

Jak se sám vyléčit během 15 dní

Health Ranger

Obsah

1. část (Přehodnoťte si své chápání slova "zdraví")	3
2. část (Tělo je ohromující sebeléčivý organismus)	6
3. část (Jste tím, co do sebe absorbujete)	13
4. část (Proměna vaší krve)	16
5. část (S pomocí receptu na živý džus)	23
6. část (24-hodinový půst)	27
7. část (Oddělte se od davu)	32
8. část (Přestaňte si vyrábět nemoc a raději přijměte recept na zdraví)..	36
9. část (Napravte svůj „přírodní deficit“)	42
10. část (Očistěte svou kůži od nánosů)	48
11. část (Jezte VÍCE, nikoliv méně)	54
12. část (Bud'te vděční)	61
13. část (Obklopujte se lidmi, kteří vás podpoří)	66
14. část (Těšte se z pohybu v přírodě)	71
15. část (Naslouchejte informativním příznakům vašeho těla)	75
Zdroje:	81

1. část (Přehodnot'te si své chápání slova "zdraví")



Je skutečně možné se vyléčit za 15 dní? A navíc bez předepsaných léků, vakcín, chemoterapie nebo operace? Rozhodně! Vaše tělo usiluje samo o své uzdravení automaticky, každý jednotlivý den. Jedinou věcí, která je zapotřebí pro vaše tělo, aby se začalo samo uzdravovat, je odstranit mu bariéry pro uzdravení - jsou to bariéry, která vás právě v tento okamžik drží zpátky.

A to je důvodem, proč byste měli uvítat tuto sérii 15 článků, jejichž autorem je Health Ranger. Nepůjde tu o žádné omílání tipů na uzdravení, které už dávno znáte – jako např. jezte správně, cvičte více, pijte dostatek tekutin a dalších – půjde o úplně nový náhled na to, jak lze uvolnit uzdravující potenciál, který už v sobě máte.

Informace, se kterými budete mít možnost se setkat, byly původně plánované pro knižní vydání u velkého vydavatelství. Avšak časové nároky pro běžná vydavatelství by způsobily, že tyto informace by se mohly objevit v knižních regálech zhruba za jeden rok a během tohoto času by mohlo být pro mnoho lidí už pozdě a nestačili by využít neobyčejné přínosy tohoto programu. Proto se autor vzdal myšlenky na běžný způsob publikování a rozhodl se vám předložit tento program přímo prostřednictvím článků na www.naturalnews.com.

Pojďme tedy přímo na věc!

Den 1. - Přehodnot'te si své chápání slova "zdraví"

U mnoha lidí lze první bariéru, bránící uzdravení, najít už v jejich myšlenkové definici slova „zdraví“. Mnoho lidí je přesvědčeno, že

jejich zdraví je definováno tím, že mají určité krevní testy v předpokládaném rozmezí: např. vaše hladina LDL cholesterolu má být mezi X a Y a váš krevní tlak by měl být nižší, než Z. Také konvenční lékaři mívají tendence hodnotit zdraví tímto způsobem a tím tento nesprávný úsudek šíří dál.

Zdraví ovšem není definováno pouze řadou čísel. Neznamená to pouhé zmenšení velikosti zhoubného nádoru, zatímco pacient nadále chřadne. Zdraví nelze měřit jenom počtem dní, po které je člověk udržován při životě za pomoci přístrojů...

Zdraví znamená přesně to, co jste intuitivně od počátku tušili, než vás začali ovlivňovat a dezinformovat inzeráty výrobců léků, konvenční lékaři, přátelé nebo členové rodiny – zdraví znamená kvalitu života.

A co znamená kvalita života? Patří k ní schopnost spát v noci, chodit bez bolesti, jíst a těšit se z jídla, mít funkční paměť a dosahovat věcí, které pro vás v životě něco znamenají. Zdraví znamená čas trávený v rodině, procházky po lese, pozitivní myšlení, schopnost zvládat stres a být bez hněvu. Zdraví znamená, že o své tělo pečujete s respektem a prožíváte radostný pocit z toho, jak dobře vám na oplátku funguje. Zdraví znamená pulsující energii, každodenní optimismus a také dostatek sexuální energie (a k tomu ještě mnoho dalšího).

Toto jsou důležité prvky zdraví a dosud žádný s nich nebyl skutečně řešen západní medicínou. Většina z nich dokonce není ani zmiňována v lékařských učebnicích. Moderní medicína nevěří, že by měla mít zájem o kvalitu vašeho života. Jestliže máte problém se spaním, pak klasickým přístupem medicíny je prostě přeplnit váš mozek chemikáliemi z léků, které vás donutí ztratit vědomí – to je pak označováno jako „spánek.“ Ale to není opravdový spánek. Nejde o kvalitní spánek, který by přinášel také kvalitní život.

Když tedy chcete dosáhnout opravdu kvalitního života, potřebujete rozšířit své horizonty mimo limity dané laboratorními hodnotami

konvenční medicíny a pátrat po tom, co „zdraví“ pro vás opravdově znamená. Neznamená to však, že by laboratorní testy byly neužitečným diagnostickým nástrojem; jen je potřeba být opatrnější před posuzováním zdraví jen podle chemických měření – tyto nemohou být jediným zdrojem odpovědí, podle nichž se pokoušíte dosáhnout zdraví a štěstí ve svém životě.

Pro dnešek bych tedy rád dosáhl toho, abyste popřemýšleli o tom, jak si sami definujete zdraví. Co byste chtěli tento den udělat, jak byste se chtěli cítit nebo jak chcete prožívat den za dnem, aby odpovídaly vašemu konceptu „zdraví“?

Jakmile si jednou vytvoříte jasný obraz tohoto elementu, pak zřejmě rychle dojdete k poznání, že farmaceutické výrobky vám nic takového neposkytnou. Skutečná řešení zdraví musí přijít nějakou jinou cestou... měl by to být zdroj, který má blíže ke skutečné definici zdraví, o které intuitivně víte, že má mnohem větší význam.

V následujícím pokračování této série článků se podíváme, jak uvolnit svůj vrozený léčivý potenciál jen změnou rámce vlastní mysli a tak si uvědomit, jak uzdravení ve skutečnosti funguje...

2. část (Tělo je ohromující sebeléčivý organismus)



Tento článek je pokračováním v sérii 15 článků. V předchozí 1. části jsme se podívali, jaká je skutečná příčina rychlého uzdravování – je to odstraňování bariér, bránících uzdravení. V této 2. části si ukážeme, proč je náš uzdravující potenciál tak mocný, že jej dokonce ani nedokážeme vypnout!

Když si uděláte škrábanec na lokti, trocha krve prosákne na povrch, aby se poranění očistilo a bakterie byly vyplaveny. Pak se vytvoří ochranný strup, který brání proti invazi mikroorganismů a kůže má příležitost se pod jeho povrchem zacelit. Odehrává se zde skutečný zázrak: vaše kožní buňky instinktivně rozeznají potřebu se dělit a růst, aby se poranění zacelilo. Vaše DNA je přitom replikována v jádru každé buňky za pomoci té nejúžasnější nanotechnologie, jaké jsme svědky v naší lidské civilizaci.

Během doby, kdy se vaše buňky na poraněném místě množí, je jim krevním oběhem dodávána výživa a stavební materiál, který je pak přizpůsobován velikosti a formě poranění. Pokud bylo vaše poranění vážnější a došlo při něm k poškození krevních cév, je spontánně vyvolán napřed růst nových cév – ty rostou velmi rychle už v průběhu prvních hodin.

Jakmile vaše kožní buňky vyplní volné místo, replikační proces je jemně vypnut – jedna buňka po druhé, aby buňky nepokračovaly v množení nad potřebný rámec – jinak by se z toho stal proces, který by vedl až ke vzniku kožního nádoru. Vaše tělesné buňky vědí přesně, kdy mají růst a kdy přesně růst zastavit a když je pak všechno hotovo, dostali jste dokonalou náhradu kůže, která byla předtím poraněna.

Zcela automatické léčení

Opravdu úžasný na tom není ani tak samotný proces hojení, který je jemně řízen moudrostí vašeho těla; není to ani skutečnost, že vaše tělo má schopnost nahrazovat ztracené buňky – je to hlavně skutečnost, že to všechno se odehrává bez jakéhokoliv vědomého zapojení z vaší strany.

Samoléčení je automatické – jinými slovy řečeno, vy sami nemusíte nasměrovat krev ke zranění, dát povel buňkám k replikaci, odnášet pryč odpadní produkty a rozhodovat o tom, kdy bude zastaven proces replikace. To všechno se odehrává bez vašeho angažování - dokonce i bez vašeho vědomí! Většina z toho proběhne ve skutečnosti při vašem spánku. Když vaše bdělé vědomí sní, vaše vnitřní tělesná moudrost řídí biochemické procesy a energetické transformace, nezbytné pro obnovení vašich tělesných tkání.

Vy sami nedokážete tento proces zastavit, i kdybyste to chtěli. Můžete zkoušet soustřeďovat svou duševní energii na to, aby se kůže neuzdravovala – stejně to sama udělá. Je to tak proto, že vaše tělo je výkonný sebeléčivý organismus. Léčí se samo automaticky, přirozeně, bez jakéhokoliv uvědomování nebo angažovanosti vědomí. Vaše schopnost se léčit je tak mocná, že sami nedokážete léčivý proces zastavit!

Proč léčení neprobíhá vždy

Pokud je to všechno pravda, proč potom léčení nenastává i v každém dalším případě? Proč nejste vždy ve stavu dokonalého zdraví? Odpovědí, která vyplyne ze série těchto článků, je že máme tendenci stavět bariéry svému vlastnímu léčení. A že si často chybně vykládáme příznaky nemocí, kterými naše tělo žádá o pomoc a místo toho o ně „pečujeme“ způsobem, který situaci ještě dál zhoršuje.

Většina lidí bývá například chronicky dehydratována, protože nepijí dostatek vody vysoké kvality. A protože voda je životně důležitá pro optimální složení krve, pak v případě, kdy tělu chybí dostatečný příjem vody, začíná tělo dělat opatření ke snižování vodních ztrát. Rozhodující ztráta vody vzniká dýcháním – vodní páry jsou vydechovány po každém nadechnutí. Aby voda zůstala zakonzervována, pokouší se tělo snižovat vodní ztráty vydechováním tak, že stahuje bronchiální průduchy s pomocí vytváření histaminů.

Tyto histaminy omezují dýchání tím, že je činí fyzicky obtížnějším. Moderní (západní) medicína to diagnostikuje mylně jako „[astma](#)“ a pomíjí příčinu v pozadí, kterou často bývá jen prostá dehydratace. A tak místo toho, aby předepsali dostatek vody, která by vyřešila její skrytý nedostatek a ukončila by tělesnou nadprodukcí histaminů, předepisují západní lékaři anti-histaminové léky, které nutí bronchiální průduchy se uvolňovat a usnadnit proudění vzduchu. To však vyvolává jen další dehydrataci a přináší to pacientovi jen těžší stupeň vodních ztrát.

Na tomto příkladu tedy vidíte, jak se tělo pokouší samo léčit, a jak je symptom zvýšené produkce histaminu mechanismem, kterým tělo reaguje, ale tento je nesprávně interpretován západní medicínou a pak se věci ještě zhoršují v důsledku špatné intervence.

Krevní tlak

Dalším názorným příkladem je [vysoký krevní tlak](#). Ten je často vyvoláván tím, co se označuje jako „zkalená krev“ - krev, která je zahuštěná a více viskózní a nemůže volně téci malými tělesnými kapilárami. Aby se zajistila dobrá krevní cirkulace, musí pak srdce pumpovat usilovněji a tím i zvýšit krevní tlak. To je tedy způsob, jak si tělo zajišťuje, aby hustší krev byla přiváděna ke všem tělesným buňkám (protože buňky bez krve umírají a to je špatné).

Zdravá krev by však neměla být příliš viskózní. Měla by plynout volněji, s menším třením. Pokud je krev náležitě zásobena vodou a

vyživována správnými mastnými kyselinami (obzvláště těmi ze skupiny [omega-3](#)), srdce pak nemusí pracovat tak tvrdě a tlak krve automaticky poklesne. (Je to podobné, jako když chcete nasát vodu skrz slámku a když chcete stejně sát i med... čím lepkavější a hustší bude med, tím větší úsilí je potřeba k jeho proudění.)

Západní medicína vyhodnocuje tento stav naprosto špatně a říká, že „vysoký krevní tlak“ je onemocnění samo o sobě. A tento příznak je pak potlačován léky, které uměle snižují krevní tlak tím, že nutí stěny tepen, aby se uvolnily.

A jak jste možná už uhodli, tento postup ihned způsobuje cirkulační problémy, protože hustá a kalná krev už nemůže dosáhnout ke všem buňkám, které ji potřebují. To je důvodem, proč lidé, kteří užívají léky na vysoký tlak tak často končí u oběhových problémů. Jejich hlavní potíží v podobě „zakalené krve“ zůstává totiž neřešena.

Příznaky, jako je vysoký krevní tlak, jsou způsobem, kterým s vámi vaše tělo komunikuje, aby upozornilo na příčiny, které jsou v pozadí. Ve většině případů, kdy pacienti trpí vysokým tlakem, potřebují tito lidé prostě jen více vody, více živých nutrientů (jako jsou syrové šťávy z rostlin), více omega-3 mastných kyselin a výrazně snížit spotřebu živočišných produktů. Už v průběhu pouhých 5 dní po zavedení takovýchto změn se krevní tlak znormalizuje, jelikož se krev stane řidší a tekutější a může zase volně proudit cirkulačním systémem.

Vaše tělo tohle všechno ví. Západní lékaři z toho neznají nic. Vysoký krevní tlak je léčen jako nemoc a není známo nic o tom, co je jeho příčinou v pozadí, která způsobuje tento měřitelný příznak.

Vaše tělo se pokouší neustále léčit samo

Jak „astma“, tak i „vysoký krevní tlak“ jsou jen fiktivní nemoci. Jinými slovy řečeno, neexistují ve skutečnosti jako samostatné a nezávislé

nemoci. Jsou to pouze příznaky něčeho jiného, co se vaše tělo pokouší uvést do rovnováhy.

Abyste mohli ve svém těle aktivovat jeho vrozený léčivý potenciál, je potřeba, abyste naslouchali tomu, co po vás tělo skutečně žádá, a poskytlí mu tyto věci, místo toho, abyste zasahovali s pomocí chemických léků, operací a toxických terapií, jako je např. chemoterapie.

Západní medicína interpretuje špatně téměř všechny fyziologické příznaky. Jestliže si přejete být zdraví, potřebujete se naučit správné interpretaci zpráv svého těla a dávat je do souladu s pravdivými principy pro uchování zdraví. Potíže s dýcháním tedy například mohou být prostým signálem dehydratace, vysoký krevní tlak může být rovněž signalizovat stejnou příčinu nebo stravu chudou na nezbytné a nenahraditelné (esenciální) výživové složky.

Zhoubné bujení je zase signálem špatné komunikace na úrovni buněk. **Tumor** je projevem toho, že buňky ve vašem těle nedostávají správný pokyn, kdy se mají přestat dělit. (Příčinou tumoru bývá nepředvídatelná buňka, která se neustále dělí.) Komunikace na buněčné úrovni může být obnovena s pomocí změn ve stravě, životním prostředí, mentálním stavu a přiměřeným pobytem na slunci (kromě dalších opatření).

Proto vezměte na vědomí, že vaše tělo se vždy pokouší léčit samo. „Příznaky“ nemoci často bývají jen prosbou o pomoc, kterou se na vás obrací vaše vlastní biologie. Moudrý pacient naslouchá těmto prosbám, pokouší se porozumět, co znamenají a reagovat na ně zvýšenou péčí o své tělo. Nemoudrý pacient se pokouší umlčet příznaky s pomocí chemických opatření: léků proti bolesti, jiných farmaceutických výrobků, operace nebo dalších zásahů. Západní lékaři nejsou vzděláni na to, aby správně rozlišovali příznaky a navraceli nás do vyváženého stavu. Jsou pouze připraveni na „zvládnání příznaků“ (symptom management), což znamená jejich omezování prostřednictvím umělých

intervencí.

Proč je každý člověk sebeléčivým zázrakem

Vaše tělo je jeden z nejzáračnějších výtvorů Matky Přírody. Každý vlastníme komplexní nanotechnologii v podobě [imunitního systému](#). Naše neurologická stránka přesahuje možnosti těch nejvyspělejších superpočítačů na světě. V našich smyslech je tak vyspělá technologie, že ani ty největší laboratoře na světě nemají zařízení, které by se vyrovnalo tomu, co je ve vašem nosu.

Váš reprodukční systém je zázrak života; vaše kosti jsou ohromující výtvoři konstrukčního inženýrství; vaše vnitřní orgány, jako je srdce a játra si v sobě uchovávají svou paměť a emoce. To už se ví, protože příjemci cizích orgánů často přebírají vzpomínky a zkušenosti od svých dárců.

Jinými slovy řešeno, jste zázrakem přírody a vaše tělo má v sobě přítomný tak mocný léčivý potenciál, že jediný způsob, jak byste mohli zabránit svému vyléčení, je zasahovat do něj (například prostřednictvím léků). A smutné je to, že právě takovou věc většina lidí dělá: znečitlivují svá těla léky proti bolesti. Ubíjí svůj imunitní systém chemoterapií. Dávají šoky svému nervovému systému vakcínami, které obsahují záněty vyvolávající chemikálie. Schvalují a používají všechny možné umělé chemikálie, procedury a nepřirozené terapie. To všechno útočí proti léčení. Z tohoto důvodu zůstávají pacienti neschopní se vyléčit způsobem, který je v jejich vlastních možnostech – automaticky, nevědomky a s nulovým úsilím.

