

## Úvodem

Dnešní doba je nazývána různě, ale nejčastěji se o ní mluví jako o uspěchané. Pocit, co všechno musíme každý den udělat, nás pronásleduje jako noční můra. Často se cítíme nenahraditelnými, ale jen do okamžiku, kdy onemocníme. Pak máme najednou dost času, začínáme si vážit maličkostí, hřejeme se na sluníčku a vzpomínáme na přátele, které jsme léta opomíjeli a většinou nenávratně ztratili.

Až na malé výjimky vytrvalců a lidí s železnou vůlí, jsme si my lidé středního a staršího věku (a pro ně je tato kniha především psána), v mnohém podobní. Často nám chybí energie i chuť ráno cvičit, na dobrou baštu se těšíme jako na drogu, rádi si dopřejeme pívko, vínko nebo něco ostřejšího, protože v Evropě se dá přežít jen v přiopilém stavu, tak nějak to řekl pan Hrabal. Na jaře, a teď už i v průběhu roku, se cítíme unaveni a nemáme chuť týrat tělo joggingem či aerobikem, jóga či taoismus jsou krásné myšlenky, ale kdo má dnes čas cvičit nebo meditovat hodinu denně.

Ani já nejsem výjimka a proto vás nehodlám do ničeho nutit. Nebudu vás přemlouvat, abyste přestali kouřit, nebo jak se dnes říká "moderovaně" pít, šňupat tabák či běhat za děvčaty (to poslední vám dokonce vřele doporučuji). Jak tvrdí jeden můj známý malíř, který přežil klinickou smrt a díval se na nás chvíli shůry, překonávání našich zlovyků (a často i jediných radostí) nám ubere více energie a nervů, než když v nich setrváme.

Chci vám proto dát jen několik rad, jak si s poměrně malou námahou a nároky na čas a peníze uděláte základní očistu svého hříšného těla (každá nemoc je trestem za naše hříchy), zbavíte jej mnohaletých nánosů jedovatých látek a odpadů, které se vám hromadí ve střevech, cévách, žlučníku, játrech, ledvinách, plicích i mozku. Rychle a navždy vás opustí strach z rakoviny střev či prostaty, ze žlučnickových kolik a žaludečních vředů, zapomenete co je to srdeční arytmie, pálení žáhy nebo bolesti hlavy. Ztratí se vám ekzémy a vzroste libido.

Vaše tělo se naplní novou energií, jakou jste dávno nepoznali, a vy docela určitě půjdete dál cestou ke zdraví, kterou jsem vám v této knize popsal. To však bude záležet jenom na vás. I když ne tak docela. Tržní zákony, tvrdě pronikající i do zdravotnictví, vás nejspíše donutí starat se více o své tělo i o svou duši. Dnes si člověk může vydělat na slušné živobytí jen za předpokladu, že je zdravý! Tato kniha by měla být průvodcem ve vašich léčitelských začátcích. Nakonec vás chci upozornit, že každou proceduru musíte provádět pomalu a trpělivě, s ohledem na váš zdravotní stav. A hlavně mějte dost vytrvalosti, odvahy a humoru, neboť, jak praví východní moudrost: Zdraví je stav ducha. Hodně štěstí.

## Energie a dlouhověkost

Naše tělo je neustále v akci, v klidu či ve spánku. Tvrdě pracuje na výměně opotřebovaných a mrtvých buněk. Denně jich musí vyměnit v průměru 500 miliard! Staré buňky jsou jedovaté a musejí být rychle odstraněny střevem ledvinami, plicemi a kůží. V tom není problém, pokud máte dostatek energie. Pokud jste ji spotřebovali na trávení syté snídaně nebo oběda složeného z několika chodů, tělo nemá sílu se zbavit odpadu a jedů. Navíc na zpracování



--- Ukázka z titulu ---  
**Sám sobě doktorem**  
Jiří Cingroš

upravené, denaturované potraviny vydává mnohem více energie než na stravu živou (ovoce, zelenina, ořechy). Vznikají tak přebytky a nadváha. Otravné látky jsou kyselé povahy. Tělo při přebytku kyselin zadržuje vodu, aby je neutralizovalo. Tím se váha ještě zvýší. Proto je důležitá vylučovací fáze, které pomáháme i naším sedmibodovým programem očisty, zejména výplachy, nálevy a koupelemi.

Pokud vám tedy chybí energie a jste neustále unaveni, vedete nejspíše nesprávný způsob života, nesprávně se stravujete. Nejnáročnější na spotřebu energie je zažívání. Musíme dbát na správné kombinování potravin (podle tabulky doktora Sheltona v této knize), které pak budou lépe stravitelné, ale také lépe využitelné z hlediska energie i ochranných látek. Už jsme si říkali, že dlouhým pobytem nesprávně kombinovaného jídla v žaludku a ve střevě (24 až 48 hodin) spotřebujete neuvěřitelné množství energie. A energie je život.

Výživa je nepochybně největším zdrojem energie a její složení určuje energetickou rovnováhu v organismu. energii z masa či cukru nelze srovnávat s energií ze zeleniny či ovoce. energii člověk čerpá zejména ze sacharidů (obilovin, zeleniny a ovoce), které spaluje za pomoci vdechovaného vzduchu. Tuto energii potřebujete hlavně k regeneraci organismu. Už jsme si řekli, kolik se vymění buněk během jediného dne, přitom buňky kůže a epitelu pokrývajícího střeva se neustále dělí. Také játra mají schopnost regenerace. Jejich buňky vědí, kdy se mají začít dělit a kdy přestat.

Pokud tělu neposkytnete správnou potravu, dojde k narušení energetické rovnováhy a následuje nemoc, která vás jemně upozorní, že jste vybočili ze své dráhy. To v lepším případě. Nechci být krutý, ale líbí se mi výrok jednoho filozofa, který říká, že smrt je způsob, jakým nás příroda upozorňuje, abychom zpomalili. Současná věda odhaduje teoretickou délku lidského života asi na 120 let. Přitom podle názoru amerického gerontologa Comphorta, byla biologická hranice u člověka doby kamenné stejná jako u dnešního. Skutečná délka života je dána každému prakticky už při narození. Jenom si ji pak člověk zkracuje nebo prodlužuje tím, jak žije.

