Paul Benhaim

KONOPÍ

ZDRAVÍ NA DOSAH

holistická kuchařka

edice

Copyright © 2000 by Paul Benhaim
All rights reserved.
Translation © Kateřina Orlová, 2001
Copyright © ALPRESS, s. r. o.

Všechna práva vyhrazena.
Žádnou část knihy není dovoleno užít
nebo jakýmkoli způsobem reprodukovat bez písemného
souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací
nebo odkazů, které tvoří součást kritického hodnocení.

Z anglického originálu H.E.M.P. – HEALTHY EATING MADE POSSIBLE
přeložila Kateřina Orlová
Redakční úprava Anetta Nová
Grafická úprava obálky Tomáš Řízek
Vydalo nakladatelství Alpress, s. r. o., Frýdek-Místek,
shop@alpress.cz
Vydání druhé, 2019

ISBN 978-80-7633-112-9

Obsah

Úvodní poznámka 7

Poděkování 9

Předmluva 11

Úvod 13

Část první Konopí a zdravý život

1. Konopí: minulost, přítomnost a budoucnost 25

2. Konopí, strava a živiny 60

3. Vitaminy a minerály 105

4. Kombinace potravin 126

5. Přírodní léčba 138

6. Přírodní léčba a půst 160

7. Přírodní léčba a šťávy 177

8. Další léčivé rostliny a potraviny 193

9. Strava a Země 215

10. Celostní zdraví 237

Část druhá Recepty

11. Než začneme vařit 269

12. Základní suroviny 281

13. Snídaně a nápoje 299

14. Chléb a polévky 316

15. Předkrmy a přílohy 333

16. Omáčky a pomazánky 364

17. Hlavní jídla 373

18. Dezerty a sladkosti 402

Závěr – Dlouhověkost 418

Příloha 423

Rejstřík 428

Úvodní poznámka

Svérázný Paul Benhaim nás originálním způsobem seznamuje s tím, jaká je konopí báječná rostlina – ale pozor, nepíše o psychoaktivní „trávě“, protože to by bylo přes její oficiální úřední zákaz spíše nošením sov do Athén. Píše o tom, jak užitečné a všestranně použitelné jsou legálně pěstované odrůdy konopí, které ani neobsahují účinná množství omamných látek. Pojednává o tom, jaký potenciál a úžasné bohatství v sobě tato rostlina skrývá. Mimo jiné autor připomíná, že konopí bylo téměř tři tisíce let průmyslově nejužívanější plodinou, že jako biomasa představuje ohromný a snadno obnovitelný zdroj energie, že jeho pěstování je ekologicky velmi výhodné, neboť rostlina klade minimální nároky na agrochemii, má schopnost čerpat těžké kovy z půdy a její kořenový systém zabraňuje erozi půdy. Uvádí zde dále, že konopný papír se vyrábí nechemickým a k prostředí daleko šetrnějším způsobem, že tato zázračná rostlina poskytuje vlákno vysokých kvalit a mnohostranného využití, že konopí můžeme jíst, oblékat se do něho, stavět z něho příbytky, dokonce i jezdit v konopných autech na konopné palivo, mýt se konopným mýdlem a prát v tenzidech z konopného oleje, a to všechno v rámci přirozeného koloběhu látek v přírodě, tudíž bez recyklovatelných, ale ne vždy recyklovaných odpadů a zbytků. Díky propagátorovi Paulu Benhaimovi máme šanci poznat konopí v těch nejširších souvislostech.

Kniha rozhodně nenabádá k toxikomanii, protože není o marihuaně a o drogách, ale přináší podnět k jiným cestám, jak se povznést na těle i na duchu. Je jednak zdrojem nápadů

pro prakticky založené podnikatele, lidi hledající alternativní způsob života, pro ty, kteří chtějí aktivně pečovat o své zdraví, pro vegetariány, jednak je i poutavým čtením pro všechny zvídavé.