Pokud tedy skutečně chcete se sami léčit, uvědomte si za prvé, že jste záračný sebeléčivý organismus. A za druhé si uvědomte, že pokud k léčení nedochází, může to být proto, že jste nevhodně zasáhli do léčivého procesu – třeba nasazením umělých chemikálií nebo jiných prostředků, které drží váš léčivý potenciál ve vězení.

Dosažení zdraví si vyžaduje nechat prostor pro sebeléčení

Zdraví lidé nejsou zdraví jen proto, že jí pouze tu nejlepší stravu a pijí po celý den čerstvé šťávy. Bývají zdraví hlavně díky tomu, že zabránili otravě svého těla farmaky, umělými sladidly, geneticky modifikovanými potravinami a dalšími průmyslově zpracovanými potravinami. Vyhýbají se chemikáliím v kosmetice, v hygienických prostředcích, čistících prostředcích v domácnosti a hnojivech na zahradu. Nekonzumují maso ze zvířat, která byla doslova napumpována hormony a antibiotiky. Vyhýbají se znečištěnému prostředí, jak je jen možné a výsledkem je pak to, že jejich vrozená léčivá energie vždy pracuje pro ně!

Vy máte přesně stejný léčivý potenciál jako třeba já. Vaše tělo je schopno se vyléčit z rakoviny, diabetu, ze srdečního onemocnění a z dalších „vyrobených“ nemocí, pojmenovávaných jako astma nebo vysoký krevní tlak. Vše, co se na vás žádá, je vzít v úvahu léčivý potenciál, který už vlastníte a pak jen zabránit všemu ostatnímu, aby mu to nepřekáželo.

Pokud věříte na Boha a stvoření, pak přijměte myšlenku na to, že vaše tělo je stvořeno podle božího obrazu a to znamená, že jste podobně dokonalá léčivá bytost, jako je On.

Pokud věříte v Darwinismus a jeho evoluční zákony, pak přijměte myšlenku na to, že vaše tělo je výsledkem milionů let vývoje, které vám daly úspěšnou, prokázanou DNA, která se umí postarat o prevenci proti nemocem – a to už dávno předtím, než vznikla západní medicína a její léky.

Nezáleží na tom, jaký je váš filozofický postoj, ale na tom, zda ještě stále věříte, že vaše tělo je ohromující sebeléčivý organismus. V takovém případě to je dobrá zpráva, protože to znamená, že v sobě stále nosíte zárodek účinného léčení. Teď jej prostě jen aktivujte!

3. část (Jste tím, co do sebe absorbuujete)



V předchozí části jsme se podívali na náš vrozený léčivý potenciál a viděli jsme, jak mocné jsou ve skutečnosti naše sebeléčivé schopnosti. V této 3. části se dočtete o významném principu výživy: Nejste jen tím, co jíte; jste hlavně tím, co **ABSORBUJETE**. Mnoho lidí trpí špatným trávením.

Ve skutečnosti bychom mohli říci, že většina lidí není schopna absorbovat nutrienty, které polykají, takže zůstávají ve stavu podvýživy i navzdory tomu, že si ke stravě přidávají doplňky, které by jim jinak byly prospěšné. Tito lidé mají tendenci se škrábat po hlavě a divit se, proč všechny ty nutrienty, které polykají, nemají tak pozitivní účinky, které od nich očekávali. Odpověď na tento hlavolam lze nalézt ve zlepšení absorpce těchto nutrientů.

Silná žaludeční kyselina je prvním předpokladem. Propagátoři prodeje tabletek už přesvědčili mnoho lidí o tom, že žaludeční kyselina je škodlivá. Tím, že se odkazují na nemoci, jako je zpětný odtok (acid reflux) nebo GERD (Gastro Esophageal Reflux Disease) matou spotřebitele, kteří se pak domnívají, že [pálení žáhy](#) nebo bolesti žaludku jsou způsobovány velkým množstvím žaludečních kyselin. Avšak pravda je taková, že ve většině (nikoliv ve všech) případech mívají lidé problémy se slabou žaludeční kyselinou a pro správné trávení by potřebovali, aby se její koncentrace zvýšila.

Je snadné si na sobě provést test tím, že s problémovým jídlem spolknete lžičku octa a budete pozorovat, jestli se cítíte lépe nebo hůře.

Překvapivě vysoké procento lidí v takovém případě pozoruje zastavení bolesti, která se s takovým jídlem obvykle objevuje. To pak je pádný důkaz, že je oslabená produkce žaludeční kyseliny a že by pomohla silnější kyselina. Ocet je totiž zředěnou kyselinou octovou, která se sice nemůže rovnat přirozené žaludeční kyselině, ale je daleko kyselejší než většina potravin nebo nápojů.

Spotřebitelé jsou přesvědčováni inzerenty léků, aby polykali volně prodejné antacidové tablety – přípravky které jsou zásadité, a proto snižují kyselost (a tím i pH) tekutin ve vašem žaludku.

Co si ale většina lidí neuvědomuje, je skutečnost, že minerály vyžadují ke svému správnému trávení a absorpci kyselé trávicí prostředí. Pokud vám schází silnější žaludeční kyselina, nebude schopni správně absorbovat minerály, i kdybyste jich spolykali sebevíc! To pak může vést k nedostatku minerálů, který se podílí na rozvoji diabetu, rakoviny, chronických bolestí, artritidy a dokonce i srdečních potíží (kromě dalších věcí).

Jak tedy podpoříte svou zdravou produkci žaludeční kyseliny? Podle mé vlastní zkušenosti nejvíc pomáhá každodenní pití čerstvých zeleninových šťáv – především z celeru a ze zelí. To značně podporuje zdravý žaludek a významně podporuje zdravou tvorbu kyseliny.

Trávicí enzymy ze živé stravy

Trávení je velmi komplexním procesem. Vyžaduje biochemické a fyzické procesy, které rozkládají trávené substance na jejich nutriční komponenty. Tento proces bývá významně podporován [trávicími enzymy](#), které jsou přirozeně přítomné v živé stravě (např. z čerstvých, syrových zeleninových a ovocných šťáv).

Tepelná úprava jídel ničí všechny trávicí enzymy. To je jedním z důvodů, proč vařená jídla neprospívají životu, zatímco živá jídla jsou životodárná. Živá strava se na trávení podílí svými vlastními enzymy,

podporuje trávicí proces a napomáhá k rozkladu a absorpci živin.

Naproti tomu mrtvá strava, ke které patří i cokoliv pasterizovaného, zatěžuje vaše [játra](#), [slinivku](#) a [žlučník](#), protože ty musí vyprodukovat trávicí enzymy navíc, aby byl nahrazen jejich deficit ve stravě. A jelikož mnoho lidí trpí na oslabení funkce trávicích orgánů, mívají potíže s absorbováním i těch nutrientů, které v dobré víře kupují a užívají.

Probiotika

Mnoho lidí trpí vážnou nerovnováhou střevní flóry. Západní medicína zůstává z převážné části udivujícím způsobem ignorantní k důležitosti střevní flóry s ohledem na všeobecné zdraví. Ti, kteří naslouchají holistické medicíně, chápou důležitou roli, kterou tyto vnitřní bakterie působí na naše zdraví. Bakterie ve vašich střevech skutečně tráví a transformují výživné látky ze stravy na jiné živiny, které je tělo schopno lépe využít.

Ve své podstatě jsou probiotika nutriční měniče, které fungují ve vašem těle, produkují nutrienty potřebné pro udržení zdraví. S tím také souvisí skutečnost, že lidé, užívající antibiotika, často zaznamenávají i související potíže s trávením: schází jim užitečné střevní bakterie, které napomáhají k produkci potřebných živin! Je ale snadné napravit tuto nerovnováhu: zkuste pravidelně užívat probiotické potravní doplňky. To obnoví ve vašem trávicím ústrojí přirozený stav užitečných bakterií, který je potřebný.

Jen tak mimochodem: pokud chcete mít zdravou střevní flóru, je rovněž důležité snižovat svou spotřebu cukrů ve stravě. Pokud máte zvýšenou spotřebu cukrů, vaše populace bakterií ve střevech se změní tak, že převáží bakterie závislé na cukru. Hned poté, co upravíte stravování tím, že vyloučíte rafinované cukry, také střevní bakterie na to zareagují a začne převažovat populace nezávislá na cukrech.

4. část (Proměna vaší krve)



V předchozí části jsme si připomněli, že jsme to, co do sebe absorbujeme a nikoliv to, co jíme. V dnešní 4. části seriálu se podíváme ještě blíže na to, jak můžeme transformovat své zdraví tím, že měníme svou krev. Při vyhodnocování zdravotního stavu bývá vaše krev prvořadým předmětem zkoumání. Ať už procházíte jakýmkoliv zdravotním problémem, bývá to z větší části následek toho, co se nachází ve vaší krvi.

Přemýšlejte o tom: vaše krev tvoří prostředí, obklopující vaše buňky a dodávající jim všechny potřebné živné látky po 24 hod denně. A nejenže přináší buňkám výživu, ale zároveň slouží pro odvod odpadních látek. [Krev](#) je něco jako superdálnice pro výživu a detoxikaci, která propojuje každý orgán (se všemi jeho buňkami) s celým tělem.

Proto je logické, že změny zdravotního stavu jsou velmi závislé na proměnách ve složení vaší krve. Pokud chcete někoho rychle opravdu uzdravit, pak mu stačí dát krev jiného zdravého člověka. Výzkumem už bylo doloženo, že pokud odeberete krev lidem, jejichž tělo je odolné proti rakovině a tu pak dáte lidem trpícím rakovinou, pak antirakovinné působení krve u nich začne okamžitě fungovat (projevuje se např. zmenšováním nádorů). Existuje tedy takový pojem, jako antirakovinná krev. A pokud vaše strava obsahuje dostatečné množství protirakovinných složek, podporujete pak tvorbu takové krve i ve svém těle.

Já osobně mívám stravu s mnoha velmi účinnými protirakovinnými složkami, stejně jako většina ostatních veganů. Takovíto lidé by mohli teoreticky pomoci léčit pacienty s rakovinou jednoduše jen tím, že jim dají část své krve. V tom případě by protirakovinné účinky byly okamžité a mocné. Prodávat svou vlastní krev jako lék ovšem není

povoleno, takže vydělávat si tím, že budete zdravě jíst a pak prodávat svou krev po 1 000 dolarů za půllitr není reálné (ačkoliv by se tak mohlo stát, jakmile se trh stane opravdu volným).

Ovšem je tu ještě další omezení pro takovouto myšlenku: přínosy, které může poskytovat darovaná krev, jsou časově omezené. Pokud nemocný příjemce takové krve nezmění svůj životní styl nějakým významným způsobem, antirakovinné účinky „zdravé“ krve budou už v průběhu několika málo dní vyčerpány a nadvládu opět získá vlastní krev, kterou si vytváří každý člověk sám.

A to mě přivádí k důležité otázce: Jak je vaše krev vyráběna? Jak si vaše tělo tvoří svou krev? Krevní buňky člověka mívají obvyklou životnost 4 - 5 měsíců. Vaše tělo neustále vytváří novou krev a uvolňuje ji do oběhu, aby prováděla důležitou práci, která spočívá v transportu živných látek, hormonů, vody, chemických zpráv a informací v rámci celého těla.

Krev je vytvářena především ze tří základních složek: z červených krevních buněk (nositelé kyslíku), bílých krevních buněk (imunitní funkce) a z krevní plazmy (tekutý roztok, který přenáší všechno ostatní).

Jestliže je aktuálně zapotřebí zvýšené množství červených krvinek, vaše tělo (při jeho nekonečné léčivé moudrosti) je v první řadě vyplaví ze svých rezervních zásob a ihned začne tvořit nové rezervní červené krvinky. A samozřejmě k tomu musí použít zdrojů, které jsou dostupné: jsou to hlavně materiály, které zrovna cirkulují ve vaší krvi.

Dochází vám to? Znamená to totiž, že krevní buňky, vytvořené DNES, a které budou cirkulovat v těle příští 4 měsíce, jsou vyrobeny z materiálu, který přenáší vaše krev právě nyní.

A co je ve vaší krvi zrovna teď?

Vaše krev je z větší části složena ze složek, které jste snědli, vypili a absorbovali v několika posledních měsících.

Pokud jste si například dnes dopřáli cheeseburger u McDonalda a zapili jej velkou colou, pak krevní buňky, které si vaše tělo dnes vytvoří, budou obsahovat především složky pocházející z tohoto jídla. Pokud si uvědomíte, odkud takový cheeseburger skutečně pochází – vezmete v úvahu všechny ty krutě zabíjená, hormony očkovaná zvířata, čpavkem ošetřené hovězí maso, přečišťovanou bílou mouku v housce, substance z průmyslově zpracovaného sýra a další podobné látky - nebudou vaše nově vytvořené krvinky asi tím, co byste chtěli nechat kolovat ve svých žilách v následujících několika měsících.

Jestliže ale na druhé straně v posledních dnech dbáte na to, abyste pili čerstvé šťávy, nezávadné potraviny a opravdu čistou vodu – hádejte, jaké budou hlavní stavební složky pro vaši novou krev? Bude to super krev nabitá elementy a vibracemi z dobrých věcí, které jste konzumovali!

Špatná krev vede ke špatnému zdraví. Jejím důsledkem bývají zlost a náládovost a chronické nemoci. Avšak dobrá krev přináší štěstí a zdraví, zlepšuje váš spánek, sex, nálady a schopnosti poznávání. Dobrá krev je vaší ochranou proti rakovině, udržuje vaše mládí, dodává energii a je zdrojem aktivního léčení na mnoha úrovních.

Jakmile si to všechno uvědomíte, bude pro vás úplně přirozené vědomě pracovat na tom, abyste si každý den vytvářeli dobrou krev.

Úžasná fakta o vašich červených krevních buňkách.

- Překvapivě červené krevní buňky tvoří až 70 % všech tělesných buněk. Ovšem většina buněk ve vašem těle ve skutečnosti nejsou lidské buňky (jsou to bakterie).
- Už za 20 vteřin jsou červené krevní buňky schopné oběhnout vaším tělem. Stejná buňka vykoná desítky tisíc výletů vaším

tělem, při kterých transportuje kyslík, aby nakonec byla recyklována vašim imunitním systémem.

- Červené krevní buňky v lidském těle jsou z molekulárního pohledu podobné buňkám chlorofylu z rostlin.
- Vaše červené krevní buňky jsou produkovány částečně i z [cholesterolu](#). Přestože se výrobci léků pokouší označovat cholesterol za škodící, ve skutečnosti byste bez něj nedokázali přežít!

Blíže se můžete seznámit s překvapující animací červených krvinek v lidském těle třeba na adrese:

www.en.wikipedia.org/wiki/File:Erythrocyte_deoxy_to_oxy_v0.7.gif

Jak vyčistit svou krev

Mít dobrou krev znamená především pečovat o její čistotu! Vaše krev je primárně pročišťována vašimi ledvinami a játry, ale některé přídavné „čistící“ funkce jsou zajišťovány také vašimi plícemi (prostřednictvím dýchání) a dokonce i s pomocí vaší kůže.

Zeptejte se někoho, kdo musí docházet na dialýzu a on vám řekne, jak velký je rozdíl v tom, jak lze udržet vaši krev čistou. Vaše ledviny to běžně dělají za vás, ale mnoho lidí má [nedostatečnou funkci ledvin](#), takže ty nedokáží odstraňovat z krve všechny odpadní látky. (A pití podivných limonád je mimochodem jedním ze způsobů, který omezuje funkci ledvin...)

Odtud tedy pramení rady k příležitostným očištěním ledvin a jater. Když tyto orgány fungují hladce a efektivně, pak je krev čistá a to se projevuje na zlepšování zdraví těla i mysli.

Jak si zajistit dobrou krev

Jste svou vlastní krevní bankou. Produkuje a distribuujete všechnu svou krev. Pokud tedy váš život závisí na vaší krvi, nebylo by nejlepší produkovat tu nejjednodušší a nejživotažádavější krev, která je možná?

To je ve vaší moci: Máte vědomou kontrolu nad kvalitami krve, kterou si vyrábíte. Protože je vaše krev vyrobena z toho, co jíte, pijete, dýcháte a absorbujete, jste schopni měnit složení vaší krve tím, že si vědomě vyberete zdravější věci k jídlu, pití, dýchání a tím i k absorbování.

Následuje několik nejdůležitějších ukazatelů pro tvorbu zdravé krve: Zdravá krev vyžaduje zdravé tuky. Je nutné konzumovat zdravé tuky, aby se tvořily zdravé červené krvinky. To znamená konzumaci zdravých omega-3 mastných kyselin. Ze světa zvířat jsou nejlepším zdrojem podle mého názoru zelené mušle (green-lipped mussels oils), které pochází z původního mořského prostředí v Moxxoru. Z rostlinných zdrojů je to především lněné semínko, dále pak vlašské ořechy, kokosové ořechy, avokádo, šalvěj španělská a další podobné zdroje.

