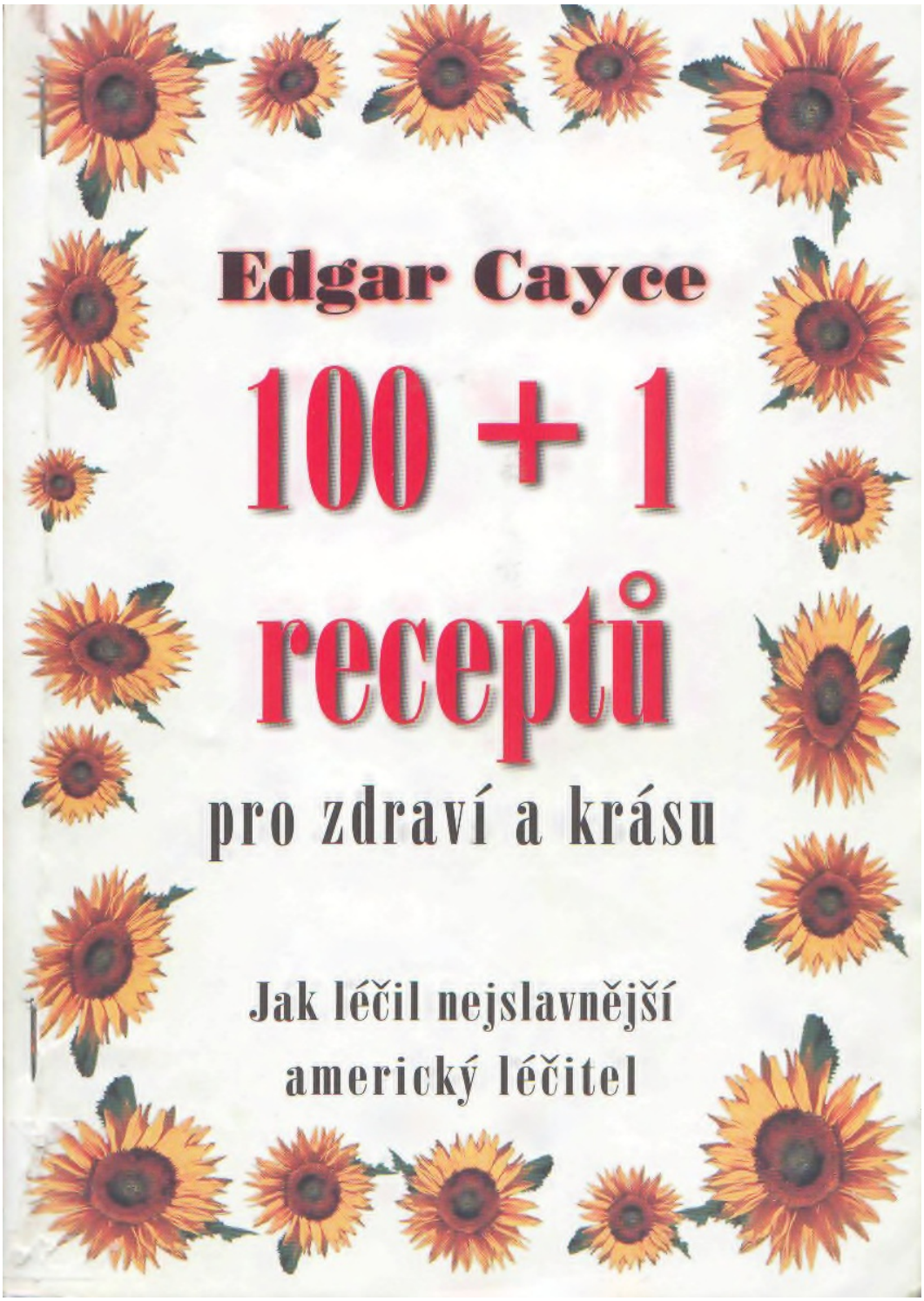
Edgar Cayce
100 + 1
receptů
pro zdraví a krásu
Jak léčil nejslavnější
americký léčitel

OBSAH

Úvod.....6

Jak užívat léky-6, Jak jíst?-7, Upozornění!-7

1.Předmluva.....8

2.Kdo byl E. Cayce?.....10

3.Jak léčil E. Cayce.....12

4.Program zdraví a krásy.....15

5.Recepty E. Cayceho.....16

Recepty na krásu-18,

6. Receptář.....18

„A´´

Acidobazická rovnováha-18,Akné-18,Aktivovaný popel-19,Alergie-20, Alkohol-20, Anděl strážný-20, Apendicitida (zánět slepého,střeva)-20, Aromaterapie-21, Arterioskleróza (kornatěni tepen)-21, Astenie - celková tělesná ochablost-25, Astma-25 , Astrologie-26, Atomidin-29, Atrofie-29, Aura-30,

„B´´

Barevné vidění-31,Barvení vlasů-31, Bázeň-33, Bible-33, Bodnutí hmyzem-33, Bolesti hlavy-34, Bolesti nohou-34, Bolesti v zádech-34, Bradavice-34, Bramborový obklad-36, Brýle-37, Bursítida revmatickě onemocnění-37,

„C´´

Celulární terapie-38, Cibule-38, Coca-cola-38, Cukrovka-39, Cvičeni na oči-39,Cvičení tělesná-40, Cviky E. Cayceho-40,

Č

Čakry-41, Čištění pleti-42, Člověk a jeho podstata-42,

D

Dásně-44, Dechová cvičení-44, Délka života-45, Dětská obrna-45, Dezinfekce střev-46, Dezodaračni prostředky-46, Disinenorrhea (bolestivá menstruace)-46, Dlaně a nehty-47, Dlouhověkost-47, Drahokamy-47, Drženi těla-48, Duchovní strava-48, Duše-48,

E

Eliminace odpadů z těla-49, Entita-49, Epilepsie-49, Etika-51,

F

Fluor-52, Fluoridace-52, Fyzioterapie-53,

G

Gerontologie-54, Glykothymolin-54, Glykothymolinové obklady-55,

H

Hemoroidv-55, Hliník-55, Hněv-55, Hodgkinova nemoc-56, Hořčice-56, Hřích-56, Hřích jako příčina nemoci-56, Hudba-57, Hygiena-57, Hypochondrie-58,

CH

Chiropraxe-58, Chodidla-58, Chromoterapie-58, Chůze-59,

I

Ideální váha-59, Ingredience-60,

J

Jablečná dieta-60, Jizvy-61,Joginské cviky-63, Joginské dýcháni-63, Jogurt-64,

K

Káva-64, Klouby-65, Klystýr-65, Kosmetika-65, Koupele-66, Kouření-66, Kousáni nehtů-66, Kožní adstringenty-67, Kožní problémy-67, Kožní zásyp-69, Krása-69, Krémy-69, Krví podlité oko-70, Krystaloterapie-70, Kuří oka-72, Kůže (pokožka)-72,

L

Laryngitis (zánět hrtanu)-73, Láska-73, Laxativa-74, Lázeň nohou-74, Leukemie-74, Líčení-75,Líčidlo americké-75, Listerin-76, Lupenka-76, Lupy ve vlasech-80,

M

Make-up-81, Mandle-81, Manželství-81, Masáž-82, Masáž horní páteře-83, Masky bahenní-83, Maso-84, Mateřská znaménka-84, Melanom-85, Menstruace-85, Metafyzika-86, Migréna-87, Modlitba před jídlem-88, Módní diety-88, Mozoly-89, Muzikoterapie-89, Mýdla-90,

N

Nadměrné ochlupení-91, Nádory-92, Nachlazení-92, Nataženě šlachy a kotníky-94, Nehty-94, Nehty zarůstající-95, Nechutenství-96, Nemoci z nachlazení-96, Nenávist-97, Nervové zhroucení-97, Nevyléčitelně nemoci-100, Nohy101, Nujol-102,

O

Obavy-102, Obezita-103, Obklady na vyměšováni-104,

Obklady z hořké soli-105, Očekávání-105, Oči-105, Oční nemoci-106, Odolnost vůči nachlazení-107, Odpočinek-107, Odpouštění-108, Odřeniny-108, Olivový olej-108, Omlazování-108, Omrzliny-109, Onkologické onemocněni-110, Opalování-111, Opar-111, Osteopatie-112, Osvěžování pleti-112, Otékáni nohou-113, Otrava krve-114, Ovládejte se-114, Ovocné diety-114,

P

Pach těla-114, Parní lázeň doma-116, Péče o nohy-116, Péče o vlasy-116, Pihy-116, Plešatost-117, Pleť-118, Plíseň mezi prsty na nohou-118, Pocení-118, Pocení nohou-118, Podzemnicový olej-118, Pochoutka mumie-118, Pomlouvání-119, Posilující bujón-119, Proleženiny-119, Prsa-119,Přátelství-120, Překyseleni žaludku-120, Psychická rovnováha-120, Psychické následky úrazu-121, Psychohygiena-121, Psychosomatická medicína-121,

R

Rajčata-122, Rakovina-122, Regenerace-124, Reinkarnace-124, Revitalizační přistroj-126, Revmatizmus-128, Ricinově obklady-128, Ricinový olej129, Roupy-130, Ruce-130,

S

Salát-131, Sarkom-131, Sauna133, Sebedůvěra-134, Sebepodceňováni-134, Sedativa135, Sedmiletý cyklus-135, Skleróza multiplex-135, Smích-138, Smysl života-138, Snídaně-139, Sny-140, Sny těžké-141, Sny v bibli-141, Spánek-142, Správná strava-143, Stahováni pórů-143, Stárnutí-144, Stáří-144, Stravováni-145, Suchá pokožka-145, Symbolika snů-146,

Š

Šestý smysl-149, Špatná kvalita vlasů-149, Špatné vyměšování-150, Špatný oběh v nohou-150,
Spatné vyměšování, Špatný oběh v nohou-150, Štípnutí hmyzem-151, Štítná žláza-151,

T

Těhotenství-151, Tmavé vřídky-151, Trpělivost-152, Tuberkulóza-152, Tuky-152, Typ obličeje-153,

U

Uhličité nápoje-153, Uhry-153, Únava, Úrazy-154,

V

Vápník-154, Vegetariánstvi-154, Vibrace-155, Vibrační sily-155, Vibrační vlivy-156, Vitaminy-156, Vlasy-157, Voda-157, Vrásky-158,

Vředová kolika-158, Vředy kožní-158, Vůně-159, Výklad snů-159, Vylučování-160, Vymknutí a výron-161, Vypadáváni vlasů-161, Výplachy tračníku-162, Vyrážky-163, Výrůstky-163, Význam snů-164, Vzhled-164,

Z

Zábaly a obklady-165, Zácpa-165, Zánět mazového váčku-166, Zánět slepého střeva-166, Zápach z úst-166, Zášť-166, Zatvrdliny-166, Závrať (vertigo)-166, Zázraky-166, Zelenina-166, Zelený zákal-167, Zjišťováni pH faktoru-167, Zlato a stříbro-168, Zlozvyky-168, Znaménka na kůži-168, Zónová terapie-170, Zrak-170, Zubní kaz-171, Zuby-171,

Ž

Žaludecni vředy-172, Želatinově saláty-173, Železo-173, Životní biorytmus-173, Životní energie-173, Životospráva-174, Žlučník zanícený-174,

7.Závěr

Cosi z toho vzít?-175, Jak se změnit-176, Namísto doslovu - Nový přístup ke zdraví-176

Úvod

Tato kniha je věnována kráse uvnitř každého z nás,kráse, která teprve čeká na to,až ji začneme vnímat.

Tato kniha ve vás dokáže probudit naději na novou krásu a zdraví. Pochopíte, že „mysl je tvůrcem", ze vaše postoje, přístupy a myšlenky rozhodují o vašem zdraví či nemoci, o ošklivosti a kráse. S fascinujícím přehledem a bravurou vás provede bludištěm kontroverzních otázek a složitých filozofických východisek. Nabídne vám množství praktických rad souvisejících s výživou i domácí terapií. Většina Caycem doporučovaných receptů se dá připravit také doma.
Tyto předpisy a doporučení se zdaleka netýkají jen fyzického těla - vybízejí vás k poslechu dobré hudby, k tomu, abyste se obklopovali příjemnými vůněmi a barvami, abyste pečlivě volili své oblíbené klenoty a drahokamy, zapisovali si sny, pozornost věnovali astrálním vlivům, a především - abyste sloužili druhým.
Cílem této knihy není diktovat, co je a co není dobré, nýbrž nabídnout vám možnost vybrat si z bohatých myšlenek a širokých zkušeností, na základe studia odkazu E. Cayceho, vše užitečné a potřebné. V módních ženských Časopisech se často píše o tom, jak mimořádně krásné herečky a manželky multimilionářů utrácejí tisíce dolarů, aby byly ještě krásnější. Existuje dlouhá řada činností, které můžete provádět samy, abyste byly krásné a zdravé. Ať se vám to líbí nebo ne, jde o seznam příkazů i požadavků na dodržování diety omezující konzumaci alkoholu (je povoleno jen malé množství červeného vína). Prakticky zakázáno je také červené maso, přísně zapovězeno je kouření. Důležitou pozitivní roli naopak hraje čerstvý vzduch a pravidelná cvičení a také 10 hodin odpočinku denně. Všechna tato doporučení se v různých Cayceho výkladech znovu a znovu opakují. Nemusíte být ani slavnou herečkou ani milionářkou, abyste je mohly využít.
Kniha vám předkládá řadu návodů na vyrovnaný život, sadu pravidel, jimiž se takový život řídí jediné, co je ted třeba udělat, je prostě použít je. A tak čtěte čtěte dál. Poklady vědění jsou vaše, můžete si je vzít. Přivlastněte si je, nechtě zazářit svou hlubokou krásu, aby rozjasnila i všechno kolem vás.
Výklady E. Cayceho byste mohly studovat vlastně pořád - a ne-soustředovat se pouze na pochopení životních cyklů a poznávání modelů pozemských zkušeností - naše chápáni a poznání se ze dne na den mění, jako se mění lidské vědomí. Ostatně vůbec všechno v našem vědomí? Některé fyzikálně laděné texty do těchto otázek vnášejí jasnější světlo.

Co udělat, když onemocníme?

První věcí, kterou musíme udělat, když onemocníme, je důkladně pročistit celý systém půstem, masáží, střevními výplachy, pocením atd., také musíme přísně kontrolovat vše, co tělo přijímá, zklidňovat a zjasňovat mysl. To jsou podněty společné takřka pro všechny texty soustřeďující se na otázky zdraví. Tam, kde by ke zlepšení situace nestačily, Cayceho texty nabízejí specifičtější rady.

Studium je jistě záležitostí velmi správnou a dobrou, nicméně nejdůležitější je vždy aplikace, užití toho, co známe. Strávíme-li celý svůj život učením o životě z knib a přednášek, budeme se sem muset znovu vrátit a prožít si to, co jsme se naučili. Poslední věta je založena na předpokladu, že jste možnost znovuzrození přijali jako skutečnost.

Některé výklady E. Cayceho poskytly odpověď na hádanky, nad nimiž si lidstvo láme hlavu už mnoho let. Nabídly nový pohled na lidské tělo, nový způsob, jak chápat jeho složitou činnost. Cayce málokdy jednotlivé nemoci pojmenovával. Říkával, že jméno stěží chorobu vyléčí.

Vždy zdůrazňoval individualitu, jedinečnost každé bytosti a proto jednal s pacientem jako s celou osobností, nikoli jako se sbírkou klasifikovatelných onemocnění. Někdy dokonce úplně ignoroval symptomy. Věděl totiž, že vyloučí-li se příčina, přiznaky zmizí samy. Jeho nejdůležitějším přínosem je zřejmě odhalení jakési komplexní filozofie lidské existence, tedy otázky, kterou nedokázali plně zodpovědět ani největší světoví myslitelé. Jeho výklady totiž daleko přesahovaly nejen znalosti, ale také možnosti a kompetence lékařů. Zasahovaly nejen do oblasti psychologie, nýbrž i duchovna, smyslu lid.-ikého života, i existence celé lidské společnosti.

Jak užívat léky

Je nutné brát léky dlouhodobé a pravidelně'? „Berte dávky specifického přípravku po dobu jednoho týdne každý den. Týden vynechte a pak začnete znovu. Tento postup je efektivnější, než kdyby se přípravek bral bez ustání. To je vlastně způsob, jakým vnější vlivy působí nejen na toto. ale na kterékoliv tělo. Nechat tělo soustavné pod libovolným vlivem znamená způsobit, že části systému produkující totéž, ztratí svou aktivitu nebo svůj význam. Stanou se závislými na dodávkách zvenčí."

* „Stimulování systému (určitým prostředkem.) a následné přerušení podávání (tohoto.) prostředku vyvolá sklon vytvořit potřebnou reakci v Žlázovém systému a ve funkci orgánů. Tělo v sobě totiž (normálně) vyrábí látky potřebné k stálé reprodukcí sebe sama."
* „Důvěra v denní dávky Čehokoliv ať už laxativ, kyseliny mravenčí nebo vitaminových tablet potlačuje přírodní funkce tělesných mechanismů a odnimá tělu jeho plný potenciál."
* „Budeme k těmto projevům na kůži přistupovat s novým pochopením nebo dále

budeme hledat nějakou zázračnou mast?"
* *Proč se to místo na boku stále neztrácí?*
Následující odpověď se hodí snad na každé trápení: „Nebuďte netrpělivý. Vyrostlo to snad za den? Nečekejte, že to za den nebo za měsíc zmizí. Trvalo léta, než se to objevilo. Bude trvat měsíce, než to zase zmizí. Ale zmizí to, pokud budeme důslední. Brát větší dávky léků je stejné špatné, jako brát léků málo. Řiďte se tím, co je předepsáno..."
 # Je nutné důsledně dodržovat délku a dávkování aplikace léčebných prostředku?
„Pokud se týká aplikace (speciálních léčebných prostředků), byl udán přesný čas (pro podávání). To bylo občas porušováno s myšlenkou, že když troška udělá dobře, vetší dávka udělá ještě lépe; často to naopak škodí!
* To (užití prostředku) je velký nápor také na mohutnou sílu svalů. Může oslabit, dokonce narušit i tu nejlepší aktivitu. Nepřekračujte (předepsané léčebné dávky), nýbrž je dodržujte. Nikďy (prostředky neaplikujte i déle než l až 1,5 minuty, 2 nebo 3 minuty by byly horší než vůbec nic! (Na jiném miste v jiné souvislosti)."
* Nejen naši přátelé a příbuzní, rovněž tisíce čtenářů během posledních dvaceti let referovali o svých dobrých zkušenostech s používáním léčebných prostředků uvedených v této knize.
Jak jíst?
* Cayce neříkal jen to, co má člověk jíst, nýbrž i to. jak má jíst.
* Člověk musí být u stolu stále uvolněný, jinak se jídlo téměř okamžitě stává toxickým.
* Na dobré trávení doporučoval ráno vypít sklenici teplé vody. Nepříliš horkou, aby byla odporná, ale vlažnou, aby člověku nebylo špatné; organismus zbavuje jedů. Příležitostně se k této sklenici vody může přidat špetka soli.
Upozornění!
Je důležité si uvědomit, že Cayce radil specifické prostředky jednotlivým, konkrétním pacientům. Máme-li mít z tohoto čtení nějaký prospěch, nesmíme je pokládat za prostý návod k léčbě jednotlivých potíží. K prohloubení svých znalostí o těchto věcech musíme využívat nových informací.

Věnováno těm, kdož chtějí vykročit na cestu zdraví,hledajícím východisko z nemocí, zoufalství a bolestí onemocnění,hledajícím radost ze života, zdraví, poznání a štěstí.

1.Předmluva

E. Cayce byl ve stavu změněného vědomí (transu) schopen kontaktovat univerzální vědomi a odpovídat na otázky nejrůznějšího charakteru.

Např.: Existovala Atlantida?
Kde tento kontinent ležel?Jak byly postaveny pyramidy? - Je astrologie uěda? Do jaké míry je naše budoucnost předurčena? Existuje život mimo naši planetu? Co se s námi stane po smrti?
Řada jeho předpovědí se již splnila. E. Cayce viděl války a mír, rasové nepokoje, ekonomické deprese. Viděl výseky ze života jednotlivců i celých národů. Předvídal, kdy se kdo vdá, rozvede, bude mít děti, stane se námořníkem, letcem. Jako prorok byl jedinečný. Zatímco většina senzibilů předvídanou událost nedokáže časově situovat, byl Cayce spícím kalendářem hýřícím přesnými daty. Nezřídka ve svých výkladech pro jednotlivce předpověděl události světového významu. Například v srpnu 1941, čtyři měsíce před útokem na Pearl Harbor, chtěl jeden mladý muž uvažující o vstupu do armády vědět, jak dlouhá služba by ho čekala: Kolik let potrvá válka? „Do roku 1945," odpověděl Cayce.
Cayce nejenže správně datoval konec války rokem 1945, dokonce předpověděl její začátek. Navíc přesné určil zlom v poměru sil válčících stran na červenec 1943. Koncem července zmíněného roku došlo k bitvě v Kurském oblouku. Šlo o největší tankovou bitvu všech dob. Na každé straně proti sobe stálo asi čtyřicet tisíc tanků. Tehdejší porážka německých vojsk definitivně předurčila další vývoj války. Cayce předpověděl smrt dvou amerických prezidentů Franklina D. Roosevelta a Johna F. Kennedyho. Šest měsíců před burzovním krachem roku 1929 přátele varoval, aby prodali své akcie neuposlechli a přišli o vše. Neviděl však pouze tento největší burzovní kolaps století správné předpověděl také začátek zlepšení roku 1933. Většina jeho předpovědí byla vyslovena v transu. Byl však schopen věci budoucí vidět i při plném vědomí. Jednou například kvapně opustil místnost plnou mladých lidí, protože okamžité poznal, že všichni půjdou do války a tři z nich se už nevrátí.Cayce nepředvídal jenom zkázu, ale také průběh světových událostí. Prorokoval velké války, mír, krize, rasové bouře, dělnické nepokoje, dokonce i tzv. Great Society, program reforem za prezidenta L. B. Johnsona, který byl podle něj odsouzen k zániku. Věštit záležitosti týkající se jednotlivců i národů.
E. Cayce je někdy nazýván otcem holistické medicíny. Svou dobu předběhl o takových 50 let. Plody holistického přístupu dnes začínají dozrávat a svět jim přichází na chuť. Čím dál tím více lidí vyhledává přirozené metody léčení. Veřejnost se zvolna odvrací od farmaceuticky produkovaných léčiv, neboť najevo vycházejí některé z jejich hrozivých vedlejších účinků. Často až po letech bezstarostného užívání.
Lidé si stále jasněji uvědomují důležitost vlákniny ve stravě Cayceho výklady jako ideální polední jídlo doporučují salát, a vůbec radí konzumovat větši množství listové zeleniny. Obaly potravin jsou stále častéji opatřovány nálepkou „přírodní výrobek", „neobsahuje žádná konzervační činidla a chemické přísady." Pečlivý výběr potravin byl kdysi povazován za zastaralý. V současnosti je na celém světě

přijímán příznivěji. Prodaly se desítky milionů kusů knihy Harveye a Marílyn Diamondových Fit for Life. (Tato kniha vyšla ve vysokých nákladech i v češtině a slovenštině - Ovládej své tělo). Přitom je pouhým rozšířením toho, co už v první polovině tohoto století mnohokrát opakoval a doporučoval Cayce. Podobně je tomu s tzv. módními dietami typu oddělené stravy, kterou E. Cayce důrazně doporučoval už před šedesáti lety.
Už před 50 lety Cayce varoval před opalováním mezi 11. - 14. hodinou. Vysvětloval, že opalováni, tedy hnědnutí kůže, je proces, jímž se tělo brání nadměrnému vystavení slunečním paprskům, a že „není dobré mít tělo příliš opálené od slunce". Muselo uplynout půl století, než medicína a kosmetika pochopily nebezpečí a škodlivost tohoto módního počínání. Nejdřív si však miliony žen na celém světě musely zničit plet a miliony lidí musely dostat rakovinu kůže, než začaly toto varování brát vážně. Dnes už veřejnost od pobytu na slunci zrazují i vědci a lékaři. Poukazují na slábnoucí ozónovou vrstvu. Moderní opalovací přípravky, místo aby se jako dřív vychloubaly mahagonovým odstínem kůže vystavené slunci, využívají nejrůznějších slunečních clon, které jsou klasifikovány čísly podle své síly.
Mnoho lidí se shodlo na tom,že Cayce dnes ovlivňuje zdravotní stav více jedinců než za svého života. Svět je dnes připraven informace obsažené v této knize přijmout snáze než u době, kdy se tyto nové a překvapující myšlenky poprvé objevily v Cayceho výkladech. Doufáme, že si tato kniha získá oblibu všude tam, kde ji bude možně využit, že její čtenáři alespoň některé rady a doporučení začlení do svého životního stylu, že z nich učiní přirozenou a samozřejmou součást svého života.
Není účelem ani záměrem této knihy stanovovat diagnózy či rozhodovat o léčebných postupech pro některá specifická onemocnění. Následující stránky jsou na základě výkladů E. Cayceho rádcem v otázkách krásy a zdraví. Je třeba mít na paměti, že různé zdraví prospěšné prostředky uváděné v této knize, byly doporučeny konkrétním jedincům v konkrétní životní situaci. Přestože publikované recepty obsahují pouze přísady, k jejichž získání není nutný lékařský předpis, veškerá odpovědnost za jejich použití leží na čtenáři.

2.Kdo byl E. Cayce?

Odpověd je prostá - nejslavnější americký jasnovidec a léčitel. Aby čtenáři tuto knihu mohli pochopit a ocenit v plné míre, musejí vědět něco více o člověku, který poutal takový zájem v USA. Musejí pochopit, co tak všechny lidi, ale hlavně odborníky šokovalo.
Nejen to, ze Cayceho pacienta nepotřeboval vidět ani poznat, že nemocný od něho mohl být vzdálen dokonce 2 000 km. Jemu k určení diagnózy stačilo pouze jméno a

adresa. Bylo to něco jiného! E. Cayce bez jakýchkoli laboratorních biochemických nebo fyziologických vyšetření určoval diagnózy přesněji než lékařská konzilia. To je ona šokující skutečnost, kterou lékaři nemohli a dodnes nemohou strávit. To ovsem nebylo všechno. Cayce dokázal předpovídat pohlaví ještě nenarozeného dítěte, štastné nebo neštastné manželství, očekávané kurzy akcií na burze, vývoj válečných událostí, ale také čím jste byli a kde jste žili ve svých předchozích životech atd. My vás nechceme šokovat a proto přestaneme. Najednou by toho na vás mohlo být hodně.

O životě E. Cayce vyšly dvě životopisné knihy. Na základě jeho jasnovidných výkladů cca 200 různých knih a asi tisíc článků. Z jeho výkladů vzešlo asi 20 doktorátů a také několik patentů. Vraťme se však na začátek a řekněme si alespoň základní údaje o jeho životě, o tom, jak všechno začalo. Už ve školním věku Cayce projevoval jisté náznaky svého výjimečného nadání. Každý rok minimálně jednou přečetl bibli. Ve třinácti letech měl vidění paní s křídly. Řekla mu, že jeho modlitby byly vyslyšeny a tázala se ho, co by si ze všeho nejvíce přál. Odpověděl jí, že „pomáhat nemocným lidem, hlavně dětem."

Jako dítě byl Edgar slabým žákem. Jednou večer, když se mu otec snažil do hlavy vtlouci jakousi lekci pravopisu, zjevila se mu znovu v myšlenkách ona pani. Řekla mu, že až bude v noci spát, pomůže mu. Edgar pak usnul na své učebnici. Po probuzení zjistil, že zná nejen lekci, kterou se měl ten den naučit, ale také obsah celé knihy. Od chvíle, kdy začal být vyzbrojen touto novou učební technikou, dostával ve škole mnohem lepší známky. Jako mladý muž se Cayce setkal se známým hypnotizérem. Toto setkám spustilo řetěz událostí. Cayce tehdy trpěl silným chrapotem, nemohl téměř mluvit. Ve snaze vyléčit tento stav sugescí, ho hypnotizér uspal. Ačkoli v hypnotickém stavu byl schopen mluvit dobře, po probuzení chraptěl dál. Všechny další pokusy chrapot vyléčit, ač se o to pokoušel hypnotizér i lékař, byly neúspěšné. Teprve třetí člověk Cayceho hypnotizoval s příznivějšími výsledky. V hypnotickém stavu byl požádán, aby diagnostikoval své potíže a navrhl léčbu. Odpovídal dokonale. Později pak začal být schopen uvádět se do hypnotického spánku.