Paul Benhaim nenapsal knihu, v níž bychom všichni od začátku až do konce museli s každou větou souhlasit. Přispěl však provokativním střípkem ke „konopné osvětě" a svým způsobem znovu oživil pomyslné dítě, které bylo ve třicátých letech minulého století vylito i s vaničkou. Řekla bych dokonce, že čím jsou Benhaimova tvrzení absurdnější a kontroverznější, čím víc nás rozčiluje, tím víc nás burcuje, zneklidňuje a nutí vytvořit si vlastní úsudek. Snaží se zbrzdit úzkoprsou expanzivnost lidského konání a přimět čtenáře k pokoře před přírodou, před Bohem, vyšší mocí, ale i před tvořivým nadáním člověka samotného.

Osobně bych ani neradila striktně se držet všech rad a návodů uvedených v knize, avšak doporučuji se nad nimi nezaujatě zamyslet. Kniha představuje prvotní podnět, určité „naťuknutí", může přinést údiv a překvapení, ale především snad dokáže být zdrojem a nasměrovat úvahy vědomého čtenáře, jenž se nechá inspirovat, ale současně si dokáže vytvořit vlastní názor, který se sice rád otevírá novému, ale rovněž dokáže čerpat ze svých osvědčených vnitřních zdrojů.

Kateřina Orlová

Poděkování

Děkuji všem moudrým, mladým i starým cestovatelům mnoha národů, herbalistům, ajurvédským lékařům, tibetským lámům, taoistickým léčitelům a indickým mystikům, s nimiž jsem se na své cestě setkal; všem těm, kteří pomáhají organizacím *New Earth* (Nová země) a *Hemp Food Industries Association* (Sdružení pro konopnou potravinářskou výrobu), především Dylanu Maxwellovi, Stephenu, Jennifer a všem z Wholebake; Colin, June, Katie a chlapcům z *Global Warning Trading Company*; Willovi a všem ostatním z *Motherhemp*; Mayurovi a dalším ze *Sunnyvale Bakery* (Pekárny v Sunnyvale); obchodnímu družstvu *Essential Trading Cooperative*; Timu a Colinovi z *Community Foods*; Ednovi – farmáři, který se specializuje na pěstování konopí; Gary Newmanovi a firmě *Hemp Plastics Ltd.* (Plasty z konopí) ve Velké Británii, Iris z *Greenhouse Hanf Kontor*; Harriet; Mihaly z organizace *it's hemp Austria* (Konopí v Rakousku); dr. Sumachovi; společenství buddhistických mnichů v Londýně *Buddhafield*; nenahraditelnému Edovi Mitchellovi; Jacku a Kath, kteří jsou mým stálým zdrojem inspirace; Johnu Adamsovi; Nicky; Paulovi, specialistovi na miso; Philu Warnerovi a celé rodině *AHRM Australia*; Indii a Kookaburras; autorům článků z obrovského množství časopisů o výživě a medicíně (zejména časopisu *International Hemp Association*); tvůrcům webových stránek, pěstitelům, výrobcům, zpracovatelům, maloobchodníkům a uživatelům konopných produktů; Udo Erasmovi za jeho knihu *Fats That Heal, Fats That Kill* (Tuky, které léčí, tuky, které zabíjejí); Chrisu Conradovi, Jacku Hererovi, Donu

Wirtshafterovi a Richardu Rosovi za jejich průkopnickou práci, kterou odvedli v oblasti konopného průmyslu; všem z uvedených organizací, kteří se o knihu zasloužili, mé milované rodině a potažmo celému lidskému rodu.

Těm všem upřímně děkuji.

Předmluva

Při psaní této knihy jsem zažil ohromné dobrodružství. Cestování přes časová pásma a datovou čáru mě přivedlo k mnoha různým kulturám, náboženstvím a věroučným systémům. Bohaté zážitky mě přivedly k poznatku, že rozličné aspekty života mají vztah k jídlu. Jídlo není jen to, co vidíme na talíři – také ho cítíme, slyšíme a vnímáme hmatem. Nejúčinnější cestou k pochopení myšlenek mých učitelů byla právě ta součást jejich učení, která se zabývala vlivem jídla na život. Proto zde najdete spoustu praktických rad z různých oblastí pozemského bytí a řadu zajímavých receptů. Záměrem bylo podělit se s vámi o zkušenosti jogínů z himálajských hor i domorodců z afrických kmenů a vysvětlit je tak, aby bylo možné slova přenést do praxe.