Jsou ještě k dispozici i další kvalitní zdroje, mezi něž patří doplňky z rybího oleje. Jsou lidé, kteří užívají olej z korýšů *Euphausia superba* (krunýřovka krillová), aby pokryli svou potřebu [omega-3](#). Tento jim nabízí někteří výrobci v podobě potravinových doplňků. Zde není uveden kompletní seznam zdrojů omega-3. Je potřeba, aby si každý udělal svůj průzkum a našel to, co je pro něj nejlepší. Čím zdravější omega-3 mastné kyseliny budete mít, tím zdravější bude vaše krev.

Konzumováním škodlivých tuků si zničíte zdraví své krve. Mezi takové tuky patří hlavně tuky s trans-mastnými kyselinami a tuky na smažení.

Pro tvorbu zdravé krve je také rozhodující dostatek správných minerálů. Červené krvinky samotné potřebují hlavně [železo](#), ale je nutno si zajistit i dostatek všech stopových minerálů, aby mohl být dopravován k tělesným buňkám. Jestliže vám začnou scházet minerály, jako je vápník, hořčík, zinek a selen, vaše biologické funkce začnou selhávat.

Pro zdravou krev je rovněž potřeba si zajistit dostatek vody. Voda je primární tekutinou pro vaši krevní plazmu – je to rozpouštědlo, které je schopno rozpustit a transportovat všechny možné důležité stavební kameny, mezi které patří i ve vodě rozpustné vitamíny, jako je vitamín C. Bez dostatečného množství vody se vaše krev zakalí – stane se lepkavou a mazlavou, takže vaše srdce nebude schopno snadno pumpovat krev do oběhového systému. Usilovné pumpování, potřebné k protlačení krve oběhovým systémem bývá často diagnostikováno jako vysoký krevní tlak.

Lidská krev ovšem potřebuje ještě mnoho dalších složek, které mohou být všechny nalezeny ve stravě orientované na rostliny (včetně proteinů).

Můžete udělat něco, co nedokáže ani moderní věda. Pokud přemýšlíte o kvalitách vaší krve, které mají zlepšit zdraví, uvědomte si následující překvapivou skutečnost:

Moderní věda nedokáže vyrobit lidskou krev. Ale vy to dokážete.

Už bylo provedeno velmi mnoho pokusů o vyrobení umělé krve. Klinické testy ovšem prokázaly, že umělá krev nefunguje dobře. Ve srovnání se skutečnou krví je schopná transportovat pouze zlomek množství kyslíku a nelze ji použít jako dlouhodobou náhražku. Naproti tomu VY dokážete vyrobit krev, která je daleko pokročilejší, než cokoli jiného, co vynalezla moderní medicína. Jedinou otázkou, kterou si potřebujete položit, je tato: „Jak kvalitní krev si vytvořím dnes?“

A zítra...? Bude to krev, v níž nebudou nasycené tuky, sladidla, farmaka a proteiny z balastních potravin? Anebo si vyrobíte svou krev bez živého ovoce a zeleniny, omega-3 mastných kyselin a pozitivních energií od Matky Přírody?

Je to vaše volba – pro každý den. Můžete mít dobrou nebo i špatnou krev a zdravotní následky budou pak přímo odrážet kvalitu vaší krve.

Chcete transformovat své zdraví? Transformujte nejprve svou krev a ...a další pozitivní zdravotní důsledky budou automaticky následovat.

5. část (S pomocí receptu na živý džus)



V tomto příspěvku se zaměříme na pročištění vašeho trávicího traktu a energetizaci buněk s pomocí živých potravin. Je to přípravná část pro následující 6. díl seriálu.

Příznivá zpráva pro nabízený recept: pro přípravu šťáv nepotřebujete žádné zařízení. Je zapotřebí pouze míchací nádoba a síťovaný váček používaný pro vytlačování ovoce. Dobrý odšťavňovač je sice užitečný, ale není nutný. Níže vám nabízím recept na výjimečně lahodný džus ze živých surovin, který si opravdu oblíbíte. Používám speciální přísady, které mají pomoci zamaskovat chuť zelených ingrediencí, takže pokud jste už někdy dříve vyzkoušeli čerstvé šťávy a neoblíbili jste si je, věnujte pozornost tomu, co tu uvádím...

Syrové potraviny nabízí možnost odvrátit nemoci a získat trvalé zdraví a nic víc než zahrada je schopná poskytovat čerstvé a živé suroviny. Pokud máte možnost si sami vypěstovat některé suroviny, věnujte tomu svou péči. Jinak je dobré je nakupovat na trhu, kde je nabízí pěstitelé přímo.

Zde je seznam toho, co budete potřebovat (vždy vybírejte organicky pěstované produkty):

- 1 krabička ostružin (použít celé)
- 1 svazek petržele (použít celý)
- 2 - 3 listy kapusty
- 3 velké mrkve
- 2 - 3 stonky celeru
- 2 hrušky

Pokud se vám nepodaří sehnat všechny ingredience, nahraďte je něčím podobným. Je ale důležité mít ve směsi nějaké lesní plody. Jsou důležitou součástí pro upravení chuti.

Po úvodní přípravě (oddělení, očištění, umytí) vložte všechny ingredience do odšťavňovače a vyrobte si čerstvou šťávu. Pokud máte jen mixer, pak v něm zalijte všechny složky vodou, důkladně rozmixujte, vzniklou kaši přeložte je do síťovaného váčku a vytlačte pak šťávu ručně. Obě metody vám poskytnou čerstvou šťávu.

Tato šťáva ovšem mívá velmi vysokou potenci, proto je potřeba ji ředit vodou (tzn. přidat ke šťávě ještě jednou tolik vody). Pokud chcete dosáhnout sladké chuti, je možné přidat trochu [stévie](#) .

Zdravotní přínosy čerstvého džusu

- Ostružiny překryjí hořkou chuť některých dalších ingrediencí díky své kyselosti a tím zlepší konečnou chuť. Také se tím umožní ještě lepší využití minerálů ze zeleniny (k absorbování minerálů je potřebné kyselé trávicí prostředí).
- Ostružiny mají rovněž silné [protirakovinné](#) účinky pro celý [zažívací trakt](#) – počínaje ústy a konče tlustým střevem.
- Petržel je skvělý čistič trávicího ústrojí. Pomáhá eliminovat toxiny a dodává tělu [chlorofyl](#) , který je důležitý k pročištění [krve](#) a [jater](#) .
- Kapusta je účinná proti rakovině. Kromě toho obsahuje rostlinné proteiny a léčivé fytonutrienty.
- Mrkev je primárně použitá k oslazení, ale kromě toho obsahuje velkou škálu užitečných nutrientů, z nichž nejvýraznější je [betakaroten](#) .
- Hrušky jsou zde hlavně sladidlem. Zjistil jsem, že v nápojích tohoto druhu chutná hruškový džus mnohem lépe než jablečný – ale je na vás, pro co se nakonec rozhodnete. Pokud jste [diabetici](#) nebo chcete přece jen omezit obsah cukrů, snižte počet hrušek na jedinou nebo je nahraďte úplně (když si tyto

šťávy připravuji ve svém bydlišti v Ekvádoru, nepoužívám vůbec hrušky, ale pouze mrkev). Někteří lidé možná dají přednost i pomerančům, které svou ostřejší příchutí poskytnou lepší celkovou chuť. Můžete si vyzkoušet oba způsoby a pak si vybrat to, co vám víc chutná.

Ke všem přínosům, uvedeným výše, jsou navíc všechny ingredience živé, obsahují nutrienty a energii. Nejsou to mrtvé průmyslově zpracované potraviny – proto poskytují živou energii. To je opravu prostá koncepce: pokud chcete zůstat naživu, konzumujte více živých potravin. Jestli chcete být brzy mrtví, pak jezte více mrtvých jídel.

Vaše tělo vám poděkuje

Záměrem dnešního receptu na čerstvou šťávu je dopřát vám potěšení z její přípravy (pokud o tom ještě mnoho nevíte) a také připravit vaše trávicí ústrojí na příští lekci.

Kolik džusu byste měli vypít? Pijte jakékoliv množství, které pokládáte za vhodné. Jako minimum doporučuji minimálně 2,5 dcl, ale pokud se vám zdá být polovina dostatečná, je to v pořádku. Jsou lidé, kteří dokáží vypít za den až 2 litry čerstvého džusu! (Džusové slavnosti)

Zkratky

Nemáte dostatek času na přípravu své vlastní čerstvé šťávy? Existují zkratky, ale žádná z nich není tak dobrá, jako skutečná živá a čerstvá šťáva.

Nedělejte tu chybu, že budete pokládat kupované džusy za čerstvé! Všechny kupované hotové džusy jsou MRTVÉ, pasterizované, vyrobené velkými společnostmi. Žádný takový výrobek není čerstvý, syrový nebo živý. Mívají sice jisté nutriční přínosy, takže neříkám, že jsou bezcenné, avšak blednou při srovnání s čerstvým, syrovým džusem, který si vyrobíte doma.

Tento živý džus můžete pít mezi jídly nebo také v průběhu jídla – prostě v kteroukoliv dobu. Vypijte jej ale brzy po přípravě, protože oxiduje ve velmi krátké době. Nutriční kvalita této čerstvé šťávy je doslova degradována s každou minutou odstavení. V ideálním případě byste jej měli vypít nejpозději 5 minut po přípravě.

Může se vám stát, že pocítíte i „[detoxikační](#)“ vedlejší účinky tohoto nápoje – obzvláště když máte relativně nezdravou stravu. Tyto pocity budou ale jen mírné. Jde přece o jednoduchý nápoj z jednoduchých ingrediencí. Nejsou v něm žádné léky ani extrakty. Jde o potraviny, určené pro vaše tělo.

Mým úmyslem není vás nutit, abyste změnili své stravování na [veganské nebo vegetariánské](#). Rozhodněte se sami, co si přejete jíst a jaké k tomu máte vlastní důvody. A pak jen přidejte tento čerstvý džus do svého jídelníčku a sledujte, jak bude účinkovat. Už jen tím, že omezíte pikantní pizzu a limonády, dosáhnete s pomocí těchto čerstvých šťáv znatelných zdravotních účinků.

Pokud by vás to zajímalo, já osobně vypiji kolem 5 dcl tohoto džusu každý den – většina surovin pochází přímo z mé zahrady. Nepoužívám pouze hrušky – místo nich přidávám gel z čerstvých listů [aloe vera](#), kterou tady v Ekvádoru také pěstují. Pěstují mnoho vlastních bobulovin, kapustu, mrkev, petržel, brokolici, okurky a další. Celá moje úroda je určena pro výrobu mého džusu.

Čerstvý živý džus je tak významným zdrojem živin a [energie](#), že i pokud nejíte téměř nic po několik dnů za sebou, udrží vás tento nápoj naživu, zdravé a plné energie. To byla přinejmenším i moje vlastní zkušenost.

6. část (24-hodinový půst)



Teoreticky se to zdá být prosté: zdržet se jakéhokoliv jídla (nebo pití jakýchkoliv jiných nápojů než vody) po dobu 24 hodin. Vaše tělo má uloženo množství kalorií, aby vás zásobovalo po dobu těchto 24 hodin, a prodleva v trávení dá tělu příležitost plně soustředit své léčivé energie na potřebná místa.

Upozornění: určitě se ale poraďte se svým naturopatickým lékařem o bezpečnosti půstu. I když je tento pro většinu lidí naprosto bezpečný, neplatí to pro každého. Lidé se zdravotními problémy nebo [diabetici](#) by půstu měli věnovat zvýšenou opatrnost, aby si případně neublížili.

Proč půst?
Půst se používal už v dobách, kdy byla napsána bible a zachoval se až do dnešní moderní doby, kdy pomáhá pročistit a léčit tělo. Může pomoci detoxikovat vaše [játra](#), [ledviny](#) a [trávicí ústrojí](#). Také vás možná přiměje k tomu, abyste si promysleli své návyky stravování. Pokud máte půst právě 24 hodin a věnujete se mu se zaujetím, budete šokováni tím, kolikrát jen ze zvyku saháte po jídle.

Lidé sahají po jídle ze zvyku při mnoha okolnostech, které nemají co dělat s opravdovým hladem:

- Když se nudí...
- Když pocítují emoční [stres](#) ...
- Když sledují televizi nebo film...
- Když cestují v autě...
- Když lidé kolem nich konzumují nějaké jídlo...
- Při společenských akcích, na párty nebo na shromáždění...

Zkuste si 24-hodinový půst a sami uvidíte, kolikrát budete ze zvyku sahat po jídle.

To vás poučí o mnoha důležitých věcech, které se týkají vašich stravovacích návyků – a to je také účelem této praktiky. Zvolte si den – přednost se obvykle dává víkend, kdy se nemá odehrát nic významného – a zachovejte 24-hodinový půst, kdy budete pít pouze vodu.

Když to dokážete, uvědomíte si tři velmi důležité věci:

- 1) Kvůli 24-hodinovému půstu se neumírá. Ve skutečnosti má většina lidí naopak tolik zásobních kalorií, že mohou bez jídla vydržet 30 a více dní.
- 2) Našli jste v sobě sebekázeň a vydrželi nejíst. Něco takového může být milníkem k dosažení sebeovládání.
- 3) Naučili jste se pozorovat sami sebe a zaznamenali jste možná mnoho situací, kdy saháte po jídle jen ze zvyku. To může být mimořádně poučné a může to pomoci reformovat vaše stravovací návyky v budoucnosti.

A na vrcholu toho všeho je samozřejmě fakt, že jste poskytli svému trávicímu ústrojí oddech a podpořili jste rychlejší uzdravování ve svém těle. Možná zaznamenáte některé dopady detoxikace (jako třeba [zapáchající dech](#)) nebo změny v hladinách vašich vnitřních energií. To je ale běžná součást procesu půstu a indikuje vám, že půst opravdu účinkuje!

Moje vlastní zkušenosti s půstem

Nedávno jsem držel 90-hodinový půst, pak jsem si 24 hodin dopřál jídlo a následoval další 48-hodinový půst. Zkušenost byla opravdu poučná. Nezaznamenal jsem vlastně žádné negativní vedlejší účinky – asi

hlavně díky tomu, že pravidelně konzumuji pročišťující a zdravou stravu. Bývá obvyklé, že čím horší je vaše stravování, tím více vedlejších účinků [detoxikace](#) můžete během půstu zaznamenat.

Pokud chcete mít svůj půst přijatelnější a více pročišťující, máte možnost si zvolit způsob, kdy budete pít 2,5 dcl sklenici čerstvé zeleninové šťávy asi uprostřed svého půstu. Když jsem si to sám vyzkoušel, dodalo mi to nejen energii, ale také to velmi zlepšilo čistící účinky půstu.

Samozřejmě bude na vás, jak k tomu budete přistupovat. Také máte naprostou svobodu v tom, kdy se rozhodnete pro půst. Určitě je však vhodné si vybrat nějakou sobotu nebo neděli, kdy si neplánujete nic velkého. Budete z toho mít lepší pocit a stane se z toho důležitý milník na vaší cestě za zlepšením zdraví.

Jakmile za sebou budete mít svůj první 24-hodinový půst, poznáte, že jste schopni si zvolit hladovění v jakoukoliv dobu, kterou si vyberete. Objevíte novou flexibilitu ve vašem stravování. Zjistíte, že dokážete říci NE jakémukoliv jídlu a v kteroukoliv hodinu a nezemřete kvůli tomu na nedostatečný přísun kalorií. Zbavíte se takového strachu a dosáhnete nové úrovně zralosti ve vašem vztahu k jídlu.

Co dělat, když se váš půst nepodaří

Pokud nedokážete absolvovat 24-hodinový půst bez toho, abyste se necítili jako umírající, zřejmě trpíte nějakými vážnými výkyvy hladin cukru v krvi. Tyto mohou být vyvolány volbou každodenní chudé stravy nebo třeba předepsanými léky – např. na psychické poruchy nebo na vyvažování hladiny cukru.

Pokud se vám půst nezdaří, netrapte se tím. Prostě jen věnujte následujících 30 dnů tomu, abyste vylepšili své stravovací návyky a vyhledávali zdravější jídla, obsahující více čerstvých složek a omezili průmyslově zpracované potraviny. Pijte více zdravých a čerstvých šťáv.

A pak po 30 dnech zkuste znovu svůj 24-hodinový půst a sledujte, zda se vám jej podaří absolvovat celý.

Pokud se ale budete cítit velmi slabí, nemocní nebo vám bude špatně, je to signálem, že máte půst ukončit a postarat se o nějaké kalorie. Nejde tu o situaci, kdy by platilo, že bez práce nejsou koláče. Půst by měl být snesitelný a nikoliv nebezpečný. Znovu opakuji, že čím je zdravější vaše stravování, tím snadnější obvykle bývá absolvovat půst.

Mám přítele, který se postí 24 hodin každý týden. Je výjimečně zdravý a vypadá na svých 50 let ve velmi dobré kondici. Zním také lidi, kteří se pouštějí do 90denních půstů, při nichž pijí pouze čerstvé zeleninové šťávy.

Já osobně se cítím dobře po 72-hodinovém půstu, zatímco 48-hodinový je nejdostupnější, protože se dá zvládnout za víkend. 24-hodinový půst mi už nedělá žádné starosti.

Ještě před několika lety bych se ani nezabýval myšlenkou na 24hodinový půst. Už jen pomyšlení na něco takového by mě děsilo. Pokud jste na tom momentálně také tak, uvědomte si, co to znamená: Jste otroky jídla – přesně tak, jako jsem byl já!

