je velmi jednoduché: čím více oleje, tím více rakoviny. Ať je satureovaný (nasyčený) nebo nesatureovaný (nenasyčený). Mnoho lidí chodí k lékařům, aby si nechali udělat test na cholesterol. Doktor jim řekne: "Váš cholesterol je v normě, nemusíte se bát vajec ani sýrů..." A oni druhý den zemřou na infarkt! Prosím, nesmějte se. Toto se skutečně stává dost často. Obvykle, jíme-li vejce a sýry, hladina našeho cholesterolu stoupá vzhůru.

Když doktor řekne: Pozor, hladina vašeho cholesterolu se zvedá, hovoří o krevním cholesterolu, cholesterolu v krvi. Nicméně jíme-li tučná jídla s cholesterolem a ještě přijímáme olej, tedy nesatureovaný (nenasyčený) olej, pak tento olej odejme cholesterol z krve a umístí ho do tkání. A test ukáže, že cholesterol jde dolů". Ale on nikam neodešel: je v arteriích (tepších) a v žilách. Tuk se z krve dostává na stěny tepen. Test sice říká, že hladina cholesterolu je nízká, ale vaše tkáně jsou zatím doslova obaleny tukem a cholesterolem. Zatím neexistuje dobrý způsob, jak zjistit hromadění cholesterolu i ve tkáních.

A co se týká rakoviny, olej vstupuje dovnitř, do buněk. Buňka je jako voda. Spousta tekutiny. Už jsme si řekli, že olej vystupuje z vody na její povrch, vzhůru. Olej v buňkách svou stoupavou tendencí způsobuje tlak, expanzi. Tím ovšem mohutně podněcuje vznik a rozvoj rakoviny. Děje se to mnoha různými mechanismy. Ten nejčastější je, že olej okolo tkáně zabraňuje přístupu kyslíku do tkáně. Normální buňka nemůže bez kyslíku žít. Ale rakovinová buňka kyslík k životu nepotřebuje! Buňky rakoviny jsou anaerobní. A to je důvod, proč buňky nádoru mohou stále žít, i když jsou zatvrdlé, stlačené a obaleny tukem. Ano. Olej a tuk - to je to, co naše přátele a sousedy zabíjí.

Avšak pozor! Chtěl bych vás upozornit, že olej a tuk získáváme také z ovoce, cukru a medu! Protože naše tělo přeměňuje tyto jednoduché cukry na mastné kyseliny. Takže maso a sýry, to není jediný problém s tukem. Ale také brambory, ovoce a med... Prostě jakýkoli jednoduchý cukr.

Otázka: Jak lze zvýšit hladinu HDL cholesterolu v krvi?

Bob: Jeden způsob je ten, jak to dělají Eskymáci: Využívají určité druhy ryb. Jedí sledě, makrely, sardinky, lososy a tuňáky. Všechny tyto ryby mají oleje typu omega-3. Oleje a tuky typu omega-3 mají vysoký obsah dobře vyvážených lipoproteinů (látky přirozeného původu obsahující složku bílkovinnou a tukovou).

MAKROBIOTICI VÍTĚZÍ

Nejrozsáhlejší studie na světě v této otázce byla provedena v Massachusettsu nedaleko Bostonu. Byla nazvána "Framinghamská studie o srdci". Vědci pozorovali 20 000 lidí po dobu 20 let. A zjistili, že kdokoli jedl maso, sýry a vejce, měl více srdečních problémů. Porovnali tyto lidi s lidmi z určitých náboženských skupin. Srovnávali je s Mormony a s adventisty 7. dne. V obou těchto skupinách se jí velmi malé množství živočišných potravin, žádný alkohol, žádné kouření. Také měli výrazně méně infarktu. Vědci pozorovali téměř všechny typy společností. Nábožensky založení lidé byli jednoznačně nejlepší. Měli nejméně problémů se srdcem. (Srdce = láska).

Vědci také navštívili naši makrobiotickou komunitu v Bostonu a testovali nás. Zjistili, že makrobiotici mají tu nejlepší kondici srdce na celém světě. Prohlásili, že makrobiotici mají nulové riziko srdečního infarktu a nulové riziko vysokého krevního tlaku. Testovali také poměr mezi vysokou a nízkou hustotou lipoproteinu. Naše MB komunita byla lepší než Bostonští maratónští běžci. Byl jsem tam také a také mne testovali. Celá ta studie byla opravdu velmi zajímavá.

Věřte mi: s makrobiotikou můžete svůj život učinit bezpečnější a jistější. Má to však jednu podmínku: **POROZUMĚNÍ**. A s ním nevyhnutelně souvisí pečlivé studium.

To je také mé další doporučení: Prosím, přeložte si ty nejlepší makrobiotické knihy! Zvláště The book of MB - Kniha makrobiotiky, Kompletní průvodce MB vařením, MB domácí léčení, Dieta na posílení srdce, Dieta na ochranu proti rakovině. Těchto prvních pět knih (z existujících asi 300 titulů!) je velmi důležitých, protože skoro každý dnes umírá na srdeční infarkt nebo na rakovinu. Pokud tedy opravdu ostatní lidi milujeme, musíme vědět, jak se vypořádat s těmito chorobami. Měli bychom se dobře naučit diagnostikovat, to především. Nejprve musíme odhalit příčinu a teprve potom můžeme dávat rady a doporučení. A potom bychom měli překládat mnoho dalších knih, zejména o tom, jak se vypořádat s vědou. A čtème také o duchovním vývoji.