Během dalších experimentů se zjistilo, že Cayce dokáže rovněž diagnostikovat nemoci a stanovovat léčebné postupy u ostatních lidí. To se nakonec stalo podnětem k objevení jeho skrytých sil.

Ačkoli formální vzdělání E. Cayceho nepřesáhlo hranice střední školy, byl v samoindukovaném spánkovém stavu schopen odpovědět na libovolnou otázku. Měl schopnost důkladně vyšetřit jakékoli tělo a zjistit, co ho trápí. Zkoumaná osoba nemusela být výkladu fyzicky přítomna. Tyto Cayceho promluvy, jeho odpovědi na jednotlivé otázky a žádosti, bývají souhrnně nazývány jako „výklady*.

Po probuzení Cayce nikdy nevěděl, co ve spánku říkal, o čem mluvil. Zpočátku se obával, že by jeho léčitelské rady mohly nemocným uškodit. Trval na tom, aby se

jeho slova zapisovala a před realizací konzultovala s lékaři. Brzy se vsak naučil svým výkladům věřit. Zvláště poté, co vyléčil svou manželku Gertrudu z tuberkulózy a zachránil zrak svého syna po nehodě, ačkoli ho lékaři přesvědčovali o tom, že chlapec zůstane slepý. Navzdory počátečním rozpakům a nejistotě činí jeho souhrnný odkaz světu téměř 15 000 dokonale dokumentovaných výkladů. Výklady věnované odstraňování zdravotních indispozic naplňovaly prvních 15 let Cayceho práce. Dokud nepotkal jistého Arthura Lammerse, majetného tiskaře z Daytonu ve státe Ohio. Ten jejich obsah rozšířil o nové otázky, které do té doby nikdo od E. Cayceho nevyžadoval. Šlo o otázky z metafyziky, ezoteriky. astrologie, filozofie, o rozmanité psychické úkazy. Hluboké křesťanské přesvědčení E. Cayceho v té době utrpělo nejprudší šok učením o reinkarnaci. Čas a další výklady však ukázaly, že reinkarnace je skutečností a dokonce je v souladu s původním křesťanským učením.
Výčet výkladů ukazuje, že 8 976 promluv se týkalo zdraví a nemocí, 2 500 životní pouti (stopování minulých životů jednotlivých osob), 799 promluv bylo obchodního rázu, 667 výkladů se zabývalo interpretací snů, 401 textuje povahy duševně-duchovní, 24 se jich zabývá domácností a sňatkem a 879 textů patří pod různé. Kromě hlavního tématu každý výklad pokrývá i velké množství jiných. Bohatá zásoba informaci, jakou výklady E. Cayceho přestavují, podnítila vytvoření Asociace pro výzkum a osvětu (ARE). Tato organizace je nevýdělečná, členství v ní je otevřené a zaměřuje se na šíření duchovního odkazu E. Cayceho. Jejím hlavním posláním je šířit jeho vědomosti pořádat přednášky, semináře, konference, organizovat studijní programy. Patři mezi nejvýznamnější organizace svého druhu na světě. Charakter její činnosti ji spojuje se všemi, kdož hledají pravdu v oblasti medicíny, psychologie a teologie.

3.Jak léčil E. Cayce

* Je snadné představit si, proč i nejsvobodomyslnější lékaři byli Caycem zmateni. Jeho znalosti anatomie a léků byly encyklopedické.
* Byl velkou autoritou v oboru diet, měl jasno do poslední kalorie a posledního vitamínu. Svým subjektům poskytoval přesné seznamy jídel. Nejenže předepisoval léky, ale sděloval také, jak by měly být připraveny. Jednou dokonce doporučil, aby pacient sklenici pomerančového džusu pil po dobu 10 minut.
* Jeho metody léčby byly mnohostranné. Nejen diety a léky, ale i masáže, manipulace a terapeutické lázně, všechno pro jednoho pacienta; předepisoval vše, co pomáhalo.
* Perfektně vypracovaná zpráva o jednom z jeho nejpozoruhodnějších případů

byla zázračně detailní. Při jejím pročítání nezbývá než se divit, jak někdo mohl být, byť by to byl maximálně erudovaný lékař, tak přesný v diagnóze a léčení - navíc autor této diagnózy nikdy nevychodil střední školu.
Případ: Pro spícího Cayceho bylo tělo propojenou sítí krve, svalů, nervů a kostí. Když cokoliv z toho bylo v nepořádku, celá entita, jak jednotlivce popisoval, byla narušena. V jednom případě subjekt trpěl paralýzou kloubů a s mnoha lékaři se radil bez úspěchu. Byl to 351etý muž odsouzený k invaliditě. Cayce, vykládající pro tohoto 350 km vzdáleného muže, kterého nikdy neviděl, řekl, že trpí poruchou v dolním lumbálním plexu, která zasahuje koordinaci sympatického a cerebrospinálního systému. Detailně popsal narovnávání páteře, specifikoval dorzální a cervikální obratle a prohlásil, že znovuobnovení vibrací těla pomůže zvýšit zásobování krví a urychlí léčebný proces. Jako doplňkovou léčbu doporučil odvar z rostlin a řekl, jak mají být smíchány. Vědomě by si to nikdo nemohl zapamatovat:
„Nejprve vezmeme 240 g destilované vody. Do ní přidáme 15g zahradní šalvěje, listy ambrózie, nikoli mnoho stonků, nýbrž listy, 8 g. Heřmánek buldočí a fenykl psí po 8 g, a divoký ženšen 15 g."
Návod pokračoval: „Vše uvedte do varu, ale nevařte příliš prudce, až z původního množství zbude polovina. Přecedte a dokud je roztok teplý, přidejte 45 g 85% alkoholu s l g balzámu tolu. Pak přidejte 3 kapky kapsikulové tinktury. Dávkování bude 1/2 kávové lžičky 4x denně, užívat asi 15 až 20 minut před jídlem."
Pak přesně popsal každé jídlo. Snídaně bude sestávat z citrusových plodů, lze také přidat obilnou kaši, „zvláště z celozrnné pšenice, ovsa Čitu, v níž jsou kombinovány rostlinné klihy rýže a pšenice." Nařídil dokonce, jak se má s pacientem jednat. „Pozitivní návrhy, mírně, tiše. Vyhrožování pouze podráždí. Káravá nebo příliš rozkazující povaha může zničit to, co v těle roste." Předstihl svou dobu a zmínil se rovněž o morálce. „Uč a cvič tělo nejen aby bylo dobré, ale aby bylo dobré pro něco."
První výklad pro ochrnutého se vyskytl v září 1930. Kvůli řádnému dodržení některých léčebných postupů byl pacient převezen do tenkrát fungující Cayceho nemocnice. Bylo to 6. října. V nemocnici zůstal do 24. října a pak se vrátil domů, aby v léčbě pokračoval. Vykazoval již značný pokrok. Osoba, která ho poslala za Caycem, s uspokojením poznamenala: „Lékaři přiznali, že mu nejsou schopni pomoci, a přesto je jeho léčení poměrně rychlé,"
Pacient měl větší chuť k jídlu, přibral a začal pohybovat končetinami. Učinil dokonce několik namáhavých kroků. V listopadu chodil. 17. listopadu poslal Cayceho nadaci děkovný dopis: „Těší mé, že vám mohu říci, že stále přibírám na váze. Vážím 77 kg (přibral jsem 13 kg). Denně mohu ujít zhruba míli, hrozné mé to však unavuje."
Na péči dohlížel dr. T. J. Berger, osteopat z New Yorku. 1. prosince byl podán další

výklad. S ohledem na zlepšení bylo léčení upraveno. Zvláštní důraz Cayce položil na masáž zlepšující krevní oběh. „Od nynějška budeme celkové osteopatické léčení provádět 1x týdne a 1x masáž s balzámem síry v lumbální a sakrální oblasti, důkladně promnout údy ke kolenům a ke kotníkům, raději podél svalů než nervů. Touto aplikací se tělo lépe uvolni." Masáž může provést kterýkoliv masér, nebo ji můžete udělat doma, pokud bude důkladná. Balzám síry, nepříliš suchý, má být důkladně vmasírován „do lunibálni a sakrální oblasti, podél svalnatých částí údů k chodidlům a ke kotníkům, a v horní části těla do boků". Je třeba pokračovat v celkové dietě, včetně cvičení pod širým nebem. A pak Cayce předpověděl; „Bude zjištěno, že dříve, než se Čeká, bude tělo schopno vrátit se k denní práci."
Objevil se zajímavý vedlejší poznatek. Subjekt se tázal, má-li přestat kouřit. Cayce odpověděl: „Pokud to bude umírněné, tělu to neuškodí." V únoru 1931, několik měsíců po prvním výkladu, se pacientovi dařilo natolik lépe, že požádal o životní výklad. Cítil, že měl-li Cayce pravdu, co se týče těla, s největší pravděpodobností ji bude mít i v čemkoliv jiném.
Cayce se zpočátku držel těla. Zmírnil dietu, neboť postižený byl už příliš těžký. „Opusťte pro příštích 30 až 40 dní škroboviny. Jediným druhem masa bude bud kůzlečí či jehněčí maso budující nervy. Žádné sladkosti, žádné máslo; všechny potraviny používejte v úpravě co nejbližší přírodnímu stavu, bez cukru. Žádné brambory jakéhokoliv druhu." Zúžil se příjem léků. „Kdyby se opět objevilo nadýmání, přestaňte. Snižte množství, dokud potíže nezmizí." Následovala rada pracovní: ihned se vraťte do práce, v příjemném prostředí. *„Jaký druh práce?"* tázal se rekonvalescent.
„Ten, který je více v souladu s přirozeností a sklony těla."
Poslední otázka byla: *Nějaká rada týkající se mentálního a duchovního těla?*
Pacient byl znovu ujištěn o správnosti svého postupu. Kázní, kterou dodržoval během uzdravování, rozvinul také ducha a mysl. „Když se tělo dalo dohromady v mentálních silách, začalo toto zotavování. Držte se ideálů a pracujte pro ně."
V květnu 1931 byl podle hlášení pacient plně vyléčen. V archivu ARE leží děkovný dopis pacientovy švagrové. Poslala ho Caycemu. „Z našich ramen to sňalo velkou odpovědnost. Daří se mu dobře, každý den pracuje a neustále o Vás mluví."
O 6 měsíců později se ozval sám pacient. Jeho jméno není použito, ale je dostupné společně s tímto osvědčením. „Píši tento dopis jako ocenění všeho, co jste pro mě udělal. Když jsem se dostal do Vaší péče, nemohl jsem psát rukama. Moje nohy byly částečně ochrnuty, takže jsem je nemohl vůbec natáhnout. Vážil jsem pouhých 63 kg. V takovém stavu jsem byl celých 6 předcházejících měsíců a moje situace se postupně zhoršovala. V Cayceho nemocnici jsem nebyl ani týden a napsal jsem domů dopis, natáhl nohy a začal přibírat na váze jako nikdy předtím. Nyní vážím 84 kg. Lékaři nemohli pomoci. Pouze mi sdělili, že pro mě neexistuje žádná pomoc. 5. května 1931 jsem byl schopen nastoupit do práce, 8 měsíců po zahájeni

Vaší léčby. Od té doby jsem neproležel jediný den. Když jsem se dostal domů, každý byl více než překvapen, že znovu chodím, tak dobře jako kdysi. Nemám dost slov, abych dostatečně vyjádřil své poděkování a vděčnost. Jak víte, lidé, když poprvé slyší o Vašem výkladu, v něj nemohou věřit. Já jsem také okamžité nevěřil. Doufám, že jiní, kteří jsou nemocní, Vás nechají, abyste jim pomohl dříve, než aby čekali příliš dlouho." (J. Stearn 1967)

4.Program zdraví a krásy

Bez ohledu na to, jakým názorem se řídíte začít s novým „ozdravovacím a zkrášlovacírn" programem není jednoduché. Zvláště, pohlížíte-li na celou záležitost jako na soubor pravidel, která vám jenom zkomplikují život. Tak radikální program, jaký načrtává Cayce, lze samozřejmé také považovat za další obtěžující soubor pravidel. Na druhé straně na něj ovšem můžeme pohlížet rovněž jako na citlivý návod k přežití, jehož prostřednictvím dokážeme odvrhnout pokřivené hodnoty, které s sebou přináší tržní ekonomika.
Cayceho program zdraví a krásy netrpí nedostatkem inspirace. Sám o sobě je způsobem života, který není v rozporu s přirozenou existencí, kterou všichni instinktivně, přirozené hledáme. E. Cayce, ve spojení se zdrojem nekonečné moudrosti, by nikdy nenabízel radu, aniž by zároveň nenavrhl cestu k jejímu uskutečnění, k jejímu převedení do reálného života. Dokud totiž nějaká věc není využita, zůstává v říši neprojeveného. Jak tedy s tímto programem začít?

Pamatujte, že přikročit k činu musíme právě tam, kde jsme, neboť místo, na němž stojíme, je svaté.

- Pusťte se do práce s tím. co máte k dispozici.
- Každý z nás je jedincem. Každý z nás je trochu jiný než ten druhý. Každý z nás má tedy také k dispozicí něco poněkud odlišného. Pokud není v pořádku vaše dieta, soustřeďte se nejdříve na to, jak ji změnit.
- Prvním krokem může být to, že dny budete začínat sklenkou teplé vody nebo že si do kávy nebudete dávat smetanu.
- Možná začnete s pravidelným ranním cvičením, aby se vám upravilo vyměšování.
- Nejdůležitější, opravdu zásadní součástí každého života, který[1] odráží přirozené bytí, je vnitřní vyladění přicházející skrze pravidelnou každodenní meditaci. 36 Dokonce i věhlasné módní časopisy už referovaly o blahodárném účinku chemických změn v organismu.
- Program změn, stejně jako cokoli jiného, je třeba budovat postupně, krok za

krokem.
- Lidský organismus nelze šokovat náhlým a úplným obratem,-změnou přes noc.
- Nemůžeme očekávat, že myšlenky, řadu životů utvářející naše mentální tělo, zmizí během okamžiku.
- Postupnou a účelnou změnou návyků je možné naši mysl přetvořit. Stejně tak tělo; správnou dietou a patřičným cvičením. Rovněž naše mysl může být krásná.
- Nikdy nezapomínejte, kdo jste, nemám na mysli vaši momentální pozemskou osobnost, nebot taje prostě jen schránkou vašeho věčného já, jeho současného pobytu v materiálním plánu. Hledejte svou skutečnou individualitu, která Čeká, až ji objevíte, a nechtě se jí vést.
- Život je uplatňováním naučeného uplatňujte a odkrývejte krásu, která je pouze vaše. Svou přítomností tento svět proměňte v místo o něco hezcí. Je to vaše výsada, dar, který' jste dostali od Boha dar, který mu můžete vrátit tím, že jím obdarujete své bližní.

5.Recepty E. Cayceho

„Všechny receptury jsou vaše. Dbejte na ně. A předávejte je dál, dbáte-li na ně. Mějte na paměti, že nikdy nemůžete ztratit nic, co vám skutečné náleží, a nemůžete zadržovat něco, co patří někomu jinému. Ať jde o záležitost duchovní, mentální nebo materiální, zákon je tentýž." E. Cayce.

* Zdrojem Cayceho informací byla Univerzální pokladnice veškerého vědění. Dokázal odpovídat na otázky vztahující se ke stvoření člověka, ke všem fyzikálním zákonům na Zemi, k univerzálnímu zákonu. Dokázal vyřešit i nejsložitější problémy spjaté s lidským zdravím. Pozorně odpovídal rovněž na otázky ohledné zkrášlováni těla. Stejný zájem projevoval o drobné defekty, třeba bradavice, i o mnohem vážnější starosti. I když všichni máme potíže různé, pro každého je nejdůležitější právě ta, jež se ho nějak osobně dotýká.
* Výklady jsou vesměs prostoupeny určitým řádem, určitými zákonitostmi či pravidly, jež nenechávají žádný prostor pochybnostem o tom, jaké jednání by bylo nejlepší. Cayce věděl, že pokud tělo trápí nějaký jednoduchý povrchový defekt, pomůže jeho odstranění změnit celkový mentální náhled Či přístup daného člověka, což spustí řetězovou reakci, která bude mít pozitivní účinky také na vážnější tělesné problémy. „Krása lidské mysli je totiž často řízena krásou jejího okolí."
* Caycem v jeho stavech podobajících se transu procházela moudrost věků. Na jedné straně doporučoval léky tisíce let staré, na straně druhé některé léky zcela současné, které ještě nebyly distribuovány.
* Používal téměř všechny druhy léčení, aniž by se uchyloval k lékům, požadující užívání lázně, olejů, tepla, světla, klystýrů, masáží a jiných forem manipulační terapie, diety a cvičení.

* Bylo zřejmé, že Cayceho zdravotní výklady nepomáhají pouze překonat nemoc a nemohoucnost, ale že jako obšírně pojaté zásady vedou k jejich prevenci.
* Později si Cayce získal daleko větší pozornost lékařů než za života. Mnoho z nich se tiše ponořilo do jeho výkladů a hledalo klíc ke stavům odolávajícím ortodoxní terapii. Např. dr. Mein, lékař pracující na Harvardské univerzitě, prostudoval výtahy z Cayceho *záznamů* o takových nevyléčitelných nemocech, jako je epilepsie, leukemie a roztroušená skleróza a podle Cayceho shrnul etiologické a příčinné faktory i léčebný program.
* Nejzajímavější a pro náš účel nejvýznamnější jsou nejspíše jakési obecnější zdravotní vzorce, které vyplynuly ze srovnání určitých skupin Cayceho výkladů. Z textuje zřejmé, že specifické činnosti a návyky mají svou polární retribuci, odpovídající odezvu. Kromě mnoha doporučení podporujících věci prospěšné, a káravých výtek za jejich opomíjení, mezi výklady najdeme také řadu přesně, osobně, adresné směrovaných rad a upozornění pro ty, kdož měli to štěstí, že Cayceho promluvy byly určeny přímo jim. Všichni můžeme mít prospěch z oněch vzácných chvil, kdy Cayce dával rady typu: „...To by prospělo KAŽDÉMU TĚLU." Velkému věhlasu a oblibě se těší například zmínka; „Ti, kdož budou každý týden dostávat masáže podzemnicovým olejem, nemusejí mít strach z artritidy."
* Při zkoumání textů, nyní již jasné a přehledně označených, není obtížné najít všechny odkazy na daný předmět - sami si pak můžeme na věc utvořit vlastní názor.
* Jak na jednání E. Cayceho pohlížet v dnešní době, kdy se obecným zvykem stalo žárlivé střežit a uchovávat všemožná politická, obchodní a jiná tajemství? Co jej přimělo k tomu, aby všem nabídl veškeré své vědomosti i tajně předpisy a rady? Odpověď nám nabízí sám svými výklady viz.motto na začátku.
* Cayceho léky někdy ohromovaly lékárníky, kteří předtím nic takového neviděli. Mladý lékárník M. H. Snyder, čerstvý absolvent fakulty v Richmondu ve Virginii, vraštil čelo nad předpisy rostlin a kořenů, které Cayce do jeho íékárny posílal. Například v jednom předpisu muž, který se nikdy nepodívá do lékařské knihy či farmaceutického časopisu, nařídil 60 g cezeného medu přivést do varu ve 120 g destilované vody a pak, než roztok vychladne, až se ovšem přestane vypařovat, přidat: tresť z divokého žen-šenu, tinkturu ze stillingie, tresť z divokého turínu, divokého zázvoru (připravenou z byliny) a z kůry cykasu.
Pokyny byly detailní: „Před použitím roztok protřepte, dávka bude 1/2 lžičky 2x denně, nejlépe před ranním jídlem a před spánkem. Spotřebujte celé množství." Lékárník Snyder na E. Cayceho vzpomínal takto: "Nikdo o pacienta nemohl projevit větší zájem, včetně neobvyklé pozornosti k směsím, specifikovaným v jeho výkladech, s nimiž je neustále porovnával. V začátcích za mnou stál a ujišťoval se, zda jsem přípravek uvařil ve smaltované konvici a nikoli v kovové, abych se vyhnul nebezpečí kontaminace. „Nápoje, které předepisoval Cayce, neexistovaly

od dob středověkých alchymistů, odhadoval Snyder, ale všechny kořeny a byliny byly přinejmenším zaručeně neškodné, pokud neprospívaly. Kvůli těmto přípravkům si nedělal výčitky." „Nebylo pochyb o Cayceho přímočarosti, vše chtěl přesně tak, jak bylo nařízeno." (J. Stearn 1967)

Recepty na krásu

* Recepty na „zkrášlující vodičky" a přípravky si klienti obvykle vyžádali sami. V době otázek a odpovědí, která zpravidla následovala po hlavním výkladu. Tedy poté, co bylo vyřčeno nejdůležitější poselství.
* Zdá se, jako by tyto věci byly považovány za cosi relativné malicherného, za něco, co není tak závažné, aby to bylo nabídnuto rovnou, „bez říkání". Výslovná žádost ovšem byla málokdy odmítnuta, nebot ústa E. Cayceho v extázi po většinu času promlouvala velmi
vlídně a laskavě.
* Když ve výkladu sdělil nějaký recept, obvykle ještě dodával jako malý přídavek na uklidněnou, že když dotyčná osoba bude věnovat náležitou pozornost dění uvnitř těla, vnější projevy zmizí samy od sebe.

Receptář „A´´

Acidobazická rovnováha

Mimořádně závažným faktorem životosprávy je rovnováha kyselých a zásaditých látek v našem těle. Na otázku, zda lze organismus posílit proti nakažlivým nemocem jinak než očkováním, dal Cayce vlastně klíč ke zdravé životosprávě.
, „Zůstávají-li v těle zásadité látky obsažené zejména v salátu,mrkvi a celeru zásady obsažené v krvi pomáhají imunizovat tělo."
Měli bychom vědět, že tato rovnováha nezávisí pouze na potravě, ale také na způsobu života, který vedeme. „Čím méně aktivních činností a cvičení tělo vykonává, tím více zásadité potravy by mělo přijímat. Energie a aktivita mohou spalovat kyseliny. Lidé, kteří vedou" sedavý život, nemohou jíst mnoho sladkostí a škrobů... ty by mely být správně vyváženy.
„...Zbytek stravy by se měl skládat ze zásaditě reagujících potravin, neboť pro každého platí, že čím méně aktivní je tělo, tím více zásaditě reagujících látek by mělo přijímat."
„Žijte s radostným, nadějným a vstřícným přístupem k životu, buďte optimističtí. S klidem dovolte, aby se alespoň tři lidé od srdce zasmáli tomu, co jim na vás prozradí vaše tělo! Nepomůže to pouze vám, ale i ostatním."
Viz také - *Nachlazení, Zjišťování pH faktoru.*

Akné

•*Jak vzniká akné?*

„Akné je... chronický zánět, choroba tukových žláz, vyskytující se nejčastéji na tváři, zádech a hrudi. Základní fyziologickou mal-funkcí, již akné způsobuje, je nerovnováha vylučovacích systémů v těle. Existuje několik mechanismů, které při jejím vzniku niohou hrát roli."

Co chápat pod vylučováním?

Je-li řeč o vylučování, většina lidí si představí pouze činnost střev. Když však o vylučování hovořil E. Cayce, poukazoval tím takřka na všechny orgány: zažívací trakt, ledviny, respiračni a perspi-rační systém. Na mysli samozřejmě měl i všechny tělesné aktivity, jež s nimi prostřednictvím složitých řetězových reakcí souvisejí.

Co nerovnováhu ve vylučování způsobuje? „Některými faktory, jež nerovnováhu ve vylučování vyvolávají, jsou nekoordinace mezi malým a velkým oběhem, nevhodná dieta v období první menstruace (menarché), nervové napětí a potlačová-ni strachu, reakce žláz a postupný vznik obtíží vztahujících se ke žlázám a oběhu."

Co se *dá s „nečistou pletí" lokálně udélať?* „Udržujte průduchy a póry otevřené."

Jak muže tělo pleť pročistit? „Tím, že upraví vylučování, jak bylo uvedeno." Co *způsobuje, že se mi na tváři objevily uhříky a co je třeba dělat, aby se úplné vyléčily?*

„Zmizí, když bude pečlivě prováděna náprava a vylučování udržováno v pořádku."

Jak svou plet mohu nejlépe vyčistit?

„Zvětšováním nebo stimulací celkového oběhu pro koordinaci vylučování."

Mohu něco udělat s uhříky a vyrážkou na kůži?

„Cvičení a diety jsou lepší než pleťové vody a léčebné přípravky, chápete?"

Čaje příčinou častých vyrážek na mé pleti? Poradte mi, prosím, nějakou léčbu.

„Jsou součástí poruchy oběhu, jež je odstraňována (eliminována), neboť existuje provázanost mezi (jednotlivými) silami v těle. Tak dochází k souvztažné reakci ve všech oblastech vylučování a my pak tyto poruchy vidíme eliminovány (v podobě vyrážky)."

Jedna klientka, jejíž obličej se za poslední týden výrazné vyčistil, Caycemu položila následující otázku:

Stalo se to díky nějaké zvláštní léčbě nebo v důsledku změn vnějšího prostředí?

„Jsou období, kdy se to velmi zlepší, ale příčiny musejí být eliminovány, rozumíte?" Viz také - *Pleť, Tmavé vřídky, Čistění pleti.*

Aktivovaný popel

Cayce byl notorickým průkopníkem. V roce 1929 pro ženu trpící rakovinou poprvé navrhl aktivovaný popel. Příteli, který se pídil po informacích jak jej připravit, řekl:

„Kde se uhlík používá téměř ve vakuu a kde jsou jeho zbytky vzniklé hořením (ve rtuť-křemíkové obloukové lampě) uchráněny, dokážou, že jsou produktem, jenž. užíván vnitřně, bude cennější než voda zpracovaná radiem." Přítel experimentoval a popel vyráběl až do své smrti o deset let později. „Výrobek lze zajistit tím, že se vezme bambusové vlákno a nechá se jím procházet silný elektrický proud, který zajistí částečné shoření. Hodnota výsledné síly leží očividně ve vibracích." Viz také - *Onkologické onemocnění.*

Alergie (kopřivka)

„...V sympatickém systému jsou určité překážky zabraňující vyměšování, které se projevují a jsou viditelné hlavně na kůži."

Alkohol

Příležitostný drink podle názoru E. Cayceho v organismu nezpůsobí žádné škody. Nicméně říkal, že pouze červené víno je opravdu užitečným alkoholickým nápojem. „Víno je dobré na všechno, ovšem výlučně pijete-li je samotné, nebo s Černým či žitným chlebem. Ne s masem, nýbrž s chlebem. Můžete je pít mezi jídlem, nebo jako jídlo, nikdy ne moc a jen jednou denně. Pouze červené." Následující výklad hovoří.sám za sebe: „Mnohé nemoci jsou důsledky alkoholických stimulantů. Ty zničily tkáně v centrálních oblastech těla; zničily tkáně generativního systému, na jiných místech a v mozku."

Anděl strážný

Jsou v našem bytí obsaženy také nějaké bezpečnostní faktory?

„Svým způsobem bude hlas lásky takovým hlavním faktorem, bude ochranou; protože každý má to, čemu by se mělo říkat (z materiálního plánu) vlastní anděl strážný, nebo (ochraňující) vliv. Láska a její účinky tuto bytost hlídají. Spoléhejte se na sílu v působení lásky."

Z toho je zřejmé, že náš anděl strážný nemusí vypadat jako člověk či netělesna bytost. V případě této ženy měl formu přístupu, postoje lásky. Kolik dalších takových bezpečnostních, ochranných vlivů o nichž nemáme ani potuchy, ještě může existovat?