Ne všechny kuchařské předpisy uvedené v knize beze zbytku splňují kritéria vyložená v první části. Nechtěl jsem si nechávat pro sebe recepty na některá z nejchutnějších jídel, která jsem poznal. Nabízejí možnost velmi snadno proniknout do tajů dobře kombinované přirozené stravy vycházející z ajurvédských principů rovnováhy a dají se použít i jednotlivě. Ať už si vyberete jakoukoli cestu, tato kniha vás na ní bude vždy určitým způsobem provázet.

Konopí není pojednání o dietě – publikacemi o módních dietách praskají naše knihovny ve švech. Kniha, kterou držíte v ruce, není o módě, ačkoli je možná super a jde s dobou. Znovuobjevené konopí je velmi užitečný prostředek, ale základní principy nastíněné na následujících stránkách přetrvají a většina z nich má za sebou minulost několika staletí.

Tato knížka není pro ty, kdo mají rádi přesná a závazná pravidla. Odložte ji na deštivý den. Módní dietáři jsou již vyčerpaní svým pachtěním a oscilováním mezi nejrůznějšími názory a ideami, které pro svou neúčinnost vedou ke stresu, tedy faktoru, jenž bývá sám o sobě škodlivější než strava samotná. Ve své práci se prostřednictvím návodů doplněných několika praktickými radami snažím seznámit vás se schůdnou a uskutečnitelnou alternativou. Při jejich výběru a realizaci vám pomůže instinkt – a zavede vás k přirozenému, prostému a rozumnému způsobu života založenému na konopí.

Procestoval jsem všechny kouty světa, abych vypátral tajemství šťastného života, které může přinést i výživa. Rád bych se podělil o všechno, co jsem se naučil od druhých a díky své určité praxi. Fakta či informace zde uvedené neslouží jako rady či návody, jak léčit choroby – jsou pouze znalostmi a zkušenostmi, které můžou, ale nemusí vést cestou jednoduchého a bezúhonného žití ke šťastnější existenci. Ne každý si z těchto myšlenek něco pro sebe vybere. Praktické rady v knize uvedené by neměly ovlivnit zavedené léčebné postupy, kterým se možná někteří z vás podrobují, ale jste-li v odborné zdravotní péči, doporučuji každou změnu ve výživě či životním stylu prodiskutovat s ošetřujícím lékařem.

Úvod

Možná jste si chtěli koupit kuchařku, která pojednává o využití konopného semínka, jež má zvláštní výživné a energetické vlastnosti. Máte-li zájem pouze o předpisy, nalistujte rovnou druhou část, kde najdete delikatesy z celého světa. Jestliže se chcete dozvědět víc o přínosu a užitečnosti některých potravin a přísad a klíčová fakta o základních teoriích výživy, začněte první částí. A pokud vás přitahuje myšlenka konopí jako životního stylu, potom zde najdete nejdůležitější informace, které jsem na toto téma nasbíral po celém světě.

Já osobně nejsem vegetarián, vegan, vitarián, fanatický zastánce zdravého způsobu života ani nesmlouvavý člověk, který by si z výživy udělal středobod celého svého života a světa. Pouze považuji za důležité uvědomit si vlivy průmyslově zpracované stravy na duši, tělo a ducha.

Chci jen upozornit na všechny návyky, připoutání a drogy, které ovlivňují onu bytostnou pravdu, která žije v nás všech stejně jako v celém vesmíru. Život zaplaví bytost, která se vyprázdní; bytost, jež dosáhla nirvány, stavu, který je příkrým protikladem transu. V nirváně (neboli vyvanutí) jsme si plně vědomi právě přítomného okamžiku, jsme zakořenění a soustředění. Je to stav konečné pravdy a smysl existence, stav, v němž paradoxně smysl chybí, kde není žádná pravda, žádná lež, žádné dobro, žádné zlo.