Půst pomáhá osvobodit vaši mysl z otroctví vašeho přesvědčení, že musíte něco sníst po každých několika hodinách. To vám dává nové možnosti, nové svobody a novou sebekázeň. Znamená to něco mnohem víc, než jednoduše 24 hodin nejíst; týká se to také sebezpozorování a duševního uvědomění. Proč myslíte, že téměř každý významný duchovní člověk v celé světové historii se postil – což bylo součástí jeho duchovního praktikování? Dělali to proto, že jídlo působí zmatek ve vaší hlavě, zatímco půst ji pročišťuje.

Půst vám poskytuje příležitost očistit pavučiny své mysli od jídla a vidět věci v jasnějším světle.

Ale musím zde doplnit ještě jedno: uvědomte si prosím, že Boha nespátříte už po jednom 24-hodinovém půstu. Když mívali půst duchovní vůdci, často jej dodržovali celé týdny.

Pro dnešek se prostě soustředte na zvolení správného dne, kdy budete dodržovat svůj 24-hodinový půst a pozorovat změny ve své mysli a v těle. Stanete se tak o něco moudřejším, zdravějším a osvěcenějším člověkem.

7. část (Oddělte se od davu)



Tato 7. část začíná myšlenkou na to, jak si všimnat chabého zdraví nejširšího lidského davu: chcete být stejně nemocní jako oni? Pokud ano, dělejte prostě stejné věci jako oni. Všimněte si, že „průměrný konzument“ nebývá zrovna zdravý. Lidé, kteří se řídí masově šířenými informacemi o zdraví z hlavních médií, bývají ze všech ti nejvíce nemocní. Konzumují průmyslově zpracovaná nevhodná jídla, užívají množství nebezpečných farmaceutických produktů, nechávají se pravidelně očkovat a nemají naprosto zájem chránit své zdraví s pomocí výživových doplňků, kvalitních potravin a čerstvé živé stravy.

Jsou to lidé podporující farmaceutický průmysl, rakovinový průmysl, diabetický průmysl a průmysl srdečních chorob. Prostřednictvím svého utrpení a smrti udržují systém oficiální medicíny naživu a ziskový. Pokud vy chcete být zdraví, potřebujete se od takových lidí vyčlenit, abyste byli v bezpečí a své zdraví si udrželi.

Nenásledujte davy na kraji útesu

Široký dav nebývá dobře informovaný, co se týká zdraví. Davová psychologie nám ukazuje, že lidé mívají tendence následovat cokoli, co dělá dav, aniž by je zajímal jakýkoliv důvod kromě skutečnosti, že dav to dělá. Lidská mysl v tom případě uvažuje takto: „Dobrá, když to dělají všichni kolem, musí k tomu mít dobré důvody“. Proto lidé jdou s davem a drží se prakticky všeho tak dlouho, dokud to dav podporuje.

Podle těchto pravidel lidé pijí sladké limonády, stravují se v rychlém občerstvení, pijí pasterizované mléko a dopřávají si průmyslově zpracovaná nevhodná jídla. Jak jen mohou dopadnout ti, kteří pijí

dietní limonády a večer co večer u televize jedí popcorn a bramborové lupínky?

Psychologie davu je tím, co způsobuje, že lidé se nechávají očkovat vakcínami (které nepotřebují) nebo užívají nebezpečné předepsané léky (které jim mohou ublížit nebo je i zabít). Dav jako celek nebývá příliš inteligentní – dokonce ani, když by jeho individuální členové byli sami velmi inteligentní! A pokud následujete spotřebitele ze širokého davu, aniž byste samostatně přemýšleli, můžete pouze očekávat stejné dopady, jaké zažívá dav - degenerativní nemoci, závislost na lécích a úpadek medicíny.

Právě proto dosažení trvalého zdraví znamená distancovat se od širokého davu a v mnoha případech i konat opačně, než on.

Budete zdravější, když budete jednat opačně než dav

Když dav spěchá, aby se nechal očkovat proti umělé a nijak nebezpečné „pandemii [chřipky](#)“, jednejte prostě opačně a nenechávejte se naočkovat.

Pokud dav uhání do nějaké sítě rychlých občerstvení, aby si užil smažených kuřat za akční cenu, protože to vyhlásila nějaká komerční televize ve své reklamě, konejte opačně a běžte se napít ovocného koktailu nebo něčeho podobného.

Když se dav tlačí, aby se nechal ozářit z mamografů (které ve skutečnosti samy vyvolávají [rakovinu prsu](#)), konejte opačně a nechejte se vyšetřit na mnohem bezpečnějším thermografu (nebo ještě lépe - dejte si dávku zdraví prospěšného [vitamínu D](#) a přestaňte žít ve strachu z rakoviny).

Když dav užívá tabletky proti [depresi](#), zvýšenému [cholesterolu](#) a [vysokému krevnímu tlaku](#), dělejte opak a užívejte [výživové doplňky](#), které obohacují vaše tělo a neotravují je.

V podstatě sledujte, co konzumenti z davu dělají a vynakládejte vědomé úsilí k tomu, abyste jednali opačně. Bude to vhodné zřejmě ve většině případů.

Nepřeskakujte z jednoho bezmyšlenkového davu do druhého. Pokud to všechno uděláte, dávejte si pozor, abyste nepřeskočili z jednoho bezmyšlenkového davu do dalšího. Jinými slovy, při opouštění širokého davu nezapadejte slepě mezi další dav – i kdyby se třeba označoval jako „zdraví vyhledávající“.

Z mého pohledu byste neměli nikdy následovat dav jen proto, že je davem. Mezi takové patří i davy vyznavačů syrové stravy, jógy, [vegetariánství](#) atd. Místo toho přemýšlejte sami za sebe o tom, co je pro vás významné. A pokud jsou pak vaše závěry ve shodě s jejich závěry, je v pořádku se připojit k takové skupině (nebo se zařadit do takového davu), ale přitom stále sledovat realitu kolem sebe. Ujist'ujte se, že to, co dělá dav, vždy dává smysl i vám osobně a že nebudete zaslepeni stereotypy nějakého jiného davu (byť menšinového).

Davy obvykle nebývají příliš chytré. Ale VY jste chytří! Máte schopnost samostatného myšlení, schopnost kdykoliv změnit svůj názor, vylepšovat svá rozhodnutí, pozvednout svůj životní styl atd. Procvičujte tyto své schopnosti všude, kde je to vhodné a neobávejte se zkoušet nové stravovací návyky, nové rozvrhy cvičení a nové přístupy v péči o sebe. Vyhledávejte to, co na vás nejlépe působí i bez ohledu na to, zda existuje nějaký „dav“, který by praktikoval stejnou věc.

Bud'te si vědomí svého vlastního individuálního zdraví a jděte za tím, co u vás účinkuje nejlépe a nikoliv za tím, co je populární nebo módní.

Občas si udělejte osobní inventuru

Obzvláště v případě, že stále jdete s širokým davem (takže např. čekáváte ve frontách na očkování), bylo by dobré se občas štípnout a

zabývat se zářivými myšlenkami a pokládat si otázky jako „Měl bych tu opravdu být? Dává to skutečně smysl? Je nějaká bezpečnější a přirozenější alternativa, kterou bych měl/a prozkoumat?“

Myslete na to příště, až si budete mít nechat ozařovat tělo na mamografu. „Dává opravdu smysl radiační ozařování mých prsou?“ Samozřejmě že nedává. Lidé to podstupují hlavně proto, že jdou v jedné řadě s širokým davem. A ten dav je neinformovaný o problematice ochrany zdraví, o ionizačním záření, vitamínu D nebo o prevenci rakoviny.

Buďte chytrí. Buďte individualitou. Najděte dostatek odvahy, abyste vystoupili z davu a dělali něco jinak, protože je to zjevně mnohem bezpečnější a zdravější.

Priměřeným pobytem na přirozeném slunečním světle si vaše tělo vytváří vitamín D a vystoupíte tím z davu. Je to ten jeden z dobrých způsobů, jak si zajistit prevenci proti rakovině – a přitom ještě **ZADARMO!**

8. část (Přestaňte si vyrábět nemoc a raději přijměte recept na zdraví)



Zdá se to být až příliš prosté: abyste dosáhli trvalého zdraví, přestaňte prostě vyrábět nemoc. Tento koncept ale zní většině lidí cize: vyrábět nemoc? Proč bych si já měl vyrábět nemoc?

Uvědomte si, že běžní konzumenti byli vycvičeni medicínským průmyslem k tomu, aby věřili, že nemoc udeří spontánně, bez jakékoliv skutečné příčiny. Jeden den vám nic neschází a další den je vám náhle stanovena diagnóza zhoubného nádoru! Stane se to jako úderem blesku... (a není to vaše chyba, řeknou vám – není nic, co jste proti tomu mohli dělat)

To je však přesně to, čemu máte podle nich uvěřit. Pravda je ovšem úplně jiná:

Všechny časté degenerativní choroby –[rakovina](#), [diabetes](#), [srdeční nemoci](#), [Alzheimerova nemoc](#) atd. - u všech je zapotřebí mnoha let, než vypuknou. Rakovinný nádor v prsu může potřebovat i 10 a více let, než vyroste do velikosti, která je rozlišitelná na mammografu. To znamená, že nádor už byl „v růstu“ třeba i desetiletí!

A během této doby si pacient „vyráběl nádor“ v podstatě každodenně.

Tento koncept jsem si vypůjčil od Dr. Thomase Lodiho – skvělého onkologa, který své prezentace nazval „Přestaňte si vyrábět rakovinu.“ (Informace o jeho klinice v Arizoně naleznete na www.anoasisofhealing.com/ nebo se můžete podívat přímo na jeho

přednášku

na www.youtube.com/watch?v=QKH_bCa_hok.)

Koncept Dr. Thomase Lodiho „Přestaňte si vyrábět rakovinu“ je natolik přesvědčivý a jednoduchý, že jsem si jej vypůjčil pro tento článek a vztáhl jej na všechny degenerativní choroby. Pokud chcete být zdraví, přestaňte si tedy vyrábět nemoc!

Jak bývá nemoc vyráběna

Při čtení tohoto článku bude asi první otázka, kterou si položíte, tato: „Jak zastavím vyrábění nemoci?“

Pro odpověď na takovou otázku potřebujete porozumět především tomu, jak nemoc vznikne. Všechny nemoci pochází z nerovnováhy v mysli nebo v těle (mohou mít původ na jednom z těchto míst a pak se rozšířit na druhé).

Nemoc může mít svůj počátek v nedostatečné výživě (například nedostatek vitamínu D) nebo v nestřídmé stravě (třeba příliš mnoho homogenizovaného mléka). Také může být způsobena emočními stavy, jako jsou vztek nebo [stres](#), které se přenesou až do jednotlivých tkání a začínají vytvářet nemoc ve fyzickém těle.

Většina nemocí, které jsou dnes „vyráběny“ v tělech lidí, je vytvářeno prostřednictvím faktorů, které lze ovlivňovat: co lidé jedí, s jakými chemikáliemi přichází do styku, kolik cvičení si dopřávají, čím zaměstnávají svou mysl, které výživové doplňky užívají atd.

Následují „recepty“, jak si způsobit některou nemoc:

Jak si přivodit diabetes?

- Pijte hodně nápojů slazených cukrem nebo fruktózou.
- Konzumujte mnoho prázdných kalorií.
- Vyhybte se veškerému cvičení. Žijte sedavým životem.

- Pobývejte v místnostech. Vyhýbejte se slunci a přírodě.
- Způsobujte si nedostatek vitamínu D, selenu, zinku a nutrientů z rostlin.

(pozn. red.: Diabetes 2. typu je způsoben především chronickým nedostatkem [omega-3](#) nenasycených mastných kyselin)

Pokud to budete dělat dostatečně dlouho, začnete si vyrábět diabetes. A nebude to trvat dlouho, než vám diabetes oficiálně diagnostikuje lékař, který vám sdělí něco ve smyslu „jste diabetik.“

Jak přijít k rakovině?

- Vystavujte se radiaci. (mamografy, CT – vyšetření, rentgeny atd.)
- Konzumujte potraviny způsobující rakovinu, jako je slanina, zpracovaná masa a jídla s chemickými konzervanty.
- Vyhýbejte se všem protirakovinným nutrientům, jako jsou rostlinná strava, léčivé houby, spirulina (sladkovodní zelená řasa).
- Vyhýbejte se slunci, udržujte si deficit vitamínu D.
- Používejte mnoho prostředků tělesné hygieny, které jsou vyrobeny z chemikálií, vyvolávajících rakovinu.
- Žijte životním stylem s velkým stresem.

Dělejte tyto věci dostatečně dlouho a onemocníte na rakovinu. Obdobně existuje recept na každou významnou degenerativní chorobu. Když si tedy chcete vyrobít nemoc, je velmi jednoduché to udělat. Je ovšem šokující, že většina lidí se právě teď nevědomky řídí těmito recepty na vyvolání nemoci!

Žijí totiž životním stylem, který lze označit jako „vytvoř si další nemoc“! Pokaždé, když takový člověk zhltně kus slaniny, sní průmyslově zpracované jídlo nebo použije běžný prostředek osobní hygieny, vytváří si ve svém těle nemoc!

Nemoc se ale samozřejmě neobjevuje ihned. Trvá to mnoho let každodenní otravy těla, než je diagnostikována nemoc. Nedopouštějte se však omylu ohledně původu takové nemoci: vy sami jste si svoji nemoc „vyráběli“ v průběhu mnoha let!

Když tedy lékaři sdělují pacientům, že „nebylo nic, co byste mohl dělat, abyste takové nemoci předešel,“ ve skutečnosti svým pacientům lžou. Samozřejmě že je tu vždy něco, co můžete udělat! Především můžete přestat vyrábět nemoc ještě předtím, než se vám vymkne z kontroly.

Konvenční lékaři to neradi připouštějí, protože by to mohlo pacienty vést k myšlence, že mají možnost ovlivňovat své zdraví. Většina z nich spíše věří VELKÉ LŽI, která říká, že kontrolu nad zdravím mají lékaři nebo že nemoc udeří náhodně a bez příčiny. Proto údajně nemáte kontrolu nad svým vlastním zdravím a jste závislí na západní medicíně, která má nad vašim zdravím převzít odpovědnost.

Jedná se o systém víry, vytvořený k tomu, aby vás polapil do závislosti na oficiální medicíně. Naštěstí máte možnost se sami vysvobodit z tohoto otrockého vztahu ...

Jak si přestat vyrábět nemoc

Každý den, v závislosti na tom, co jíte, pijete, děláte nebo nanášíte na své tělo, se buď přibližujete, nebo vzdalujete od nemoci. Cestou, jak zastavit výrobu nemoci, je přestat se všemi činnostmi, které vás přivádí k nemoci a místo toho usilovat o jednání, které Vás vzdaluje od nemoci (a míří ke zlepšení zdraví).

Jakmile svému tělu dodáte živé a léčivé nápoje, sluneční světlo a pravidelné cvičení, zastavíte všechny nemoci a jejich vyvolávající procesy ve svém těle a naopak aktivujete léčivé procesy, které vás dovedou k celoživotnímu zdraví. A to je způsob, jak začít vyrábět zdraví namísto nemoci.

Čím déle vytrváte při zdravém životním stylu založeném na kvalitních potravinách, nutričních doplncích, [zdravém stravování](#) a vyhýbání se farmaceutickým produktům, vakcínám, běžným prostředkům péče o tělo a dalším jedům, tím rychleji se rozběhne vaše uzdravování! A nejenže dojde k zastavení náběhu nemoci – jakmile vaše tělo jednou dosáhne určité úrovně vitality, začne automaticky dávat nemoci obrácený směr. Jinými slovy, zhoubné nádory v průběhu času doslova mizí, srdeční choroba může být vyléčena, diabetes se možná ztratí, poznávací funkce budou obnoveny. A to je jen několik z mnoha přínosů, které u vás mohou nastat, když se samoléčení rozběhne naplno.

Který recept si zvolíte? Jak vidíte, máme tu recept na nemoc a také recept na výborné zdraví – který z nich si zvolíte?

Většina lidí si neuváženě zvolí recept na nemoc (je to recept, který používají všichni kolem, takže je snadné se k nim přidat). A protože jednájí podle tohoto receptu, dostává se jim příslušných výsledků. Proto by také nemoc neměla být překvapující pro žádného, kdo zná tyto recepty. Pokud se řídíte nějakým receptem, dostaví se příslušné výsledky (dobré či špatné).

Je tedy na vás, abyste se rozhodli, kterým receptem si přejete se řídit: Můžete si vybrat z řady různých receptů na nemoc – které obsahují enormní množství nehodnotné stravy, farmak, prostředků osobní hygieny a řadu vakcín – nebo si můžete zvolit dodržování receptu na dobré zdraví. Takový recept bývá založen na rozumné výživě, čerstvém ovoci a zelenině, častém pobytu v přírodě, vystavování se slunci, vybraných [potravinových doplncích](#), pravidelném cvičení a na vylučování syntetických chemikálií z vašeho těla. Je to jednoduchý, srozumitelný recept, který si může zvolit kdokoliv a kdykoliv.

Leckdy již po krátké době, kdy začnete používat recept na zdraví, začnete pozorovat i první změny. A čím déle se jej budete držet, tím více budou akcelarovat jeho kladné výsledky.

