

### Hledání jakosti

Nemocné osobě, nepochybně více než zdravé, škodí zbytky nitratů, pesticidů, aditiv a ztráty živin, způsobené zpracováním. Pokud je možné, je výhodné jíst syrové (tj. nepřevařené a nepasteurizované) a hygienicky nezávadné mléko a máslo, vejce od slepic buď oplodněných, anebo s možností výběru. Za studena lisované, nerafinované oleje, čerstvou mouku, mletou kašeni (nebo si zrní namelene doma sami na mlýnku), ovoce a zeleninu z půd bez chemických hnojiv a bez postřiku, chutí, vzhled a jakost takového ovoce a zeleniny, daleko převyšují běžné odrůdy na trhu. Požadují-li zákazníci tyto kvalitnější výrobky, obchodník je obstará.

Nehomogenizované mléko je hodnotnější než odstředěné a čerstvé hodnotnější než práškové.

Rozdíly v hodnotě těchto jednotlivých druhů jsou velmi nepatrné a mění se kromě toho podle krmení, které krávy dostávají. Kozí mléko je velmi hodnotné a velmi chutné na jogurt.

### Zloději prostoru

Kdo si chce obnovit zdraví, nesmí jíst vysoko rafinované a zpracované potraviny, jež dají málo živin, ale zaplní žaludek, např. rafinované makarony, špagety, nudle "obohacené", bílé chleby a výrobky z bílé "obohacené" mouky, včetně pečárenských, hotové připravované směsi (polotovary), zabalené výrobky z obilovin, želatina a želatinové výrobky, vyjma že by byly a mléka a vajec, předvařené brambory, margariny, americké sádlo (hydrogenated lard), ztužené pokrmové tuky, tavené sýry, jany, želé, cukroví a deserty vyrobené z rafinovaných surovin, umělé ovocné šťávy, alkoholické nápoje, všechny prodávané nealkoholické nápoje soft-drinks (sodovky a limonády), neodkofeinovaná zrnková káva.

Z čerstvých celozrnných surovin a olejů lze připravit jak chutná jídla, že vzdání se rafinovaných není na újmu chutného požitku. Protože rakovina u zvířat se vytvořila jejich krmením petrolejovými výrobky, nekupujme takové ovoce a zeleniny, které jsou šplíchnuty parafinovými vosky.

Syrový cukr má příliš málo výživných hodnot a mnohem hodnotnější je med. Nemůžeme-li se někdo naprosto vzdát sladkostí, necht' je jí jen občas.

### Malá - častá jídla

Začátku nemoci často předchází dlouholetá, nesprávná výživa, takže zažívání a vstřebávání je obvykle pod normálem a ve střevěch bují putrefaktivní (hnisobné) bakterie. Nemoc může zažívání ještě zhoršit. Současně stoupá potřeba živin a živiny jsou často ztráceny zvracením, průjmem, přílišným pitím tekutin anebo diuretiky.