Potraviny a „potraviny“

Ačkoli se kniha zabývá potravinami a stravou a jejich vlivem na člověka, skutečně si myslím, že jídlo jako takové není jejím hlavním tématem. Člověk, který se seznámí s fakty zde uve-

denými, úplně samozřejmě do svého jídelníčku zahrne čisté a přírodní potraviny. Pomocí diety, sestávající z přirozených surovin a prokládané půsty, se organismus zcela automaticky uzdraví a zbaví jedů, které celé roky v těle shromažďoval, a otevře si tím prostor k dosažení dosud nepoznaných cílů. Bude výkonnější, s menší potřebou spánku a nebude se muset tolik zabývat tím, co jí a jaký to na něj může mít vliv. Cílem je osvobodit se od potřeby „vědět". Do tohoto stadia se však paradoxně dopracujeme cestou poznání několika základních pravd. Ne pravd překroucených ekonomickými zájmy, ale pravd, které nám pomůžou dostat se do harmonie s přírodou.

Dobré, špatné, správné, chybné – to jsou lidské soudy o veškerém dění. Dokážeme-li se na život kolem podívat vědomýma očima, bez ega a omezujícího „já", potom dojdeme k poznání, zda se svým jednáním chráníme či zbavujeme pout nesvobody.

Nastávající milénium je pro naši planetu dobou změn, a to nejen fyzických podmínek, ale též duchovní úrovně života. Nikdo z nás se tomu nevyhne. Vývoj k naturálním, přirozeným potravinám je jen součástí těchto změn, které se lépe chápou prostřednictvím činů než slov. Začněme tedy s harmonií a rovnováhou, jež stojí na jejich konci.

Dokonalá harmonie

Rostliny pohlcují sluneční světlo, vzduch, vodu a minerální látky z půdy a vznikající energii přeměňují v růst a reprodukci. Živočichové získávají energii taktéž ze slunce a půdy, ale navíc ještě z rostlinné říše. Také pro člověka je zdrojem energie slunce, půda, rostliny a někdy i živočichové. Všechny živé organismy spojuje potřeba energie přijímané přímo či nepřímo ze slunce, vzduchu a vody. Mrtvá těla rostlin, živočichů a často i člověka nacházejí cestu zpět k životu v podobě neměnných základních prvků. Život a smrt tvoří úžasný

životní cyklus, koloběh, v němž se točíme, nebo základnu, z níž vyrůstáme.

Buddha po svém osvícení spatřil v lotosových květech – vodních rostlinách – podobenství lidské existence. Některé rostlinky byly potopené v bahně, jiné již na půli cesty ven a ostatní se vypínaly otevřenými květy nad vodní hladinou. Tato krásná buddhistická vize objasňuje všechny vývojové fáze, které musíme na cestě životem zdolat, ale nabízí rovněž představu přechodných stupňů, jimiž prochází potravinový cyklus.

Jídlo není jen výživa. Ani ta nejdokonalejší dieta z nás neudělá naprosto zdravého jedince. Strava v první řadě ovlivňuje fyzické tělo, ale bez účinku není ani na duševní a duchovní stránku člověka. Optimální výživu prospěšnou celé bytosti zajišťuje pouze kompletní systém, který musí být včleněn do každodenního života a v němž nechybí meditace, pohyb, dechová cvičení a myšlenka všeobjímající milující dobroty. Zdravá a kvalitní dlouhověkost není myslitelná ani bez ctnostného a hygienického způsobu života.

Návyky

V dětství mi vštěpovali, že musím jíst, dokud nebudu úplně plný – maminka mi říkávala: „Přidej si.“ Proto jsem si dlouho myslel, že čím víc člověk jí, tím je to pro něj lepší. Ale to trvalo pouze do doby, než jsem se v mládí zotavil z jedné nemoci a uvědomil si, že malé porce a občasné půsty do mě vlévají víc energie. Čím prostší jídla můj scvrklý žaludek v rekonvalescenci přijímal, tím rychleji jsem se uzdravoval. Když jsem se pak vrátil k matce, která mě začala vykrmovat, abych byl silný a zdravý, všiml jsem si, že velké porce mě opět ochromují. Poznámky typu „Vždyť se mi ztrácíš před očima“ a „Buď vděčný, že máme co jíst“ mě pouze mátly a vzbuzovaly ve mně pocity viny.

