

N. N. Zaporožskij



CESTA KE ZDRAVÍ

Praha
2018

N. N. Zaporožskij. – Cesta ke zdraví.
Praha, 2018. – 116 stránek.

Tato kniha přináší netradiční pohled na bezproblémový přechod z běžného - smíšeného stravování, pro mnohé lidi obvyklého, přes vegetariánství k vitariánství, které člověku pomáhá léčit množství chorob. Autor na základě vlastních zkušeností radí, jak se vyhnout těžkostem a chybám v přechodné fázi a dává čtenářům důležitá doporučení. V knize jsou také uvedeny recepty na jednoduchá, zdraví prospěšná a chutná jídla. Prakticky všechny tyto recepty jsou autorské a byly sestaveny podle pravidel dělené stravy. Necht' tato kniha pomůže i Vám vám odhalit mnohé jednoduché pravdy na cestě k vyléčení a poznání vlastního těla!

Poděkování

Chtěl bych poděkovat naší rodinné přítelkyni Monice Papyanové, která mi navrhla, abych tuto knihu napsal. Monika je úžasný člověk, který pomáhá lidem najít své místo v životě a tím dosáhnout vnitřní spokojenosti a harmonie.

Dále by tato kniha nevznikla bez pomoci mé milované ženy Julie. Ona je pro mne tou největší inspirací a vždy mě podporuje ve všem, do čeho se pustím.

Kromě toho bych rád vyjádřil obrovské poděkování mamince mé ženy, Ljudmile Vasiljevně, která pomáhala s úpravou této knihy a sama má vlastní pozitivní zkušenost s přechodem na zdravou výživu.

Také bych chtěl poděkovat Ivoně Nahodilové, vzácnému člověku a talentované editorce, která investovala celou svou duši do revize českého textu této knihy a vdechovala do ní nový život.

Zvláštní poděkování patří skvělé odbornici, talentované výtvarnici Tatjance Zorinové, která zaplnila knihu duhovými barvami, teplem a světlem.

Pozor! Neoprávněné kopírování materiálů chráněných autorským právem má negativní dopad na osud a karmu porušovatele zákona o autorských právech.

© N. N. Zaporožskij, 2018

OBSAH

● Úvod	5
● 1. Pravidla přechodu na zdravou výživu	11
● 2. Výběr potravin	29
● 3. Stravování podle druhů	39
● 4. Dieta podle dých	47
● 5. Doporučení k očištění a alkalizaci organismu	57
● 6. Úloha bakterií a mikroorganismů v našem těle	73
7. Recepty	
● vegetariánské.....	79
● vitariánské.....	90



O AUTOROVI



NIKOLAJ NIKOLAJEVIČ ZAPOROŽSKIJ

je více než osm let vegetariánem a zhruba čtyři roky má zkušenost s vitariánstvím. V Praze je známý jako praktikující odborník na manuální fyzioterapii a jako stoupenec zdravého a střízlivého způsobu života. Pořádá přednášky a poskytuje individuální poradenství v oblasti změny stravování a způsobu života. Na vlastním příkladě ukazuje účinnost konzumace živé, zdravé stravy a tím pomohl již stovkám lidí zbavit se různých onemocnění a změnit jejich život k lepšímu.

Tel. +420775297704
e-mail: nikolas.za@seznam.cz



ÚVOD
SLOVO AUTORA



Základ této knihy tvoří má osobní zkušenost s přechodem od obvyklé stravy k vitariánství (konzumace syrové stravy) a dále pozitivní zkušenosti více než tisíce lidí, kteří přišli do mé poradny a kteří učinili ve svém životě výrazný pokrok jak na fyzické, tak i na duchovní úrovni. K vitariánství jsem se dostal postupně, a to přes vegetariánství, které je v podstatě jen jedním z prvních kroků ke změnám a dalším důležitým stupněm na cestě ke skutečnému zdraví.

Stravování obvykle chápeme jen jako pouhý zvyk něco jíst, kdy většinou ani není důležité, co přesně jíme. Někdy jíme jen proto, že nadešel čas na jídlo. Jindy jíme, abychom netrhali partu, nebo proto, že nechceme být nevděční, když nám hostitelé či příbuzní – bez ohledu na toho, zda máme či nemáme hlad – nabízejí jídlo.