Nemějte z Žádných vnějších vlivů strach a vezte, že „není větši síly než té, již má mysl nad okolnostmi."

Apendicitida (zánět slepého,střeva)

„Jde, jak je nám známo, o překrvení tračníkové oblasti, to je základní porucha, způsobující tlak."

Případ: Okamžikem, kdy dr. O'Malley zažil veliký pocit uspokojení, bylo léčení 8 leté holčičky. Trpěla vracejícími se bolestmi břicha, jež začaly už před léty, když dlouhodobě onemocněla spalničkami. Operovali ji na chronickou apendicitidu. Během zákroku lékaři objevili starou trhlinu ve slepém střevu, komplikovanou

akutním abscesem. V důsledku přilnutí bylo odstranění slepého střeva obtížné. Stav dítěte byl kritický.
Holčička trpěla nafouknutím břicha, zvracením a horečkou. Antibiotika nezabírala. Nakonec byly použity zábaly s ricinovým olejem, 3x denně na l hodinu v jednom kuse, „Během prvních 24 hodin nastalo mírné zlepšeni," poznamenal O'Malley, „a třetí den začalo nadmutí mizet a teplota klesla." Se zábaly se pokračovalo celých 12 dní, kdy se dívka zotavovala. „Jsem přesvědčen," říká lékař, „že zábaly s ricinovým olejem podpořily obranný mechanismus těla. Zlepšení oběhu léky pomohly obnovit homeostázi (rovnováhu mezi buňkami). Je zajímavé, že anémie, neboli chudokrevnost, která se u pacientky projevila také, na podáváni železa reaguje mnohem lépe, když se na břicho aplikují zábaly s ricinovým olejem."
Viz také - *Zánět slepého střeva.*

Aromaterapie

Obklopování se aurou vůně bylo v minulosti běžnější. I dnes však vzrůstá obliba kadidla a různých vonných kouřových tyčinek; soudime tak alespoň podle toho, že se objevují také u pokladen v supermarketech. Pokud jde o parfémy v obchodních domech a speciálních obchodech je čím dál větší výběr nejrůznějších vůní, pánských i dámských záleží jen na vás, zda si vyberete tu pravou.
Jak často a v jakých souvislostech se ve výkladech objevovaly zmínky o vůních, budeme ilustrovat na následujících ukázkách.
Když jednou E. Cayce začínal výklad pro nového klienta, popotáhl nosem a řekl:
„Víte, pro tělo by bylo velice dobré změnit vůně v místnosti od mandlí k levanduli, to by bylo mnohem lepší."
Jiné pozorování bylo učiněno na dálku. „Zvláštní (dotyčnou) bytost často obklopuje vůně fialkového kořínku, měla by ji mít pořád nablízku stejně jako kosatec nebo nějakou jinou bílou květinu by měla mít vždy nablízku."
„Neboť nachová barva by měla být těsně u těla, a vůně či pachy, jako třeba vůně levandule, mají svůj vliv ne ve velkém množství, ale v takovém, které vede k harmonii."
„Tělo se stává poměrně citlivým k vůním a stejně tak k barvám. Zejména nachová a barva korálu by měly *být* poblíž těla a růže."
„Fialka a fialková vůně s kosatcem florentským jsou vůně (dobré) pro (dotyčnou) bytost."
„Také vůně, jež vyvolají vibrace, budou levandule nebo fialkový kořen."
„Vůně nechť s vámi často pobývá Život Věčný a (sám) přijdete na to, zda (bude vhodnější) váček *(s* vonnou látkou) nebo tekutina to přinese tělu vibrace, jež mu dodají sílu."
Jsou případy, kdy vůně vyvolají vzpomínky, jež byly zasunuty kdesi hluboko v paměťových buňkách. Tak tomu bylo například u jednoho klienta, kterému E. Cayce řekl:„Barvy a vůně mají na (dotyčnou) bytost zvláštní vliv

A pokud se spojí lotos a santalové dřevo s cedrem, stávají se (něčím) téměř i pro vnitřní smysly - nepřemožitelným, nezdolným." Viz také - *Vůně.*

Arterioskleróza (kornatěni tepen)

„Je způsobena špatným vyměšováním, které zabraňuje normálním pochodům v těle." Arlrilida

Cayce nejednou vědce, kteří jeho výklady používali, zaujal i po filozofické stránce. „Mohu uvést 20 až 30 případů artritidy, jež byly léčeny podle Cayceho," oznamuje dr. Hotten, osteopat z Arvinu v Kalifornii. „Dosáhlo se dobrých výsledků. Když člověk jeho výklad začíná používat, nemůže si neklást otázky týkající se některých pasáží. Je v nich důležitá výzva, kterou nelze opomíjet. Stěží můžeme přijmout zdravotní výklady a ignorovat jejich duchovní a psychologické podtexty. Zkrátka nesmíme používat to, co se nám hodí, a zbytek odhodit."

O artritidě pojednávalo mnoho Cayceho výkladů. V přehledu doporučených léčebných metod se našlo dost podrobností, aby z nich dr. Hotten mohl sestavit terapeutický model. „Zjednodušením," zdůraznil, „se objeví čtyři hlavní kroky:

1. Zlepšený krevní oběh díky solným zábalům a lázním.
2. Specifické masáže určitými oleji a pryskyřičnými extrakty, jako je myrhový olej a olej podzemnice olejně.
3. Změny stravování v zájmu změny chemické rovnováhy a omezeni příjmu určitých minerálů.
4. Osteopatická manipulace s třetím cervikálním, devátým dorzálním a čtvrtým lumbálním obratlem. O těchto oblastech se Cayce zmiňuje nejčastěji."

b) „Opět (je artritida) vyvolána nesprávným vyměšováním, které vede ke špatnému stavu v těle."

c) Mnoho lékařů se zabývalo Cayceho léky pro tak tajuplná onemocnění, jako je rakovina a artritida. Hledali v nich stopy, které by v jejich praxi mohly být terapeuticky užitečné. V Cayceho archivu je zaznamenáno mnoho léčebných postupů společně s dobrozdáními od těch, kteří byli vyléčeni. Cayce k artritidě přistupoval zeširoka. Chápal to, co mnoho lékařů začíná přijímat teprve nyní: artritida je reakcí těla a mysli na opakované špatné zacházení a týrání. Množství výkladů o této zmrzacující nemoci důkladně prozkoumal dr. H. George z Wilrningtonu ve státě Delaware, potomek významného ekonoma. Ve 40 z 51 zkoumaných případů Cayce doporučil masáže olejem z podzemnice olejné nebo olivovým olejem, všeobecnou osteopatii se zvláštním důrazem na adjustace y ceryikální (šíjové) a spodně dorzální oblasti, a to v 38 případech, llx byl v kombinaci s těmito terapiemi použit,chlorid zlata nebo atomidin, asi 14x byl k vyčištění organismu aplikován klystýr. V devíti případech subjekty nutil zlepšit mentální a duchovní postoj k životu. Trval na dietě. V polovině případů zakazoval velké množství masa a skutečně v každém případě zakázal vepřový špek. Řadě pacientů

řekl, aby se vyhnuli bílému pečivu, bramborám, tučným jídlům a omastku. Místo toho jim doporučil kořenovou zeleninu.
Zajímavá byla hlášení o vývoji onemocnění. Dvacet tři pacientů bylo vyléčeno nebo se jejich stav zlepšil, jedenácti pacientům se diverzifikované léčení zdálo příliš složité, než aby ho dodržovali, dva pacienti zemřeli ještě před začátkem léčby a zbytek do tohoto přehledu nemohl být zahrnut, neboť chybělo zpětné hlášení. **d)** Mnoho lidí mi také referovalo o tom. že masážní oleje obsahující podzemnicový olej, dokonce pouze podzemnicový olej, pomohly zmírnit jejich artritické bolesti.
Jak zmírnit artntidu levé kyčle, spodní části páteře a rukou? „Aplikací léčivých olejů, například kafrového, a směsi olivového oleje a myrhové tinktury do citlivého místa, kterou jemně vniasírujeme. Tyto oleje bychom změli střídat, nikoli použít první dvakrát až třikrát za sebou a potom druhý dvakrát až třikrát. Každý den je střídáme. Nejdříve kafrový olej a potom směs olivového oleje a myrhové tinktury. Rozumíte?"
Na zmírnění bolestí při zánětu kloubů se často doporučovalo rovněž tření podzemnicovým olejem.
Případ: Slavný americký skladatel a dirigent A. Hovhaness byl už nemocí napůl ochromen, zmrzačen, vysílen. Trpěl hemeroidy. Tento hudební čaroděj svůj boj téměř vzdal. Jednoho dne v rádiu, které poslouchala jeho manželka, uslyšel, že E. Cayce stále žije v díle léčitelů, kteří jeho léky používají, aby lidem pomohli. V New Yorku prý tentýž druh léčení používá fyzioterapeut H. J. Reilly.
Oči paní Hovhanessové se rozzářily. Dychtivě se obrátila k manželovi. „Alane," řekla, „možná by ti mohl pomoci." Skladatel ji obdařil bezbarvým úsměvem. Byl mnohem starší než jeho manželka ,táhlo mu na šedesátku a nebyl schopen se tak snadno nadchnout. Podíval se na své ruce a potřásl hlavou. Jen na tento pohyb musel vynaložit značné úsilí a současné se svíjel bolestí. Jeho tělo mučila bursitida a artritida, ruce zachvátila ztuhlost věštící konec kariéry. Léta zkoušel jednoho specialistu po druhém. Žádný mu nepomohl. Manželka na něj prosebně pohlédla. „Pan Cayce řekl, že existují speciální cvičení, která léta aplikuje s dobrými výsledky."
Skladatel pokrčil rameny: „Abych cvičil, nemusím jít až za dr. Reillym." V létě roku 1964 pan Hovhaness ustoupil. Aby potěšil manželku, začal plavat v bazénu ve středu Manhattanu. Šlo o skličující neúspěch. „Nemel v pažích dost síly, aby se udržel na okraji bazénu a šlapal vodu," vzpomínala.
O pět měsíců později byl skladatel zoufalý. Musel skončit s dirigováním, protože nebyl schopen zvednout paže ani nad pásek. V noci mohl ležet pouze na jedné straně. I to však bylo bolestivé. Dokonce prsty se pohybovaly omezeně. Skládání se stalo námahou a brzy bylo zcela nemožné.
„Alane," řekla manželka, „máme důvod, abychom se dnes večer shodli, nech mé domluvit návštěvu u dr. Reillyho." V té době bylo zřejmé, že už nelze nic ztratit.

Skladatel vzdychl: „Jak si přeješ."
Za několik týdnů byl z A. Hovhanesse nový člověk- Paže zvedl ke stropu, poprvé si po letech odpočinul a začal uvažovat o významu dobře se cítit. Jaký zázrak v té době už sedmdesátiletý dr. M. Reilly způsobil?
Ve skutečnosti udělal pouze to, co Činil celých 40 let. „Vše bylo velmi prosté," řekl tento mladistvý sedmdesátník, „udělal jsem několik adjustací obratlů a údů, abych odstranil tlak z nervů; provedl jsem masáž, abych podpořil oběh krve, mízy a činnost žláz, naordinoval jsem parní lázně s použitím borovicového oleje a klystýry pro vyloučení jedů. Nechal jsem ho cvičit několik jednoduchých cviků."
Těžko věřit,'že zmíněná léčba může mít tak rychlé výsledky.
Dr. Reilly pokrčil rameny: „Musí ji dodržovat měsíce, ale už nyní se může hýbat více, než pro něj bylo obvyklé, a cviky se mu líbí."
Durazil jsem do Reillyho ordinace, abych si promluvil o Cayceho práci, jelikož jsem se o mystika začal zajímat zvláště díky Hovhanessovu případu. Za Cayceho Života dr. Reilly léčil mnoho pacientů, které k němu Cayce posílal. První z nich přišli roku 1931, předtím, než Reilly vůbec o Caycern uslyšel, a naopak, než bdící Cayce slyšel o Reillym. Pacienti přicházeli a v rukou drželi papírky, na nichž bylo popsáno léčení. Dr. Reilly ho poskytl. Nevěděl o žádném případu,kdy by se poté pacientovi neulevilo či se jeho stav nezlepšil. Když už Cayce nebyl mezi námi, poskytoval pro již přesně diagnostikované poruchy taková léčení, která byla naznačena ve výkladech. Nebyl diagnostikem a Cayce zde nebyl, aby mu poradil. Ale postavit Hovhanesse na nohy nebylo těžké, neboť se jednalo o jednoduchý případ ochromení.
Očekával jsem setkání se skladatelem, jehož dílo jsem dlouho obdivoval. Dr. Reilly se podíval na hodinky. „Měl by tu být každou minutu. Pak si ho můžete sám prohlédnout."
Za několik okamžiků skladatel spěšně vešel do dveří. Jeho krok byl svižný, oči čilé a paže se volně komíhaly podél boků. Měl pohled Člověka, kterému dal život zabrat. Nejprve potřásl rukou Reillymu, pak mně. Stisk měl pevný a silný. „Mám takovou radost z toho, jak se cítím, že se nestarám, kdo o tom ví." Usmál se. „Je to zázrak, díky pánům Reillymu a Caycemu."
Od jeho první návštěvy u Reillyho uplynul rok. V té'době byl s ministerstvem zahraničí v Rusku, Seznamoval se s místní hudbou a intenzivně cestoval jako hostující dirigent. Právě včera se vrátil z koncertu v Rochesteru v New Yorku, který řídil, a následujícího dne odjížděl na další koncert v Seattlu ve státě Washington. Deset až dvanáct hodin denně strávil komponováním, Čímž se stal nejvšestrannějším a nejplodnějším skladatelem v zemi. Jak to dr. Reilly dokázal?
Fyzioterapeut se usadil ve vnitřní ordinaci, aby tam dokončil , procedury s pacienty. Osaměli jsme. „Dával mi masáže a manipuloval s páteří," řekl Hovhaness, „ale nejvíce mi pomohl strečink a ohýbání. Do mých paží a nohou to

vneslo nový život." Postup cvičení byl ' stejný. Kroužil krkem, tento jednoduchý cvik jógy Cayce často doporučoval, předkláněl se, přičemž paže nechával volné se kývat dopředu a dozadu jako kyvadlo, což bylo zvláště určeno pro bursitidu. , Natahoval se ke stropu. Kyvadlo a kroužení, které přinesly čerstvou krev do jeho paží, mu pomohly získat pružnost, díky níž paže zvedl nad pás. Pak už byl pokrok rychlý.
Zpočátku nedosahoval velkých úspěchů. Manipulace a parní lázně však zmenšily ztuhlost a klystýry odstranily jedy. Každý den cvicil několik minut na.masážním stole. Ohýbal paže a nohy, špičkami nohou dosahoval za hlavu, přitahoval nohy k bradě a za hlavu. Každý den cvičil o něco více, až dosáhl bodu napětí. Nikdy ne bodu bolesti. Jeho svalům a kloubům odlehlo. Začaly žít, krev proudila do všech Částí těla. Postupně překonával představu, že je invalida. Nadchly ho schopnosti vlastního těla, neboť místo nich dříve cítil pouze omezení. Každý cvik zjevoval neobvyklé pohyby. Naděje prvního pokusu byla vystřídána jistotou víry a důvěry. Nyní se zdálo možné všechno. Hovhaness našel svoji cestu.
Ačkoliv byl normálně plachý a skromný, při probírám svého přerodu se nedržel na uzdě. „Jsem navěky natolik vděčný, že jsem pro to, aby se pomohlo všem, kdož si chtějí pomoci sami." Soustavně svědomitě cvičil. „Cvičení nemohu vynechat za nic na světě. Včera jsem mel v Rochesteru pouhou hodinu mezi zkouškou a představením. Spěchal jsem tedy do hotelového pokoje a cvičil jsem."
„Které cviky pomohly nejvíce?" tázal jsem se.
Plácnul sebou na podlahu, chodidla zasadil pevně proti liště a roztáhl se, jakoby chtěl udělat klik. Místo toho začal za podpory paží tělo přetáčet přes boky. Nejdříve na jednu stranu, pak na druhou. „Díky tomu se cítím lépe a protahuje to ramena. Také rně to zbavuje hemoroidů. které lékaři celých 20 let chtěli operovat." Skladatel se usmál. „Strečink pomohl mé horní části, polorotace trupu na rukou vleže uvolnila spodní část těla."
Ohnul se k chodidlům se spanilostí a lehkostí daleko mladšího muže. „Získal jsem'novou důvěru ve své schopnosti. Cítím se lépe a můj zdravotní stav je daleko lepší. Reilly i Cayce zdůraznili, že tělo je samoléčící se organismus. Potřebuje pouze spouštěč, plus vlastní stimulaci, asimilaci a oběh." Znělo to jako Cayceho výklad.
Skladatele jsem potom viděl dvakrát nebo třikrát. Nadevšecko jsem obdivoval jeho nebojácný postoj k životu. Bylo mu 57, ale vypadal jako mladík. Dychtivý, očekávající a beroucí každou novou zkušenost jako součást velkého dobrodružství. „Cítím se, jako by na mě Edgar Cayce sáhl a zavedl mě k muži, který je schopen mi Pomoci, i kdyby chvíli trvalo, než poslechnu." (J. Stearn 1967)

Astenie - celková tělesná ochablost

„Pijte tolik podmáslí, kolik je tělo schopno vstřebat." Viz také -*Cvičení tělesná, Cviky B. Cayceho, Správná strava*

Astma
Léčba - inhalace, dieta, osteopatie. „K večeři pijte také podmáslí, je-li čerstvé, nebo jogurt. To zaručeně pomůže."
Případ: Dítě mého dobrého přítele trpělo touto chorobou. Co pro něj Cayce mohl udělat? Vylíčíme zde případ ISletého děvčete, jehož matka napsala: „Astma jí působí potíže již 2,5 roku." Cayce byl přesnější než přesný. „Proti astmatickým potížím - si nechtě namíchat inhalační lék následujícího složení. Do 120 g čistého etylalkoholu (ne 85procentní, ale čistý etylalkohol) přidejte: eukalyptový olej 20 kapek; benzol 10 kapek; terpentýnový olej o kapek; výtažek z topolu 40 kapek; benzolovou tinkturu 5 kapek. To všechno vlijte do nádoby minimálně dvakrát tak velké nebo do 240ml láhve se skleněnou zátkou. Roztok protřepáním promíchat a 2x až 3x denně zhluboka inhalovat do plic a průdušek."
Astrologie
V podobě různých horoskopů v časopisech a novinách je astrologie velmi populární. Tyto triviální předpovědi čte až 70 % čtenářů (záleží na médiu). Hlubší znalosti v astrologii zná však málokdo. Navazuje-li někdo v dnešní době novou známost, častěji je dotázán na své znamení zvěrokruhu, než třeba na branži, v níž pracuje. Místo otázky, zda je ženatý či svobodný, padne spíše otázka; „Jaké je vaše znamení?" Také slavní muzikanti na obálkách svých gramofonových desek, jako součást svého životopisu, zhusta uvádějí svá hvězdná znamení. Zdá se. jako by po mnoha tisíciletích planeta Země znovu objevila sílu a působení ostatních planet a nová energie oživila a obohatila nás slovník.
„Z astrologického hlediska shledáváme, že latentní a projevované potřeby nebo touhy vyvstávají z vizí denních snů či snů člověka. Jsou to způsoby a prostředky, skrze něž se uchovává ono vědomí o lidské duši, která je v jednotě s Tvůrčími Silami."
„V nich nacházíme ukazatel toho, jak bytost jako individuum naložila s příležitostmi a výsadami, jichž se jí dostalo. Existují totiž vlivy příznačné pro různé sféry či různá vědomí, do nichž a skrze něž bytost prochází v obdobích mezi dočasným přebýváním v materiálním vědomí. Existují a spoluutvářejí charakter - ano, dokonce osobnost - ano, dokonce ještě více individualitu každé bytosti."
Jakou cenu to všechno má?
. Lidský osud leží ve sféře působení planet. Každá bytost prochází sférou působení či plánem každé planety a každá existence musí k takové bytosti mít nějaký vztah."
Vysvětlete jak, proč a jakým způsobem planety jedince ovlivňují při narození.
„Když se bytost narodí do pozemského plénu, má na její existenci v něm největší vliv vztah k té planetě nebo k té sféře, z níž právě přišla, nebo její postavení v okamžiku vstupu do pozemského plánu. Právě tak život prožitý v pozemském plánu určuje, do jaké pozice se duch bytosti ubírá ve sféře (žerně)."
Zdá se, že planeta, jíž před vstupem do tohoto světa opouštíme, má po celou dobu

naší existence zde na nás největší vliv. Rovněž život, který zde žijeme, zdá se, rozhoduje o našem příštím stavu vědomí.

Vybírá si duše planetu, na niž po každé inkarnaci odejde? Pokud ne, jaká síla tedy?

„V každém tvoření všechny síly nacházíme ve vzájemném vztahu. V pozemském plánu je to síla tělesná. Při postupném vývoji z plánu do plánu se rozvětvování Či vývoj vůle začíná zhodnocovat ve své existenci, sáni sebe nachází v dlouhých záležitostech času."

Pokud vám činí potíže tuto myšlenku pochopit, může pro vás být částečnou útěchou, že také badatelé, kteří celý koncept v Cayceho výkladech bedlivě studovali, jsou dosud některými aspekty udiveni a zmateni. Každým rokem, jak se stav jejich poznání a vědomí postupně mění, změn doznává rovněž jejich osobní interpretace, osobni pohled na věc. To možná vysvětluje proč: „Vězte, že žádný limitovaný rozum nemůže postihnout veškerou pravdu."

Jaký význam má přechodná doba mezi jednotlivými pozemskými životy o níž se Cayce zmiňoval jako o astrálním mezidobí?

Je stejné důležitá jako pozemské životy. Je to doba učení, přípravy na další pozemský život. Zároveň je potvrzením i ukázkou všeho, co jsme se už naučili.

„Persona, ono záření skrze individuum v pozemském plánu, je získána (dosavadním) vývojem (individua) v duchovních plánech, jako například zde: najdeme v pozemském plánu dvě bytosti v témže prostředí, ve stejných dědičných podmínkách. Jednu s personalitou, osobností, čili personou, jež vyzařuje z každé myšlenky a každého činu. Druhá je podmiňována každou personou, s níž se setká. Různé stupně vývoje. Persona je tedy výsledkem vývoje, ať už v pozemském nebo duchovním plánu. Je fyzicky získávána, je přirozeným vývojem. Blíží se, jak zjišťujeme, záření v astrálních podmínkách, neboť se podílí na (vytváření) prostředí sfér či univerzální akci ve vyvíjející se bytosti. Tak tedy nacházíme osoby zrozené za určitých solárních podmínek (okolností), jejichž persona vyzařuje v tomtéž směru, stejně podmíněna, zatímco individuální podmíněnost, získaná či vydávaná touto personou, může být povahy naprosto jiné, neboť oboje má odlišný vývoj. Jak zjišťujeme, lze to ilustrovat na podmíněností jedinců narozených v materiálním světě, v jednom a tomtéž okamžiku. Jeden na Východě, jeden na Západe. Rozdílné prostředí, v němž by se persona projevovala, by se podílelo na prostředí, ačkoli podmínky pro každou bytost by v pozemském plánu byly podobné."

„(Bytosti), jež začínají (novou pozemskou) zkušenost jako kompletní cyklus; tedy v téže době a s toutéž astrální zkušeností (to znamená, že se narodily v tomtéž dni určitého měsíce, ačkoli čas se může lišit); procházejí Činnostmi, které se mohou podobat těm, jež se projevily v předcházejícím životě, co se týká vývoje a latentních i manifestovaných sklonů potřeb." Pokud jste neuspěli napoprvé, ' zkoušejte to znovu, znovu a znovu.

Nicméně nedopusťte, aby nad vaším životem vládl horoskop, byť by byl

vypracován sebepreciznějí, neboť „z astrologického hlediska lze říci, že se pouze blíží všemu, co je v něm správné. Protože různí jedinci, samozřejmě, procházející různými cykly, podléhají rozmanitým změnám, postupují různými obdobími zvěrokruhu. Většina astrálních ohlasů je u mnoha jedinců o tři až čtyři stupně či období vzdálena..." Nejde o snižování významu astrálních vlivů, nýbrž o poukázání na občasnou inkonsistenci.
„Kdyby byly sloučeny potřeby a nutkání vyplývající z pobytu v čase mezi (jednotlivými) materiálními (pozemskými) zkušenostmi či astrálními aspekty, nalezli bychom v nich jisté inklinace. Zmíněné astrální aspekty totiž představují (ona) období mezi každým materiálním či pozemským uvědoměním. Neboť duše, aby bylo jisto, vnímá a je aktivní v jiných vědomích, než je trojrozměrné. Neboť jako duše pobývá v této konkrétní sluneční soustavě, je zároveň aktivní ve všech fázích vědomí téhož a podléhá jim. Jedni to nazývají astrologií, jiní bláznovstvím; leč jak se ukazuje, tyto vlivy nenahrazují vůli." Mnoho lidí napadá následující otázka: *Proč vlastně procházet všemi těmito zkušenostmi, životy?* „Protože bez absolvování každého stupně vývoje nelze dosáhnout správné vibrace a sjednotit se s Otcem... V mnoha úsecích postupného vývoje skrze Vesmír nebo ve velkém systému Vesmírných Sil, se každý vývojový stupeň projevuje v tělesnosti - což je zkušební, testovací součást Univerzální Vibrace. Tímto způsobem, s tímto účelem, se vše projevuje ve hmotě a v těle. To je vývoj postupující věky času a prostoru, nazývaný věčností."
Co E. Cayce říkal o vývoji člověka, známého jako Ježíš, z chronologického hlediska a jak popisoval dlouhou cestu, až po jeho příchod jako Krista do pozemského plánu?
„Když.duše dosáhla vývoje, aby vstoupila do pozemského plánu a stala se ztělesněním vzoru, neboť prošla vývoji v těch sférách či planetách známých v pozemském plánu, jsouc
Jedno ve Všem.
Jako ve sféře Merkuru, jemuž přísluší Rozum.
Jako ve sféře Marsu, (sféře) Divokosti.
Na Zemi jako ve sféře Těla.
Na Venuši jako ve sféře Lásky.
V Jupiteru jako ve sféře Síly,
V Saturnu jako (sféře počátku Pozemských Útrap,
neboť k němu se vztahuje počátek všeho nedostatečného.
(Saturn splétá vzory a modely reakcí.)
Ve (sféře) Uranu jako (ve sféře) Psychického.
Ve (sféře) Neptuna jako (ve sféře) Mystiky.
V Septimu jako (ve sféře) Vědomí.
V Arcturu jako (ve sféře) Vývoje." Jak astrologické výklady E. Cayceho souhlasí s

názory astrologů?
Některé vlivy planet prezentované Caycem odpovídaly i odporovaly obecně přijímaným astrologickým interpretacím. To však není nic divného, protože dnešní astrologové se mezi sebou stále přou. Těm z vás, kdož inklinují k astrologii, by jistě stálo za to hlouběji a podrobněji se zabývat jednotlivými odkazy v Cayceho výkladech.
„Fakt že astrální mezidobí jsou součástí zkušenosti (každé) bytosti, moudří mužové často dokládají svým studiem a chápáním elementárních sil; přece však takové touhy v (pozemské) zkušenosti bytosti nikdy nepřesáhnou vliv vůle. To, co je ve svém duchovním procesu konstruktivní, se stává součástí individuality. Prostřednictvím osobnosti je znakem bytosti a dá se jen využívat, nikdy zneužívat. Neboť jsou jako značky podél cesty, bytosti ukazují cenu, kterou si vybrala."