Ptejte se

Pamatujte na zde řečené, až vám příště váš lékař nebo některý profesionál zdravotní péče dá nějakou radu. Poté, co ji dostanete, zeptejte se sami sebe: „Je to recept na ZDRAVÍ nebo na NEMOC?“

Pokud ta rada v sobě zahrnuje ozařování, chemoterapii, farmaka, operaci nebo nějaké injekce, nejedná se zřejmě o recept na zdraví. Straňte se jakékoliv rady, která nerezonuje s prostými principy rozumného zdraví... Nenechte se ozařovat. Neotravujte se jedy z chemoterapie. Nenechte si řezat tělo. Neužívejte chemikálie (farmaka), abyste zvládli své tělo. Podstupujte něco takového jen jako poslední možnost – až poté, co jste vyčerpali všechny ostatní možnosti.

Samozřejmě pokud utrpíte nějaké poranění, jako je zlomená noha, pak je naprosto v pořádku podstoupit nezbytnou operaci, anestézii nebo jiné prvky akutní lékařské péče. Já rozhodně nejsem proti užitečnosti západní medicíny v případech akutní potřeby. Pokud však jde o dlouhodobé zdravotní návyky, buďte na pozoru před farmaky, mamografy, chemoterapiemi, vakcinacemi a před většinou operací, které jsou ve skutečnosti jen součástmi receptu na nemoc. A pokud si zvolíte takovou cestu, nedivte se pak výsledkům.

Uplatňování receptu na zdraví může mimochodem vyžadovat více sebekázně a zralosti než v případě receptu na nemoc, ale odměna je daleko hodnotnější. Už jen proto, že váš život bude delší. Ale ještě lepší bude to, že ten život bude šťastnější a zdravější v průběhu všech těch let. A není to přesně to, co nás všechny zajímá na prvním místě, pokud jde o zdraví?

Zde tedy je recept na dokonalé zdraví. Je to recept, který je vám dostupný právě teď a je to stejný recept, který zastaví vaše tělo, aby si nevyrobělo nemoc. Řiďte se tímto receptem na dobré zdraví a ve svém životě budete mít mnohem více radosti.

9. část (Napravte svůj „přírodní deficit“)



Trpíte nějakým „přírodním deficitem“? Pokud žijete jako většina lidí v moderní společnosti, trávíte většinu svého dne v místnosti. Pracujete pod umělým fluorescenčním osvětlením, jíte a spíte uvnitř vícebytového domu, do práce dojíždíte v umělém prostředí auta, autobusu nebo vlaku. Jen zřídka se dostáváte ven, a když už se vám to podaří, nejedná se o skutečnou přírodu – nejčastěji jde o nějaký uměle vytvořený park s betonovými chodníky a ošetřovaným trávníkem.

Obávám se, že zřejmě máte přírodní deficit. Znam to dobře, protože jsem v tom také žil. Zřejmě to bylo velice podobné jako u vás – trávil jsem mnoho času venku jako dítě, ale v dospělosti jsem zjistil, že už pobývám stále více hodin v místnosti. Netrvalo to dlouho, než jsem zjistil, že dýchat recyklovaný vzduch v budově a netrávit téměř žádný čas v přírodě není dobrým receptem pro celoživotní zdraví.

Dnes je však ze mě „advokát přírody“. Čas strávený v přírodě je už sám o sobě léčivý a především děti bývají bezbranné proti negativním účinkům přírodního deficitu. Ovšem jen málo lidí z oblasti konvenční medicíny uvítá myšlenku, že by příroda byla sama o sobě léčivá, takže výzva k trávení času v přírodě, abyste zlepšili své zdraví, nezískává velkou pozornost.

Já však věřím, že nedostatek času tráveného v přírodě vyvolává depresi, obezitu a dokonce i rakovinu. Skutečně věřím, že příroda je natolik důležitá pro trvalé zdraví, že jsem se rozhodl pro trvalý pobyt v zemi, kde je téměř celý rok počasí jako na jaře, abych právě proto mohl pobývat venku v přírodě každý den celého roku!

Něco takového není na většině míst možné, ale ať už jste kdekoliv, více času v přírodě vám může pomoci k vyléčení. Zde je návod, jak na to.

Jak vám čas trávený v přírodě pomůže k léčení

- Sluneční světlo

Sluneční světlo udržuje všechny život na naší planetě. Bez něj by život na Zemi nemohl existovat. Vaše tělo je stvořeno tak, že potřebuje být vystavováno ROZUMNÝM dávkám slunečního záření.

Jak určitě dobře víte, sluneční záření mj. způsobuje, že ve vaší kůži se vytváří [vitamín D](#) – snad nejzáračnější nutrient, který byl dosud objeven v dnešním moderním světě. Vitamín D je prevencí proti rakovině, srdečním nemocem i diabetu. Podporuje vyšší hustotu kostí, imunitní systém a je prevencí proti infekčním nemocem – mnohem dokonalejší, než bychom vůbec mohli doufat v případě vakcín. Abyste měli více vitamínu D, pobývejte prostě delší dobu v přírodě!

- Zvuky přírody

Přírodní zvuky poskytují samy o sobě léčebnou terapii. Už jen to, že se prostě obklopíte zvuky skutečné přírody, způsobuje vědecky prokazatelné snížení stresové zátěže a krevního tlaku.

Zdá se, že mezi nejúčinnější léčivé zvuky v přírodě patří zvuky vody: vodopády, proud vody v potoce nebo v řece, déšť a bouřka atd. Tento zvuk je možné napodobovat s pomocí zařízení, která přehrávají takové přírodní zvuky ve smyčce (tzn. stále dokola). I když mohou být taková zařízení účinná, nic se stále nemůže rovnat léčivému potenciálu skutečných zvuků, vnímaných přímo v reálném prostředí.

- Barvy

Barvy přírody jsou vědecky definované jako světlo různých vlnových délek, dopadajících na sítnici a pak interpretovány mozkiem jako barvy.

Toto světlo různých vlnových délek je v podstatě formou energetické medicíny. Světlo je energie a vaše tělo se pro své zdraví potřebuje vystavovat širokému rozsahu těchto energetických světelných vln. Proto také pozorování rozličných barev květin, rostlin a zvířat patří k léčivému prožitku. Také přitom dochází ke stimulaci mozku, který se stává aktivnějším a inteligentnějším.

Trávení delší doby v přírodě dovoluje vašemu mozku zkoumat velkou rozmanitost přírodní reality a umožňuje mu, aby fungoval na vyšší poznávací úrovni. V kontrastu s tím mívají nechápaví lidé tendence trávit mnoho času v místnosti, kde se scénérie nikdy nemění.

- Pohyb

Pobyt v přírodě činí z tělesného pohybu téměř povinnost. Když jste v přírodě, pak se nejčastěji pohybujete chůzí, během, na kole nebo plavete. A protože okolní scénérie bývají krásné, nezdá se vám to být jako cvičení! Vnímáte to prostě jako potěšení!

Zdravotní účinky každého pohybu bývají ohromné: povzbuzuje se krevní oběh, zvyšuje hustota kostí a svalová síla, zlepšuje se pružnost, lymfatický oběh a mnoho dalších věcí. Pobyt v přírodě vám k tomu ještě umožňuje užívat si všech těchto přínosů, aniž byste měli pocit, že se přitom musíte tvrdě namáhat.

- Vzduch

Existuje velký kvalitativní rozdíl mezi čerstvým vzduchem venku a vzduchem v místnosti. Vzduch v místnosti zpravidla bývá kontaminován chemikáliemi, které se uvolňují ze syntetických materiálů, používaných při stavbě domu a pro vybavení bytu: koberce,

nábytek, nátěry, lepidla, barviva atd. K tomu navíc často musíte vdechovat vedle prachu i spóry plísní.

Ovšem vzduch v živém borovém lese (nebo v jakémkoliv lese) bývá rozhodně jiný! Někteří lidé to přičítají přítomným záporným ionům ve vzduchu, ale je toho mnohem víc. Je něco téměř magického na čerstvém vzduchu v přírodním prostředí: bývá „sladký“ a energizující! Čím více času budete moci strávit v přírodě, tím více čerstvého vzduchu můžete pojmout do svých plic a těšit se z něj jako z léčivého zážitku.

Dopřávat si „čerstvý vzduch“ je přirozená věc. Každý člověk na planetě intuitivně ví, že čerstvý vzduch je lepší než jakýkoliv vzduch v místnosti. Také žasnete, jak je toto povědomí hluboko zakotveno v lidském mozku?

- Mikrobi

Západní medicína věří v dogma, že sterilita je bezpečná. Po lidech se chce, aby žili pokud možno ve sterilním prostředí, kde jsou všechny mikroby usmrceny speciálními mycími prostředky, chemikáliemi nebo farmaceutickými produkty.

Avšak pro vaše zdraví jsou určité mikroby velmi důležité! V reálném světě bývá vystavování mikrobům velmi důležité pro zdravou rovnováhu a fungování vašeho imunitního systému. A nejlepším místem, kde se vystavovat těmto mikrobům, je pobyt venku v přírodě!

Když jsem byl dítětem, hrával jsem si ve špíně. Koupal jsem se v rybníce, stanoval jsem na trávě. Dnes by se však mnozí rodiče zděsili, kdyby měli svým dětem povolit pouhý dotyk se špínou nebo ponořit se do neupravené vody v přírodním proudu. Tato až chorobná posedlost sterilitou je hluboce zavádějící. Vyhledávejte přírodu a neobávejte se kontaktu s reálným světem, přestože to třeba znamená, že si přitom zašpiníte ruce.

- Bioenergie

Kromě světla, zvuku, vzduchu a dalších přírodních léčivých složek existuje ještě něco méně hmatatelného: bioenergie živých systémů. Někakým způsobem, který vědci dosud nepochopili, živoucí ekosystémy „dobíjí“ lidské tělo a mysl. Čas strávený v přírodě omlazuje váš systém, a když vám život ve městě způsobí pocity vyčerpání, příroda je schopná vám dodat potřebnou energii zpět.

Kouzlo bioenergie v přírodě je závislé na fyzickém kontaktu s přírodou. Procházejte se bosí. Vylezte na strom. Dotkněte se květiny. Lehněte si do trávy. Dotkněte se přírody, jelikož k tomu bylo stvořeno vaše tělo a znovuobnovíte přerušené spojení se samotnou planetou. Někteří lidé tvrdí, že být elektricky „uzemněn“ s naší planetou (prostřednictvím chůze naboso) umožňuje důležitou změnu v podobě omezení „elektrického šumu“, který ovlivňuje vaše zdraví. A co je podstatné pro takové smýšlení: vaši dávní předkové nechodili na výpravy v obuvi Nike. Chodili naboso a byli díky tomu zdravější!

I děti strádají nedostatečným kontaktem s přírodou!

Většina dnešních dětí tráví denní čas v místnostech, baví se u počítačů, herních konzol nebo prostřednictvím sociálních internetových sítí. Jen málo dětí mívá k dispozici příležitost trávit jakýkoliv čas venku v přírodě. Plán „jet na tábor“ během letních prázdnin se už zdá být pro současnou generaci dětí ztracený. Většina dětí už tráví léto v klimatizovaném prostředí, které ovšem bývá velmi zhoubné pro jejich zdraví.

Jedním z největších dárků, které můžete nabídnout některému dítěti, je čas trávený v přírodě. A čím dříve začnete děti seznamovat s radostmi z pobytu v přírodě, tím větší úspěch budete mít, až se s nimi budete dělit o své vlastní zážitky. Má to i tu velkou výhodu, že pokud budete vodit své děti (nebo vnoučata) do přírody, i vy sami si zajistíte také více času v přírodě.

Jedním významným způsobem, jak prodlužovat svůj pobyt v přírodě, je zbavit se závislosti na televizi. Televize je nepřítelem přírodního světa, a čím více času stráví děti (nebo dospělí) před obrazovkou, tím méně času mají k dispozici pro pobyt v přírodě. Jakmile je dětem dopřáván dlouhý čas pro vysedávání před televizí, pak ani nechtějí zažívat dobrodružství v přírodě. Jejich celý svět se promění na virtuální a vše probíhá pouze v jejich mozku, vnímajícím jen televizní vysílání.

Především u dospívajících chlapců se stalo, že čas v přírodě byl nahrazen hraním počítačových her. I když na krátkodobém hraní není nic špatného, pokud se tato činnost stane dominantou života dítěte, projeví se to u něj velmi destruktivně. Tyto děti opravdu potřebují trávit více času v reálném světě a méně času ve virtuálních světech.

Míním to docela vážně: často už jsem přemítal nad tím, že by už někdo mohl začít organizovat „tábory v přírodě“ jako výdělečnou činnost, která by vlastně nabízela rehabilitační služby pro dospívající chlapce, závislé na počítačových hrách. Mohl by to už dnes být velmi úspěšný obor podnikání – už jen vzhledem k tomu, jak široce rozšířenou se tato závislost stala.

V každém případě, ať už máte děti nebo ne, trávení většího množství času v přírodě povede k ohromnému zlepšení vašeho zdraví! Proto se zaměřte na to, abyste se dostávali ven, vystavovali se slunci, dýchali čerstvý vzduch a nabírali si z přírody vše, čeho jste schopni!

Budete pak zdravější, šťastnější, zdatnější a dokonce i inteligentnější, pokud u toho vydržíte!

10. část (Očistěte svou kůži od nánosů)



Při dalším pokračování této 15-denní série o sebe-uzdravování se tentokrát zaměříme na vyčištění nánosů z vaší kůže. „Nánosy na kůži“ jsou méně látky, se kterými přichází vaše kůže do kontaktu. A množství těchto věcí vás zřejmě překvapí.

Ale nejprve si pojdme připomenout něco velmi důležitého k celé této problematice. Výrobci prostředků, se kterými přichází do styku vaše pokožka, mají zájem na tom, abyste uvěřili jejich „velké lži“. Ta spočívá v tvrzení, že chemikálie, které nanesete na svou pokožku, nebudou absorbovány do vašeho krevního oběhu. A tedy údajně není potřeba dokládat, že takové produkty jsou opravdu bezpečné.

Této lži věří i FDA (americká vládní agentura pro schvalování potravin a léků) a většina příslušníků běžné medicínské komunity: neuznávají absorpční schopnosti kůže a mají sklony tvrdit, že všechny prostředky, kterým vystavujete svou kůži jsou dokonale bezpečné – dokonce i když obsahují jedovaté chemikálie. (Samozřejmě pak úplně stejní lidé propagují nikotinové náplasti a léky aplikované na kůži, čímž nepřímo uznávají, že kůže chemikálie absorbuje.)

Kolik různých produktů přichází pravidelně do kontaktu s vaší kůží? Možná budete šokováni, když vezmete v úvahu všechny možné zdroje:

- Parfémy, kolínské a další voňavé výrobky
- Šampóny
- Sprchová mýdla a gely

- Pesticidy použité na váš trávník, které na vás přenáší domácí mazlíčci a vaše děti
- Krémy na pokožku
- Opalovací prostředky
- Kosmetika
- Antibakteriální mýdla na ruce
- Prací prostředky a aviváže (prostřednictvím oblečení)
- Prostředky na mytí nádobí
- Leštidla na nábytek
- Čistící prostředky pro úklid (např. okenní čističe)
- Umělá barviva na oblečení
- Hygienické prostředky pro ženy
- Deodoranty a antiperspiranty
- Holící krémy a prostředky po holení
- Barvy na vlasy
- Masážní oleje a roztoky
- Vlasová tužidla a spreje
- Tetování a dočasné kresby na kůži
- Repelenty proti hmyzu
- Volně prodejné masti: proti svědění, bolesti atd.
- Chlor ve vodě z kohoutku
- Přípravky proti blechám a klíšťatům, přenášené dotýkáním vašich domácích zvířat

Chemikálie způsobující rakovinu

Pokud se budete zajímat o všechny výše vyjmenované produkty, jejichž ingredience přichází do kontaktu s vaší pokožkou, začnete zjišťovat něco velmi znepokojivého: často obsahují chemikálie způsobující rakovinu!

Průměrný parfém - jen tak pro příklad - obsahuje více než 20 chemikálií, vyvolávajících už jen samy o sobě rakovinu – a tyto nikdy nebývají uváděny na obale. Antibakteriální mýdla bývají zase vyráběna s pomocí chemikálie, podobné nervově toxické chemikálii Agent

Orange, která bývala používána jako chemická zbraň ve vietnamské válce.

Barvy na vlasy zpravidla obsahují vysoce toxická chemická rozpouštědla. Běžné prací prostředky jsou vyráběny s použitím chemických vůní, které bývají extrémně toxické a rakovinotvorné. Běžná kosmetika obsahuje nejen rakovinotvorné chemikálie, ale i těžké kovy, jako je olovo. Pesticidy na údržbu trávníku vyvolávají zase vznik Alzheimerovy nebo Parkinsonovy choroby...

A seznam by mohl pokračovat dále...

Výrobky dříve uvedené obsahují pravděpodobně více než 10 000 různých syntetických chemikálií a vlastně žádná z nich nebyla dokonale testována nebo schválena jako neškodná pro používání u lidí žádnou státní institucí. Tyto dokonce o mnoha takových chemikáliích ani nevědí, protože výrobci trvají na tom, že potřebují chránit své složení jako „obchodní tajemství“ - a tak dokonce ani některé ingredience neuvádí na obalech.

Zamyslete se na chvíli nad těmito 10 000 chemikáliemi a položte si tuto otázku: „Proč je vlastně nanáším na svou pokožku?“

Běžní konzumenti se sami otravují

Konzumenty je velmi snadné skrytě ovlivňovat prostřednictvím reklamy. Mě osobně obzvláště vadí propagace kolínské značky „Axe“, která je zacílená na neinformované dospívající chlapce, kteří naivně věří, že nanášení těchto toxických chemikálií k nim magicky přivede houfy sličných žen, které s nimi budou chtít mít sex. To je mimochodem skryté poselství reklamy na kolínskou Axe.