Avšak ze všeho nejdříve se učme komunikovat. Komunikovat praktickým způsobem. Ukažme, že makrobiotika má doslova milujícího ducha. Že to není jen pouhá teorie JIN a JANG, že to není jen každý den jíst celozrnnou rýži a žvýkat ji 10 000 krát. Makrobiotika je třeba to, že se chceme s ostatními rozdělit, rozšířit to, co nám bylo dáno objevit.

DIAGNOSTIKA

Závěrem bych se chtěl alespoň velmi krátce zmínit o speciálním druhu diagnostiky.

Podle tradičního chápání medicíny dálného východu jsme utvářeni dvěma vlivy: vlivem JIN a vlivem JANG. JANG nás utváří zvenčí dovnitř - vlivem hvězd, nebe a atmosféry... Také vlivem jídla, které jíme a tekutin, které přijímáme. Toto nám dává hmotu a tvar. To už dnes věda začíná chápat. Ten druhý vliv, kterým jsme utvářeni, působí zevnitř ven. Vychází spíše z genetického kódu. Od otce a matky dostáváme geny. Matčin vliv a otcův vliv jsou opačné a rozdílné. Jak to můžeme na našem těle pozorovat?

Už jsme poznali, že levá a pravá strana odráží vliv země a nebe. Říkáme, že jsme pod vlivem "nebeského otce" a "zemské matky". Ale můžeme to pozorovat na živé osobě? Myslím, že už jste nějakou MB knihu o diagnostice přečetli. Víte, že pravá strana je stranou vaší matky. Levá strana je otcova. Ukážu vám fotografii mé matky a otce. Kde jsem já?

A kde jsou oni ve mně? Nechal jsem se vyfotit. Na levé rameno jsem si při tom dal své brýle. Pak jsem udělal druhou fotografii, ale s obráceným negativem, takže zde jsou brýle na pravém rameni. Potom jsem oba obrázky rozstříhl přesně v polovině. Spojil jsem obě poloviny s brýlemi a pak poloviny bez brýlí. Chápete, co jsem udělal? Udělal jsem svůj obličej z obou pravých polovin a druhý z obou levých polovin. Vidíte obrovský rozdíl mezi těmito dvěma osobami. Která z nich je má matka a která otec? Ano, je to nepochybné.

Když diagnostikuji, mohu lidem říci, jaký vliv na ně má matka a jaký otec. V Americe mám tři adoptované děti. O jejich rodičích nikdo nic neví. Až budou starší,

budu schopen říci jim něco o jejich otci i o jejich matce. Mohu vám z obličeje vyčíst charakter vašeho otce i vaší matky. Strukturu kostí každého z nich. Jejich ducha.

S makrobiotikou není nic neviditelného: můžeme diagnostikovat i babičku a dědečka a své předky. Můžeme říci, co se dělo v lůně (v děloze). Je velice snadné diagnostikovat období mezi dospíváním a současností. Můžeme říci, jaký typ potravin a jaké vlivy působily na člověka v posledním roce, během posledního měsíce, týdne, včera i během posledních pár minut. Když jsem studoval diagnostické metody u MICHIO KUSHI, jak jsme vcházeli do dveří, hned každému řekl, co kdo měl jako poslední jídlo. Jednomu studentovi řekl: "Ty jsi snědl dvě jablka!" Jinému řekl: "Tys vypil pivo!" A dalšímu: "Ty jsi měl kávu!" Jiný se dozvěděl: "Ty jsi měl k obědu rybu!" Je to obdivuhodné, co on dokáže všechno vyčíst. Pro nás studenty to bylo překvapující a velmi jsme to obdivovali. Ve mně to vzbudilo velkou touhu právě toto se naučit. Po takovém stylu vyučování, po tom, co nám pan Kushi předvedl, o tom stále přemýšlím, učím se, promýšlím, studuji...

Tento druh touhy něco se naučit, poznat, mají všechny děti po celém světě. Buďme jako děti! My všichni bychom měli mít jejich zvědavost, touhu po poznání, upřímnost a především - ČISTÉ SRDCE.

Já doufám, že budete ve studiu makrobiotiky pokračovat s takovýmto čistým srdcem a s cílem být lepší a dokázat pomoci i ostatním lidem.

Z přednášek svého učitele Boba Carra (USA)
vybral, pečlivě přeložil a upravil:

© Bob Dvořák

www.BobDvorak.cz

731 402 242

Veškerá [specifika](#) uvedená v tomto textu
si můžete zakoupit v obchodech se zdravou výživou,
nebo vám je pošlu z našeho VO skladu.

Zdarma si vyžádejte [katalog](#) asi 600 léčebných přírodních bio produktů
s popisem jejich vlastností, přípravy a použití.

Kontakt pro objednávku, zdravotní konzultaci či zákrok Shiatsu:

www.BobDvorak.cz

731 402 242