Atomidin

a) Jódový přípravek rozpustný ve vodě. Výrobce uvádí, že je aktivní, netoxický a nedráždivý. Roztok má obsahovat jedno procento jódu ve stavu zrodu. Neurčí-li lékař jinak, není výrobek doporučen k vnitřnímu užití.
b) Byl oblíbený a často doporučovaným prostředkem E. Cayceho.
Viz - *Artritida, Oči.*
Případ: MUDr. 0'Malley aplikoval Cayceho léky od doby, kdy mu přítel rozpustile věnoval výtisk knihy T. Sugruea „There Is a River", v níž jsou některé Cayceho léčebné postupy a kúry stručně načrtnuty. 0'Malleyho zaujaly záznamy výkladů o těžce léčitelných ' nemocech. Povšiml si, že se běžně doporučovaly zábaly s ricinovým olejem, stejně jako s atomidinem - sloučeninou jódu. Podle Cayceho doporučení Dr. 0'Malley zaznamenal u vředů na rohovce úlevu aplikaci dvou kapek atomidinu denně. Dokonce v případech, oční specialisté neuspěli.

Atrofie

Dlouhodobé masáže speciálním olejem viz - *Jizvy, Masáž*
Případ: Paní Bonneyová, atraktivní žena mezi čtyřicítkou a padesátkou, matka dvou dětí. Zaváhala. „Je to poněkud osobní příběh, ale předpokládám, že takové jsou všechny, jinak bychom o nich nemluvili." „Týká se to mojí dcery. Přihodilo se to před léty, ačkoliv Cayce byl už tenkrát mrtev, a těžko byste od něj mohl očekávat nějakou pomoc. Měli jsme vážnou automobilovou nehodu, já a moje dcera. V roce 1948. Emily byly 3 roky. Obě nás převezli do nemocnice. Po týdnech hospitalizace byly Emilyino tělo a tvář hrozně zjizveny. Zdálo se, že se jedna její noha přestala vyvíjet. Vypadala jako tyč. Za chůze se chodidlo viklalo. Viklání neustoupilo ani po operaci. Bylo zjevné, že tento stav není stabilní, že se časem začne zhoršovat."
Tou dobou byl dr. Reilly zrovna na návštěvě ve Virginia Beach poblíž sídla ARE, kde pozoroval tři děti při hře. Zvláště si povšiml malé dívenky kulhající za míčem. Jeho oči profesionálně sklouzly dolů, na hubenou malou nohu. Se zamračením se

obrátil na atraktivní ženu stojící poblíž. Byla to Marjorie Bonneyová, v té době ji ještě neznal.
„Nevíte, čí je to dítě?" tázal se.
Marjorie.přikývla: „Moje."
„Hm, jestli se velmi brzo něco neudělá s tou nohou, svaly úplně zakrní a děvče bude na celý život zmrzačeno."
Paní Bonneyové se udělalo nevolno. „Byly jsme u nejlepších lékařů. Neexistuje nic, co by se ještě dalo udělat. Dokonce i chirurgové jsou bezmocní."
Reilly na ni laskavě pohlédl. „Proč o tom neřeknete Gladys Da-visové, sekretářce E. Cayceho?" navrhl. „Ta si může pamatovat nějaké výklady použité na chřadnoucí svalstvo."
Důvěrně seznámena s Caycem se paní Bonneyová okamžitě poradila se sekretářkou. Našly 2 nebo 3 výklady pojednávající o podobném postižení paží a nohou. Doporučovaly se v nich masáže olejem podzemnice olejně a kafrovým olejem, které se používaly střídavě den po dni. Svaly se měly masíroval od špičky k lýtku, stehnu a slabinám.
Každý večer před usnutím se malá Emily podrobila masáži. „Jeden večer jsem její nohu masírovala půl hodiny já, další večer to dělal můj manžel." Dva druhy olejů mely ještě další smysl. Natřeli' jsme jimi dceřiny ruce a potom jsme ji nechali, aby si potírala zjizvenou tvář. Výklady říkaly, že olej podzemnice olejně stimuluje růst nové tkáně. Masáže pokračovaly 2 roky. Během prvního roku bylo zlepšení postupné. Svaly se zvětšily a rozvinuly. Obě lýtka byla stejně velká a měla stejný tvar, kotník se pevné spojil s chodidlem,viklání přestalo a s ním zmizelo i kulhání. V téže době z obličeje počínaly mizet jizvy. Male i velké. E. Cayce opět podal ruku ze záhrobí, aby pomohl. A ulevil svému najdražšímu prosebníku - dítěti.
Paní Bonneyová to tak neviděla. Ačkoliv její dcera, nyní paní E. F. Friedrichova z Buffala ve státe New York, vyrostla normálně a šťastně. „Já si prostě nemyslím, že nás vůbec E. Cayce neopustil." (J. Stearn 1967)

Aura

E. Cayce dokázal ve zcela bdělém stavu lidské aury vidět. Co je to aura? Jsou to barvy nebo barevná energetická pole vystupující z každého jedince. Tuto schopnost má mnoho senzibilů. Léta se Cayce domníval, že takové barvy vidí každý. Teprve když se o tom zmínil před ostatními, uvědomil si, že jde o zvláštní dar, mimořádné nadání. I když málokdo dokáže auru uvidět, mnozí z nás ji nějakým způsobem vnímají. Zachycujeme totiž vibrace lidí, s nimiž přicházíme do kontaktu. Širší souvislosti barev naší aury a našich oblíbených barev nám objasní následující otázky, které položila jedna klientka.
O čem moje aura svědčí a co to znamená? (aura byla modré a purpurové barvy)
„Barva, její odstín, v modré ukazuje čistotu a v nachové směřování k duchovnu, spiritualitě."

Žena se poté zeptala, jaké barvy by mely být její šaty.
Modrá, včetně tónů nebo odstínů, které směřují k hlubokému či královskému nachu a vůbec odstíny mezi tím." *Jakými barvami bych se mela obklopovat? Zlatá a* modrá jsou barvy, které léčí a totéž je nachová pro tělo." Mezi doporučovanými barvami a barvou aury se zdá být přímá souvislost.
‚A tak zjišťujeme, že oblečení, určité barvy a odstíny mají ve zkušenostech (této) bytosti zvláštní místo, rezonanci. Bude-li ona osoba nosit bílou, světlefialovou a odstíny nachové, bude to pro ni zdroj prospěšných vibraci. Jelikož (všechno), co je vybudováno z jakékoli pozemské zkušenosti, je jako zvyk, jako v současnosti existující obyčej, stejným způsobem (jako zvyk) ovlivňuje moc jednotlivce vůči oněm věcem a (jejich) okolnostem. Sám o sobě nemá (zvyk) žádnou sílu, má ji jen jako to, co si bytost sama vybudovala." Viz také - *Barvy, Čakry, Chromoterapie*

Receptář „B´´

Barevné viděni

Rovněž barva je vjemem či vědomím, které se soustavné vyvíjí. Zdá se, že to potvrzuje jeho nedávné užití v takzvaném psychede-lickém umění. Pitva očí různých druhů opic ukázala, že mají všechno, co je pro barevné vidění nutné, a že by tedy teoreticky barvy vnímat mohly, což se prý neděje. Barevné testy s dětmi ukazují, že jejich pozornost nejdříve přitahuje červená, nejpozději modrá. Primi-tivní umění nejvíce využívá červené, žluté a černé.
Někteří autoři uvádějí, že slova užívaná k vyjadřování barev, byla až do doby poměrně nedávné relativně jednoduchá. (V Homérově Řecku existoval půltucet slov označujících červenou barvu, ale údajně žádné slovo pro modrou a zelenou.) V oněch dobách Řekové dokázali vybrat a zachytit červené odstíny purpurových barev Středozemí, ale k modré byli slepí. To snad vnáší trochu světla i do Homérových neustálých odkazů na „temně vínové moře".
I kdyby naše smysly byly sebevytříbenější, nemůžeme nevidět, ze jsou zároveň omezené. Dokud lidský pohled nedokáže sledovat auru. dokud zvuk rostoucí růže zůstává neslyšen a dokud vůně dávající křídla našim duším čekají na uznání, do té doby je prostor pro evoluci smyslů víc než otevřený.
Viz také - Aura, Barvy, Vibrační vlivy.

Barvení vlasů

V době, kdy lze barvu vlasů tak lebce změnit jako účes, se některé rady mohou zdát poněkud zastaralé. Ale v časech, kdy E. Cayce žil, se jednalo o přirozené barvení, dávající vlasům potřebné látky aby nezešedivěly, a obnovující přirozenou barvu, když šedivět začínají. Jeho rady rozhodně stojí za pozornost už proto, bychom lépe'

porozuměli funkcím našeho těla.
Mohou pilulky vlasům vrátit barvu?
„Ne! Šťáva z bramborových slupek aplikovaná pravidelně (dvakrát až třikrát týdně) barvu vlasů udrží téměř jako původní. Je to lepší, než všechny chemické preparáty."
Jak mohu zabránit šedivění vlasů.?
Abyste zabránili šedivění, třikrát týdně užívejte šťávu z bramborových slupek.
„Šťávou z citrusových plodů a pravidelným užíváním stavy z bramborových slupek (irské brambory). Oloupejte brambory a ze slupek udělejte něco jako polévku, odvar. Užívejte každý týden."
Jakási žena se ptala, zda populární vlasový regenerátor vlasy ochrání před šedivěním. Odpověd byla velice rychlá:
„Nikoli! Tento přípravek nezabrání šedivění vlasů. Raději doporučuji masáž hlavy malým množstvím nafty před umytím a občasnou masáž čistým vepřovým sádlem, které necháme působit přes noc a potom umyjeme šamponem. Vlasy to nezamastí, nýbrž zlepší jejich kvalitu."

Co způsobuje špatnou kvalitu vlasů?
„Spatná kvalita vlasů je vyvolaná porušenou koordinací vnitřního a vnějšího žlázového systému ve vztahu k štítné žláze. To způsobuje nedostatek chemických procesů, zejména pokud jde o pokožku, prsty _na rukou a nohou. Je to však vyčerpávající pro celé tělo."
Jak zachovat plavé vlasy?
pokud je přirozená tendence ke změně barvy (vzhledem k ptg-rnentálnim buňkám), snaha o její udržení nebo (naopak o jinou] její změnu by byla proti přírodě! Pokud ovšem při mytí vlasů použijete pfípravky obsahující dehet nebo výtažek ze sosny a potom při oplachováni do vody dáte sodu, barva vlasů zůstane téměř beze změny. Dejte l vrchovatou čajovou lžičku sody do čtyř litrů vody. Pokožku vlasů i vlasy musíte pořádně promasírovat, aby nevznikly pruhy."
Otázka šestnáctileté dívky: Proč mi u kořínků tmavnou vlasy? V tomto věku člověk podobné věci vnímá mimořádně citlivě. Cayce jí však poradil pouze toto: „Užívejte šampon s obsahem olivového oleje alespoň jednou týdně."
Co obnoví přírodní barvu vlasů a učiní je poddajnějšími? „Masírujte pokožku alespoň jednou týdně naftou, potom ji očistěte slabým roztokem obilného lihu a pokračujte masáží bílou vazelínou. Tato kúra pomůže obnovit barvu, vlasy se zpevní a získají větší lesk." Barvy
Co je to barva?
„Jak už bylo řečeno, barva není nic jiného, než vibrace. Vibrace, to je pohyb. Pohyb je aktivitou kladné a záporné síly. Existuje-li aktivita vlastního já, jsou vztahy k nim pozitivní?"

Jeden klient pracoval na problému, jak vyřešit otázku harmonie barev. Chtěl znát odpověd na dotaz: Jak rychle odhalit příčinu větší harmonie říše barev?
„Barva je vibrace, jako třeba vysoké harmonické tóny v hudbě. Ty jste už několikrát použil. Užijte je tedy, abyste vyladil své fyzické vědomí a vibrace ve vás, jež mohou v některých případech také nabýt podoby barev. Neužívejte je pouze pro vlastní prospěch. Užívejte, ale nezneužívejte."
Jaké barvy jsou pro mne nejlepší? Opravdu to má nějaký význam?
„Každé tělo, každá činnost, každá bytost na tu či onu barvu reaguje lépe. Třeba v tomto případě jsou určité druhy zelené a modré tun, co vibrace těla zlepší."
Očekává se od lidí, že budou barvy nějakým způsobem zduchovňovat (spiritualizouat)?
„Barvy jsou přirozenou spiritualizací tónů a zvuků jsou přirozenou spiritualizací téhož."
„A proto červená, tmavá barva korálu vašemu tělu dodá klič v oněch zmatcích a neklidu, jež povstávají uvnitř vašeho já. Stejné tak pigmenty modré tělu dopřejí vzduch, dech lásky, soucitu, pravJ dy a spravedlnosti, jež jsou ve vás skryty."
„Sotva najdete někoho, kdo by byl netolerantní vůči ostatním a kdo by (na sobe) zároveň nosil věci, jež jsou v hlubokém souladu s jeho nitrem, anebo někoho opravdu hodně duševně nemocného, kdo by chodil ve věcech modré barvy."
„(Vibrace) purpurové a zlaté představují to nejvyšší, co v oblastií barevných vibrací existuje." Viz. také - Čakry.

Bázeň

a) Za každou cenu se musíme vyhnout tomu, abychom šli proti vesmírným zákonům. Lepší je uvést se s nimi do souladu. Bázeň Boží je počátek moudrosti. Bázeň čelit životu je pramenem nesouladu. Ne proto, že v hezkém obličeji křiví rysy nebo způsobuje vrásky, nýbrž proto, že „strach přináší opovržení především těch, kteří ho mají a pak zasévá šéme nespokojenosti a zavržení sebe sama."
b) Ti, kdož se pohybují ve světě obchodu a musejí se zodpovídat svému zaměstnavateli, by na tento rys měli zvláště myslet. „Nikdy, nikdy se nebojte." Protože „strach vyvolává pochybnosti". „Neboť když pochybujete o druhých, vezte, že je to proto, že druzí nemohou věřit vám. Ať už pochybujete tak či onak, nebo ze zvyku, hledejte příčiny v sobě!"

Bible

Jaké je nejdůležitější poselství bible?
„Není Boží vůlí, že by nějaká duše měla zahynout." Pokud budeme mít právě tohle stále na paměti, uvědomíme si, že vedení, pomocnou ruku lze'najít vlastně v každou vhodnou chvíli. Svou vlastní vůli Člověk opouští v meditaci a stejně tak ve spánku.
Black and White Značka kosmetiky běžná v Cayceho době.

Bodnutí hmyzem

Jeden pacient aé magneticky přitahoval hmyz, proto se zeptal:
Co se s tím dá délat?
Dejte si příležitostnou masáž podél páter kakaovým máslem, tzn 30 g kakaového másla s 5 zrnky chininu, pořádně promíchat. Masírujte podél páteře, pod pažemi a v oblasti slabin. Nejen že vás nebudou štípat komáři, ale nedostanete ani malárii. To není oříznak, ale tělo sladí veškeré viivy." Viz také - Štípnutí hmyzem

Bolesti hlavy

Vznikají ze špatného stavu vylučovací trubice, především krevního oběhu v trakčníku." Viz také - Migréna.

Bolesti nohou - viz také - Otékání nohou, Spatný obéh v nohou

Bolesti v zádech

Speciální prostředek pro uklidněni bolestí v zádech pomohl mnoha lidem. „Je velmi účinný zejména při bolesti v zádech, vymknutí, otocích a podlitinách.
30 g olivového oleje, přidejte:
60 g ruského bílého oleje
15 g habrové vody
15 g benzoové tinktury
20 kapek sassafrasového oleje
180 g petroleje
Vše je nutné důkladně promíchat, protože jednotlivé komponenty mají tendenci se oddělovat. Malé množství vmasírované do zad, kloubů, otoků, jizev a při vyvrtnutí bolest či zanícení odstraní." Boncilla
Značka kosmetického bahenního obkladu. Viz také - Masky bahenní

Bradavice

a) Dvakrát denně je namažte ricinovým olejem.
b) Na vytrvalé bradavice používejte směs ricinového oleje a jedlé sody.
c)Na bradavice na chodidlech užívejte jedlou sodu navlhčenou kafrovou esencí, dvakrát denně.
d) V několika případech byl k odstranění bradavic doporučoval* 20% roztok kyseliny chlorovodíkové.
„K aplikaci HC1 se doporučuje použit buď skleněnou tyčinku nebm brčko. Ale," varoval E. Cayce, „v průběhu odbarvování do nich nedloubejte, protože se začínají rozpadat."
e) Bradavice, známé také jako verrucae, mořily lidstvo po staletí! Např. v roce 1969 v USA navštívilo lékaře kvůli bradavicím 5,5 milionu lidí, tedy o 20 % víc než v roce 1965. Léky na bradavice sel s proměnlivými úspěchy hledají už léta. Někteří lidé se svých bradavic zbavili poté, co si v měsíčním svitu umyli ruce. V Maroku mají dokonce svatého, ke kterému se modlí za odstranění bradavic. Jiní zkoušeli stavu z tabákovníku, strojní olej nebo ranní rosu. V moderních dobách se bradavice leptají, zmrazují, ozařují rentgenovými paprsky či se potírají kyselinou.

Přesto moderní medicína používá l i chirurgické zákroky, fuguraci a elektrodesikaci (to jsou dva způsoby ničení bradavic pomocí vysokofrekvenčních elektrických jisker) a chemoterapii.
Proč je nejčastější výskyt bradavic před pubertou a během ní?
„Jde o období přerodu a ony (bradavice) jsou výsledkem měnící se buněčné síly, což se stane v období přerodu každému."
Co bradavice způsobuje?
„Je to nahromadění buněčných sil, které se sňali samy jednat. ; Neboť, jak vidno, každý atom těla je celý vesmír a elementární částice sama v sobě. Svou činností odpoutanou od systému způsobuje bud souhru nebo roztržku mezi silami. Nebo v činnosti vylučovacího systému. A jak se hromadí, shromažďuje kolem sebe věci a není vstřebán. Tím vznikají bradavice a mateřská znaménka."
-Přestože je většina bradavic neškodná, způsob jejich léčby lekářům dlouho unikal.
Co bradavice na ruce a na těle zničí?
„Třete je ricinovým olejem."
Jak často? ,
„Každý večer."
Kdy se dostaví první výsledky této léčby?
„.Za dva až tři týdny."
Ten malý výrůstek na prvním prstu mé pravé ruky je tam pořád, dá se s tím něco dělat?
Můžete ho třít čistým ricinovým, tak ho odstraníte, víte?"
Jak často bych ho mela třít?
Asi dvakrát denně před spaním a po probuzení..."
Co mám dělat s věncem bradavic pod nehtem palce pravé ruky?
V místech, kde se tyto vady objeví, aplikujte prášek do pečiva v kombinaci s ricinovým olejem a obvažte. První den to bude velice citlivé, pak obvaz odstraňte a obden potírejte stejnou mastí, ono to zmizí!"
Co se dá pro vyléčení bradavic udělat?
„Můžete je léčit použitím nitridů nebo lépe práškem do pečiva s ricinovým olejem. Nikoliv ve formě těsta, spíše měkké plastelíny. To použijte a ony zmizí."
Jak se bradavic zbavit?
„Aplikujte pastu z prášku do pečiva s ricinovým olejem. Smíchejte je dohromady a použijte večer. Musejí být v takovém poměru, aby vytvořily (něco jako) gumu, ne těsto, spíše gumu, víte? Ždibec prohněteme mezi prsty ruky se třemi kapkami, potom přiložíme a obvážeme.
Po druhém nebo třetím použití to může způsobit znecitlivění. V tom případě jeden večer vynechte a pokračujte následující. Bude to mizet..."
Jaký je nejlepší způsob léčby bradavic?
„Ta na právám koleni už ustupuje. Vemte shodný díl ricinového oleje a prášku do

pečiva, promněte to, bude to přecitlivělé, ale směs bude působit!"
Jak mohu, odstranit uzlík na pravém prstu své pravé ruky?
(To je častý případ: odřenina od držení psacího pera nebo propisovací tužky.)
Třete ricinovým olejem s práškem do pečiva..."
Lze něco udělat, aby zmizely malé výrůstky na pravém koleni, Které se začínají zvětšovat a rozšiřovat?
„Masírujte práškem do pečiva a kafrem, po druhém či třetím dni to bude velmi citlivé, ale zmizí to."
Případ 1: Jedna pacientka tento recept použila na palec své dce] ry, podét nějž bylo osm bradavic. Po pouhých několika aplikacích : bradavice rozpustily a ted je palec čistý. V archivuje mnoho dopisuj které potvrzují úspěšnost léčby bradavic, znamének a cyst. Mnozí pacienti, kteří byli neúspěšně ošetřováni lékaři, některé doporučení způsoby v zoufalství vyzkoušeli... a s úspěchem.
Případ 2: V jiném případě bylo řečeno, že 20% roztok kyselin) chlorovodíkové odstraní bradavice, pokud se aplikuje dostateční často: „Ne tak zhusta, aby vzniklo přecitlivění, ale v dostatečných intervalech, aby se zničily tendence rozbitých buněk (z nichž se braj davice tvoří) shlukovat se."
Případ 3: V jiném případě bylo řečeno: „Myjte je čas od času v roztoku kamence. Vezměte kousek kamence zhruba velikosti koroptvího vejce a opláchněte jej v teplé, ale nikoliv vařiči vodě. Pak si v roztoku umyjte ruce a nechtě na nich roztok zaschnout."
Lékaři se shodují, že nejobtížněji se léčí plantární bradavice, které se objevují na chodidlech a nohou a kolem nehtů na rukou. Cayce má prosté řešení:
Mám na klenbě levé nohy dvě bradavice, jak se jich. nejlépe zbavit?
„Každý večer je potírejte trochou prášku do pečiva smíchaného s alkoholovým roztokem kafru a na noc je obvažte. Pár dní to bude poněkud přecitlivělé a bolestivé. Ale rozpustí se a nebudou bránit dalšímu, protože jsou to eliminace systému špatnými směry... Jak je také zřejmé z velkých pórů v kůži, tmavých vřídků a skvrn na kůži.'!
Případ 4: Jeden zvlášť výrazný případ bradavic. Poněkud tělnatější dospívající dívka měla na chodidlech několik úporných plantárních bradavic. Protože docházela do školy a každý den musela ujít značnou vzdálenost, bylo to pro ni extrémně bolestivé. Matka ji odvedla ke specialistům. Ti chodidlo operovali, použili elektrické jehly a snažili se bradavice vypálit i chemicky odstranit. Ony se však během jednoho či dvou týdnů zase objevily. Známý popularizátor receptů E. Cayccho dr. L. Steinhart jim doporučil uvedený lék na bradavice a připojil slib, že utratí-i za potřebné ingredience víc, než dva dolary, tak jim částku nahradí.
O měsíc později mu matka oné dámy zatelefonovala a sdělila, že jim dluží dvacet dolarů ale že bradavice, k velké radosti jí i její dcery docela zmizely,tak že dluh ruší. Jednoho rána prostě bez jakékoli bolesti či jiných nepříjemností bradavice

odpadly. Zůstaly přichyceny na náplasti, která na kůži přidržovala léčebnou směs všechny do jedné.

Bramborový obklad

Co aplikovat na zanícené oči?

Bylo by dobré občas, jednou nebo dvakrát za týden, před spaním přiložit obklad ze starého, dobře nastrouhaného bramboru. Obklad přes oči převažte a nechtě působit do rána. Pak oči omyjte slabým roztokem antiseptíka. To je pročistí."

Některé ženy, které vyzkoušely desítky receptů a různých rad tvrdí, že bramborové obklady, které přiložíme na unavené oči, třeba jen na půl hodiny před „důležitým večerem", dělají hotové zázraky.

Brýle

Někteří lidé se domnívají, že brýle jim ubírají na kráse. Ačkoli během Cayeeho života už k máni byly kontaktní Čočky, byly to jen čočky sklérové, téměř tak velké jak oční koupátko. Používaly se jen když to bylo opravdu nutné (využívali je například profesionální komici, jimž by brýle vadily při vystoupení). Mikročočky, jak je známe dnes, vynalezl až v roce 1948 Kevin Tuhoy, ale opravdu oblíbené se staly až o dobrých deset let později,

Jak se mám brýlí zbavit a jak lze zrak zlepšit?

„...když odstraníme tlaky způsobené toxickými silami, zlepšíme zrak."

Pak následovalo cvičení, které je z mnoha důvodů stále doporučováno. „Také cviky hlavy a krku budou velice užitečné. Cvičte pravidelně, ne občas, nikdy nevynechávejte, každé ráno po dobu šesti měsíců. Pak se dostaví úspěch. Posadte se rovné a hýbejte hlavou 3x dopředu, 3x dozadu, 3x napravo, 3x nalevo a potom hlavou kroužete 3x na každou stranu. Nepospíchejte, věnujte cvičení čas. Výsledky se dostaví."

Když se jeden pacient zeptal, zda potřebuje brýle, dostal odpověď. »(Budete je potřebovat) už brzy, ale když budete cvičit cviky hlavy a krku, můžete to o pár let oddálit."

Součástí jednoho návodu, jak zlepšit zrak, bylo i použití elektrk kého vibrátoru: „Působení vibrací zvláště na první krční obratel nebo na spodinu lebeční a na hlavu... povede ke zlepšení zraku. Hlavou a krkem dělejte krouživé pohyby, zavřete oči a představujte si, že vidíte lépe. To vyvolá reakci, která do činnosti uvede nervovou a svalovou hmotu v té části smyslového ústrojí, které bylo porušeno."

Jak zrušit používání brýlí na čtení?

„Provádějte cvičení hlavou a krkem venku (pod širým nebemj Každé ráno jděte na 20 až 30 minut na procházku. Nikdy nesmíte vynechat a říkat - Pršelo, nemohla jsem ven, rmám jiné povinnosti a zapomínat, že máte problémy, kvůli nimž musíte chodit na procházky."

Tato odpověď nabízí zcela nový pohled na problém lidského zdraví. Všechna ústrojí v těle jsou pevně propojena. Jedno druhé podporuje, nebo mu podle

okolností v činnosti brání.
Předepsaná léčba zlepší zrak mojí dcery nebo bude potřebovati brýle?
„Léčba má posílit celý organismus. Jelikož je silný, zatím brýle nejsou nutné."
Bursítida revmatickě onemocnění.viz. Artritida

Receptář C

Celulární terapie
Jednou z léčebných metod, která se používá k omlazování, je tzv. celulární terapie. O co jde? Prostřednictvím krevních a jiných testů se určí, které orgány či žlázy v těle nepodávají maximální výkon,tyto orgány se vyjmou z čerstvě zabitých ovčích plodů, najemno se rozsekají a naloží do solného roztoku, jenž se pak injekčně vpraví do těla daného pacienta. Látka se podle všeho dostane přímo k přísluší ným orgánům a začne působit na jejich regeneraci. Buňky jsou dostupny také v sušené formě. Obecně však platí, že se přednost dává; čerstvým. Touto procedurou prošla dlouhá řada bohatých a slavných mužů - co by o ní soudil E. Cayce?
Cayce souhlasil s tím, že „uzdravování musí přicházet zevnitř ,to životní síla nebo buněčné jeďnotky musejí stavět uvnitř,či zevnitř ,takovým způsobem, aby přinesly resuscitující životní energii skrze celý systém."
Zmíněnou metodu však příliš neschvaloval, neboť „taková regenerace nemusí nastat po pouhé injekci či (podání) výtažku nebo preparátu, jenž (v těle) reaguje, nýbrž musí přijít jako postupně sílící vyjádření a koordinace nervového systému a fyzických reakcí na tvůrčí a regenerační síly v rámci tělesného fungování."
Protože schopností každé fungující síly těla je reprodukovat sebe sama, a dokud to trvá, tělo nezůstává jen mladé, ale také aktivní - duševně, duchovně, fyzicky - pokud není dopováno vlastním egem." Viz také - *Omlazování*

Cibule
Když je cibule zdravá na krev, proč způsobuje tak páchnoucí plyny?
„Z nejodpornějších věcí vyrůstají nejkrásnější lilie," přišla odpověď.