A tak tito teenageři nakupují výrobky Axe, mezi které patří kolínské, deodoranty a šampóny. A přirozeně přitom zapomínají na fakt, že tyto produkty obsahují umělé, syntetické vonné chemikálie, které jsou přímo

absorbovány skrz kůži do těla. Žádná z takových chemikálií ovšem nebyla schválena od FDA jako bezpečná pro lidské použití. Avšak mladí muži pokrývají svá těla těmito chemikáliemi bez ohledu na své vlastní zdraví a myslí si, že vůně jako Axe jim zajistí přízeň u žen.

A tato reklama zabírá! Prodeje Axe jdou až do nebes. Spojováním se sexem se dá prodávat cokoliv... dokonce i syntetické chemikálie.

Otravujete se sami také?

Pokud se ale domníváte, že dospívající hoši jsou hloupí, když nakupují takové výrobky, popřemýšlejte o svých vlastních prostředcích osobní hygieny. Kupujete běžný šampón? Opalovací krém? Tělové mléko? Kosmetiku? Které jedovaté výrobky jsou stále ještě ve vaší koupelně, kuchyni nebo v garáži?

Už jsem navštívil hodně domácností lidí, kteří mi tvrdili, že jsou „velmi zaměřeni na zdraví“. Avšak téměř v každém takovém případě jsem stále znovu zjišťoval, že používají běžné prací prostředky, mýdla, toxické pleťové vody, výrobky určené dětem, atd. Je pro mě nesmírnou vzácností, když vejdu k někomu do domu a nenajdu tam široký sortiment výrobků s karcinogenními látkami.

Lidé otravují sami sebe tím, že na svou pokožku nanáší syntetické chemikálie. A přitom si neustále myslí, že „pečují a své zdraví“!

Většina lidí totiž podvádí sami sebe v tom, jak špatně chrání svou pokožku před toxickými, rakovinu vyvolávajícími produkty. Mohou třeba dbát na poměrně zdravé stravování, ale stále ještě vystavují svou pokožku látkám, které škodí jejich mozku, játrům, srdci nebo ledvinám. Z nějakého neznámého důvodu je mnoho lidí, kteří si přesně uvědomují, co vkládají do svých úst, avšak jsou překvapivě nevědomí v tom, jaký bývá obsah věcí, které dávají na svou pokožku.

Záměrem tohoto článku je probudit vaše uvědomění s ohledem na

složení produktů, se kterými přichází do kontaktu vaše kůže a pak zaujmout nový přístup, díky němuž vyklidíte všechny toxické výrobky z vašeho domu.

Váš další postup: co je možné udělat už nyní

Možná to bude znít bláznivě, ale chtěl bych po vás, abyste udělali následující: projděte si celou svoji domácnost, nevynechávejte ani jednu místnost (včetně garáže), dřez v kuchyni, skříňku v koupelně ani další místa. Posbírejte všechny produkty s chemikáliemi a vyhoďte je ven. (Sice tím poškozujete životní prostředí, ale napravíte to tím, že už nikdy nebudete kupovat něco takového...)

Vaší pozornosti by neměla ujít běžná kosmetika, mýdla, šampóny, voňavky, čisticí prostředky, prací prostředky, spreje proti hmyzu, „osvěžovače“ vzduchu apod. Posbírejte je a vyhoďte.

Ale ještě důležitější je učinit rozhodnutí, že už nikdy nekoupíte výrobky tohoto druhu. To je jediný způsob, jak se můžete těšit z dlouhodobého přínosu pro vaše zdraví.

Jakmile budete mít vyklízení za sebou, začněte s detoxikací svého těla od těchto syntetických chemikálií tím, že využijete některé z mnoha prostředků pro tento účel včetně doplňků z [chlorelly](#), [mořských řas](#) a dalších. Pijte dostatek vhodných tekutin. Užívejte byliny na pročištění jater, abyste podpořili jejich činnost během celého tohoto procesu.

Už během několika málo dní vaše chemické zamoření začne slábnout díky tomu, že vaše tělo eliminuje chemikálie, které je otravovaly. Po šesti měsících pak může vaše chemické zamoření zeslábnout až o 90 % a sníží se zátěž vašich jater a ledvin a co je hlavní: velmi snížíte své riziko rakoviny nebo neurologických problémů.

Postupem času se vaše zdraví ještě dál zlepší, protože nebudete už tolik vystavováni syntetickým chemikáliím. Toto opatření v kombinaci se

všemi ostatními kroky této 15-denní série pro sebe-léčení významně posílí vaše zdraví a zpomalí nebo i dokonce zastaví rozvoj mnoha různých degenerativních nemocí, jako jsou rakovina, nemoci jater, ledvin nebo Alzheimerova choroba.

11. část (Jezte VÍCE, nikoliv méně)



Můžete skutečně léčit sami sebe tím, že budete jíst více potravin? Asi se to zdá být podivné, ale v tomto článku, který je 11. dílem naší 15-denní série sebe-léčení, se s vámi hodlám podělit o poznatky o tom, jak může být konzumace více jídla účinným nástrojem pro urychlení přirozeného léčivého potenciálu vašeho těla.

Je tu však samozřejmě jeden háček: nevztahuje se to na konzumování zvýšeného množství nezdravé stravy, zpracovaných nebo v továrně vyráběných potravin. Zvýšený příjem takovéto stravy by samozřejmě pouze podpořil nemoc. Zde bude řeč o zvýšení konzumace některých specifických potravin a superpotravin (superfoods), se kterými vás zde chci podrobněji seznámit.

Hlavním principem tohoto přístupu „vylečte se tím, že budete jíst více“ je zklidnit se a odložit past nazývanou „vyhýbej se všemu“, která se stává psychickou zábranou pro mnoho lidí, kteří se pokoušejí zlepšit své zdraví. Požadavky na všeobecnou opatrnost se mohou jevit odstrašující a stále se opakují: vyhýbejte se alkoholu, cukru, dietním limonádám, zpracovanému masu, glutamátu sodnému atd. Pro mnohé lidi se tento seznam věcí, kterým se mají vyhýbat, stane tak rozsáhlým, že prostě vzdají jakékoliv snažení po tom, aby byli zdravější.

Proto jsem začal obhajovat naprosto odlišný přístup, který je zaměřen na konzumování zvýšeného množství správných potravin a méně už se starat o všechno ostatní. Mohlo by se to označovat jako vyváženější, uvolněnější přístup ke zdravějšímu životu pro všeobecné publikum.

Jak to ale funguje? Jak může konzumace zvýšeného množství stravy skutečně pomoci léčit vaše tělo?

Jak zvýšená konzumace jídel podporuje skutečné léčení? Jaký je princip: existuje fyzický limit množství stravy, kterou dokážete sníst za jeden den. Pokud tedy přidáte určité zdravé potraviny a zaměříte se na dosažení cíle, že budete jíst VÍCE těchto potravin, pak automaticky budete muset něco jiného z vaší stravy omezit, aniž byste se o to museli příliš snažit!

Takže jedním z takových strategických kroků může být úmysl sníst tři kusy ovoce za den; jeden před každým hlavním jídlem. Takže po vás chci, abyste každý den konzumovali tři kusy ovoce, jako jsou jablka, hrušky, broskve, manga, blumy apod. Klíčem ke všemu je však toto: musíte jíst každý kus ovoce PŘED jídlem.

Pokud budete dodržovat tuto strategii, nechci po vás, abyste se starali o to, čemu se máte vyhýbat. Jezte cokoli, co běžně jíte, avšak přidejte si k tomu každý den tři celé kusy ovoce. (Nikoliv ale sušené ovoce. Musí to být čerstvé a celé ovoce běžné velikosti.)

Důvod, proč tato strategie účinkuje tak dobře na zlepšení vašeho zdraví je ten, že díky tomu budete mít snahu vytlačit automaticky ze svého jídelníčku méně zdravá jídla, a to bez jakéhokoliv úsilí a bez toho, abyste si dělali starosti, čemu se vyhýbat.

Řekněme například, že máte ve zvyku si dávat každý den jídlo u McDonalda. A že to bývá nejčastěji Big Mac, hranolky a kola jako váš oběd. Pokud při aplikaci principu „jíst více“ budete jíst před takovými jídly u McDonalda jeden kus nějakého čerstvého ovoce, přihodí se dvě důležité věci:

1) V ovoci jsou nutrienty, které vám pomohou ochránit se před nezdravými ingrediencemi hotových jídel, polotovarů nebo chemických přísad. (Protože ovoce obsahuje přírodní medicínu.)

2) Celý kus čerstvého ovoce zabere určité místo ve vašem žaludku, což urychlí váš pocit nasycení a způsobí, že jinou potravu přestanete jíst o něco dříve. Možná nejdříve zjistíte, že už nejste schopni dojíst svůj Big Mac s hranolky. Možná si hned neuvědomíte, proč to tak je, ale pak vám to dojde: „Vždyť já jsem před tímto jídlem snědl čerstvé ovoce!“

Přirozeně doufám, že si pro tento účel opatříte organicky pěstované ovoce, ale i když se vám to nepodaří, i konvenčně pěstované ovoce je lepší než žádné!

Jezte více potravinových doplňků

A zde je další prvek této nové strategie: měli byste sníst hrst potravinových doplňků – každý den a nejlépe v průběhu dopoledne.

Těmito doplňky míním mikroskopické řasy jako je [chlorela](#), [spirulina](#) nebo [vitamíny](#) získávané z přírodních surovin. V průběhu dopoledne byste tedy měli spolykat hrst těchto tablet nebo kapslí a zapít je vodou. Zpočátku je můžete užívat současně s jídlem, abyste své tělo navykli na jejich příjem.

Něco takového vyvolá překvapivou odezvu ve vašem těle: nezdravé chutě začnou slábnout. Už v průběhu prvních 30 dní možná začnete cítit, že vaše chutě na nezdravé zákusky se vytrácí. Možná už nebudete cítit potřebu si dát sušenky, koblihy, zmrzlinu nebo smažená jídla, která vás kdysi tolik přitahovala.

Proč to tak funguje? Protože mnoho vašich chutí bývá prostě jen biochemickou podobou pláče, kterým volá vaše tělo po výživě - **po něčem konkrétním, co mu v ní chybí**. A potravinové doplňky dodají vašemu tělu bohatství doplňků, které vám možná chyběly. A jak vaše tělo zjistí, že už mu nechybí důležité minerály a další nutrienty, vaše chutě mohou být automaticky o dost slabší a vy nabudete zpět svou schopnost řídit svá rozhodování o tom, co budete jíst.

A dalším přínosem přitom ještě bude to, že užíváním doplňků se nahradí něco jiného z vaší stravy (protože v průběhu jednoho dne může vaše tělo přijmout jen omezené množství nutrientů). Takže návyk užívat doplňky už po ránu vyústí ve vytlačování něčeho jiného z vaší stravy, aniž byste o to museli usilovat.

Jezte více SKUTEČNÉ soli

Tato rada bude šokovat mnoho lidí. Někteří lékaři se budou zlobit, že to je špatná rada, ale to jen proto, že neuznávají rozdíly mezi skutečnou solí a zpracovanou „čištěnou“ solí. Ta druhá je pro vás nevhodná, zatímco celospektrální sůl vám prospěje!

Průmyslově zpracovaná sůl (zbavená původních přírodních příměsí) způsobuje vysoký krevní tlak a vyvolává nemoci. Na druhé straně původní přírodní celospektrální sůl má právě opačný účinek. Jednou z věcí, které jsem zaznamenal v průběhu let, je to, že chutě na slané dobroty bývají často převlečené chutě na celospektrální sůl.

Když se mi sbíhají sliny na něco dobrého, zjistil jsem, že tyto chutě bývají ve 100% na slané pochutiny, jako jsou oříšky obalované v přírodní soli. Čím více provádíte tělesná cvičení, tím více soli ztrácíte pocením, takže ji potřebujete více nahrazovat. Jako člověk, který pravidelně cvičí a pije hodně čerstvých zeleninových šťáv, připravovaných z plodů vlastní zahrady, jsem přišel na to, že mívám pravidelně solný deficit. Ke své stravě tedy potřebuji přidávat ještě kvalitní přírodní sůl.

Pokud se u vás už projevují příznaky zvýšeného krevního tlaku, nepřidávejte přírodní sůl do vaší stravy, aniž byste se napřed nepostarali, aby v ní nebyla rafinovaná sůl. Proberte si tuto problematiku s vaším naturopatickým lékařem. Pokud je ovšem váš krevní tlak v normálu, pak přidávání přírodní soli do vaší stravy může být všeobecně považováno za naprosto bezpečné.

Každý den pijte míchané nápoje z čerstvých surovin. A zde je poslední položka, kterou byste měli přidat ke své stravě, abyste zlepšili své zdraví: každodenně pijte míchaný nápoj z čerstvých surovin.

A skutečně nezáleží na tom, v kterou dobu jej budete pít. Najděte si prostě nějaký způsob, jak přidat 2,5 dcl sklenici čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny k vašemu každodennímu příjmu jídla a tekutin. Já mám v oblibě to udělat dopoledne, ale vy si můžete třeba zvolit odpoledne nebo také večer. Někteří lidé tyto šťávy pijí ke snídani.

Všechny ingredience by měly být pouze čerstvé. Mezi nimi by mohly být: celer, okurky, jablka, hrušky, meloun, řepa, kapusta, brokolice, bobuloviny apod. Také můžete do nápoje přidávat přírodní sladidlo, jako je [stévie](#).

Bude však potřeba, abyste si připravili tento nápoj sami. Tím že to provedete, dodáte k vaší stravě velké množství živých nutrientů. Už jen takové obyčejné doplnění každodenního nápoje ze živých surovin vytlačí jiné věci z vašeho jídelníčku, které jsou nezdravé. A stane se tak úplně automaticky, bez jakékoliv skutečné námahy z vaší strany.

Nedělejte však tu chybu, že budete pokládat lahvované pasterizované produkty koupené v obchodě za rovnocennou náhradu skutečných živých produktů. Kvůli pasterizaci tyto nemohou splňovat požadavky na nápoje ze živých ingrediencí. Jsou sice lepší než různé Coca-coly a Pepsi-coly, ale zdaleka ne tak dobré, jako doma připravená šťáva.

Jíst více skutečně zabírá!

Dosud jsme tedy mluvili o potřebě konzumovat více jídla pro zlepšení vašeho zdraví:

- Jezte tři kusy čerstvého ovoce každý den (vždy před každým hlavním jídlem).

- Užívejte denně hrst potravinových doplňků.
- Konzumujte více celospektrální soli (v ideálním případě jako náhradu za rafinovanou sůl).
- Pijte denně šťávu z čerstvého ovoce a zeleniny.

A mějte na paměti, že během toho všeho není potřeba myslet na to, čemu se vyhýbat. Místo toho se budete zaměřovat na to, co PŘIDAT k vaší stravě! Jezte všechno, nač jste normálně zvyklí; a prostě jen přidejte výše vyjmenované kroky do vašeho každodenního stravování.

Poté, co to uděláte, zaznamenáte významné změny ve svém zdraví – i kdyby zbytek vaší stravy nebyl zrovna nejlepší na světě.

Víte, ono totiž není potřeba se zaměřit na věci, které byste neměli konzumovat. Místo toho můžete významně snížit svou stresovou zátěž a prožívat větší radost ze života – jen prostým přidáním dalších věcí k vaší běžné stravě a nechat na vaší tělesné biologii, aby je dobře zužitkovala. Zaměřte se hlavně na to, co přidáváte!

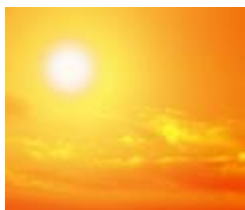
Tento přístup ke zdraví je diametrálně odlišný od toho, co by od vás běžně vyžadoval přísnější dietní režim, který ale účinkuje jen na některé lidi – nikoliv na většinu z nás. Většina lidí bude stále setrávat u stravování v restauracích nebo se občas zastavovat u rychlého občerstvení nebo v průběhu dne do sebe hodí nějaké průmyslově zpracované jídlo. Přístup, který jsem tu načrtl, dává všem takovým lidem účinný a výhodný způsob výživy, který nahrazuje mnoho nevhodných jídel něčím mnohem lepším.

Sám jsem zjistil, že tento přístup účinkuje dokonce i u velmi zaneprázdněných lidí, kteří bývají pod velkým stresem a nemívají čas myslet na všechny detaily, kterým jídlům a ingrediencím se vyhýbat. Všechno, co je třeba si pamatovat, jsou čtyři věci pro každý den:

- Tři kusy čerstvého ovoce
- Hrst potravinových doplňků

- Přírodní sůl se stopovými prvky
- Čerstvá šťáva z ovoce a zeleniny

12. část (Bud'te vděční)



Až dosud jsme se v této 15dílné sérii zabývali sebe-léčením s pomocí mnoha inovativních metod, které vás pomáhají ochraňovat proti ohrožení vašeho zdraví a aktivují váš vnitřní léčivý potenciál, který je ve vás odedávna. V této 12. části si vysvětlíme něco o síle vděčnosti, která dokáže urychlovat vaše léčení ještě více.

Nejde však o nic éterického: jde o velmi reálný léčivý účinek, který je ve vašem těle spouštěn poté, co vyjádříte vděčnost k lidem nebo věcem kolem vás. Tento efekt může být poměřován i biochemicky, ale jeho další stránky jsou dosud mimo dosah vědeckého vyhodnocování. Konečný důsledek je ovšem nevyvratitelný: vyjádření vděčnosti iniciuje mocný léčivý efekt ve vaší mysli i v těle.