Neberte za dané nic, co čtete nebo slyšíte. Poslouchejte především vlastní tělo. Usnadněte si život. Nevědomost přemáhejte poznatky a vzděláním. Žijte v souladu se svými nepotlačenými emocemi. Naslouchejte hlasu přírody. Žijte naplno!

Zbavit se těchto celoživotních návyků vyžadovalo v mnoha směrech spoustu let tvrdé práce, která se však vyplatila. Zjistil jsem, že přes nízký hygienický standard stačí obyvatelům Indie ke štěstí a zdraví bohatě to, co mají. Já sám jsem méně spal, disponoval jsem trojnásobným množstvím energie a do nového dne mě často vítal pocit štěstí. Mým úkolem je podělit se o znalosti, které jsem na cestě k těmto zkušenostem posbíral, a všem dětem i dospělým předat klíč, kterým si svou vlastní vnitřní cestu proměn otevřou. Je velmi důležité již od útlého věku seznamovat naše ratolesti s vlivem potravy na tělo, duši a ducha.

Není snadné osvobodit se od sevření návyků a zvyklostí, které dosud osobnost formovaly, částečně i kvůli okolí. Možná po změně netoužíte, možná na ni dosud nejste připraveni. V každém případě si můžeme alespoň uvědomit, že druzí si zvykli vidět nás jako bytosti, které žijí určitým způsobem. Tito lidé nás spatřují spíš takové, jakými jsme byli v minulosti, jako něco, co již neexistuje, než jakými jsme nyní. Často to pozorujeme, když po delší době navštívíme příbuzné. Rozbít staré návyky rozhodně nevyžaduje odstěhovat se, ale znamená to odpoutat se od návyku posilovaného vlivem okolí.

Moji přátelé a příbuzní si často myslí, že zbytečně plýtvám energií na záležitosti kolem jídla, zatímco oni občas raději snědí něco rychlého a nevýživného, aby si ušetřili čas na „důležitější“ věci. Nejlepší by bylo, kdybychom si zvykali na plnohodnotnou stravu od raného věku. Z vlastních zkušeností vím, že je velmi obtížné přesvědčit lidi o změně stravovacích návyků. V knize nabízím výsledky velkého množství výzkumů z nových i starých kulturních zdrojů spolu s něko-

lika skvělými recepty, které vám přinesou radost při přípravě a pak při společné konzumaci. Nakonec jen vy sami rozhodnete, jak s informacemi zde uvedenými naložíte.

Změna

Každá nová myšlenka s sebou přináší zákonitě změnu. A jakákoli životní změna je hotový převrat. Často si neuvědomujeme, jak velkou rutinou se může náš život stát: vstát, jíst, pracovat, dívat se na televizi a spát. Nikdy není snadné změnit zaběhlé způsoby a zvyky a často to bývá zcela nemožné, pokud ovšem zrovna nehledáme alternativu k řešení nějakého problému, kdy zpozorujeme, že po změně návyků se problém byť jen dočasně zmírnil. Přežívání není skutečný život. Tato kniha nabízí nové a neotřelé způsoby jak žít.

Změnu automaticky provází účinek. Vyzkoušejte některé z neobvyklých, byť původních pojetí životosprávy, které se k vám dostanou, a možná na vlastní kůži zažijete úžasnou ozdravnou a posilující detoxikační odezvu. U každého jedince se projevuje zcela odlišně. Stejně jako s jakoukoli jinou změnou postupujte pomalu, oprostěte se od všech obav a nebojte se žádné z těch podivuhodných reakcí, které nastanou. Postní kúry jsou kupříkladu tak účinné, že dokážou vyléčit některé formy rakoviny. Než se však k tomuto tématu vrátíme, podíváme se blíže na stravu a posléze i na konopí.

Potrava a energie

Potravu sníme, vstřebáme a vyloučíme, přičemž podle jogínů ztratíme spoustu drahocenné energie, kterou spotřebujeme na trávení. Nevšimli jste si někdy, že jste po těžkém jídle unavení? Zažívání vyžaduje tolik energie, že organismus musí často omezit ostatní prospěšné funkce.