Coca-cola
a) Nealkoholický nápoj, obvykle ředěný sodovou vodou. Cayceho výklady některým jedincům doporučovaly,, aby sirup ředili obyčejnou vodou a užívali v různých intervalech.
b) Coca-colu je nutné ale smíchat s vodou a pít ji bez oxidu uhličitého. Cayce ji doporučoval pro očištění těla jak mužům, tak ženám. Zřejmé pomáhala'organismus očistit od nežádoucích toxinů. „Příležitostně pijte coca-colu pro dobrou Činnost

ledvin," řekl 291eté ženě, „ale ne se sifonem. Kupte si koncentrát. Použijte ho 15-30 ml a přidejte do něj Čistou vodu. Užívejte to každý druhý den, s ledem či bez. Pomůže to při pročišťování ledvin a žlučníku. Tělu to celkově prospěje."

c) Jako dietu Cayce coca-colu nedoporučoval.

. *Může se pít coca-cola?*

Nepijte žádné nápoje obsahující kysličník uhličitý jakéhokoli druhu. Coca-cola čistí ledviny, ale k tomu je dobrá i s čistou vodou." (Coca-cola sirup s vodou!)

Jak působí coca-cola na lidský organismus, je-li smíchána s *vodou a ne se sodovkou?*

„...Neuškodí, naopak je vhodná na ledviny a k pročištění krve.

„...Bude pro tělo blahodárná a upraví ledvinové potíže a problémy s močovým měchýřem."

„...Pomůže oběhu mezi ledvinami a játry. Odstraní mnoho jedů což bude mít blahodárný účinek na činnost senzorického systému

Cukrovka

„Do jednoho jídla denně přidejte podmáslí (nejraději čerstvé), neboť obsahuje látky, které napomáhají vylučování výparů ze střevního systému."

<u>Cvičeni na oči</u>

Jaký je stav mých očí a co se pro ně dá udělat?

„Po upravení čoček a zmírnění zánětu je pro oči nejlepším stimulem cvičení - kroužení, předklony a úklony hlavou." Pacientka se potom ještě zeptala, jaká léčba má následovat, aby se tělo udrželo v dobré kondici. Bylo jí řečeno: „Dostatek vzduchu a nepřejídat se."

Případ: Ukázalo se, že cviky hlavy a šíje si našly věrné i mezi staršími, kteří se na cvičení nedívali příznivě. Tom Hungerford, chicagský obchodní rada středního věku. zkusil jednoduché cviky, jelikož nebyl spokojen s právě předepsanými bifokálními brýlemi. Jeho zkušenost s cvičením byla taková, že ho stále udivuje. „Ačkoliv se mi jevilo jako poněkud liché očekávat, že by takové cviky měly na oči nějaký účinek, rozhodl jsem se dělat cokoliv, jen abych nemusel nosit bifokální brýle. Takže jsem je sundal a začal cvičit." Následovalo šestiměsíční období, kdy byl bez brýlí sotva schopen vidět. Hungerford věřící Caycemu však vytrval. „Postupně, když jsem cvičil 2x denně, se můj zrak zjasňoval. Viděl jsem lépe než od 10.let." Samozřejmě bylo přiloženo osvědčení, „Stalo se to před 5 lety. Od té doby brýle nenosím. Dokonce nemám omezení v řidičském průkazu."

Ve svém nadšení předal cviky téměř stovce lidí. „Někteří řekli, že to nebude k ničemu (a také nebylo), ale zaměstnancům aerolinií na Havaji a jeho matce cviky pomohly. Podobně jako 701etému muži z Las Vegas, který téměř přišel o řidičský průkaz. Ten podle poslední zprávy mohl ranní noviny číst bez brýlí." „Cviky nepomohly pouze vylepšit zrak," řekl nadšený Hungerford, Jednomu příteli dokonce vléčily chronický zánět dutin a druhému zastavily bolesti hlavy

pocházející z migrény."
Stejně jako Cayce, i jeho učedník Hungerford zjistil, že ‚jak si Člověk svůj stav představuje, takový je." Problém nakonec shrnul: Těm kteří v to věří a dělají to pravidelně, to pomůže, jak v případě očí, tak jinde." (J. Stearn 1967)

Cvičení tělesná

Co tedy Cayce o cvičení říkal?

„Je správné, aby každý, zdůrazňuji - každý, cvičil, aby se kompenzovala denní rutina a aby si tak tělo odpočinulo."
Prostým rozumem byste měli pochopit, jak cvičení na tělo působí uvědomíte-li si, že tělo je sestaveno z působení vibračních sil každé správné fungující části."
Přílišným procvičováním jedné části, neúměrně k ostatnímu tělu, mu spíše bráníme než pomáháme."
„Cvičení je báječné a nezbytné. Jen málo lidí cvičí systematicky a tolik, kolik je třeba. Užívejte zdravého rozumu a soudnosti, uvážlivosti."

Existují nějaké speciální cviky vhodné pro obyčejné lidi?

„Jsou specifická a dechová cvičení pro povzbuzení činnosti různých orgánů a žlázového systému. Tyto nepříliš namáhavé cviky mají přednost před vnějšími vlivy. Každý vliv by v těle měl vytvořit vědomí jeho nedostatku nebo přílišné a zbytečné aktivity. Tím by cvičení mělo ťělo uvést do souladu a jednotlivé orgány do koordinovaného stavu."

Osmnáctileté děvče se zeptalo: Co udělat pro nejlepší růst a vývoj organismu?

„Vytrvejte a denně cvičte, hlavně protahovací cviky. Chůze a všechny sporty provozované venku, jako je tenis, plavání, kriket, jízda na koni, jsou dobrá cvičení. Všechna zmíněná cvičení jsou dobrá... nezapomeňte však na břišní cviky, nejméně třikrát týdně."
„Ráno brzy vstávejte, nejdříve si zacvičte sérii protahovacích cviků, cviky na horní a dolní končetiny, kroužení pánvi, pažemi, úklony předklony..."

Jak často a dlouho je třeba cvičit? ,

„Bylo by dobré systematicky cvičit ráno a večer, ale necvičte ji jeden den a potom dva až tři dny nic. Cviěte ráno a večer 3 minuty Ráno procvičujte horní polovinu těla, od pasu nahoru, vzpažení a připažení, zvedání paží vysoko nad hlavu. Jako byste chtěli dosátnout na nebe, potom cviky hlavou a krční páteří, které v žádnéi případě nevynechávejte. Dělejte je všechny! Večer.cvičte ohýbaní a předklon dolních partií těla nebo kroužení pánví a přitahováni končetin." Viz také - *Obezita*

Cviky E. Cayceho

Cayceho jednoduchá tělesná cvičení si získala velkou přízeň pacientů. Cayce, ačkoliv sám zřídka cvičil, doporučoval na ráno cvik sed vztyk ve vertikální pozici, zatímco na pozdější denní dobu to byly cviky na podlaze. Tak měnil tok mízního a krevního oběhu, Čím« osobu, která celou noc ležela, přinutil, aby odstartovala den. Také nutil dýchat zhluboka, nejlépe před otevřeným oknem, aby se z plic dostal

starý vydýchaný vzduch a tělo se okysličilo. Tím začalo den na plný plyn.
* *Kočičí plížemí* - „Spustě se na všechny čtyři, udělejte 5 kroků vpřed a 5 vzad, čímž do správné Činnosti uvedete rotační klouby a důležitě šlachy."
„Když se vrátíme k přírodě, tělo opět získá ztracenou harmonii. Není to ani tolik milionů let. kdy se člověk tímto způsobem pohyboval normálně.'[1]
* *Cayceho kotoul* - Sedíme na podlaze, kolena přitažená vzhůru. Začneme se kolébat do stran, od jednoho podepření loktem ku drahému. To protahuje postranní svaly podél žeber, ohýbá kycelní klouby a vyvažuje stehna.
* *Cayceho chůze po zadku* - ze sedu s nataženýma nohama a pažemi vztyčenými ke stropu se začínáme pohybovat vpřed nadzdvihnutím jedné půlky zadku a pak druhé. „Takto jsem zeštíhlel již řadu ženských boků." řekl. dr. Reilly a po zadku překonával šířku pokoje. „Nazývám to zmenšovač boků."
* *Podepřeni vleže kroutíme trupem* -- Boky kroužíme nejprve na jednu, potom, na druhou stranu.
* *Medvědí chůze* - pozice podobná kočičímu plížení. Opět na všech čtyřech, jdeme s chodidy zeširoka, s topornými koleny a s boky vysoko ve vzduchu, paty a dlaně máme na podlaze. Čím se to lisí od kočičího plížení? Toporná chůze natahuje šlachy nohou, svaly kolena a oblast sedacího nervu. Podporuje rovněž rozvoj paží a ramen.
* *Rutinní ranní cviky* - Poté, co se několikrát zhluboka nadechneme a střídavé dýcháme, začínáme točit jednou paží vpřed, 5x až 6x, jako postranní kolo na mississippském říčním člunu. Totéž děláme na opačnou stranu. Celé opakujeme s druhou paží. „Každý člověk je po noci v horizontální nečinnosti lépe stimulován vertikálně." Když přestaneme točit pažemi, začneme točit nejdříve levou a pak pravou nohou v kyčlích krátkým krouživým pohybem, v každém směru 5 až 6x. Následně se protáhneme ve stoje na špičkách, paže vysoko nad hlavou. Tím stahujeme půlky zadku. Potom při napnutých kolenou rukama saháme na podlahu. „Toto cvičení Hovhanessovi pomohlo odstranit hemeroidy, včetně kroužení trupem vleže."
# *Cviky hlavy a šije* - Se vztyčenými pažemi necháme hlavu pomalu klesat na hruď, načež ji pomalu táhneme zpět přes ramena. To je začátek cviků hlavy a šíje. Stále na špičkách, pomalu kroužíme hlavou. V každém směru 3x až 4x.
Viz také – *Obezita*

Receptář- Č

Čakry

a) Dnes je učení o Čakrách módní, ale před 50 lety o nich skutečně slyšel jen málokdo. Při vědomí o nich ani E. Cayce nic nevěděl. Nikdy se nezajímal o jógu.

Já sám, když jsem o čakrách slyšel, jsem je považoval za indickou exotiku. Vážně jsem byl ochoten se nad jejich existencí zamyslet až poté, když jsem si přečetl výklady E, Cayceho.(Steinhart 1974)
b) Z některých vysvětlení vyvstal i nový pohled na endokrinní systém a jeho vztah k řádu vesmíru. O žlázách se v této souvislosti mluvilo jako o spojnicích mezi fyzickým a duchovním tělem. Jejich vibrace lze rozeznat prostřednictvím barev.
„Jak známo, vibrace je esencí neboli základem barvy. Protože barva a vibrace do vědomí vstupují prostřednictvím různých center vázaných na individuální zkušenost, což si lze uvědomit meditací, začnou představovat konkrétní zkušenosti. Jako je hněv červený a něco depresivního modré, jsou ve svých odstínech, tónech, ve své] působení (barvy) u každého nejprve vázány na tutéž zkušenost. aby pak začaly znamenat, označovat jednotlivé stupně. Například,zatímco červená znamená hněv, růžová je pro většinu duší symbol potěšení a radosti - pro jiné. protože (významy) jsou formovány od centra k centru - začne také (barva) znamenat nebo vyjadřoval druh radosti - zda vyvstává z materiální, duševní či duchovní /kul šenosti. Lze to vidět i na obecné interpretaci (významu bílé barvy) z ní vycházejí všechny druhy paprsků a (ona) představuje to, co ji nad aurou všeho (nad aurou), jež vychází z vibrací těla, z aktivita duševní zkušenosti, když se vibrace (jejích) center projevují barvou.
„Ty ukazují všechny důležité věci, jež (dotyčná) bytost prostřednictvím svého duševního já prožila, skrze vibrace obvykle nazývaná barvou. Protože barva je vibrací, stejně jako - dokonce více hudba. Mohou se tedy jevit jako rozmanité barvy a hudební tón; současně... Zjištěnými barvami můžete své fyzické tělo ovládatj působit na něj vlastníma rukama." Viz také - *Aura, Barvy*

Čištění pleti
Pro všechny typy pleti, suché í mastné, užijte: 240 g olivového oleje 30 g růžové vody několik kapek glycerinu 30 g 10% roztoku lihu (obilného destilátu).
Člověk a jeho podstata
E. Cayce často říkal - Mysl je stavitel! Abychom tomuto výroku zcela porozuměli, zastavme se na chvíli a uvažujme o určitých základních pravdách. Toto pojetí se v mysli každého vybaví na základě jeho vývoje Cayce to vyjádřil v čisté a prosté podobě takto: „Základem je: Poznej Izraeli (poznejte lidé), že Pán, váš Bůh, jedno jest."
„Z uvedeného předpokladu lze odvodit následující: V projevech veškeré moci, sily, pohybu, chvění, toho, co pohání, toho co brzdí je v podstatě jedna síla, jeden zdroj v prazákladní formě."
Musíme si uvědomit, že tento pohyb a síla jsou ve všem. Tělo tedy vyzařuje vibrace elektrické energie, neboť život sám je elektrický Uvažujme o tom. Je-li život souborem elektrických sil, každý a-stejně jako každé tělo, má svůj kladný a

záporný pól. V orienální filozofii se nazývají jin a jang. Indická filozofie uznává Božskou Matku, stejně jako Nebeského Otce.
Neboť ty rozechvívají principy, jak shledáváme, můj synu. Jsou prazákladnimi principy pravdy samotné."
Na počátku byla síla přitahující a síla, která odpuzovala." Je to velmi prosté. Pamatujete si ještě na magnetické póly? Jedna strana má záporný pól, druhá kladný. Když se spojí dva kladné konce, odstrčí je to od sebe, stejně jako když spojíte dva záporné. Ale když dáte kladný k zápornému, spojí se.
„Bůh, prvopříčina, prvotní princip, první hnutí JEST!" V tomto bodě se musíme shodnout. Předpokládejme, že Země má záporný náboj, neboli přijímající princip, někdy se nazývá Matka Země a má kvalitu jin. Předpokládejme, že „síla", která je prvopríčinou, má kladný náboj, neboli řídící princip. To je náš Nebeský Otec a má kvalitu jang.
Člověk, maje v sobě pozemské i božské, může vykazovat bud kladný nebo záporný princip, jang nebo jin. Podle toho, na který z nich je naladěn stav jeho vědomí.
„Když do života člověka v nynějším království (pozemském) vstupuje prvopříčina, člověk je zmaten, neboť objevuje, že tuto moc či sílu ovlivňuje svým řízením. Zajisté! Ale více méně tak, jako když se v zrcadle odráží světlo."
Vzpomeňme na příklad se magnetickými póly jestliže této síly užijeme coby zpětného odrazu ze zrcadla, chováme se jako kladný náboj a odchylujeme ji od sebe, abychom ji vyzařovali ven.
Véda dokázala, že každý atom obsahuje kladný i záporný náboj a Cayce říká: „Tak si člověk ve svém vědomí může všimnout toho, co je známo jako atomická, neboli buněčná forma pohybu." Nyní musíme rozšířit naše dosavadní chápání mysli umístěné v mozku a považovat ji spíše za elektrické impulzy, které jsou z mozku (centra, jak se říká) vysílány do každé buňky v těle. Tak lze nyní pochopit výrok, že „každý, jakožto jedinec, je miniaturní kopii vesmíru, vlastně hmotné mentální a duchovní tělo."
Protože vůle je řídící (jako protiklad k přijímajícímu), musíme připsat náboj kladný. „Věz, že žádná síla nepředčí osobní vůli jedince, tuto prvorozenou duši a dar tvořivých sil, které formují a způsobují jedinečnost člověka, schopnost poznat sám sebe, být sám sebou a tvořit jednotu s tvořivými Silami."
V projevování vůle užíváme kladného náboje, který nás přitah™ je k zápornému náboji pozemskému, kde jsme tak nahodile zdržováni. Ale tím, že se staneme přijímajícími používáním svého záporného náboje uvolníme se z pout, která nás vážou k Zemi a nebudeme dále odporovat tvořivým Silám.
V rovině buněčné jsme hmotným tělem. Stejně tak jsme tělem duchovním. Prvopříčina či duch každý náš atom vybavily energií. Je to mysl, která určuje elektrické vazby, jež se projevují. Zamyslíme-li se nad tím, vidíme, že všechno je elektrické neboli chvějivé. Představme si běžné denní zvuky, které do našeho těla

přicházejí jako chvění a pak jsou mozkem přetvořeny do elektrických vazeb. Ubíhají systémem, aby se dostaly do každé buňky. Podobně je tomu se vším co vidíme, cítíme, Čeho se dotýkáme. Do každé buňky tak stavíme paměťovou banku podobnou počítači. Tuto paměť můžeme nazývat podvědomím, jelikož „podvědomí je tvořeno obojím, vědomím i myšlenkami, neboli duchovním vědomím. To by se, ve smyslu hmotném, dalo hodnotit jako návyky."
Nyní vidíme, že reagujeme na to, co se dostalo do našeho systému našeho mentálního těla ve formě návyků.
Reakce na každodenní situace, na celý život, mohou jako návyky pokračovat do nekonečna, nebo můžeme (skrze naše nové poznání) celou jejích skladbu změnit a učinit ji konstruktivnější. „Ačkoli se mohou vyskytovat také rušivé vlivy, mohou být překonány, pokud se jim postavíme."

Receptář- D

Dásně

Roztok na ošetřování dásní. Cayce navrhl roztok, který, kdykoli to bylo nutné, doporučoval jak pro prevenci, tak pro léčbu onemocěni dásní. V průvodním předpisu začínal s „dešťovou nebo sněhovou vodou". Později se údaje změnily na užívání mořské vody.

Příprava: Kůra ostnitého jasanu se nasype do vody, která se pak při zahřívání (těsně pod bodem varu), nechá zpolovice vypařit. Pak se přidá jodidovaná sůl, atomidin, mentolový olej a chlorid vápenatý. Zubaři říkají, že nám zuby vydrží mnohem déle, budeme-li mít zdravé dásně. Nezřídka jsou důvodem k vytržení zubu právě dásně.

Co dělat, když mám zhnisané zubní kořeny?

Když se ukáže, že váčky s hnisem jsou Částí zubních kořenů, odstraňte je, neboť se mohou stát zdrojem nákaz."

Jak často se má lék při péci o dásně užívat?

„Jednou až dvakrát týdně. Naneste malé množství; buď namočte v roztoku prst, po důkladném protřepání, a masírujte dásně, nebo malé množství kápněte na vatový tampon a masírujte horní i dolní dásně, zvenku-i zevnitř. Objeví-li se zvláštní zubní potíže, namočte v roztoku párátko obalené vatou a potírejte okraje dásní. To je velice účinné. Můžete se tak zbavit Riggsovy nemoci nebo výtoku hnisu z dásní."
Jindy bylo doporučeno: „Užívejte (tento) lék k zástavě krvácení z dásní a k zabránění tvorby zubního kamene."

Existuje jednoduchý recept na léčení hnisajících dásní?

„Do 180 g destilované vody přidejte 60 g kůry ostnitého jasanu. Zahříváním (ne varem) zredukujte na 60 g. Přeceďte a přidejte jemné rozemletou stolní sůl, až vznikne velmi řídká pasta. Tou dásně jednou za dva dny omývejte nebo potírejte,

dokud potíže v ústech a dásních nezmizí.

Dechová cvičení

A co se týče dechových cvičení?

„Ranní a večerní cvičení s plnými hlubokými nádechy a rychlými výdechy z plic, nádech nosem a výdech ústy."

„Cvičení, která rozšiřují plíce - stoj na špičkách, upažte v pravém úhlu k tělu." Viz také - *Jogínské dýchaní*

Délka života

Co se týče délky našeho života, budeme žít tak dlouho, jak si přejeme, pokud máme něco konstruktivního, kam můžeme napřít svou energii. Naše těla mohou zůstat tak mladá a vitální, jak je to *potím* ba pro splnění našich cílů. „(Tělo) může v hmotné podobě zůstat tak dlouho, dokud tato schopnost leží uvnitř, a umožňuje využít sil zvenčí i zevnitř k tvoření nebo k oživování všech sil z nitra, nebB touha je otcem aktivity, je proměněna v aktivitu, jež se stává živa tem. Nic neroste a nic nezůstává samo, není-li to mrtvé. Mysl, jež zůstává o samotě, uvědomuje si pouze vnějšek a nikdy neobrací to, co je v (jeho) nitru v to, co je venku. Ani to vnější, co vychází z nitra. Brzy zjistí, že se v systému vytvářejí usazeniny; něhot vývoj je (neustálá) změna. Změna je niternou aktivitou vědění. Učte sa abyste žili! Potom není smrt, ušetřete (se) tohoto přechodu, toužíte- li po tom, rozumíte?" Viz také *Gerontologie.*

Dětská obrna

Ačkoli Cayce nikdy nepřišel do styku s něčím podobným jako Salkova vakcína (tak vzdálené v té době, jak všichni víme), byl nal před i v léébě dětské obrny. Vyvinul totiž představu, že krev lze posílit gamaglobulmem, stejně jako zotavujícími manipulacemi a masážemi.

V květnu 1934 učinil naléhavý výklad pro l0.letou holčičku, ležící v Mount Sinai Hospital v New Yorku. Aniž by mu bylo o jejím stavu něco řečeno, diagnostikoval dětskou obrnu, když pojednal o „hynutí středisek ve žlázách nebo pletencových žil podél páteře, zasahujícím hlavně pohybová centra". Jako součást terapie doporučil „transfuzi z těla, které bylo vyléčeno, nebo překonalo to, co je známo jako dětská obrana". Jinými slovy, s cílem zvýšit obranné síly těla proti infekci obhajoval gamaglobulin léta předtím, než byla tato metoda vyvinuta.

V důsledku kritického stavu děvčete zaslal telegram popisující léčbu. Byla vnitřní i vnější. „3x denně podávejte 3 až 5 kapek atomidinu," poradil. „Okamžité začněte s masáží, která příliš nerozproudí krev. Využijte takovou, která způsobí zčervenám kůže, od báze mozku směrem dolů. Nikoli nahoru. I na dolních končetinách s následující směsí, složky přidávejte v uvedeném pořadí: ruský bílý olej 60 g, olej z cedrového dřeva 15 g, hořčičný olej 20 kapek, benzolová tinktura 30 g, sassafrasový olej 30 kapek."Jeho instrukce byly přesné: „Pokaždé dobře protřepejte, jednou , denně masírujte co se vstřebá, můžete i častéji, pokud potíže trvají" Jestliže by pacient pořád trpěl horečkou, doporučil transfuzi posílenou krví.

Lékaři v New Yorku mezitím onemocnění dítěte diagnostikovali jako spinální méningitidu Jejíž příznaky jsou.zhusta podobné poliomyelitidě. Cayceho doporučení byla odmítnuta, ačkoliv děvče umíralo a žádná jiná pomoc se neblížila. Konec dojemně vylíčil rodinný přítel, který zařídil žádost o výklad. Transfuze byla provedena. Byla však použita normální krev. „Dostal jsem se do nemocnice v 15.00." oznamuje přítel „Trvalo mi až do 20.00, než jsem lékaře přiměl, aby jí naordinovali atomidin a dovolili masírování. Poskytnuta byla pouze transfuze »Čisté krve«. Zemřela o hodinu později, v 21.15. Je mi líto, že jsem výklad pro holčičku nedostal dříve. Byla nádherná, stará 10 let a nemocná 9 týdnů. Vypadala jako Alenka v říši divů. Všichni (rodina) vysoce oceňují Vaši ochotu a pomoc, která je téměř nemožná, jsou-li lékaři svévolní,"
Dítě mělo skutečné malou šanci na přežití. Cayce řekl, že reakce na jeho léčbu se projeví za 24 až 36 hodin. Příliš málo, příliš pozdě, takový je všední příběh. (J. Stearn 1967)

Dezinfekce střev

„...Dejte si každý večer před spaním do vody 3 kapky glykothymolinu. ... Působí (to) jako dezinfekce střev zásaditého charakteru."
„...Malé množství dezinfekce, 8-10 kapek, jako například glykothymolin."
„Vylučovací trubice potřebuje alkalizér. Užijte každý den 3-4 kapky glykothymolinu v troše vody. Dělejte to tak dlouho, dokud neucítíte pach glykothymolinu ve stolici. Tak pročistíte celou vylučovací trubici a vyvoláte zásadité reakce v její spodní části."
Je také užitečně vědět, že obyčejná rýma nemůže existovat v zásaditém prostředí. Pamatujte na to, je-li váš organismus náchylný k nachlazení.
Pokud to budeme dodržovat. zjistíme, že také tím napomáháme lepši rovnováze ve vyměšování." Viz také - *Klystýry, Nachlazení, Výpfachy tračníku*

Dezodaračnί prostředky

Jaké dezodoranty a antiperspíranty jsou pro tělo vhodné a nm škodné?
„Používání čistých mýdel je lepší než jakékoli pokusy o dezodoraci. Kdokoli zabraňuje pocení, snižuje činnost respiračních a perspiračního systému. A aktivita žláz, nejpotlačovanější samozřejmě v podpaží a mezi stehny, je příčinou těchto stavů.Čím častější je koupání nebo mytí vodou a neutrálním mýdlem, tín lépe.
Jaké ingredience v těchto přípravcích jsou škodlivé?
„Vše, co uzavírá póry pokožky a brání pocení." Zdravá pleť vyžaduje nejen přímou péči a důkladné vnější čištění, ale do znační míry závist také na správné výživě, fyzické aktivitě na čerstvém vzduchu a na zdravých emocionálních postojích.
Jaký má být nás mentální postoj?
„Mimo vlastního já není nic tak hrozivého jako to. co může být sestaveno nebo zesnováno uvnitř vlastní mentální a materiální osobnosti."
„Buďte mentálně tvořivá, nevytvářejte jedy tak rychle, jako jel vylučujete."

Disinenorrhea (bolestivá menstruace)
„Aplikujte horké obklady nasyceného roztoku hořké soli na záda I nebo na místa, kde cítíte bolesti."
„Je to období velké zátěže, a proto v této době používejte glykothymolinové obklady na oblast vaječníků na levé i pravé .straně, Používejte 3 až 4 vrstvy bavlny namočené v glykothymolinu. Na to si dejte horkou sůl. Ohřejte ji a dejte do sáčku, který můžete použít l jako obklad." Viz také - *Menstruace*
Dlaně a nehty
a) Na zpevnění nehtů: užívejte pastu z čistého octa z jablečného moštu smíchaného s jodiclovanou kuchyňskou solí.
b) Na problémy s pokožkou: kůži masírujte slabým roztokem atomidinu.
c) Pleťová voda na pokožku dlaní: 60 g růžové vody, 15 g usolinu nebo nujolu, 15 g rozpuštěného lanolinu. Viz také -*Nehty*

Dlouhověkost
Pak Cayce navrhl program, jehož dodržovaní lze povazovat za recept na prodloužení života.
„A mějte na paměti, že pokud si budete brát, dle své zkušenosti, 2 mandle denně, nebudete mít kožní problémy, vaše tělo nebude mít sklony k rakovině ani k věcem,jež narušují tělesné síly. A při olejových masážích jednou týdně nikdy nebudete trpět revmatismem ani špatnou činností ledvin
a jater."
A také z želvích vajec mohou být získány vlivy způsobující dlouhověkost. Lze je vytvořit v určitých buněčných silách v těle."
Viz tajte - *Gerontologie, Stáří, Omlazování*
Drahokamy
Rady nosit na těle určité drahokamy se v Cayceho výkladech objevovaly s dostatečnou pravidelností, takže jejich působení můžeme jednoznačně zahrnout mezi důležité vlivy. Výběr patřičného drahého kamene byl však vždy otázkou natolik osobní, že člověk nemůže, než dostat určitá vodítka, a potom zkoušet a hledat, až najde kámen pro své tělo nejvhodnější. Následující výňatky snad při takovém hledání a vybírání mohou pomoci.
„...broušení a osazování kamenů... nejsou cestami, na nich se dá stavět v jiných věcech než ve vytváření atmosfér. Téhož lze dosáhnout s dubovým stromem nebo stromem tomelu ale působení kamenů, k němuž dochází, se děje díky vyzařování, emanacím vydávaným kameny a přijímaným aktivními silami těla.Je nutno poznamenat, že šlo o výklad pro brusiče drahokamů.
Představa, že kámen vydává záření, jež začíná působit až s aktivními silami těla, je konceptem, jímž se zatím mnoho lidí nezabývalo. Člověk si klenoty vybírá obvykle podle toho, jak vypadají, prosto jako krásné věci nebo jako symboly společenského

postavení. Jakmile však jednou důkladným studiem a pečlivým pozorováním poznáme své konkrétní vibrační potřeby, i volba vhodného kamene dostane podstatně hlubší význam.
Dalšímu klientu se zase dostalo doporučení, aby nosil rubín, protože „světlo nebo odrazy z něj
(z rubínu) nošené na ruce či na těle, těelu umožní soustředit se na svou duševní aktivitu - prostřednictvím vlivů, jimž takový kámen zprostředkovává hmotné vyjádřen Viz také - *Krystaloterapie, Vibrační ulivy*

Drženi těla

„Držení těla je také velmi důležité. Nejenže drží jednotlivé ord ny ve správné pozici vůči sobě. volné držení páteře také umožňu normální funkci nervů. Udržuje pružné svaly a vytváří přirozei a zdravý vzhled."
Poradte cvičení rozvíjející správné držení těla.
„Ráno, když vstáváte, 2 minuty věnujte následujícímu cvičei stoj spatný, pomalý předklon až k prstům u nohou, s rukama vyso ko nad hlavou. Potom zapažte a pak postupně předpažujte. Když se zvedáte, nadechněte se, vydechujte teprve když předpažuje To proveďte každé ráno třikrát až čtyřikrát. Je to skvělé cvičení na držení těla."
„Nejlepším cvikem je protahování po způsobu kočky nebo pantera. Protahování svalů, nikoli jejich namáhání, svaly a šlachy uvái do přirozené pozice, jež je potřebná pro silný a ladný vzhled těla."
S příznačnou láskou ke střídmosti Cayce radí: „Tato cvičení byl měla být rozvržena. Rekreační cvičení musí být naplánováno stejně jako odpočinek..."
A pokračoval tím, že doporučil házenou, tenis, golf a jízdu na koni.
„Také mysl potřebuje cvičení, neboť je v přímém vztahu k fyzickému tělu."
Jaké cviky jsou v této oblasti blahodárné?
„Samozřejmě meditace je vždy správná, protože mentální postoj j velmi ovlivňuje celkovou fyzickou kondici."
„Stejně jako je chůze skvělým cvičením, je rovněž dobrý leh na zádech s chodidly za hlavou - cvičte ráno i večer, *hned když vstáváte, a těsně před spaním.* Zakloňte nohy dozadu za ramena, jak je to jen možné. Zpočátku je toto cvičení poněkud kruté... Pohybujte chodidly jako byste jeli na kole."