Kvůli čemu máte být šťastní?

Zaujmout postoj vděčnosti však nebývá vždy snadné. Abyste byli schopni opravdově vyjadřovat vděčnost, vyžaduje to na vás přeměrovat se od negativních věcí na takové věci, díky nimž cítíte spokojenost. A jak již víte, je velmi jednoduché zapomenout na vděčnost za všechny ty úžasné věci, které prožíváme každodenně.

Mnozí z nás, kteří žijeme v západní společnosti, máme tendence se zaměřovat na to, co nemáme. Domníváme se, že nemáme dostatek peněz, času, že nenacházíme partnera, jakého hledáme atd. A při takovémto přístupu – který (na rovinu) dominuje v našem každodenním myšlení, pokud nejsme dost opatrní – míváme tendence ignorovat ty úžasné věci, které vlastně máme. Takže čím lépe dokážeme udělat krok zpět a přezkoumat to, co prožíváme, co má pro nás cenu, tím více se dokážeme zaměřit na vděčnost a tím více dokážeme urychlit naše vnitřní léčení, které pak bývá důsledkem.

A zde následuje krátký seznam věcí, za které v sobě možná najdete mnoho vděčnosti:

- Vaše zdraví. I kdyby nebylo perfektní, měli byste být vděční i za to zdraví, které máte.
- Vaše rodina.
- Vaše svobody (svoboda slova aj.).
- Vaše inteligence, vědomí a povědomí.
- Vaše vzpomínky! (Život bez vzpomínek by byl bizarní...)
- Sluneční světlo a příroda.
- Jídlo a semena, jedny z mnoha pozoruhodných darů Matky Přírody.
- Vaše práce, obchody nebo kariéra, které jsou zdrojem vašich potřebných příjmů.
- Vaše zvědavost a přání učit se novým věcem.
- Duchovní probuzení, realizace nebo filozofie, kterou se řídíte.
- Vaše domácí zvířata a další živí tvorové kolem vás.

Pokud o tom budete přemýšlet, pak ve skutečnosti je kolem vás velmi mnoho věcí, za které můžete cítit velkou vděčnost – třeba i malá úroda z vašeho truhlíku za oknem, vědomosti o zdraví, které jste nashromáždili studiem a někdy i prostý fakt, že slunce zítra skutečně zase vyjde.

Vyčleňte si alespoň krátkou chvilku na to, abyste pomysleli na všechno, za co jste vděční. Možná vás i napadne věnovat pár minut na to, abyste si k tomu napsali pár poznámek do notesu.

Usedněte do ústraní třeba jen na minutu denně

Rád bych vás pozval, abyste se svým seznamem věcí, za které jste vděční, usedávali každodenně do ústraní třeba jen na jednu minutu. Přitom si projdete svůj seznam, vyjádříte slovy svou vděčnost a z celého srdce poděkujete za ty věci, které máte. Například si nahlas

řikajte: „Jsem vděčný/á za zahrádku za svým domkem a za příležitost pěstovat si i tuto malou část svého jídla.“

Už jen pouhá jedna minuta denně ve vás vytvoří postoj vděčnosti, který prosvítí vaši náladu a pozvedne vaše každodenní prožitky, protože vám to dovoluje opakovaně soustředit pozornost na ty věci, které vás těší a dá vám to zapomenout na věci, kterými opovrhujete.

A to všechno, jak jsem naznačil na začátku, bude mít za následek velmi reálné fyzické i biochemické léčivé účinky ve vašem těle.

Jak se vděčnost stává sebe-léčením

Jakákoliv energie, kterou vysíláte k někomu dalšímu se zrcadlí současně i ve vašem vnitřním prožitku. Pokud tedy vyjadřujete k jinému člověku nenávisť nebo podobný pocit, existuje současně i část takové energie, která bývá ve stejném okamžiku vyjadřována vnitřně. Jinak řečeno: nenávidět někoho jiného znamená vystavovat sama sebe negativním účinkům své vlastní nenávisť.

Ale současně také platí, že milovat někoho nebo vyjadřovat mu vděčnost vyvolává zrcadlení této pozitivní energie a ta je pak pocíťována také ve vás samotných. Už jen pouhý akt vyjadřování vděčnosti je tedy formou sebe-léčení.

Jako člověk, který v průběhu mnoha let psal jak pozitivní, tak i negativní články, jsem si přesně vědom této funkčnosti. Když píše negativní (nejčastěji kritické) příspěvky pro NaturalNews, pak energie odrážená zpět je často negativní a ve stejném tónu – obzvláště ze strany těch, co jsou kritizováni. Když však píše pozitivní články, pak zpětná energie bývá velmi pozitivní.

Možná vám připadá divné, proč tedy stále tvořím i negativní příspěvky. Odpovědí je, že z času na čas se setkávám s takovými nespravedlnostmi, jež jsou natolik extrémní, že cítím potřebu se k nim veřejně

vyjádřit – byť za to platím osobní cenu z pohledu zrcadlené negativní energie. I tak jste možná už zaznamenali v několika posledních měsících určitý obrat: stále více článků v NaturalNews nyní bývá orientováno pozitivním směrem, protože takovému psaní už dávám přednost. Když se mi nyní naskytne příležitost psát pozitivní příspěvek nebo kladné hodnocení nějakého produktu, cítím přitom opravdu velkou vděčnost – už jen kvůli této možnosti samotné. A to mi dává rovněž dobrý pocit. Takto tedy praktikuji stejný přístup ke vděčnosti, jaký je popisován v tomto článku.

A co je na tom všem zajímavé, říká nám to i buddhismus: co se týká sebeuzdravování, pak ve skutečnosti není důležité, jakým směrem vyjádříte svou vděčnost – její pozitivní zpětná vazba a účinky na vaše vlastní uzdravování ji vždy doprovází. Můžete třeba najít kámen na špinavé cestě a vyjádřit mu svou vděčnost a i v tom případě se vám za to dostane zřetelného dobrodiní.

Skutečnost je taková, že máte možnost vyjadřovat vděčnost k jakékoliv věci nebo osobě na světě – dokonce i kdyby taková vděčnost nebyla oprávněná – a stále se vám dostane dobrodiní, pocházející z jejího odrazu, působící na vaše duševní i tělesné uzdravování. A to působí i tehdy, když vyjadřujete vděčnost vůči větším objektům, jako je „život“, „Bůh“ nebo „vesmír“.

Hněv nemůže existovat souběžně s vděčností

Hněv je velmi destruktivní emoce, protože způsobuje [stres](#), zbytečně nutí tělo vytvářet adrenalin a tím uvádí tělo do napětí. Vy se však můžete naučit nahrazovat hněv (nebo jiné negativní emoce) vděčností a tak zjistíte, že hněv nedokáže existovat souběžně s vděčností.

Takovýmto způsobem může vděčnost začít vytlačovat negativní emoce, které možná prožíváte. To ovšem neznamená, že byste měli vším procházet slepě a děkovat za všechno a nerozlišovat chvíle, kdy jsou namíště kriticismus nebo spravedlivý hněv. Čím častěji však dokážete

nalézat vděčnost z každodenních situací, tím více bude ona aktivovat vaše vnitřní procesy léčení.

Začněte tedy už dnes a znovuobjevujte věci, ke kterým můžete cítit vděčnost. Vyjadřujte tuto vděčnost buď potichu, nebo verbálně a těšte se z prožitků takovéto pozitivní energie, která je zrcadlena zpět k vám.

13. část (Obklopujte se lidmi, kteří vás podpoří)



V tomto pokračování našeho seriálu si dovolíme vejít do oblasti, kterou nazývám sociální léčení. Před dvěma lety by mě to ještě ani nenapadlo, ale od té doby jsem poznal, že to, s kým žijete, je stejně důležité (a možná ještě důležitější), než KDE žijete.

Život mezi lidmi zaměřenými na zdraví a plnými energie, kteří jsou neustále soustředění na uchování zdraví a štěstí, má nesmírně mocný vliv i na vás. Takoví lidé dokáží pozvednout vašeho ducha, inspirovat vás k pozitivním změnám a posloužit vám coby zářivé vzory, kterým si přejete se podobat.

To všechno zní pěkně, možná si řeknete, ale co když lidé, kteří jsou kolem vás, nesdílejí s vámi přání žít zdravější život? To je pak svízelná role: co se dá dělat s rodinou a přáteli, kteří si neustále pěstují poměrně nezdravý životní styl a kteří mívají sklony vás stahovat s sebou?

To pak bývá těžká práce – a čím bližší vám takoví lidé jsou, tím to může být obtížnější. Klasickou situací, se kterou se setkávám při rozhovory se čtenáři, bývá situace ženy ve středním věku, která se upřímně pokouší přejít ke zdravějšímu životnímu stylu, ale její manžel je druh člověka, který dává přednost pouze masu a bramborům a nechce mít nic společného s nějakými saláty, superpotravinami nebo [zdravou výživou](#) .

Co tedy podniknout v takovýchto případech? Zde vám předkládám ve třech krocích přístup, který byste možná mohli shledat cenným.

TŘI KROKY K LEPŠÍMU ZDRAVÍ LIDÍ KOLEM VÁS

Krok 1: Nechávejte si své cíle pro sebe (alespoň zpočátku). I kdybyste možná měli plán shodit určitý počet kilogramů nebo překonat určitou nemoc či zlepšit nějakým významnějším způsobem své zdraví, nemusíte to nutně oznamovat lidem kolem vás. Proč? Protože pokud nejdou v péči o zdraví podobnou cestou, okamžitě budou odmítat vaše rozhodnutí nebo vás budou dokonce atakovat za to, že se odvažujete do něčeho takového pouštět. Když si své cíle uchováte (zpočátku) jen pro sebe, budete schopni mít příležitost experimentovat s novými volbami ve stravě a v životním stylu a odhalit, jak to na vás působí – bez tlaku kohokoliv, kdo se vám dívá přes rameno a dohaduje se, co to vlastně děláte.

Krok 2: Pokračujte ve svých změnách s postojem, jako by šlo o zábavu. Začněte prostými změnami ve svém stravování, o kterých si myslíte, že jsou pro vás dobré – a také se pusťte do cvičení, které možná potřebujete – a když se vás někdo zeptá, proč děláte tyto změny, odpovězte pouze: „Protože mě to baví.“ Nebo také můžete říci: „Líbí se mi to!“ A nemusíte nic víc vysvětlovat. Prosté potěšení je dostatečným důvodem.

Krok 3: Buďte příkladem, který jiní obdivují.

Jakmile si zavedete nové návyky do svého života, začnou se v průběhu času dostavovat změny. Možná zaznamenáte zlepšení stavu své pokožky, ztrátu tělesného tuku, více životní energie, zlepšení nálady, omezení příznaků degenerativní choroby aj. Když se tak stane, lidé kolem vás se o tom začnou zmiňovat. Od tohoto okamžiku začnou být i zvědaví, co to vlastně děláte, že to přináší takové výsledky. A pak vám i začnou pokládat otázky jako „Ty teď vypadáš mladší a energičtější. Jak o vlastně děláš - co je to za tajemství?“

Každý rád slyší nějaké tajemství. Obzvláště pokud se jedná o něco, co přináší zlepšení vzhledu nebo lepší pocity. A vy můžete odpovědět něco jako: „Chceš skutečně znát to tajemství? Protože je to tak jednoduché a tak snadné a každý to dokáže a ono to skutečně funguje. Víš ale jistě, že to chceš znát?“

V takové situaci nikdo neumí odolat pokušení dozvědět se nějaké tajemství. Proto se k vám takový člověk nakloní a požádá vás: „Chtěl bych také znát to tajemství!“ A pak už jen můžete do jeho ucha zašeptat něco o přípravě džusů či o každodenních hodinových vycházkách nebo cokoliv podobného o vašem tajemství.

A to jsou situace, kdy lidé mívají tendenci velmi oceňovat informace, o které se s nimi podělíte. Víte, když totiž jen přijdete k nim a bez okolků jim takové věci začnete popisovat, aniž byste počkali, až se napřed zeptají, mohou tím být uvedeni do rozpaků nebo je to rozčílí. Jestliže si ale naopak na vás povšimnou něčeho, co by sami chtěli dosáhnout a protože vás o to požádali, ocení nyní sdělené informace mnohem více. Vytváření dojmu tajemna zde slouží k tomu, abyste nechrlili okamžitě informace na jiné. Jde o to, abyste je přiměli k tomu, aby sami přišli a ptali se – pak buďte připraveni jim poskytnout cenné informace o tom, co vám tak pomohlo, takže i jiní to mohou vyzkoušet sami na sobě.

Pozitivní efekt vlnění

V průběhu času, jak se nový fenomén usazuje do vašeho života a ovlivňuje váš rodinný kruh a přátele, začnete si všimnout efektu pozitivních změn v péči o zdraví i na ostatní kolem vás. A to se zase zpětně projeví v podobě vzájemné podpory s ohledem na zdraví prospěšné volby životního stylu. Možná dokonce najdete některé lidi, u kterých byste nikdy neočekávali, že se budou zajímat o své zdraví, a oni se náhle změní a začnou projevovat svůj zájem.

Možná také shledáte, že lidé, kteří vás zpočátku kritizovali (v případě, že jste jim přímo vysvětlovali své plány), se na vás náhle obrací,

jakmile sami potřebují najít nějaké řešení svých zdravotních potíží. Možná se právě vrací od lékaře např. s novou diagnózou diabetu nebo s nálezem bulky na prsu. Naprosto neočekávaně se nyní opravdově zajímají o řešení svého problému tím, že pátrají po nových odpovědích. Proto se možná obrátí i na vás s obnoveným zájmem a začnou vám pokládat otázky o zdraví a výživě, které je dříve vůbec nezajímaly. A to bývá vaše chvíle, abyste zazářili jako příklad zdravého, šťastného člověka, který udržuje zdravý životní styl.

Není samozřejmě potřeba, abyste druhé napomínali nebo zavrhovali jejich momentální volby nezdravých potravin. Nikomu není příjemné, když v něm někdo vidí idiota, který jí hot-dogy a pije pasterizované mléko. Ale vy je můžete prostě jen pozvat, aby zkoumali možnost, že by mohli dojít k lepším výsledkům za pomoci dokonalejších voleb. A můžete je také navést určitým směrem, aby věci zkoumali s takovou rychlostí, jež odpovídá velikosti jejich zájmu o takové změny.

To je tedy způsob, jak můžete postupovat, abyste zlepšili péči o zdraví u lidí kolem vás (a takto si kolem sebe vytvořili komunitu členů rodiny a přátel, která vás více podpoří a sama i uvítá vaše vlastní zdraví prospěšné návyky).

Pomýšlíte na přestěhování?

Je tu ještě jiný způsob, jak povznést své blízké z rodiny a z okruhu přátel: přestěhovat se do jiného města, které je zdravější.

Já třeba pocházím z oblasti kolem Kansas City, která je známější spíše grilováním než péčí o zdraví, a když zajedu do města, bývá pro mě vždy obtížné najít místa, kde lze koupit čerstvé ovoce nebo organicky pěstovanou zeleninu. Když jsem před rokem pobýval v Severní Karolině, zaznamenal jsem tam úplně stejné podmínky. A slyšel jsem, že ani Cleveland není zrovna vyhlášený v péči o zdraví.

Jsou však jiná města jako Miami, New York, Seattle, Portland, Los Angeles, Houston, San Diego, Toronto nebo Santa Fe, která dávají skvělé možnosti k nalezení spousty míst, kde lidé pečující o své zdraví najdou snadno, co hledají. Jestliže máte pocit, že by bylo lépe opustit místo, kde momentálně žijete a chtěli byste se obklopit lidmi, kteří více dbají o své zdraví, pak je všeobecně lepší si to namířit na východní nebo západní pobřeží USA, kde se vyskytují podobné komunity nejčastěji.

Přemístění se do jiného místa může možná znít jako poněkud drastické řešení, ale pokud jste už vyzkoušeli všechny možnosti, vyskytující se v místě, kde momentálně žijete, ale stále máte pocit, že by vám prospěla podpora komunity, která je více sladěna s vašimi cíli, pak přestěhování se jinam může být tím nejlepším řešením ve vašem životě!

Já sám jsem také zjistil, že když se obklopím lidmi, kteří dbají o své zdraví a mají podobné priority, týkající se životního stylu, udělám jednu z nejdůležitějších věcí, abych se také dokázal udržet na této cestě.

Uvažujte tedy i o takové možnosti. Udržujte svou mysl otevřenou i k takové volbě a projděte si všechny možnosti, které vám mohou pomoci se obklopit komunitou, která vás bude podporovat, a budou ji tvořit lidé se životním stylem orientovaným na péči o zdraví. Jakmile se vám podaří obklopit se takovými lidmi, zanedlouho zjistíte, že se stáváte jedním z nich a dostává se vám stejných výsledků, jaké mívají i oni! Změny se u vás začnou projevovat o něco rychleji, pokud žijete ve společnosti zdravých a podporujících lidí.

Sociální léčení účinkuje. A vy můžete učinit vědomé rozhodnutí, abyste jednak pozvedli své blízké kolem vás nebo abyste se přemístili do jiného místa, kde můžete najít více podobně zaměřených lidí, kteří vás podpoří při vašich volbách nového životního stylu. Každopádně z toho můžete vyjít zdravější a šťastnější. Užijte si to!

