

IX. JAK SE CHRÁNIT PŘED NEMOCEMI

JEDNODUCHÁ A PŘIROZENÁ OCHRANA PŘED RAKOVINOU

Mnoho lékařů se už dnes shoduje v jednom základním hledisku na vznik rakoviny: V těle, které má normální látkovou výměnu, nejsou podmínky pro vznik rakoviny! Proto se musíme snažit udržovat normální látkovou výměnu. Kdo už má narušenou látkovou výměnu, kdo vykolejil z normálu pro nepřirozenou životosprávu, ten se musí řídit zásadami, které jsou shrnuty do několika základních hledisek, aby se mu látková výměna v jeho těle vrátila do normálních kolejí:

1. Každý den ráno, než vstaneme, **kartáčovat kůži suchým kartáčem**. Tím povzbudíme všechny vlasečnice k lepší funkci. Pak provádíme u otevřeného okna **tělesná dechová cvičení**. Tím stoupá celkové prokrvení a kyslík se dostává ke všem orgánům, ať pohybovým nebo výkonným. Zjistilo se totiž, že v krevním séru lidí nemocných rakovinou jsou určité fermenty, které měly za úkol rozvádět kyslík. Jejich činnost je právě onemocněním zabrzděna anebo už úplně přestaly pracovat.
2. **Denně procházku na čerstvém vzduchu**, pokud možno v lese. Platí to především pro ty, kteří pracují v sedě, ve stoje a v zavřených místnostech. Denní procházka na vzduchu prosyceném kyslíkem má větší účinek než mnoho léků. **Vzduch velkoměsta je jedovatý!** Na procházce dosahujeme lepšího prokrvení, dokonalejší spalování, dokonalejší prá-

ci svalů a tím i aktivizaci výměny látkové. Při svalové práci vznikají látky, které podporují látkovou výměnu. Tvoří se též hormony, které povzbuzují oběh krevní. Tytéž účinky docílujeme i u rozumného sportu, zvláště plavání, veslování, jízdy na koni a gymnastice. Většina látek, které provokují rakovinu, se chemicky neváže na kyslík (neoxyduje). Vázáním na kyslík se tělo dokáže bránit proti jejich jedu. Ochranu proti rakovině poskytuje dostatečné množství kyslíku a fermentů, které kyslík rozvádějí po těle. Naopak nedostatečné spalování v tkáních umožňuje jejich vznik.

3. **Dodržovat převážně lakto-vegetářskou stravu s dostatkem syrové stravy** ve formě ovocných a syrových zeleninových šťáv (čerstvě lisovaná šťáva před jídlem), ovoce a salátů, čímž se vyrovná nedostatek vitamínů (zvláště A, C, K). Mimoto se zvýší v tkáních obsah draslíku a minerálů skupiny draslíkové, což způsobuje lepší zrání a pomalejší růst buněk kladně elektricky nabitých. Rakovinná tkáň je záporně elektricky nabitá, a proto je bohatší na sodík, chlorid a vodu a její růst je rychlý.
4. Musí být **vynecháno prisolování jídla**. Smí být používáno všechno rostlinné koření a nanejvýš mořská sůl. Mořská sůl má dost vysoký obsah kuchyňské soli a vyrovnávacích minerálů a doplní organismu hořčík, kterému se připisuje protirakovinná schopnost. Snad je to v jeho vyjimečném významu jako fermentového aktivátoru.
5. **Nepřejídat se, ale jíst do polosyta!** Fyzikálními způsoby a dietou odstranit sebemenší přebytek na váze. Orgány obalené tukem nepodávají dobrý výkon. Nepoužívat maso a sádlo krmených zvířat (prase, husa, kachna, slepice)! Potřebnou bílkovinu dodat tělu zvláště v mléčných výrobcích, pokud možno kyselých (podmáslí, jogurt, tvaroh, kyselé mléko). Málo vajec, hodně cibule!
6. Používat **tuky a oleje s vysokým obsahem nepřesycených tukových kyselin**, t. j. oleje lisované za studena, jako lně-

ný olej, slunečnicový olej, makový olej, olej z vlašských jader. Nepřesycené tukové kyseliny působí proti rakovině a povzbuzují činnost jater a žlučníku. - významu výživy při vznikající rakovině píše prof. Dr. K. H. Bauer toto: „Hned od počátku musíme uznat, že mezi výživou a rakovinou je určitá souvislost.“

7. **Udržení správné funkce střev a střevních bakterií nebo jejich obnovení.** Jen tenkrát jsou-li ve střevech normální bakterie (koli) je možné získat zvláště vitamín K. Vitamín K zadržuje určitý ferment, který jinak ničí cholin. Cholin brzdí růst rakoviny a je proto užíván jako lék při léčbě rakoviny. Při rakovině je nutné vždy zjistit druhy střevních bakterií! Činnost střev musí být upravena bezpodmínečně léky (lékaři!) a dietou (jogurt, lněné semínko, hořčičné zrno, máčené fíky a švestky, jablečná šťáva a pod.) nebo fyzikálně (heřmánkový výplach, koupele střev a pod.)
8. **Je nutno vyloučit z okolí i ze stravy všechny látky, které podporují tvorbu rakoviny.** Všechny „cizí“ látky, působí-li v dostatečném množství a po dost dlouhou dobu, podporují vznik rakoviny. Jsou to znehodnocené potraviny, nikotin, alkohol a pod., zneužívání léků a znečištěný vzduch plynem ze všech motorů. Právem se stále mocněji požaduje intenzivní a dlouhodobá kontrola všech potravin, zvláště však průmyslově vyráběných a denaturovaných, tabáku, alkoholu, kosmetických přípravků, pohonných hmot atd.
9. **Med by měl být používán jako výhradní sladidlo, protože obsahuje protirakovinné látky (např. cholin a acetylcholin).** Radikálně musí být omezeny cukr a sladkosti, bílá mouka a výrobky z ní, protože způsobují poruchy výměny látkové. Podle prof. Dr. E. Demmera a prof. Dr. Leupolda podporuje cukr růst rakovinných buněk. Přednostně nechť je používán celozrnný chléb, obilninové kaše (z obilných vloček nebo čerstvého pšeničného šrotu, nevařené i vařené), předklíčená pšeničná zrna.

10. Podporujeme **kůži, játra a spojovací tkáň** v jejich činnosti, neboť ony jsou hlavními čistícími stanicemi našeho těla. Docílíme to potními kúrami (sauna, římsko-íráská lázeň), léčebnými lázněmi (kysličníkové, solné, bahenní), mořskými lázněmi, kúrami na čištění krve (jmelí, česnek, bylinná směs, čerstvá šťáva a jarní byliny) a masážemi spojovacích tkání.
11. Odstranit co nejradikálněji všechna **chronická zánětlivá ložiska** např. v zubech, mandlích, žlučníku, slepém střevě anebo v břišních orgánech. Všechna dlouhodobá a chronická dráždění mohou ovlivnit vznik rakoviny.
12. K uchování dobrého tělesného stavu je zapotřebí **tělesná práce a hodně pohybu** na čerstvém vzduchu, slunci i ve vodě, ale také **klid, samota, soustředění**. Dlouhodobé duševní utrpení může také působit na rozšíření rakovinných změn.