Duchovní strava

„Ta je pro tělo důležitá stejně jako fyzické potřeby. Modlitby i a meditace, přemýšlení o duchovních otázkách. Bůh je pro tělo chrámem života. Zacházejte s tělem podle toho, fyzicky i mentálně."
Na cestě ke zdraví není žádných zkratek. Dieta je pouze jedním milníků, které naší cestu provázejí. Poklesky v životosprávě se navenek projeví relativně nejrychleji. Nebudujte nyní něco, čeho v budoucnu budete litovat. Nekrmte tělo tím, na co má chuť, nýbrž tím,co potřebuje.

Duše
„Vaše duše žádá vyjádření, projev."
V Čem spočívá důležitost duše a její životní síly pro celou osobnost?
..Takové vyjádření, jímž můžete sobě i druhým dát především spokojenost, neboť na jejím základe lze dosáhnout klidu, harmoniea štěstí."
Poznání smyslu našeho bytí na Zemi může prožití tohoto života učinit smysluplnější a přinést pocit spokojenosti. Abychom hlouběji pochopili sami sebe a uvědomili si nový rozměr našeho vztahu ke všemu, musíme postupovat, jako bychom sestavovali skládanku - žádná část není důležitější než ostatní. Zdá se však, že některé máji zásadní význam á byly příliš dlouho skrývány. V této zemi je tomu tak třeba v případě reinkarnace.
Jestliže je duše věčná, proč je pamět omezená?
„Neboť člověk se nachází ve vědomí hmotného světa. To hmotné často z hmotné mysli vymaže vědomí duše."

Receptář- E

Eliminace odpadů z těla
„Kvasnice v jakékoli formě nebo jogurt jsou pro tělo dobré. Samozřejmě i podmáslí. Jejich dezinfekční účinek je pro střevní systém velmi efektivní." Viz také - *Dezinfekce střev,Vylučování*

Entita
Ve svých výkladech Cayce hovoří o bytostech, o entitách. Co je to vůbec bytost nebo entita? „Entita je kombinací fyzického těla a všech jeho zkušeností ze zerné a vesmíru. Je reakcemi, které byly vytvořeny těmito různými zkušenostmi nebo duchovním tělem jedince. Entta je to, co je charakteristické, je celkovou sumou všech zkušeností."

Epilepsie
Cayce analyzoval 95 případů epilepsie. Ve většině nalezl úraz (poškození) v oblasti lakteálního duetu (zásobujícího mízní cévy) a páteře. Tato poškození se udávala jako základní příčina. „Poškození v segmentech páteře a lakteálním duetu vyvolala nekoordinaci mezi cerebrospinálním a autonomním nervovým systémem. Z těchto údajů lze vyvodit, že existuje typ odvetné akce rnezi poškozením v segmentech páteře a v lakteálním duetu."
25 případů se týkalo endokrinních žláz. „V důsledku poruch v lakteálním duetu a v páteřních segmentech jsou zasaženy nadledvinky a pohlavní žlázy. Tyto žlázy naopak způsobí odezvu v pineálních žlázách a v podvěsku mozkovém. Konečným výsledkem těchto poruch je v případě siiného záchvatu zaplavení centrálního

nervového systému neuspořádanými nervovými buňkami, nebo dočasná ztráta vědomí v případě slabého." Výklady se více zabývají léčením než příčinou. Obvykle poskytují jen tolik teorie, kolik je nezbytné pro porozumění a využití léčby. Navzdory tomu Cayce směřoval k rozptýlení představy, že epilepsie je nezbytné svázána s chybnou funkcí mozku. Stručně citujme z jednoho výkladu:
Nacházíte nějaký stav existující v mozku, nebo je to jeho odraz?
„Akumulace, které tam přetrvávají, jsou spíše odrazem, vzniklým stavem v lakteálním duetu (v abdominální oblasti)."
Jaké povahy je poškození, které tento stav v lakteální oblasti způsobilo?
„Je to tlak nebo úder."
V další diagnóze byl Cayce ve vystopování původu považlivě přesnější. „Příčina pochází ze zranění několik let starého, v coccygiální oblasti (na spodku páteře), a z dalších pozdějších poruch v lumbální ose páteře. To způsobilo zpomalení krevního oběhu v oblasti lakteálního duetu a následný vznik chladnější oblasti v těch místech, podporující částečné srůsty tkáně. Když je vlastní vylučování v trávicí trubici nedostatečné, je zasažena koordinace mezi cerebrospinálním a sympatickým nervovým systémem, řídící impulzy do mozku. Vzniká křečovitá reakce, která podle povahy může být nazvána epileptickou." Varoval, Že běžná léčba stav může pouze zhoršit. Postižení, které „se vyskytuje následkem odklonu impulzů, bude vetší."
Na dotaz, jaká je povaha původního zranění, jeho univerzální vědomí okamžitě odpovědělo: „Úder o zábradlí na konec páteře."
V menším počtu případů bylo jako příčina uvedeno poškození mozku; v ještě menším bylo doprovázeno mentálním opožděním.
Když byla jako konečný faktor zmíněna špatná koordinace mezi autonomním a cerebrospinálním nervovým systémem, Cayce obvykle doporučoval zábaly s ricinovým olejem, společně s doplňující terapií.
Aby se zničila pohmoždění a srůsty v oblasti lakteálního duetu, používala se kombinace zábalů s horkým ricinovým olejem, masáže, olivový olej užívaný vnitřně a manipulace páteře. Kromě toho jsme předpokládali, že vylučování a dieta budou mít efekt na lakteální oblast. Zábaly s horkým ricinovým olejem se obvykle dávaly v třídenních sériích a přikládaly se na celou oblast pravého břicha od jedné do tří hodin.
Lékař, který polovinu života strávil studiem, používal stejnou odbornou terminologii, jako nevzdělaný Cayce při popisu aplikace zábalů: „Jak anterior, tak posterior z pravého okraje žeber k hrudi, a k iliu a pokrýt oblast caeca a umbilicu."
Jak to patrně fungovalo?
„Tyto horké zábaly, jak je Cayce nazýval, jsou schopny odstraňovat následky lakteálních poškození a zkorigovat jejich vývoj. Samotné teplo mohlo cirkulaci v této oblasti zintenzivnit. Také se uvažuje, že ricinový olej absorbovaný kůží může

mít příznivé účinky. V některých případech se doporučovalo prohnětení pravé strany břicha, okamžitě po odstranění zábalu. K zmíněným masážím se používal buď olej podzemnice olejně nebo směs olivového oleje a myrhy, někdy kombinace všech tří."
Lékař shrnul poznatky o léčbě, která byla v některých případech fantasticky účinná: „Olivový olej, který byl podáván vnitřně (obvykle 2 polévkové lžíce), se měl užívat před usnutím poslední den série, kdy se aplikovaly zábaly. Olivový olej je jako tuk absorbován chylovými kanálky a rnůže zvýšit jejich průtok. Osteopatická masáž a manipulace s páteři a jejím okolím následovaly den po skončení série ricinoolejových zábalů. Předpokládá se, že uvedená metoda nejen napraví všechny mechanické abnormality ve spinálních segmentech, ale také podpoří autonomní nervový systém, aby zvýšením krevního oběhu a úlevou od nervového napětí překonal nerovnováhu mezi autonomním a cerebrospinálním nervovým systémem. Horké zábaly se tak jeví coby důležitý předchozí krok, po němž manipulacemi dosáhneme maximálního účinku."
Cayceho léčebné kroky u epilepsie se vztahovaly také na potravu, vylučování, tělesná cvičení a určitý příjem bylin. Olivový olej byl popsán jako přírodní projímadlo. Těm, kteří měli těžké problémy, byly určeny klystýry. Strava musí být dobře stravitelná a podporující vylučování. „Dieta musí obsahovat minimální množství tuků, úplně zakázány jsou veškeré smažené pokrmy, vepřové, tučné maso a sladké mléko. Doporučovaly se pokrmy tvořící alkalické prostředí a zelenina. Zakázána však byla kořenová zelenina. Varování se týkala stravy umožňující vznik kyselého prostředí, jako je maso, cukry, škroby a koření."
V jednom případě Cayce naordinoval něco neobvyklého: místo normálních uklidňujících prostředků vařený koncentrát „květu vášně" mučenky (Pasiflora). Ačkoliv na různých místech výkladů povoloval dočasně pokračovat v užívání sedativ, například di-lantinu nebo phenobarbitolu, vykládal lékař, „posledním krokem úspěšné léčby bylo vyloučení zmíněných léků, které se v organismu chovaly jako jedy." O mučeiike poskytl několik slov: „Tato směs byla popsána jako neobvyklý rostlinný přípravek, nikoli coby sedativum. Ačkoliv se předpokládá, že má na nervový systém tišící efekt a napomáhá vylučování, stejné jako brání smršťování svalů."
Cviky pod širým nebem byly doporučeny s cílem uvolnit přebytečnou energii. Ocitoval Cayceho: „Tělo by se melo každý den. tak často, jak je to možné plně uvolnit, cvičit pod širým nebem, ale nepřetěžovat se. Gymnastika, nebo cokoliv jiného, souvisejícího s přirozeným pohybem, je dobrá. Chůze patří k nejlepším cvičením. Podobně plavání, tenis, házená, badminton, každý z těchto sportů.
Cílem těchto léčení bylo úplné uzdravení. „Proto všechny skryté potíže musejí být odstraněny podobně jako faktory, které by mohly být zdrojem dalších onemocnění. Většině doporučená léčba trvala přinejmenším 6 měsíců," Vyléčení nebylo

jednoduché - ostatně epilepsie není obyčejnou nemoc. (J. Stearn 1967)"

Etika

a) Říkat soustavné jen dobré věci není snadné. Někteří se mohou bát, že budou vypadat pokrytecky. „Zvláštnosti, podivnosti a chyby mají být zmenšeny, nikoli zdůrazňovány a vyvyšovány! Raději zmenšujte, než vyzdvihujte Či zveličujte jakékoli chyby druhých."

b) Zmenšujte chyby a zvětšujte ctnosti. To je osvědčené pravidlo. Tím není řečeno, abyste chyby zcela pomíjeli, ani abyste viděli pouze ctnosti jen se tím říká, abyste mezi nimi stanovili rovnováhu. „Nebudte neustálými hledači chyb, neboť hledáte-li chyby, můžete si být jisti, že druzí budou chyby hledat ve vás. Nechte mír a shovívavost, aby vedly vaše činy den za dnem." Viz také - *Pomlouvání*

Receptář- F

Fluor

Fluor je důležitou složkou péče o zuby. Přidává se do zubních past, dětem se podávají tabletky fluoridů jako prevence zubního kazu. V roce 1943 měl Cayce výklad, který se týkal výzkumu v zubnim lékařství. Hned v úvodu se tázal, zda informace mají být dány k individuálnímu použití, protože to by znamenalo jedno pojetí, nebo k užití všeobecnému, což by vyžadovalo jiné chápáni. Byl ujištěn, že výklad bude sloužit k všeobecnému prospěchu.

Fluoridace

Cayceho univerzální vědomí zkoumalo veřejné zdraví stejně jako zdraví jednotlivce. Ve světle současné diskuse (v 70. letech byla v USA na toto téma velmi ostrá veřejná a politická diskuse) o problémech fluoridace je vhodné uvést, že Cayce se postavil proti stejnoměrné všech veřejných nádrží bez rozdílu. Varoval, že fluor se může nebezpečně kombinovat s již přítomnými minerálními látkami. Poprvé problém probral v září 1943, kdy se hloubavý zubař ptal:

Je pravda, jak se často tvrdí, že příjem určité formy a množství fluoru v pitné vodě způsobuje porušení zubní skloviny?

„Buďte *si jist,* že to pravda je," odpověděl Cayce. „Ale pravda to není, jsou-li v úvahu brány další prvky, společně s fluorem obsažene v pitné vodě. Jeho spící hlas dále uváděl: „Je-Ii ve vodě určitý obsah fluoru s volným vápníkem, považujeme to za prospěšné. Pokud je určitá dávka přítomna se stopovým množstvím hořčíku, síry a podobných prvků, dojde k porušení a jindy k rozpadu skloviny až na dřeň."

Způsobuje příliš mnoho fluoru rozpad skloviny a jaká je hranice příjmu?

„Pročtěte si, co bylo právě uvedeno. Více než na množství záleží na kombinaci fluoru s jinými prvky," Nicméně předávkováni fluoru může v těle způsobit nepříznivou reakci, projevující se především na zubech. „Ale buďte si jist, že příliš mnoho fluoru v zubech toho nezpůsobí tolik, jako činnost jiných prvků, jež se může

v zubech odrazit; ne jako příčina téhož, nýbrž vyvoláním poruch, které k tomuto stavu mohou přispět."
Cayce zopakoval výstrahu před kombinací hořčíku a síry s fluorem a dále varoval před zvýšeným obsahem železa. „Kde je přítomno železo, sirá a hořčík, buďte opatrní."
V pozoruhodné pasáži, uvážíme-li, že Cayce nemel žádné vědomé znalosti o problému fluoridace, stručně shrnul přirozený výskyt fluoru ve vodě (v prospěšné míře). To mohlo sloužit jako bezpečná kontrola v porovnání s uměle fluoridovanou pitnou vodou. „V USA existují oblasti, například některé části Texasu. Arizony nebo Wyomingu, kde se zřídka rozpadají zuby (a kde se fluor vyskytuje v bezpečné míře). Studujte tamní vodu. nedostatek železa a síry nebo zastoupení síry."
Cayce zdůraznil, že úspěch experimentu s obohacováním vody fluorem zcela závisí na vlastnostech vody, do které má být fluor přidán. „Je mnoho území, kde bude dávka fluoru, společné s řadou jiných chemikálií velmi prospěšná. Existují však území, kde i malé množství fluoru přidané do vody, bude příliš škodlivé. Proto nelze s jistotou tvrdit, že to nebo ono množství může být bezpečné přidáno s jistým množstvím jiných chemikálií (tvořících prospěšnou kombinaci), vyskytujících se v pitné vodě."
Určil místa ve středním Texasu, severozápadní Arizoně a okolo Cheyenne ve Wyomingu, kde fluor v kombinaci s jinými přírodními prvky způsobil vymizení rozpadu zubů. Ovšem voda dodávaná z jiných oblastí by tuto přírodní terapii mohla změnit.
„V místech s dodávkami z jiných zásobníků vody se objeví rozdíly v obsahu hořčíku a jiných chemikálií jako je arzen a další a ty povedou ke zničení zubů."
Na dotaz na nejlepší způsob ochrany chrupu Cayce řekl, že nejdůležitější je rovnováha železa. „Udržujte co nejlepší fyzický stav těla, chraňte je před železem a jeho sloučeninami, které se tak či onak mohou stát součástí těla. Ty (dávky železa) jsou potřebné, ale když se jejich množství liší od normálního, zuby neprospívají."
Jaké další faktory mají vliv na porušení skloviny a rozpad zubů?
Cayce odpověděl: „Celkové zdraví těla, chemické procesy, které jsou součástí pochodů v trávicí soustavě, proces trávení, chemické pochody v něm a proudění krve."
Zubař se vrátil k fluoridací: *Jestli-že je v určitých lokalitách pitná voda upravena obsahem fluoru coby prevence rozpadu zubů a ochrana porušené skloviny? Pokud ano, jak a kde?"*
Cayce zdůraznil, že přínos fluoru obecně závisí na druhu vody, která jím má být obohacena. „Mělo by se to vyzkoušet v různých oblastech tak, jak bylo naznačeno. Těžko se najde místo v Ohiu, kde by to nebylo užitečné, neboť přidáme-li fluor do vody, dosáhneme lepší činnosti štítné žlázy. Zatímco pro obecnou potřebu v takové oblasti, jako je Illinois (řekněme v nejsevernější oblasti), by to bylo škodlivé. To

(možná fluoridace) by nezbytně vyžadovalo testování obsahů jiných skupenství, minerálních látek a prvků ve vodě." Z výkladu E. Cayceho jednoznačně vyplývá, že nejen biochemické, ale i hydrochemické zákonitosti fluoridace nejsou jednoduché.

Fyzioterapie

Abyste využili fyzioterapii, nemusíte být nemocní můžete ji považovat za jakousi vylaďovací techniku zahrnující mnoho nejrůznějších metod a postupů. Co do fyzioterapie patří? Viz také - *Chiropraxe, Koupele, Masáže, Obklady, Osteopatie, Parní lázně, Revtiali-zační přístroj, Zábaly.*

Receptář- G

Gerontologie

Zákon očekávání by dokonce mohl ovlivňovat, řídit náš odchod z tohoto světa. Nebo snad není pravda, že čekáme, že v určitém věku zemřeme? Proč? Metuzalém žil devět set šedesát devět let. Ani Mojžíš na tom ve věku sto dvaceti let nebyl nijak špatně, vezmeme-li v úvahu, že v době, kdy zemřel „nebylo jeho oko mdlé, ani jeho přirozené síly oslabeny" (Deut. 34:7). Mojžíš nemohl zemřít dříve, než naplnil své poslání. Očekával, že uvidí zaslíbenou zem, ačkoli vstup do ní mu byl odepřen a žil, dokud to bylo možné.

Dokud Člověk má nějaký cíl, nějakou motivační sílu, jež ho pohání, pak neexistuje nic, co by ho zastavilo. Pokud si ovšem negativním postojem v mechanismu nezpůsobí nějaký zkrat. Cayce nás nabádal, abychom hodné pobývali pod širým nebem, trávili čas u přírodě a prožívali ji celou duší. Dost možná, že nám tyto rady dával v naději, že se od přírody něco důležitého dozvíme a naučíme. V tělech, doslova v každé buňce máme zakódovány určité sklony. Cayce řekl, že každá buňka obsahuje vesmír. Pro někoho je možná těžké si něco takového představit, ale s hledáním v nitru můžeme najít odpověď, vysvětlení oné „studny pravdy, ano, gejzíru věcného života, jenž z nitra vyvěrá."

Měli bychom snad tyto podněty, pohnutky, považovat za cosi orientovaného špatným směrem?

„Zmíněné pohnutky nejsou ničím, co lze změnit. Neboť jako každý okolo sebe v každé přirozenosti vidí aktivitu, jako v zákonech přírody, člověk vidí, že to je proměnlivý, měnící se svět. NIC nezůstává v klidu, buď to postupuje vpřed podle zákonů, jež se vztahují k příslušnému momentálnímu stavu nebo stupni vývoje, anebo je to odsouváno stranou, mimo, podle všeobecného zákona o zániku a rozkladu; to, co není aktivní nebo co se nerozpíná v energiích se mění a přizpůsobuje pro vstup do oněch vlivů, jež nazýváte odloučením či smrtí, případně znovuzrozením v růstu; záleží na způsobu, jakým se to aplikuje či použije."

Viz také - *Délka života, Omlazování*

Glykothymolin

(Glyco-Thymoline) Léčebný prostředek proti hlenům, voda k výplachům úst, jež je

na trhu dostupná řadu let. Distribuovala ji společnost Kress and Owens Corapany. Dle etikety obsahuje: benzoan sodný, bikarbonát sodný, borax, salicylan sodný, glycerin, eukalyptový olej, mentol, thymol, sladký březový olej, olej z borovicového jehličí. Kromě jiného výrobce doporučuje používat na: sluneční spáleniny, štípnutí hmyzem, mytí a jako krční a nosní sprej. Cayceho doporučení užívat tento výrobek vnitřně, nikdy nepřekročila denní dávku 15 kapek.

Glykothymolinové obklady

Byly doporučovány v mnoha různých případech i na l až 1,5 hodiny až půl dne před chiropraxí, aby se uvolnily oblasti, které mají být adjustovány. Kdysi se teplé obklady přikládaly na hojící se zranění. Někdy ve spojení se solí a octem (užíváno střídavě). Týkalo se to případů artritidy, aby se uvolnila postižená místa.
„Dostane-li tělo masáž bude lépe relaxovat a reagovat na pozdější léčbu." Tyto obklady byly dokonce doporučeny na cysty, jež byly způsobeny akumulací v lymfatickém oběhu.
„Použijeme kasičku z glykothymolinu na třech až čtyřech vrstvách důkladně navlhčené gázy, přikládáme teplé, ne horké. Vyměňte každých 20 - 30 minut, celkově asi l hodinu."

Receptář- H

Hemoroidv

Existuje i speciální cvičení proti hemoroidům?
„Budete-li cvičit pravidelně, hemeroidy zmizí. Dvakrát denně ráno a večer si, pouze lehce oblečeni, stoupněte na špičky, sepněte paže, předkloňte se a nechte ruce spadnout na podlahu. Opakujte třikrát každé ráno a večer. Nesmíte to však po dvou nebo třech dnech vzdát; cvičení opakujte pravidelně každý den."

Hliník

Je správné při vaření používat teflon?
„Velmi správné, ale ještě lepší je pergamen. Hliník samozřejmě v určité míře znehodnocuje některé potraviny, zvláště ovoce, rajská jablíčka, zelí. Většinou však jde o vhodný způsob."
V pergamenu na vaření je zelenina zabalena, potom se celý balíček ponoří do hrnce s vařící vodou. Nejdůležitější je zachovat zeleninovou šťávu. Když hovoříme o strouhání syrové mrkve do salátu s agarem, nezapomeňte hlídat, aby ani v tomto případě šťáva neunikla. Dejte ji rovnou do agaru.

Hněv

E. Cayce vždy říkal - zdržte se hněvu! To ovšem neznamená, že by člověk měl v životě být fackovacím panákem nebo rohožkou. Nastavit druhou tvář je dobré a správné pouze pokud nejde o principy, které je třeba hájit. Kdykoli vyvstane otázka oprávněného hněvu, vzpomeňme na příběh, jak Ježíš v chrámu převrhl stoly

kupčíků. „Oprávněný hněv je ctností. Ten, kdo nemá žádné nálady, je velmi slabý, ale ten, kdo je nekontroluje, je mnohem horší." Co znamená slovo oprávněný? Zhusta se nám předkládá coby symbol, který by měl být uveden přímo do našeho života. „Co jest oprávněnost? Být laskavým, být vznešeným, být sebeobětujícím, být ochoten stát se rukama slepých a nohama chromých (vést slepé a podpírat chromé)."

„Jak by se tedy člověk měl chovat, aby dokázal nereagovat na rušivé vlivy? Jsou-li tyto účinky zduchovnény, mohou pracovat i pro duševní zdokonalení, které, ačkoli je nutno projít také těžkostmi, přinese klid, štěstí, radost a harmonii. Nejsou to snad protiklady nenávisti, zlomyslnosti a sváru?"

Hodgkinova nemoc

Lékaři studující Cayceho recepty podotkli, že v jednom ze čtyř případů Hodgkinovy nemoci (potvrzených autopsií) jsou ve výkladech kupodivu popsány příčiny a léčení, které se podobají těm, o nichž se pojednávalo u leukemie. „Tato shoda navozuje představu, že snad existují podobné skryté biochemické procesy, které u různých onemocnění krve souvisejí s endokrinními žlázami a slezinou." Viz také - *Leukemie*

Hořčice

K obecnému použití existují dva druhy hořčice, Černá a bílá. Bílá je menší rostlinka, ve srovnání s druhou jemnější. Černá hořčice obsahuje léčivé složky. Má velké množství síry. Používala se jako součást indiánských léků. Říká se, že zabraňuje trávicím poruchám. V duchu lidové medicíny se hořčičný prášek smíchaný s velice horkou vodou maže na nohy lidem, kteří promokli v dešti. Předchází se tak *nachlazení.*

Hřích

Prostřednictvím tisíců podaných výkladů o zdraví, minulých životech a obecné životní filozofii, najevo vyšly určité životní vazby, vztahy. Jedním ze zákonů, které se ve výkladech objevovaly pravidelně, byl ten, že onemocnění je způsobeno hříchem, má původ v já". Když člověk projevuje svou vůli, stává se více pozemským a je vpleten do pozemských vlivů. Když se však od své vůle oprostí tak jako je tomu třeba ve spánku jeho síly se znovu obnoví a tělo získá božskou moc. To je jeden z principů meditace.

Nezřídka za hřích považujeme sobectví. V mnoha případech to ovšem není tak zřejmé. Pokora je jednou z těch ctností, o něž bychom měli usilovat. Někteří se vsak o ctnost snaží především pro příjemný pocit a nechápou, že je vlastní odměnou.

Hřích jako příčina nemoci

Jsou-li všechny nemoci zaviněny hříchem, co přesně způsobilo mé problémy s trakčníkem a vyměšováním?

„Hřích zanedbání. Je stejným proviněním jako zášť, žárlivost. Nedbalost!"

„Nedochází-li k vyprazdňování, zkuste to, jako byste se zbavovali nějakého návyku zkoušejte to znovu a znovu! Uvidíte, že se stav zlepší. Snažte se, a pomoc přijde ,může přijít fyzicky, mentálně či duchovně, neboť pokud znáte pravdu a neřídíte *se* jí, je to hřích. Pokud hřích leží na vašem prahu, můžete žít v míru sám se sebou i s ostatními? Kolik z nás jedná v souladu s tím, co ví?"

Hudba

„Studujte hudbu. Podílí se na kráse ducha. Mějte na paměti, že hudba sama dokáže vyplnit prostor mezi konečným a nekonečným.

V harmonii zvuku, barvy a dokonce v souladu pohybu, je krása spřízněna s výrazem duše aby vyváženost mysli byla náležitě využita ve vztahu k tělu... nechť je převážná část vašeho života ovládaná hudbou, jež je obsažena v té nejlepší (nejkrásnější), ale také v té nejhorší (nejodpudivější) formě, neboť i ta má své místo."