14. část (Těšte se z pohybu v přírodě)



V naší 15-dílné sérii jsme se dosud zabývali tématy počínaje výrobou šťáv a pěstím a konče radami, jak si přestat vyrábět nemoci. Dosud jsme ale nezmínili jeden z prvků, který mívá nejčastěji spojitost se sebeléčením: jde o cvičení!

Avšak nereptejte: zde nepůjde o nějaké omílání stále stejných nudných věcí, které jste už mnohokrát slyšeli ve spojitosti se cvičením, jako např.: „potřebujete cvičit hodinu denně.“ Místo toho bych vás rád pozval, abyste přemýšleli o cvičení v úplně novém světle... jde tu o nalezení ZÁBAVY ve cvičení!

Z mého pohledu by cvičení nemělo být každodenní dřinou. Pokud z něj máte pocit, že je namáhavé, není s ním něco v pořádku. Mě zajímají způsoby cvičení, které dokonce nebudete ani pociťovat jako cvičení – jde o činnosti, které když po hodině ukončíte, tak si říkáte: „Tomu se také říká cvičení? Senzace!“

Já skutečně nemluvím o něčem, co by se podobalo dřině u šlapacího mlýnu. Samozřejmě, že šlapací mlýn dokáže spalovat kalorie a dělat zázraky s vaší životní energií a výkonností svalů, ale já to stále pociťuji jako námahu. To je důvodem, proč se pokouším najít alternativní zábavné věci. Pak je nelze ani nazývat tréninkem (WORKout) ale požitkem (FUNout)!

Co je to zábava?

Když o tom budete přemýšlet, pak nejzábavnější způsob, jak se zabývat cvičením, poskytují metody, které nabídnou vaši mysl něco, na co se

může soustředit a co má jiný význam. Je skutečností, že faktor „zábavy“ versus „námahy“, který rozlišujeme u cvičení, má souvislost s vaším SOUSTŘEDĚNÍM. Pokud bude vaše mysl soustředěná na námahu, pak každý krůček cítíte jako stoupání do kopce. Avšak pokud vaše mysl prožívá něco jiného (jako je třeba scenérie kolem vás), pak náhle už vaše námaha nebude středem vaší pozornosti.

Proto je opravdové tajemství nenamáhavého, radostného cvičení až tak neuvěřitelně prosté, že je možná shledáte i zábavným. Jde o tři krátká slova, ve kterých je obsažena celá moudrost a zkušenost, jak učinit cvičení zábavným: cvičte v přírodě. Dokonce ani není důležité, jaký druh cvičení pak děláte, pokud je to venku – v přírodě. Tam můžete kráčet, jezdit, skákat, plavat, šourat se, tlačit, táhnout, valit se, zvedat, klouzat, plachtit nebo dělat cokoliv dalšího, co zahrnuje pohyb vašeho těla po dobu asi jedné hodiny.

Procházejte se po městském parku nebo pěšinou v přírodě. Házejte si s přítelem létající talíř. Pinkejte balónem přes síť nebo si zahrajte nějakou hru ve skupině na kusu trávníku. Přeskakujte přes švihadlo na chodníku nebo se houpejte na větvi stromu.

Nezapomínejte, jak si hrát

Opravdu vám takové věci zní bláznivě? Jednou z věcí, kterých jsem si u dospělých všiml, je to, že příliš mnoho dospělých už zapomnělo, jak si hrát jako děti. Všichni jsme si uměli hrát jako děti, když jsme byli ještě malí, že ano? Ale když jsme vyrostli, už si nemyslíme, že je „dospělácké“ se zapojovat do her na chodníku nebo v parku. Ale podle mého názoru se potřebujeme znovu naučit, jak si hrát jako děti, protože „hraní“ je tím nejlepším způsobem, jak se věnovat cvičení a nepocítovat je jako námahu.

To je způsob, jak jsem našel hodně zábavy v hraní, které slouží jako cvičení. Rád jezdím na akrobatickém kole po chodníku nebo pěstuji hry

na trávě. Hřiště v mém okolí bývají opatřena všemožným užitečným vybavením, které mohou často používat i dospělí: od šplhání po laně až po houpání se na „opičí tyči“, jak jsme si zvykli to nazývat.

Součástí úspěšného návyku hraní je pochopitelně oddělení se od širokého zástupu lidí. Je potřeba si oblíbit činnosti, které přináší zdraví a radost – bez ohledu na to, co si ostatní lidé se svým omezeným myšlením o tom asi říkají. Jen proto, že oni zapomněli jak si hrát, přece vy nemusíte omezovat svou radost kvůli jejich nedostatku představitivosti. „Oddělení se od davu“ je samostatným bodem 7. dílu této série. Připomenout si jej můžete v článku [Jak se sám vyléčit během 15 dní – 7. část \(Oddělte se od davu\)](#)

Pokud se otevřete svým možnostem, zdroje radosti lze nalézat kdekoliv kolem vás v přírodě. Můžete se také učit různé cirkusové kejkle, procházet se po trávě s vaším psem nebo vyrážet do exotických přírodních míst.

Já sám provádím mnoho takových věcí pravidelně. Moje cvičení mi vždy přináší radost... a nikdy mi nepřipadá jako námaha. I když tělocvičny mohou být skvělým místem, kam zajít (hlavně v zimě), nebývají mou první volbou při hledání zábavy. Proto také doporučuji každému, aby se řídil následujícími třemi prostými kroky při vyhledávání radosti pro své cvičení:

- 1) Vycházejte ven. Vaším hřištěm ať je příroda.
- 2) Naučte se hrát a bavte se!
- 3) Hrajte si pravidelně a využívejte množství variant.

Samozřejmě také neposlouchejte lidi, kteří se neumí bavit, kteří vás odsuzují. Nebud'te tak snobští, těžkopádní, povznesení jako lidé, kteří zapomněli na prosté radosti ze hry venku.

Lidičky, do života patří i přestávky! A vy si můžete dopřát takovou přestávku každý den, Vyjděte prostě ven, radujte se, znovu se naučte hrani a vyměňte trénink za požitek!

15. část (Naslouchejte informativním příznakům vašeho těla)



V tomto pokračování seriálu zaměříme svou pozornost dovnitř. Povíme si, jak se naučit naslouchat svému tělu a porozumět tomu, co se nám skutečně pokouší sdělit. V medicíně se termín „příznak“ používá hlavně na něco, co je špatné. Lékaři mluví o „příznacích onemocnění“ a pak předepisují chemikálie, které mají takové příznaky potlačovat. Když máte bolesti, předepisují vám léky na její zmírnění. Když vám zjistí vysoký krevní tlak, předepisují jiné chemikálie, aby vám tlak uměle snížili.

Tato praxe zjišťování a následného potlačování příznaků se nazývá „konvenční medicína“.

Co když je ale celý tento přístup chybný? Co když příznaky byly dary, spíše než kletbami? Co když sdělení, která předávají, ve skutečnosti obsahovala důležitou informaci o vašem zdraví?

A to je přesně to, co se zde můžete naučit (pokud už to neznáte): příznaky jsou jako poslové... jsou prosbami těla o pomoc. A když se naučíte, jak naslouchat těmto poselstvím a nepotlačovat je, může to být klíčem k odemčení vašeho největšího léčivého potenciálu.

Předepsané léky otupují vaše tělo i mysl

Lékaři konvenční medicíny byli vyškoleni k tomu, aby příznaky potlačovali, rušili nebo ničili. Tito lékaři nepovažují příznaky za holistickou (celostní) součást vašeho léčebného procesu, ale ony tím přesně jsou.

Když si například při sportu vymknete kotník, vaše tělo vám vyšle bolestivé poselství. Toto poselství obsahuje důležitou informaci: „tato část těla je poraněná. Nepoužívej ji, dokud se to nezahojí.“ Pokud dbáte na tuto zprávu, poskytnete svému kotníku čas na uzdravení. Až se stane vyléčeným a schopným dalšího používání, bolest se vytratí. Od té chvíle jej lze opět bezpečně zatěžovat.

V této souvislosti je bolest inteligentním regulátorem vašich aktivit. Dokáže vás přimět k tomu, abyste se vyhnuli dalšímu poranění. Ale léky na ztišení bolesti otupují bolest a uměle blokují bolestivá poselství. Dovolují vám pokračovat ve hře i se zraněným kotníkem až k bodu, kdy si zřejmě způsobíte další poranění, které může vyústit k ještě větší újmě a možná i trvalému poškození, které už nepůjde vyléčit.

To je důvod, proč je bolest něčím, čemu je potřeba naslouchat – a ne ji ignorovat. Ale bolest není jen jediným poslem, kterému byste měli věnovat pozornost...

Co vám sděluje vaše kůže a nehty

Vaše pokožka je rovněž nositelem informací. To, co se děje na kůži bývá odrazem toho, co se odehrává ve vnitřních orgánech. Jestliže máte například na tváři akné, pak se stejné potíže odehrávají i ve vašem trávicím ústrojí. Akné na tváři signalizuje potřebu upravit své stravování, alespoň na čas vyřadit všechny živočišné produkty (mléčné výrobky, maso aj.) a uskutečnit detoxikaci s pomocí rostlinné stravy.

Pokud máte kůži suchou, svědivou nebo šupinkovatou, je to zjevný signál vašeho nedostatku [omega-3](#) mastných kyselin a možná i dalších klíčových [vitamínů](#) nebo nutrientů. Zvyšte proto svůj příjem omega-3 s pomocí [rybího tuku](#) nebo rostlinných zdrojů, jako je především čerstvě drcené lněné semínko a přidejte do své stravy i jiné superpotravy, aby se vyrovnaly vitamínové deficity, které možná máte.

O vašem zdraví toho mohou hodně napovědět také [nehty](#) : znetvořené a

bezbarvé nehty poukazují na chronické výživové deficity minerálů a určitých vitamínů. Pokud se na vašich nehtech objevují brázdy, praskliny, vyblednutí nebo další příznaky, zajděte si co nejdříve k naturopatickému lékaři. Nehty na prstech totiž indikují to, co probíhá ve zbytku těla, protože nehty samy z těla vyrůstají. Pokud máte nutriční manko nebo chronické potíže s tělesnými orgány, projeví se to i na vašich nehtech.

I váš jazyk dokáže sdělit mnoho informací o vašem zdraví. Léčitelé praktikující tradiční čínskou medicínu (TCM) využívají diagnóz podle jazyka a pulsu, aby stanovili příznaky a vodítka k tomu, co se odehrává s vašimi vnitřními orgány. Diagnóza podle jazyka bývá obdivuhodně přesná: jazyk, který je bezbarvý, má hlenový povlak nebo má po stranách hluboké brázdy či další charakteristické znaky, přímo ukazuje na problémy s vašimi játry, ledvinami, plícemi nebo s trávicím ústrojím.

Pokud vás to zajímá, vyhledejte některého léčitele TCM a nechte si udělat diagnózu podle jazyka a pulsu. Je smutné, že praktikující TCM v USA mívají v tomto ohledu velmi opatrný přístup a obávají se vyslovit jakoukoliv lékařskou diagnózu, protože mají strach z uvěznění jako následku zásahu státních lékařských autorit. V takové Číně vám ale zkušený praktikující TCM dokáže sdělit mnohem více o vašem zdraví už jen na základě jednoduché diagnózy a dozvíte se tak věci, které na Západě odhalí snad jedině metoda magnetické rezonance.

Co vejde dovnitř, musí vyjít i ven

Abyste dokázali zaznamenávat co nejlépe příznaky vašeho těla, pozorujte všechno, co odchází z vašeho těla:

- Zapáchá váš tělesný pot? Pokud ano, vaše strava je nečistá: příliš mnoho mléka, másla a masa.
- Máte zapáchající dech? Stejný problém: nečistá strava nebo špatné trávení.

- Je vaše stolice příliš tvrdá, měkká nebo vypadá nezdravě? Porad'te se s naturopatem – zdravý vzhled vaší stolice indikuje zdravý stav vašeho trávení.
- Zapáchá nezvykle vaše moč? Po konzumaci např. chřestu to bývá samozřejmě, ale běžně by vaše moč neměla mít pronikavý zápach. Pokud se tak stane, jděte za naturopatickým lékařem a požádejte jej o radu.
- Pozorujete na sobě občas hyperventilaci (tzn., že vaše dýchání je rychlejší nebo hlubší)? To může být signálem příliš kyselinotvorné stravy. Nebo to signalizuje stav předtím, než vypukne naplno diabetes. Porad'te se o tom s naturopatem.

To, co opouští vaše tělo, totiž bývá velmi přesná indikace toho, co se odehrává uvnitř. Věděli jste, že dříve praktičtí lékaři ochutnávali moč svých pacientů? Už jen z pouhého ochutnání moči byli schopni určovat diagnózu (pozn. red.:především cukrovku – moč byla sladká)

Je ovšem jasné, že v dnešní době klasičtí lékaři už nebudou ochutnávat vaši moč. Místo toho ale vaši moč promění na drahou tekutinu, protože do vás napumpují plno léků, preparátů a dalších nákladných farmaceutických produktů, které vy musíte vylučovat se svou močí a tak doslova splachovat své peníze do kanálu.

Naslouchejte svým žádostem

Vaše tělo vám rovněž napovídá, co mu schází prostřednictvím žádostí. Bývají to nepatrné nevědomé informace, které vás přimějí k tomu, abyste jedli to, co vaše tělo potřebuje. Většina lidí ovšem chybně interpretuje takové žádosti a končí to tak, že konzumují něco špatného, co jejich zdraví ubližuje, namísto aby vyhověli skutečné žádosti svého těla.

Vezměme si příklad, kdy vaše tělo žádá o sůl – o skutečnou sůl, nikoliv zpracovaný chlorid sodný, který se nachází v nezdravé stravě – možná dostáváte nutkání dát si solené pochoutky. Ale takové nutkání bývá

často žádostí o celospektrální sůl. Zkuste si raději dát nějaké čerstvé ořechy posypané plnohodnotnou [mořskou solí](#) a uvidíte, zda to vaši žádost uspokojí.

Chuť na čokoládu může často být žádostí vašeho těla o [hořčík](#). Vaše tělo vám posílá informaci: “Dopřej si více hořčíku!” ale vaše vědomá mysl chybně usoudí, že prostě potřebujete více čokolády. Hlavní problém spočívá v tom, že většina zpracované a v obchodě nabízené čokolády dnes bývá nadměrně upravovaná a zbývá v ní zpravidla už jen málo hořčíku. Kupujte si opravdovou čokoládu, pokud chcete, aby obsahovala minerály, které se v ní předpokládají.

Ztěžuje si vaše tělo na nedostatek vody?

Dehydratace může způsobovat všemožné příznaky, které bývají často chybně diagnostikovány jako jiná onemocnění. Chronická dehydratace se může jevit jako následující příznaky nebo nemoci: astma, vysoký krevní tlak, hlad, potíže s ledvinami, srdeční problémy nebo zácpa.

Pravidelné pití zvýšeného množství vody (a vyhýbání se odvodňujícím nápojům, jako jsou např. sladké limonády) může být řešením skutečné příčiny, která stála v pozadí. Už v průběhu několika dnů, týdnů nebo měsíců pak můžete zaznamenávat mizení takových příznaků.

Co bývá skryto za příznakem?

Pokud se chystáte na pravidelné preventivní vyšetření u klasického lékaře, můžete se dozvědět docela užitečnou diagnózu, vztahující se ke specifickým příznakům. Západní lékaři bývají docela dobří v určování toho, co se s vámi děje podle povrchních příznaků, přestože nemají ani tušení o tom, jaké jsou skryté příčiny.

Pokud tedy obdržíte od západního lékaře nějakou diagnózu, často bývá možné si tento výsledek vzít s sebou domů a udělat s ním něco užitečného. Takže když vám například váš lékař sdělí, že máte vysoký

krevní tlak a doporučí vám začít užívat toxické léky, pak nejlepší věcí, kterou můžete v tom případě udělat pro své zdraví, je roztrhat recept a navštívit naturopatického lékaře, požádat jej o radu, co dělat se skrytými příčinami vašeho vysokého tlaku, než abyste se pokoušeli něco řešit umělou cestou s pomocí chemických léků.

Šance bývá vždy k dispozici – lidé mívají často různé nutriční deficity (jako třeba nedostatek omega-3), které jsou kombinovány s dehydratací a špatnými stravovacími návyky. Nápravou těchto tří faktorů lze často dosáhnout odeznění příznaků zvýšeného tlaku. Váš konkrétní případ může být samozřejmě odlišný, proto se určitě poraďte s naturopatem o tom, co je ve vašem případě nejvhodnější.

Využívejte příznaku jako informace

Nikdy se nenechte zmást a neužívejte léky, které mají zamaskovat příznaky. Používejte příznak jako vodítko k tomu, abyste odhalili skutečné základní příčiny, které lze napravit s pomocí přírodních prostředků. To je přístup, jak byste mohli naslouchat svému tělu a interpretovat si jeho informace užitečným způsobem, který vás povede správným směrem ke skutečnému zdraví.

Jinými slovy řečeno: zamaskovávání příznaků je dětinský, nedospělý přístup k medicíně. Ale naslouchání a poučení se z příznaků k tomu, aby mohl být využit rozumnější přístup k léčení, bývá typický pro inteligentního dospělého člověka. Který přístup se rozhodnete používat vy?

Zdroje:

<http://www.celostnimedicina.cz/jak-se-sam-vylecit-behem-15-dni-1-cast.htm>

07.04.2010

autor: [Mike Adams](#)

zdroj:

Volně přeloženo z www.naturalnews.com.