V noci je nejvhodnější doba pro většinu náročných metabolických dějů, proto je tělo ráno připraveno vylučovat a vyměšovat. Vylučovacími orgány jsou střeva, kůže, ledviny, játra a plíce. Celý proces trvá vždy několik hodin dopoledne, a tak je nejvhodnější v tuto dobu přijímat lehce stravitelné potraviny, jako je syrové ovoce, citronová šťáva nebo jogurt (doporučuji čerstvý jogurt z kozího mléka). Jídlo však neovlivňuje pouze trávicí proces.

Potrava – tělo, mysl a duše

Lidské tělo se skládá převážně z kůže, kostí, měkkých orgánů, svalů a krve, jejichž významnou součástí je voda. Hovořím-li o těle, myslím tím všechny tyto soustavy. Existují různé užitečné tabulky, které nás inspirují a navádějí k tomu, jak získané informace přenést do běžného života. Všechny tělesné soustavy též ovlivňují mysl a v konečném důsledku i naše pocity. Dokážeme se naladit na výživu, pohyb a optimální životní styl. Jeden systém působí na druhý. Už jste měli někdy příležitost zjistit, že vám sauna, lázně, plavání, masáž, reflexologické sezení nebo aromaterapeutická koupel pomohly při plnění každodenních běžných úkolů? Vyzkoušejte občas před polednem některé z uvedených metod a uvidíte, jak se budete cítit po zbytek dne.

Potrava – léčivé účinky

Jestliže strava ovlivňuje tělo, pak v sobě skrývá i možnosti léčit duši. Ačkoli žádné jídlo nebo recept v knize uvedený není zázračným lékem či elixírem, mají přirozené a nemodifikované potraviny schopnost ve spojení se zdravým životním stylem uzdravovat. Mezi tyto přirozené léčivé potraviny patří biologicky vypěstované ovoce a zelenina, plody a oře-

chy některých stromů a též produkty, které sklízíme, připravujeme a jíme s pozitivními myšlenkami.

V Německu byla nedávno dokončena dvacetiletá studie. Prokázala, že nová strava sama o sobě má vliv na zdraví pouze ze dvou procent. Úmysl být zdravější a změnit jídelníček ovlivní zdravotní stav z padesáti procent. Když se ke změně stravy připojí mysl a duše, pak se účinek na zdraví vyšplhá až na 94,5 %.

Udělejte si čas na pečlivou přípravu jídel, která jsou v knize uvedena. Pokud jsou pro vás zcela nezvyklá, vyzkoušejte místo návštěvy restaurace nebo bufetu s rychlým občerstvením jeden recept týdně. Po krátkém zacvičení se dá většina jídel připravit velmi rychle. Když si zvykneme na plnohodnotnou stravu, obvykle pak přichází čas vyzkoušet něco nového právě ve chvíli, kdy nám lednice žádnou zdravou svačinku nenabízí.

Změna výživy ovlivní organismus až po delší době. Vyzbrojte se trpělivostí a oprostěte se od přehnaně vysokých očekávání, protože zklamání bere často chuť pokračovat. Bylo by příliš zjednodušující si myslet, že jídlo nás zbaví všech chorob. V tom hraje roli více faktorů, o nichž pojednám dále. Někdy můžou být účinky velmi dramatické – staré problémy mizí, tělo se zbavuje starých a nových toxinů, proto se na to připravte, počítejte s tím, informujte se a buďte bdělí. Změna vám nabízí mnohostranný užitek včetně energie, vitality a vůle žít. Není to tak snadné jako navštívit lékaře a sníst tabletku, kterou mu doporučila farmaceutická firma, ale podle mých průzkumů působí tyto přirozené metody dlouhodobě a mají vliv na celou bytost.

Potrava – od minulosti k přítomnosti

Není roku, kdy by světem neotřásla vlna diety, která zasáhne veřejnost. Ale konopí není nová dieta, konopí je způsob života. Můj příklon k tomuto životnímu stylu souvisí s moderními technologiemi a jejich vztahem ke starým metodám

vaření a léčení. Principem je pídit se po jevech, které přežily celé věky, ne jen několik let či měsíců. Prostou, přirozenou stravou se živili severoameričtí indiáni (ořechy a bobulemi), indičtí mudrci (čočkou a rýží), starověcí Řekové (fíky a čerstvým mlékem), Mongolové (kyselým mlékem) a Římané (celozrnným pšeničným chlebem a cibulí). Je daleko zajímavější a přínosnější než nejnovější diety, které proklamují, že „za 10 dní zhubnete 10 kilogramů“ (jde o chemické prášky, složité návody a průmyslově zpracované potraviny).