Existují rostliny, které by v tomto případě s Caycem nesouhlasily. V roce 1971 se prováděly pokusy, během nichž byly hudbě vystaveny dva kontrolní soubory rostlin. Jeden byl poctěn skladbami Debussyho, druhý „tvrdému rocku". Zatímco první skupina vzkvétala a dařilo sejí mimořádné dobře, druhá se zpočátku snažila růst tak, aby se dostala z dosahu oné hudby, a posléze zahynula. Není totiž „hudba" jako „hudba": „Existuje hudba sfér, hudba růstu věcí v pří rodě. Je rovněž hudba rostoucí růže a vůbec každé rostliny, obdařená barvou, která rozevírá květy k povznesení a potěše svého okolí." „...a také (jiná) hudba. Protože hudba je hudbou pro duši. známe také hudbu, z níž duše i mysl churavějí."

Vědomí, že hudba a barva jsou úzce propojeny, se zřetelněji začíná projevovat také v naší osobní zkušenosti.

Jeden klient se dotazoval, hra na jaký nástroj člověku působí největší uspokojení?

„V daném případě jsou to housle. Bytosti se dostává spíše barvy, nežli toho, co se již nazývá tonální vibrací... ačkoli ta je tím, co PRODUKUJE barvu... barva a tón jsou různé podoby vibrace."

„Nejedná duše může Boha objevit v písni, nikdy v květině, ačkoli obojí představuje barvy, tóny a vliv přírody."

Uklidňující účinek dobré hudby je takřka všeobecně znám. Není proto třeba zacházet do přílišných detailů. Viz také - *Muzikoterapie*

Hygiena

Čistota je něčím daleko víc, než pouhým zevním omýváním je složitou, několikavrstevnou záležitostí. Ostatně vyplývá to ze složité povahy našich osobností. Můžeme šiji představit jako spirálu návykových vzorců, které ovlivňují naši osobnost. Stav naší mysli a momentální postoj v okamžiku, kdy si sedáme k jídlu, budou působit na to, co si vybereme; pokrm, který pak sníme, bude zase nějak působit na celé naše tělo.

Vylučování strávené potravy anebo naopak nedostatečné vylučování a všechno, co

s ním souvisí vyplývá z působení mozku na tělo a na činnosti, které vytvářejí naše rutinní, každodenní zvyklosti.
Co je to nečistota?
„Pokožka vylučuje odpadní látky a mrtvé buňky, které už tělo nepotřebuje. Tělo je eliminuje póry a tukovými žlázami. Vyloučená substance je mastná, olejová nebo tuková. Vyčištění nejlépe dosáhneme jejím rozpuštěním. Pokud jste si někdy na pláži odstraňovali dehet z chodidla, dobře víte, že nohu můžete drhnout a drhnout, avšak účinek je malý. Stačí krátké promasírování krémem, olejem nebo nějakým jiným rozpouštědlem a dehet doslova roztaje před očima." Viz také - *DezodoraČní prostředky, Glykothymolin, Klystýr, Koupele, Vylučování*

Hypochondrie

Byla něčím, o čem Cayce neustále pojednával, ale nikdy nepodával placebo, ani nikoho nerozmazloval. Ačkoliv řada lékařů, aniž by se s jeho prací seznámila, trvala na tom, že úspěšnost jeho léčebných metod byla dána silou sugesce, sami lékaři připouštěli, že zřídkakdy, pokud vůbec, někoho podobnou sugescí vyléčili.

Receptář-CH

Chiropraxe

Cayce ji doporučoval velmi často. Je vlastně jemným seřízením páteře, podél níž probíhají naše nervové impulzy. Úpravy uvádějí v Činnost určité nervové uzliny. Přizpůsobují je ostatním, s nimiž by měly spolupracovat a vyrovnávat síly v celém těle.
Proč pravé chiropraxe, nikoli nějaké léky?
„Ten, kdo provádí masáž nebo chiropraxi, musí pochopit, že každá síla v těle má schopnost sebeobnovení, jsou-li jednotlivé části systému v souladu a kooperují-li. "Z tohoto důvodu se ve výkladech E. Cayceho tak často předkládá, že mechanické působení, které může provádět pouze důkladný a seriózní chiropraktik, systém uvedlo do dokonalého souladu lépe, než jiné prostředky.
S výjimkou akutních nebo specifických stavů, ačkoli i v těchto případech se chiropraxe často doporučuje."
„Systému je pomocí těchto činností (jsou-li prováděny s patřičnou opatrností) a správné diety umožněno asimilovat a doplnit všechny síly, které mohou být dodávány chemicky nebo příslušnými léky." Viz také - *Osteopatie*

Chodidla

Co *způsobuje nadměrné vysoušení nebo loupání kůže na chodidlech?*^
„Špatný oběh. Proto jsou nutné olejové masáže celých končetin s vyrovnáním svalové hmoty a váčků na nohou." (Na masáž doporučujeme směs ze stejného množství podzemnicového a olivového oleje.)
Udejte vhodný lék na špatný oběh v nohou.

„Bylo by dobré koupat celé nohy ve velmi teplé vodě, čímž se v této části těla zvýší oběh. Do vody přidejte hořčici." Viz také - *Spatný oběh v nohou.*

Chromoterapie

„Když odpočíváte po kouřové lázni a po masáži, dopřejte si nejméně 15 minut oddechu pod ultrafialovým světlem. Vždycky však mezi tělem a zdrojem tohoto světla musí být vloženo zelené sklo. Ultrafialové (světlo) by mělo být (ve vzdálenosti) nejméně 150 cm, zelené sklo by mělo být 20krát 25 cm nebo 25 na 30 cm a ve vzdálenosti od 35 do 45 cm od těla. Tak jsou jeho léčivé vlivy vyňaty z infrapaprsku."

„Rovněž barvy uplatnění najdou v Činnosti (dané) osoby. Zvláště ty nepříliš ostré, jenom fialová, ultrafialová, odstíny zelené, slézové a růžové. Jiné této osobě mohou působit třes... jemné odstíny nebo ty, jež lze nazvat spirituální (duchovní) budou osobu ovlivňovat (kladně). Jestliže by měla přijít nemoc nebo něco podobného, jemná hudba a světlejší odstíny či tóny pomohou tam, kde selžou léky."

Řekněte mi barvu, nad níž by meditace tomuto tělu prospívala?

„Bílé světlo Kristovo, pokud samo tělo nalezne pomoc. To není barva, to není vibrace. Je to spíše vědomí o vstupování do ducha pravdy, síly, lásky."

Chůze

Jakou vzdálenost by měl člověk denně ujít?

„Ať je to míle či pouhý krok, dělejte to. při čem se vaše tělo bude cítit nejlépe a dostane se na čerstvý vzduch."

„Cvičte co nejvíce venku, zlepší se vaše celková kondice."

„Chůze je nejlepší cvičení. Cyklistika, ať už na místě nebo venku, je také dobrá. Obojí patří mezi lepší cvičení. Pohyb na čerstvém vzduchu je nejlepší."

Co je při cvičení nejdůležitější?

„Pravidelnost, důslednost a vytrvalost!"

„Udělejte si čas na fyzickou obnovu sil. Nejen jeden den nebo jeden den v týdnu. I pět minut chůze denně je lepší než hodina namáhavého cvičení jednou za týden nebo dokonce jednou za měsíc. Není lepšího cvičení než chůze! Ne rychlá, hlavně na vzduchu a pohybovat při ní celým tělem - to je zdravé." „Chůze je dobrá zejména venku."

„Ale plavání je ještě lepší. Je dobré, protože zapojuje veškeré svalstvo."

Co je pro zdraví lepší, golf či plavání?

„Plavání skýtá větší uspokojení než golf, třebaže golf je velmi namáhavý a je dobré, že se hraje venku. Nepřetěžujte se však. Nepracujte, pouze hrajte." Viz také *-Aura, Barvy, Čakry*

Receptář-I

Ideální váha
Krásné tělo je odrazem perfektního zdraví. Životosprávu musíme brát vážné. Vylučování v těle musí probíhat dokonale a koordinovaně. Žlázový systém musí být v rovnováze. Jakékoli selhání, například nervového systému nebo krevního oběhu, musí být napraveno. Následující radu by si měli přečíst všichni, bez ohledu na to, kolik váží:
„Jezte očima i hlavou, tělo tak získá. Udělejte z mála mnoho pozvedejte své duševní já, neboť léčit pouze fyzično a duševno nechat deformované, by bylo návratem do stavu, kdy se budou obnovovat fyzické činnosti. Udržujte tělo v dobré kondici tak, aby mohlo duševně jednat a dělat to, co se od něj požaduje. Dělejte pro to co nejvíc, nebudte spokojeni s málem." Viz také - *Cvičení tělesná, Správná strava.*
Ingredience
Téměř všechny ingredience zmiňované E. Caycem, lze v USA koupit bez receptu v drogeriích nebo supermarketech. Uvádíme zde seznam produktů, jež se v Cayceho promluvách vyskytují nejčastěji: *Atomidin, Blak and white, Boncilla, Glykothymolin, Listenu, Nujol, Whith hazel.*

Receptář-J

Jablečná dieta
a) Co se týče množství jablek: „Sněžte tolik, kolik jste schopni, alespoň 5 až 6 jablek denně. Pořádně je rozkousejte, dobře rozmělněte.; Pijte velké množství vody. Třídenní cyklus zakončete velkou dávkou olivového oleje."
b) Cayce také před zahájením jablečné diety doporučoval sérii obkladů z ricinového oleje. Varoval ovšem před jejich souběžným užitím: „Nejprve jedno, potom druhé." Množství olivového oleje se liší od l polévkové lžíce až k 1/2 šálku (tato dávka je častější). Ačkoli v jednom případě bylo doporučeno vzít si olej až ráno po ukončení diety, obecně se doporučoval třetí den večer.
c) Jedna šestadvacetiletá dívka se obávala, že má tasemnici. Cayce doporučil jablečnou dietu jako test ke zjištěni, zda tasemnice v dívčiných útrobách je nebo není: „Dieta odstraní fekální látky, které se v těle nashromáždily. Zaručeně však nejde o tasemnici."
d) Mnoho příznivců E. Cayceho dvakrát do roka drží jablečnou dietu po třídenní sérii olejových zábalů.
Dietu můžete držet také společně s přáteli jako skupinovou činnost. Každý účastník nejprve podstoupí třídenní kúru olejových zábalů a potom drží jablečnou dietu, jejíž konec oslaví dnem v přírodě.
e) Jablečná dieta je oblíbeným způsobem jak tělo vyčistit. Tato dieta se nedoporučuje pro snížení váhy jejím účelem je pouze detoxikace (odstranění jedů z

těla), i když, vzhledem k malému množství přijímané potravy, jistý úbytek na váze očekávat můžete.
f) „Nejprve bych doporučil jablečnou dietu k pročištění těla. To znamená, že tři dny nejíte nic jiného než jablka. Pokud možno Jonatány nebo Delicius. Jonatán se obvykle pěstuje severněji než Delicius, ale je to stejná odrůda. Můžete pít kávu, pokud chcete, ale ne s mlékem ani se smetanou, zvláště, když jíte jablka. Jablečná dieta pročistí játra, ledviny a každý systém, v němž byly nějaké poruchy. Třetího dne večer si vezměte asi 1/2 Šálku olivového oleje! Potom, když začnete znovu jíst, si dejte pozor na přejídáni. Jezte raději střídmě, nikdy tučnou a příliš kořeněnou stravu. V průběhu diety cvičte na vzduchu a neprotěžujte tělo."
g) „Nikoli syrová jablka, a pokud syrová, tak nic jiného 3 dny pouze syrová jablka. Potom olivový olej. Všechny orgány to vyčistí od jedu."

Jizvy

Dalším předpisem, který si postupem času získal velkou oblibu, je recept na přípravek pro masírováni jizev. V Cayceho výkladu se objevil jako rada pro dítě, které se opařilo, když na sebe s plotny stáhlo hrnec plný vroucí vody. Tento lék účinkuje i na jizvy, které se objevují po těhotenství. Používá se také pro minimalizaci jizev po chirurgických zákrocích, terapeutických i kosmetických. Jednou se stal následující případ. Roční holčička na sebe nešťastnou náhodou převrhla hrnec s vařící vodou a vážné si opařila obličej, břicho a nožičky. Cayce začal svůj výklad: „Ano máme zde tělo... Ačkoli se v tuto chvíli jeví jako velmi špatné, kvůli puchýřům a vodě, nenacházíme žádné poškozeni očí, spíše byla zasažena víčka. Jak shledáváme, měli bychom to vyčistit kyselinou tříselnou, poté (aplikovat) mast a sladký olej nasycený kafrem, abychom předešli tvorbě jizev, až se tkáň bude hojit."
Popáleniny onoho dítěte se dokonale vyhojily a recept, který Cayce uvedl ve svém výkladu, se stal klasickým lékem, jenž od té doby pomohl tisícům jiných lidí.
Masáž roztokem z:
60 g kafrového olivového oleje
1/2 lžičky rozpuštěného lanolinu
30 g podzemnicového oleje.
Může dlouhodobé užíváni kafru postupně odstranit jizvu na paži (důsledek vážných popálenin před dvěma lety)?
„Kafr nebo ještě lépe, jak zjišťujeme kafrový olej. Nebo si' udělejte vlastní kafrový olej tak, Že vezmete obyčejný kafrový olej a přidáte do něj (přísady) v následujících poměrech:
60 g kafrového oleje
1/2 čajové lžičky rozpuštěného lanolinu
30 g podzemnicového oleje.
Tato kombinace brzy odstraní sklon k jizvám nebo ke zjizvování tkáně."

Proč se *v těchto případech doporučuje právě olivový olej?*
„Olivový olej je jeden z nejúčinnějších prostředků na povzbuzení svalové Činnosti, který může být na lidském těle použit. Základní složkou kafrového oleje je olivový olej, do kterého je přidán kafr ve více méně syrovém stavu, nejen jeho esence. To vyvolává v pokožce Činnost, která má nejen zmírnit bolest v postižených místech, ale ta-, ke účinně povzbudit oběh tak, aby za pomoci dalších funkcí přispěl k vytvoření nové kůže asi zhruba za 2 až 2,5 roku." S takovou vidinou se člověk může naučit trpělivosti a udělat vše, co je nutné.
Případ 1: Z dopisu jednoho chirurga z Kansas City: „Mluvil jsem s Vámi o užívání vodičky na jizvy, kterou jsem získal z osobní kartotéky lékařských výkladů Vašeho otce. S radostí Vám mohu sdělit, že to byla účinná pomoc pro mou dceru, které se na zápěstí utvořil keloid potě, co se těžce pořezala o okenní sklo. Keloid byl chirurgicky odstraněn. Objevil se však znovu, dvakrát tak velký, a byl odstraněn chirurgickým hoblováním. Opět se objevil. Použil jsem přípravku na jizvy v kombinaci s léčbou ultrazvukem. Jsem rád. že mohu říci, že keloid zmizel. A nejen to. Určit jeho původní místo je možné jen při velmi podrobném zkoumání. Tento přípravek nás tak zaujal, že 90 % našeho oddělení ho ted po chirurgickém zákroku používá."
Případ 2: „Případ čtyřleté holčičky, kterou porazilo nákladní auto a zlomilo jí obě stehenní kosti. Pravá kost byla zkrácena. V místě řezu jsme použili přípravek na léčení jizev. Letos v létě byla zjizvená pokožka měkká a ve stejné rovině jako pokožka okolní. Na jizvě se také objevil pigment a opálila se stejně jako okolní kůže." (podepsán) Dr. J. L. Rowland D. O., MSPH, FAPHA
Může tato léčba odstranit onemocnění (okně) bez zanechání jizev?
„Jelikož se v kůži hromadí nečistoty, bylo by dobré tyto partie masírovat kafrovým olejem, který kůži zjemní a zabrání tvorbě jizviček. Postižená místa jemně masírujte kafrovým olejem, ne moc často, hlavně před spaním. Navrhli bychom přidat rovněž další prostředky (dieta, rentgen, fyzioterapie, vnitřní užívání olivového oleje a šafránového čaje atd.)!"
„Můžete užívat jakoukoli mast, my bychom však navrhovali kakaové máslo, rozpuštěné nebo utřené s olivovým olejem. To pomůže zabránit tvoření jizev dokonce i v místech, kde se nepříjemně ozvaly staré boláky a rány."
Slyšela jsem, že se myrhová tinktura může použit také k léčení nebo ošetřování jizev,
„Myrhová tinktura... prudce vnikne do kožních pórů, zvýší oběh a tím se dostane až k zasaženým místům (jizvám)."
Mohly moje jizvy na nohou a břichu nějak poškodit správné fungování organismu?
„Způsobily malé nebo žádné poruchy. I ty však mohou být do určité doby odstraněny, prevencí a vytrvalostí v léčbě. Masírujte tato místa malými dávkami směsi z myrhové tinktury, olivového a kafrového oleje. Při přípravě olivového oleje

a myrhově tinktury zahřejte olej a přidejte myrhu (obojího) stejné množství. Připravte si jen takové množství, jaké spotřebujete na jedno použití. Kafrového oleje může být více. Vmasírujte pouze množství, které pokožka může vstřebat. Samozřejmě, Že léčba bude vyžadovat delší Čas. Myslete však na to. že pokud vytrváte, můžete úplně změnit celou pokožku. Masáž neprovádějte násilně, abyste nevyvolal podráždění kůže. Směs se má vstřebat. Nestačí roztok jen lehce vklepat. Při nanášení nepoužívejte vatové tampóny ani jiné pomůcky. V roztoku namočte konečky prstů, vůbec jim to neuškodí, naopak jimi to prospěje, a vmasírujte (roztok) do postižených míst." *Poznámka 1:* Před přidáním myrhy olivový olej odstavte z ohně, neboť myrha je velice těkavá.
Poznámka 2: V roce 1963 jedna žena z Ohia tuto směs použila u svého švagra, který se popálil kyselinou. Směs se však nečekaně vznítila, takže původní rány se ještě zhoršily. Pří výslechu lékárníka, který směs připravoval, se ukázalo, že v kafrovém oleji byl místo základního olivového oleje (někdy také nazývaného sladký olej), který je výslovně uveden v receptu, použito oleje bavlníkového, jak v tamní oblasti dosud bývá zvykem. Jakmile se složení změnilo tak, aby odpovídalo Cayceho předpisu, lék se nevznítil a tvorbě jizev se zabránilo.
Poznámka 3: Cayce neustále zdůrazňoval, jak nutná je vytrvalost a důslednost při léčbě jizev.
Toto pravidlo uplatňoval v každé životní situaci.

Joginské cviky

Ze svých vlastních jogínských zkušeností jsem velmi dobře věděl, o čem Cayce mluví. S cviky jógy se dostavil nový kladný stav mysli, osvobození od nemocí a důvěra ve vlastní schopnosti. Bolesti, napětí a nachlazení zmizely. Kroužení hlavou a šíjí, podobné tomu, které obhajoval Cayce, rozpustilo artritickou ztuhlost mé šíje, pocházející od zranění. Dosáhl jsem nové vyrovnanosti a klidu. Stal jsem se tolerantnějším, méně kritickým, výkonnějším a energičtějším. Bylo mi skoro 50 a jasně jsem si uvědomoval, jak výborné se čitím. Tak jsem se nikdy předtím necítil. Zdálo se, že každá buňka mé bytosti hrdě spoléhá na své schopnosti udržet si integritu.
Když se známý lékař seznámil s krátkou ukázkou cviků jógy, poznamenal: „Můžete odvrátit to nejnutnější, nakonec však stejně budete potřebovat lékaře." Jogín odvětil se stejným přesvědčením: „Pouze kvůli vystavení úmrtního listu." Byl si svým zdravím jist, neboť čerpal z univerzálna. (J. Stearn 1967)
Viz také - *Cvičeni tělesná*

Joginské dýcháni

„Cayce se zvláště zmínil o jednom z dýchacích cviků jógy, o střídavém dýchám." Než se napočítá do čtyř, vdechovat levou nosní dírkou, prává je stisknuta palcem a ústa jsou zavřena. Do osmi zadržet dech a pak opět na 8 dob vydechovat pravou nosní dírkou a levou uzavřít. Poté znovu vdechovat pravou dírkou a celé cvičení

opakovat 3x nebo 4x.
Mohu zkoušet dýchání podle jógy?
..Tato cvičení jsou vynikající. Nezbytná je však speciální příprava a perfektní pochopení toho, co a jak při tomto cvičení dělat. Dýchání je základ činnosti živého organismu. Tato cvičení mohou být blahodárná, ale i škodlivá. Z toho důvodu je nutné porozumět jak, kdy a jakým způsobem cvičení praktikovat."
Dýchací cvičení, jak se jich užívá v józe, jsou totiž účinnější, než si mnozí uvědomují. Všimněte si, jak Cayce odpovídá na otázku:
Jaké přípravy doporučujete?
„To by mělo být určeno jedincem, jeho vlastním vývojem, a ne jinou individuální bytostí či silou. Vyčistěte tělo, vyčistěte mysl, aby princip a ideál, který byl vybrán většinou, mohl být prokázán (naplněn)."
„Udělejte všechno, Čeho je pro to třeba, at omytí těla, obklopení se tím či oním. Jak bylo vyzkoušeno, určitým typem dýchání může dojít k otevření některých center a zvýšení životních sil, neboť, jak je naznačeno, dech je síla sama o sobě a tato síla může být směrována do určitých částí těla. Ale za jakým účelem? Proto, aby bylo vidět, co se stane?"
„Vzpomeňte si, kam zvědavost přivedla kočku. Vzpomeňte si, kam přivedla Galilea, Watta každého za zcela jiných okolností."
Případy, kdy Cayce doporučoval, abychom si „sami určili, jaký druh cvičení, stravy a jaké další aktivity vykonávat", byly časté. Radil, abychom energii vědomě směřovali tam, kde se nám to nabízí. Mysl je stavitel, ale co staví, záleží na naší metodě. Vyberte si teď hned. Chcete být Galileem, Wattem, nebo byste raději byli kočkou?

Jogurt

Cayce doporučuje jogurt a čerstvé podmáslí v celé řadě případů: celkové oslabení a ochablost, obezita, zánět kloubů, sklony k zánětu slepého střeva a dvanáctníku, rakovina, astma, otrava, tuberkulóza, zánět tlustého střeva, chudokrevnost a samozřejmě také poruchy přeměny látek v organismu a jejich vylučování.Vlastní léčení jednotlivých případů bylo samozřejmě dlouhé! a komplexní, přítomnost jogurtu či podmáslí v dietě byla často zdůrazňována jako podpůrná léčba.
Viz také - *Vylučování, Špatné vyměšování*

Receptář-K

Káva

Mnozí lidé si hned, jak se ráno vzbudí, dají šálek kávy nebo čaje. Tento zvyk je velice nezdravý. Nejdříve je lépe vypít sklenku pitné vody, pak se najíst. Teprve potom by v úvahu měla přijít káva, když už musí být. Příznivci nápojů dávejte

pozor: „Do kávy a čaje si nelijte mléko či smetanu, zhoršuje to zažívací proces."
Lze pít kávu, aniž by se tím škodilo tělu?
„Čaj a kávu nelze pít bez účinku na systém, záleží však na množství."
„Nepijte obojí, jen jedno z nich. Čaj je Škodlivější než káva. Káva, je-li bez smetany a cukru, zejména káva bez kofeinu... je pro tělo výživou."
„Je to stimul nervového systému. Škodlivý je pouze kofein, který není v systému stravitelný a proto musí být vylučován. Zůstávali kofein v tračníku, vydělují se z něj jedy. Je-li (z kávy) vylučován jde o výživu. Preferuje se před ostatními stimuly."
„Mléko a smetana mají určitou výživnou hodnotu. Ve spojení s kávou však ztěžují vylučování zažívací trubicí. Ozářené a sušené mléko je pro většinu lidí zdravější než mléko nesvařené."

Klouby

Mám si nechat operovat nateklé klouby?
„V tomto případě hodně pomůže odvodňování a také masáže, ráno a večer, směsí olivového oleje a myrhové tinktury. Díky odvodňování, nápravným cvičením a vyváženou funkcí orgánů problémy zmizí i bez operace."

Klystýr

„Jako je nezbytné vyplachovat si ústa. mýt si ruce, je možná stejně tak důležité Čistit tračník. Pokud je třeba pouze udržet normální rovnováhu, lze toho docílit klystýrem. Vylučovací trubice by se však stolicí měla Čistit každý den. Klystýr má mít teplotu lidského těla a má obsahovat projímadlo nebo sůl, čajovou lžičku ve 3/4 l vody, občas rovněž Čajovou lžičku sody. Nezpůsobí to podráždění ani poruchy, nýbrž uvede v činnost stěny vylučovací trubice a vytvoří lepší, vyrovnané pochody i ve dvanáctníku a po celé délce vylučovací trubice."
Doporučujete výplachy střev?
„Ano, je-li to nutné. Každý by měl občas prodělat vnitřní lázeň, stejně jako vnější. Lidem se lépe povede, budou-li to dodržovat."
Mohou se výplachy střev aplikovat trvale?
Ne! „Neboť stanou-li se tyto pomůcky pro tělo zvykem, nebude nezbytné užívat prostředky podporující vylučování nebo prostředky podporující pohyby ve střevním systému; tělo začne být na těchto čisticích lécích závislé, bude reagovat pouze na ně. Udělejte si čas na vyprázdnění, pravidelně po ranním jídle. Ať se to stane vaším zvykem místo užívání purgativ a léků jim podobných."
Výplachy jsou tedy podle Cayce ho pomocnou kúrou. Jejich užití by mělo být zvažováno dle potřeby. Lepší by bylo upravit vlastní návyky a k těmto pomůckám se uchylovat jen zřídka. Viz také - *Dezinfekce střev.*

Kosmetika

a) Považujete-li kosmetiku za všelék na kožní potíže obličeje, přesto že v tomto směru nedokáže nabídnout víc než kamufláž, zastírání, stavíte se k životu stejně

jako pštros k nebezpečí. Strčíte-li hlavu do písku, nebezpečí nezmizí. Ani vyrážku neodstraníme tím, že ji zakryjeme. Nespoléhejte se při čištění pleti na kosmetiku.
b) Uvědomit si, co kosmetika udělat může a co nikoli - to by měl být první krok k jejímu používání. Čistá a zdravá pleť je kromě jiného základním předpokladem toho. aby kosmetická aplikace byla esteticky působivá. Zdravá pleť je však jen jedním z článků dlouhého řetězu. Nesouvisí pouze se zdravím a čistotou těla, ale také se stavem mysli.
c) Na psychiatrických klinikách, v programech zaměřených na líčení a upravováni zevnějšku bylo dokázáno, že používání kosmetiky může mít hlubší hodnotu, než se jeví na první pohled. Když ženě,která byla dlouhou dobu hluboce deprimována, někdo ukáže, jak by se vhodným použitím make-upu mohla stát atraktivní, stává se její nová sebedefinice, její nové přijímám sebe sama, něčím celkově povznášejícím. Francouzský básník Jean Cocteau se v jednom rozhovoru s kosmetiky vyjádřil takto: „Jestliže je nějaká vada na duši, nedá se napravit na tváři. Ale pokud je vada na tváři a vy ji napravíte, může to zároveň napravit i duši." Viz také - *Kožní adstringenty, Krémy, Psychické následky úrazu, Make-up, Mýdlo, Vzhled*

Koupele

Jsou součásti fyzioterapie a taje sama o sobě pytel plný triků, jež jsou propojeny. Cayce téměř vždy po koupeli doporučuje sprchu a masáž. Jeho návody zahrnovaly suché horké koupele, parní lázně a plynové koupele. Často se objevovaly přípravky z habru obecného. „Asi dvakrát měsíčně... si dáme parní lázeň, málo pocení, ale raději výpary habru. Potom důkladnou masáž borovým a podzemnicovým olejem (1:1)." „Série vodoléčby musí být systematická. Každá léčba by měla zahrnovat suchou horkou koupel a potom inhalaci výparů z habru; pak horká a studená sprcha, nejradČji seřízená na ostrý proud, nakonec důkladná masáž těla borovým olejem." Viz také - *Masáže, Parní lázně*

Kouření

Výrobce cigaret Cayce osvobodil přinejmenším od jejich hrůzného snu o nebezpečí rakoviny. Jednou řekl, kouření s mírou - 5 nebo 6 cigaret denně - nemůže nikomu uškodit. On sám byl nenapravitelným kuřákem, cigarety mu přinášely jisté uvolnění. Upozorňujeme, že z hlediska poznatků současné medicíny nelze omlouvat ani mírné kouření.