Lidé si zvykli omlouvat své nemoci tím, že jsou prý dědičné, což znamená, že jimi trpěli i rodiče a prarodiče atd. Některé nemoci se skutečně mohou předávat geneticky, například plešatost, Downův syndrom a jiné,

avšak většina nemocí včetně kardiovaskulárních chorob, rakoviny, artritidy, artrózy a dalších se přenáší z generace na generaci společně se špatným stravováním. Nezdravé návyky ve stravování, které se vytvořily v rodině, napomáhají vzniku vniřní mikroflóry, která jako přes kopírák přenáší na další generace veškerá onemocnění. Když změníte navyklé stravování a začnete jíst zdravě, „dědičné“ nemoci časem zmizí.

Každý člověk se považuje za rozumnou bytost. A právě proto si každé své jednání musíme uvědomovat a odůvodňovat.

Měli bychom jíst proto, abychom žili, a ne žít proto, abychom jedli. Je vhodné připomenout si moudrá slova: „Nechť je raději jídlo mým lékem, než aby lék byl mým jídlem.“

Za sebe dodávám, pokud váš styl života a způsob stravování dovedly vaše tělo a duši do takového stavu, v jakém je dnes, vidíte, že nemá cenu očekávat zlepšení, jestliže nejste ochotni se změnit. Odstraňte ze svého života vše, co jej zkracuje, a tím si plnohodnotný život prodloužíte!



To je to nejjednodušší, co vám mohu doporučit. Vesmír nám dal možnosti si zvolit, jak tento život prožijeme. A jen na Vás záleží, jakou volbu učiníte.

Pokud nemáte ke změnám nějaký významný důvod, pak ani pravděpodobně nebude nic měnit. Každý člověk musí mít svůj vlastní podnět. Někteří lidé si například chtějí zlepšit zdraví nebo prodloužit život, aby mohli uskutečnit všechny své životní plány – dopsat knihu, vytvořit mistrovské dílo, navštívit s milovanou osobou zajímavá místa a podobně. Někdo další se zas snaží změnit sebe a tím mění i své okolí.

Vězte, že změnou jídelníčku měníte k lepšímu svůj osud i svou karmu.

Málokdo si všímá jedné podstatné skutečnosti, a sice toho, jak žili Adam a Eva v ráji. Bible nám o tom říká: *Před pádem do hříchu (předtím, než okusili ovoce ze zakázaného stromu poznání) se všichni – zvířata i lidé – živili jen rostlinnou*



potravou. *Nedocházelo ke krveprolití. I řekl Bůh: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm. Veškeré zemské zvěři i všemu nebeskému ptactvu a všemu, co se plazí po zemi, v čem je živá duše, dal jsem za pokrm veškerou zelenou bylinu.“ A stalo se tak.* (Gn 1,29-30; překlad z ekumenického vydání z roku 1985). A podle Bible jsou přeci Adam a Eva naši prarodiče.

Jednou mě napadlo, že se celý náš život podobá jízdě ve veřejné dopravě. Představte si, že přijдете na zastávku (nazvěme ji „Den vašeho narození“) a čekáte na svůj autobus (který představuje celý váš život). A konečná stanice tohoto autobusu bude pro všechny stejná – konec života.

Takže nastupujete do autobusu. Stejně jako v životě nevíte, koho v něm potkáte. Můžete si rovnou sednout na zadní sedadlo, sklonit hlavu a nikoho kolem si nevšímát. Čili svůj život prožijete jako poustevník. Můžete si sednout k oknu a dívat se, jak se za oknem míhají pěkná místa: jezera, parky, lesy atd. Vy tam však vnitřně nejste, protože jste pořád ve spěchu: domov, práce, starosti, dluhy, hádky... Té krásy kolem sebe si jednoduše nevšímáte.

Můžete se také pohádat s celým autobusem a všechny kolem obvinít ze svých nezdarů. Poté požádáte řidiče, aby zastavil o několik zastávek dříve a nejezdil až na konečnou. V životě to bude znamenat sebevraždu. Anebo naopak, můžete se s celým autobusem seznámit a vybrat si ty lidi, se kterými s radostí strávíte čas, který vám zbývá do poslední zastávky. S vědomím toho, že konečná stanice nakonec stehně jednou nadejde a my všichni budeme muset autobus opustit. Pokuste se učinit správnou volbu hned teď a začněte žít ještě dnes!

Věřím, že Vám tato kniha pomůže se přiblížit k vytouženému cíli – být zdravý člověk, který žije v harmonii. Vaše přání a fantazie vám umožní vychutnat si nezapomenutelnou cestu v poznávání sebe sama a objevování svých lidských možností.

Přeji vám příjemné počtení, drazí čtenáři!