Starověké civilizace se nespecializovaly na výživu; pouze jedly jednoduché, čerstvé a nezpracované potraviny, jež jsou základem většiny předpisů, které zde najdete. Jsem si vědom, že ve velkých a přelidněných městech daleko od půdy nelze jíst potraviny vypěstované přímo v místě. Doprava nám naštěstí umožňuje využít některé přínosné potraviny, které by nám byly jinak nedostupné, například mořské řasy.

Přítomnost

Přítomnost je pro nás veliký dar. Važte si ho, zachovejte mu největší možnou úctu a neupínejte se k neznámé budoucnosti ani skončené minulosti. Darem je život v době vysoké životní úrovně. Mnohé nemoci, jež dříve sužovaly lidstvo, jsou s největší pravděpodobností zlikvidovány. Disponujeme řádnou hygienou a zdravotnickými opatřeními, rozumíme vlastnostem vzduchu, slunečního světla, vody a pohybu. Navzdory všem pokrokům jsme však též svědky stoupajícího výskytu smrtelných chorob, jako jsou nové formy rakoviny a AIDS.

Je čas zvolnit tempo a rozhlédnout se, kam se dostala společnost, v níž dochází k obrovským posunům ve vědomí člověka. Mnoho lidí již pochopilo, že medicína je jen dalším odvětvím moderního hospodářství a průmyslu, které mají enormní zájem na vzrůstajícím prodeji tablet a zázračných

elixírů. Voltairovými slovy řečeno: *„Léky, o nichž víme velmi málo, přivádíme do organismu, o němž víme ještě méně, abychom léčili choroby, o kterých nevíme vůbec nic.“*

Onemocnění jako artritida a revmatismus nepostihují pouze jednotlivé orgány, ale jsou známkou, že tělo je přesyceno kyselinami. Nachlazení je příznakem, kterým organismus vyjadřuje, že vyčerpal své detoxikační mechanismy a je zaplaven jedovatými zplodinami. Přece všechny ty potíže nemůžou způsobit jen choroboplodné zárodky! Jsou všudypřítomné v ohromných kvantech, a pokud by byly jedinou příčinou choroby, museli bychom být nemocní stále. Únava je dnes tak běžným problémem, že se považuje téměř za zcela normální, a tedy i v pořádku, když jsou lidé ustavičně vyčerpaní. Sám tento stav označuji za „chodící smrt“. Tuto univerzální poruchu často způsobují krátkodobé povzbuzující prostředky, které okyselují vnitřní prostředí a zvyšují v něm množství toxických látek nad únosnou mez. Je to problém celé současné společnosti.

Všechny podobné moderní potíže odstraní patřičná strava, kombinace potravin a způsob života, který nabízí konopí. Nejde o to pouze pochopit, jak jsou tyto myšlenky důležité, ačkoli je to nezbytný první krok. Spíše je potřeba je začlenit do každodenního života, krůček po krůčku, od myšlenky k činu, který teprve má nějaký význam. Každý jsme na to sám, nelze se spoléhat na ostatní.

Mnohé mé názory a recepty, s nimiž se v knize setkáte, pocházejí ze studia života domorodých kmenů a původních obyvatel žijících velmi daleko od moderní civilizace, kteří nikdy neužívali aspirin, antacida, kartáček na zuby či povzbudivé přípravky. Tito lidé žijí v harmonii s přírodou a „moderní“ choroby se u nich vyskytují velmi málo či vůbec ne.

Nemám v ruce žádný vědecký důkaz pro tuto holistickou teorii, ale pevně věřím, že si výživa pro zdraví najde k lidem cestu – vždyť přitažlivost zemská či fakt, že Země je kulatá, byly kdysi také pouze bláznivými nedokázanými teoriemi.