Kousáni nehtů

Co *zlozvyk kousání nehtů způsobuje?*
„Je to důsledek nervozity, která, jak se ukázalo, vám už nějaký čas nahlodávala organismus. S nápravou, s tendencí těla hlídat a dávat na sebe pozor, ho lze z tělesných návyků odstranit. Najdeme-li příčinu, pak návyk snáze změníme. Návyky totiž odstraňujeme formováním druhých tedy všech."
Co je příčinou okusování nehtů a jak tomu zabránit?
„Je to vyvoláno hlavně nervovými reakcemi v organismu. Jde o formu návyku.

Qdstraníme-li tendence, které vedou k neschopnosti koordinovat podněty a činnosti, dosáhneme-li normálního stavu, pak se vůle naši špatný stav zastavit nebo změnit stane snadnou nebo snadnější záležitostí."

Jak lze ovládat nervozitu, pokud jde o kousání nehtů?

„Uvědomujte si činnost prstů a snažte se, aby záměrná činnost byla opravdu záměrná, nikoli bezděčná. Zaměstnejte ruce něčím jiným, to je udrží dostatečně daleko od úst."

Co mám dělat, abych se zbavila návyku kousat si a trhat kůži na prstech? Působí to bolest a hyzdí prsty.

„Změňte svou mysl."

Kožní adstringenty

a) Prostředky pro osvěžení pleti neboli adstringenty (stahující přípravky), jak se jim také někdy říká, se používají na vyčištěnou pleť. Obvykle po Čištění krémem. Jejich funkcí je odstranit přebytečný krém z pórů, zjemnit pokožku, zanechat pocit svěží pleti. Přípravky obsahující mentol, kafr a velký podíl alkoholu, mají účinek na stahování pórů. Kosmetičky je doporučují pro mastnou pleť. Jiné přípravky sušší pokožce dodávají trochu oleje. Působení dalších je zase založeno na obsahu glycerinu.

b) „Čarodějná líska" (Witch Hazel), extrakt z rostliny Hamamelis virginiana, byl léta používán jako pleťová voda nebo jako její základ. Ve výkladech se často objevuje coby součást doporučovaných masážních směsí. Kupříkladu poté, co předepsal speciální čisticí a ošetřovací proceduru pro jednu mladou dámu, Cayce dále radil:„...pak se do pokožky vmasíruje směs (připravená) dle následujícího receptu:

l díl čarodějné lísky
1 díl bílého ruského oleje
2 díly kafrového oleje.

Když se protřepáním díly spojí, vznikne předpoklad pro vyčištění pleti, rozumíte?"

c) Velmi studená voda, nanesená na pleť, má zpevňující, povzbuzu jící účinek. Příležitostně je dobrou náhražkou osvěžujícího prostřed ku. Zena, která zřejmě používala vodu přiliš často, byla však zase Caycem ujištěna, že „by bylo velmi dobré" nahradit tolik vody nějakým osvěžujícím prostředkem.

Kožní problémy

a) Studujeme-li příčiny a doporučované metody léčby těchto dne; tak častých těžkostí, umožňuje nám to jasněji vidět, proč a jakýir způsobem se tyto úkazy objevují na kůži. Sužují dospívající a nepři jemně překvapují dospělé.

Když spící Cayce prováděl vyšetření fyzického těla, zkoumal krev, nervový systém, případnou nevyváže nost v činnosti žláz, vylučování, celkovou koordinaci a asimilačn procesy. Potom dával rady k nápravě zjištěných tělesných poruch Viz také - *Akné, Bradavice, Lupénka, Pihy, Vyrážky.*

b) Na kožní problémy byla kromě jiných prostředků doporučení masáž olejem - kombinace olivového oleje, tinktury z myrhy a benzoové tinktury (1:1:1). „Tímto roztokem masírujte především oblasti kloubů, kolen, chodidel, kyčlí a podél páteře... směrem vzhůru. Masírujte večer takovým množstvím, které tělo vstřebá, každj večer..."
Případ: Jednoho dne jsem se paní L. Ansberryové, bývalé veřejné činitelce z Washingtonu a tajemnici pro styk s veřejností zmíní o dr. Reillym jako o zosobnění Cayceho představ. Zdálo se, že se paní Ansberryová zajímá o věc více než je obvyklé. Nakonec řekla „Ráda bych věděla, zda by mohl pomoci mé dceři."
Desetiletá Hale Ansberryová trpěla málo známým kožním neduhem. Navštívila již tři newyorské specialisty. Dermatologové slyšeli pouze o dvou nebo třech podobných případech. Onemocnění identifikovali jako „zvláštní" lišej a vyslovili se, zeje nevyléčitelné.
Porucha již začínala ovlivňovat osobnost dítěte, jeho zdraví. Navštěvovala Spenceovu školu. Byla přecitlivělá na pohledy spolužáků, jejich nevinné zmínky o infekci, díky níž kůže na jejích nohou popraskala a byla šupinatá. Podobala se křídě. Celé dětské tělo bylo postiženo podobně, včetně paží. Byla to pohledná dívka na hranici puberty. Chronická infekce tohoto druhu mohla velmi lehce její osobnost zkřivit. Již v ní klíčila mrzutost. Obracela se do sebe, což byla velká změna od veselé extrovertní dívky, které se mi tak líbila. Když se dítě přikradlo, uklonilo se a tiše odešlo do postele. Oči paní Ansberryové ho sledovaly ustaraně. „Reilly nemůže jistě uškodit," řekla.
Ten víkend jsme všichni odjeli do jeho sídla na venkově. Dr. Reilly přivítal Hale přátelským úsměvem a vzal ji do léčebného pokoje, kde bylo zařízení pro krátkovlnnou diatermii, parní místnost a masážní stůl. Asi po 45 minutách společně vyšli. Dítě mělo zdravé červené tváře. Vypadalo svěží a plné života, pouze trochu nesmělé. Nikdy předtím nebylo na masážním stole. Dr. Reilly se obrátil k matce. „Mohla byste ji znovu přivést k dalšímu léčení."
Uplynulo 5 Či 6 týdnů. Paní Ansberryová odcestovala do Japonska a Indie. Po návratu mi zatelefonovala. „Jak se daří vaší dceři?" zajímal jsem se.
Její hlas přeskočil vzrušením. „Já jsem vám to neřekla? Její kůže se prakticky vyčistila. Má pouze pár červených znamínek mdlé barvy, ale zdá se, že i ty zmizí."
Zatelefonoval jsem dr. Reillymu, abych zjistil, jaký zázrak provedl. „Nemohu si vzpomenout, co jsem udělal," řekl. „Na venkově si poznámky nedělám. Proč ji znovu nepřivedete? To mou paměť osvěží.
Než jsme vyjeli, prohlédl jsem pečlivě Haleiny nohy a paže. Trhliny v kůži a křídlová bělost úplné zmizely. Kdyby mě neupozornila na několik svetlerůžových bodů, nikdy bych si jich nevšiml. Hale byla opět tou starou Hale. Uvolněná, přátelská. Žertovala se mnou, jako bych byl v jejím věku. Prožili jsme příjemnou jízdu. Reilly nás už očekával. „Nyní si vzpomínám," řekl a vedl Hale do léčebného

pokoje. „Srovnal jsem jí páteř."
Umístil dítě na masážní stůl. Zkoušel rukama projet po jeho obratlích a řekl, aby se uvolnilo kolem žaludku. „Je třeba něco ještě narovnat," řekl, zatímco jeho silné ruce něžně ohýbaly dětskou páteř. „Mohl tam velmi snadno být nějaký tlak nebo vliv na nervy, což způsobilo poruchu normálních vibrací jejího těla." Reillyho ruce se pohybovaly nahoru a dolů po páteří. Nacházely se zde tři zřetelné výčnělky. V dorzální a lumbální části zad. Reilly s uspokojením zabručel: „Ty to mohly způsobit."
Za další dva týdny poslední známky ojedinělého kožního onemocnění ustoupily. Paní Ánsbenyová zavolala, aby nám sdělila, že celou léčbu oznámila jednomu z derrnatologů a zmínila se mu. že stav se po dvou adjustacích páteře úplně zlepšil. „To je nemožné," řekl tento vzdělaný lékař, který si za prohlídku účtoval 75 dolarů. „Nemoc je nevyléčitelná."
„Ale je to pryč," protestovala matka.
Specialistův hlas se ztišil. „Pak tedy diagnóza nebyla správná."
„Ale další lékaři s ní souhlasili. Vy sám jste odebral kousky kůže a testoval jste je."
„Tento stav," opakoval, ve snaze rozhovor ukončit, ,je nevyléčitelný."
Matka potom volala lékaři, který nemoc diagnostikoval jako první. Jeho reakce nebyla tak odmítavá. „Mohlo by se jednat o spontánní ústup," řekl, „takové věci se stávají."
O rozhovorech paní Ansberryové jsem se zmínil dr. Reillymu. Jeho tvář se zjasnila širokým úsměvem. „To je zvláštní věc. Spontánní vyléčení se vždy stávají případům někoho jiného, nikdy jejich vlastním." (J. Stearn 1967)

Kožní zásyp

„.. .Užíváte-li na tvář zásyp (jako prostředek proti kožním obtížím), používejte pouze čistý zásyp se stearanem a balzámem z *io*-\ lu; tedy balzám a stearan a čistý zásyp jako pudr. Žádné z těch, jež jsou silně parfémovány dalšími přísadami." Víz také - *Kosmetika, Make-up*

Krása

a) Cayce uměl poradit, jak vypadat pěkně, jak porostou vlasy, jak vyčistit ledviny, jak se zbavit migrény. Lidé doslovně projevují lenost a odpor, mají-li se sebou něco udělat. Například ženy si chtějí pouze sednout do křesla a nechat na sebe nanést různá líčidla, jako by nevěděly, že opravdová krása je založena ve zdraví.
b) Snad žádná žena - bez ohledu na věk Či postavení nezůstane netečná vůči něčemu, co slibuje vylepšení jejího vzhledu. Je na tom něco špatného, nebo snad dokonce frivolního? Co na to říká nejslavnější americký léčitel, legendární E. Cayce? „To závisí zejména na (dotyčné) bytosti, na její zkušenosti, na jejím vztahu k ostatním, na jejím jednání za (daných) okolností, podmínek a možností. Všechno je nutné využít tvůrčím způsobem a nastanou-li období, kdy přicházejí zklamání a rozrušení, je třeba mít duchovní ideály, mentální cíle, které tělo budou

chránit před hledáním pouhého uspokojení tělesných žádostí."
c) Když E. Cayce ve zcela bdělém stavu pozoroval krásu, vnímal ji především okem profesionálního fotografa. Jeho měřítkem byl tehdejší vkus, „tvář odpovídající dobové módě". Ve spánku, v transu, však jeho oko na krásu pohlíželo s univerzální perspektivou
- a Cayce ji viděl jako neoddělitelnou a trojnásobnou jednotu krásy
- těla, duše a ducha. Proto je ke kráse a zdraví nutné zaujmout takový přístup, jak jej chápal tento nejslavnější americký jasnovidec a léčitel. Jde o široké pojetí krásy v její jednotě a celistvosti, krásy vnímané všemi smysly, z nichž ne všechny jsou již plně probuzeny. Viz také - *Vzhled.*

Krémy

Kosmetické krémy užívejte pouze alkalické (I tohle doporučoval Cayce 50 let před kosmetickými firmami. Dnes to již uznávají všichny). Nepoužívejte žádné přípravky obsahující olovo. Zásaditost můžeme zjišťovat pomocí lakmusového nebo nitrazinového papírku.

Jak zlepšit a zkrášlit svou pleť?

„Nejlepší jsou produkty zn. Black and White (v jeho době). Jsou nejbližší přirozenému." Co přesně mělo znamenat to „nejbližší přirozenému"? Byl to vyvážený poměr mezi kyselou a zásaditou složkou nebo charakter olejů použitých v krému?

Jaký krém mám používat k vytvoření lepších podmínek pro obličej, paže a nohy?

„Vaše kožní problémy vyplývaly z příliš citlivé pleti. Používejte pravé přípravky zn. Black and White. Jsou vhodnější než většina směsí, které obsahují olovo nebo jiné látky pro plot jedovaté."

Testy ukázaly, že krémy Black and White reagují zásaditě, alkalicky. Většina výkladů tento faktor doporučuje. V jednom z nich je to řečeno těmito slovy: „Zjišťujeme, že krém, který je méně kyselý, bude prospěšnější. Před použitím může být snadno proveden test.; Dobrou metodou je červená a modrá lakmusová zkouška. Lepší krémy jsou zcela alkalické, nekyselé."

A co říkáte výrobkům ostatních kosmetických firem?

„Otestujte je a zjistíte, že se občas liší i ty, které byly zařazeny mezi nejlepší. Používejte pouze ty, které mají alkalickou reakci."' Věta o přípravcích, „které byly zařazeny mezi nejlepší" potvrzuje, co mnoho žen zjistilo již dávno: že totiž vysoká cena a moderní obal ještě nejsou zárukou kvality. Viz také - *Kosmetika, Pleť, Vzhled*

Krví podlité oko

„Na krví podlité oko aplikujte horkou vodu s kafrem - na skráně - odstraní to bolest a podlitiny."

Proč na skráně a ne přímo na oko?

„Kolem oči a tváří použijeme jakýkoli dobrý' stahující prostředek, kousek flanelu či vaty namočený v habrové vodě přiložíme na zadní část hlavy, po stranách obličeje - ne přímo vpředu, nýbrž v oblastech, z nichž oči dostávají impulzy."

Krystaloterapie

Jak a proč kameny na lidi působí?

„Jakým způsobem? Každý prvek, každý kámen, každá odrůda, variace, modifikace kamene má vlastní atomický pohyb (rytmus, řád; uspořádání), fungující díky jednotkám energie, která je ve vesmíru koncentrována právě na onu určitou aktivitu. Proto sel pojí s různými činnostmi, projevy. V závislosti na jejich barvě, vibraci nebo vyzařování emanaci se tedy projevují různě, odlišnými způsoby, v závislosti na barvě, vibraci nebo vyzařování dotyčných aktivit."

Chybí vám sebejistota?

Barva a vyzařování lazuritu (lapíš lazuli) by to mohly napravit. Jeho síla a vibrace je očividně větší, než někteří lidé unesou. Castěji bylo doporučováno, aby byl tento kámen nošen mezi dvěma destičkami skla nebo zalitý v křišťálu, jelikož jinak by emanace mohly v místech, kde by se kámen dotýkal těla, narušovat buněčnou aktivitu.

„Co se týká kamenů mějte je u sebe a pokud možno je noste na těle, na krku však nejlépe zalitý v křišťálu. Nepůjde o pouhý ornament, nýbrž o sílu vyzařovanou kamenem, kterou tělo z něho bude získávat. Protože kámen sám je emanací vibrací prvků, jež jsou zdrojem vitality, plodnosti, síly a jistoty spočívající ve vlastním já."

Doporučení týkající se nošení různých drahých kamenů byla přísně individuální!

Jaký drahý kámen vysílá vibrace pro mé tělo nejléčivější?

„Jsou to perla a krevel." Perla byla pro své léčivé vibrace doporučována několikrát. Na základě Cayceho výkladu jedna klientka zažila skutečnou radost z poznání. Cayce řekl, že perlu by mohla nosit nejen kvůli jejím léčivým, ale také tvořivým vibracím. Zdálo se, že ženě naznačuje, že by perlu mohla používat i jako neustálou připomínku toho, že z iritace, podráždění, může vzniknout něco krásného.

„Všechno, co je krásné, jakékoli povahy, (dotyčnou) bytost zajímá ať jde o pohyb objektu, zvířete nebo tóny a stíny všech jevů v povětří, malbu, píseň. Všechno rezonuje s vibrací ve zkušenosti bytosti... "Perla by se měla nosit na těle nebo přímo na kůži, neboť její vibrace jsou léčivé a zároveň tvořivé - (to všechno) kvůli podráždění, jez perlu vytvořilo, coby obranu měkkýše...

„Už mnohokrát bytost vstoupila (do pozemského plánu) nebo se (v něm) projevila, a její tělo, fyzické i mentální, je proto v mnoha směrech emocionální, jak lze vyčíst z toho, že dokáže vychutnat krásu ve všech jejích podobách ať už v barvách duhy či v auře borealis, v mohutnosti a síle stroje, nebo v pohybu labutě na vodní hladině či tvorů žijících v hlubinách jezera, lesa, anebo v pohybech hada na skále či orla v oblacích, hbitosti jelena. Tohle všechno, jak to ukazuji mnohé (pozemské) pobyty, je určujícím motivačním vlivem."

-„Nechť to všechno je odrazovým můstkem, nikoli kamenem úrazu, ve vašem postupném prozření ve vztahu ke všem zmíněným věcem."
„Poslouchat zpév lapis linguis je podobné, jako celé dny naslouchat rostoucímu stromu."
Čtenáři Často potvrzují dobré zkušenosti, které začali mít s nošením šperků z lazuritu a jiných drahých kamenů, jež jsou zmiňovány v Cayceho výkladech. rostoucí pozornost věnovaná působení různých krystalů dokládá, ze mnoho lidí začíná citlivěji reagovat na působení vibrací. Viz také - *Drahokamy*

Kuří oka

Co vyvolává problémy s kuřími oky?
„Příčinou tvorby kuřích ok jsou zpravidla špatné padnoucí boty. Nejlepší způsob léčby je soda a kafr. Navlhčete obyčejnou jedlou sodu kafrovou esencí a nechtě působit přes noc. Tak dlouho, dokud kuří oka nezmizí,"
Poznámka: Na základě dlouhých zkušeností je nutno upozornit, že kuří oka nezmizí přes noc. Může to trvat třeba dva měsíce, ale jak Cayce často říkával, potíže se neobjevily za den. Nemůžeme tedy čekat, že se během dne vytratí.
Jak kuřím okům předejít?
„Noste boty na míru."
Co vyléčí puchýře?
„Každý večer před spaním... puchýře masírovat obyčejnou jedlou; sodou navlhčenou kafrovou esencí."
Jeden puchýř mám a další se začal dělat. Chci vědet, zda bu du muset nosit speciální mechanické zařízení nebo zda mi léčba pomůže.
„Asi pomůže. Nosit speciálně upravenou botu však bude dobré i během ní. Stejně jako léčba, bude rovněž vhodný chiropraktický zásah do váčků na nohou a na kotnících; a masáž puchýřů nebo postižených míst čistým ricinovým olejem jeden den. Další den obyčejná jedlá soda navlhčená kafrovou esencí a vmasírovaná do míst, kde se objevují sklony k zánětům nebo zatvrdlinám. Dodržujte tuto léčbu a problémy pominou."

Kůže (pokožka)

„...Není to nic jiného, než špatné vyměšování. Je to zřejmé také ze zvětšených pórů, uhru nebo skvrn na kůži." Květiny
„Květiny by měly být společníky těch, kdož žijí v samotě. Umějí totiž promlouvat k těm, kdož jsou uzavřeni do sebe. Dokážou znovu vehnat barvu do tváří nemocných. Zamilované dívce mohou dát naději na lásku, krásu a domov, jelikož milují místa, na nichž je mír a klid. Sluneční svit a stíny, ano. Je mnoho různých květin, od těch, které rostou na volných pláních, až po ty, co rostou v bahně močálů - ale rostou."
.Proč si z nich lidé neberou příklad a nerostou v lásce a kráse, bez ohledu na to. jaké je jejich okolí?"

Je dobré, když jsou květiny bez ohledu na roční období často nedaleko těla. Krása, vůně, uvědomování si (krásy a vůně), působí vibrace, jež jsou nejužitečnější, nejprospěšnější.
Mají stromy vliv na rozpoložení spisovatele a jeho momentální schopnost psát?
..Ano, dle zkušenosti (dotyčné) osoby i většiny (dalších) jedinců."
Jinému klientu bylo zase řečeno, že „hudba a květiny by se pak, prostřednictvím této zkušenosti, měly stát náplní života bytosti... Květiny budou milovat bytost, protože bytost miluje květiny. Jen málo květin na jejím těle nebo poblíž něj zvadne..."
„Uvědomujte si barvu, krásu lilie vyrůstající ze špinavého bláta, nebo drobounkou, křehkou fialku vysílající barvu, vůni, aby ozdobila srdce Boha." „Uvědomujte si růži a to, jak se rozvijí s barvou dne, když se otevírá slunečnímu světlu i dešti..."
Viz také -*Aromoterapie, Vůně*

Receptář-L

Laryngitis (zánět hrtanu)
„Za prvé, v zásobení krví nacházíme určité překrvení, jímž se produkty vyměšování dostaly do systému. Ve vylučovací trubici se usazuje „odpad", který přímo odtud infikuje játra." Viz také - *Nachlazení*

Láska
Soude podle množství počítačových seznamovacích kanceláří po celé zemi a inzerátů „klubu osamělých srdcí", mnoho lidí si lásku Přeje. Pokud se však podíváme na astronomické Číslo rozvodů, zdá se že najít partnera není vždy zárukou, že najdeme lásku. Láska nesmí být egoistická. Jednou se jeden muž zeptal:
Jak mohu lásku poznat?
E. Cayce odpověděl otázkou: „Opravdu toužíte lásku poznat nebo zažít, jaké to je být naplněn vyrušujícími pocity? Toužíte po tom, že budete činit něco užitečného a konstruktivního? To udělat MŮŽETE, ale vyžaduje to ZTRÁTU sebe... Ve službě druhým."
Nyní, když jsme si snad vyjasnili, co láska není, „snažme se poznat, co LÁSKA opravdu je. Neboť hvězda naděje je pouze v těch, kdož touží lásku projevit. Ať už v duchovním, duševním, či dokonce hmotném významu. V tom naději spočívá. A bez ní málo doufání, málo stálosti."
„Staňte se pro druhé cestou požehnání. Takto mohou být krásy nebeských sil jak bychom je mohli nazvat opravdu vaše. Krása pro krásu. Láska, jež může být projevem nikoli tělesných hnutí, ala spíše takových, která ukazují Jeho působení v člověku a mezi lidmi."
Pozdvihněte se k takovému vědomí, dostalo-li se vám přátel, dostalo-li se vám

lásky tyto věci musíte vydat. Neboť jen to, čeho se vzdáváte, opravdu máte.„ Láska je něco, po Čem všichni toužíme. Je odpovědí na všechno. Láska způsobuje, že se svět točí. Doslova. Co je zákon - láska. Co je láska - Bůh. Co je Bůh - láska a zákon." Viz také - *Manželství.*

Laxativa

Prostředky podporující vyměšování jsou různého druhu. Následující úryvky vás seznámí s některými z nich.

„Věrnost jednomu prostředku není pravidlem. Naopak, raději než velké množství castorie, přejděte na jiný prostředek, neboť castoria může organismus dráždit. Je lépe prostředky střídat, než; zůstat pouze u jednoho."

„Pijte také čaj z listu senny, 4-5 listů zalijte horkou vodou a nechte stát asi 30-45 minut, pak scedte a vypijte. Pijte asi jednou týdně. Je to dobrý nenávykový prostředek. Hodí se pro většinu lidí i když samozřejmě ne pro všechny."

„Pro lepší vyměšování použijeme zilaton. Orgány se řádně pročistí." „Enosoli jsou nejlepšími laxativy, neboť mají ovocný, nikoli minerální základ... Mají se užívat v malých dávkách téměř každý den po celý týden. Jsou velmi blahodárné."

„Tělo potřebuje zásaditější prostředí, užijte sůl zn. Hepatica."

„Minerální prostředky, zvláště takové, jako jsou citrokarbonáty (živočišné uhlí s příchutí citronu)." „Občas si vezměte dávku citrokarbonátu a magnéziového mléka. Nikdy ne obojí ve stejný den. Každé zvlášť, jednou až dvakrát týdně."

„V případě trvalé nečinnosti je lepší užívat malé množství olivového oleje. Je vhodnější než kvasnice a purgativa. Vezmeme si půl čajové lžičky 3-4x denně. Nejenže zlepší vyměšování, ale dokonce je určitou potravou pro střeva. *Zažívací* trakt zásobuje dostatečnou výživou." Viz také - *Pochoutka mumie, Zácpa*

Lázeň nohou

Lázeň s použitím horké kávy. „Koupejte nohy, pokud jsou unaveny, v horké kávě uvařené ze starých kávových sedlin, abyste podpořili a zlepšili krevní oběh a přispěli k vylučování v celém systému. Natřete mazové váčky chodidel a končetin a kyselost krevnímu oběhu pomůže." V souladu s vlastní vírou v celkovou jednotu těla Cayce dodal: „Tím se také zbavíte potíží v hrdle a pomatení v hlavě." Viz také - *Vylučování*

Leukemie

Zdá se, že podle Cayceho je celý proces nemoci zřejmě způsoben poruchami Žláz v důsledku nevyvážených chemických reakcí v organismu. To by mohlo naznačovat biochemickou příčinu postižení. Jeden výklad se zmiňuje o deficitu jódu. Mohlo by to být důvodem, proč Cayce doporučuje jódtrichlorid jako stimulant žláz. V jednom případě poukazoval na štítnou žlázu a na nedostatek vlastní činnosti zvláště žeber (o nichž se specificky zmiňuje), v tvorbě červených krvínek. Tyto části těla mohou být ovlivňovány žlázami. Rovněž dospěl k závěru, že činnost v centrech cerebrospinálního nervového systému, řídících tvorbu kostní dřené v žebrech, se

zastavuje. Zjevně se snažil ultrafialovým a infračerveným zářením stejné jako manuální masáží tato centra stimulovat.
Všichni trpící se na Cayceho obraceli příliš pozdě - přestože některým by mohl pomoci. Zcela komplexní léčba byla shrnuta:
1) Zdroj ultrafialového záření (rtuť-křemíková lampa) má být umístěn l m od těla, mezi nimi má být deska ze zeleného skla (minimálně 25 až 30 cm velká!. Jakékoliv místo na těle by nemělo být záření vystaveno déle než l až 1,5 min.. Zvláště by se měly ozařovat oblasti sleziny a žeber. Celková doba ozařování by neměla překročit 5 minut.
2) Každý druhý den se má na cerebrospinální oblast, zejména podél žeberní zóny, používat infračervené záření (30 až 40 minut).
3) Doporučeny byly také masáže, osteopatické manipulace, jódtrichlorid (atomidin) s dietou skládající se z hovězí šťávy, polosyrových telecích jater a z velkého příjmu čerstvé pomerančové šťávy. Léčba směřovala k tomu, co Cayce označii jako vlastní příčinu choroby.
Poznámka: Údaje o leukemii v Cayceho výkladech upoutaly řadu lékařů. Obsahovaly 11 prokázaných rakovin krve. Většina byía smrtelná. Navzdory tomu Cayce určil příčiny a navrhl léčení. „Příčina leukemie nebyla detailně popsána," konstatovali lékaři, „hovoří se o poruchách katabolismu spojených se ztrátou anabolické energie. Infekce sleziny je spojena s přebytkem destruktivních sil v míze."; Funkcí sleziny je úprava krevní struktury. Je to snad poprvé, kdy byla označena za viníka leukemie. Je nesporným faktem, že se při uvedeném onemocnění snižuje počet červených krvinek, zatímco po čet bílých vzrůstá. Ve výkladech byl tento ničivý proces zasahující červené krvinky spojen s abnormální činností infikované sleziny.; Viz také - *Posilující bujón*

Líčení

Cayce nikdy nedoporučoval líčení jako takové. Snad proto, že cítil, jak nestálá a pomíjivá je móda. V pohledu jeho výkladů krása hloubkou daleko přesahuje to, na co mají nějaký vliv štěteček a šminky. Cayce nás učí, že krása pramení z vnitřní harmonie každé bytosti. Rozlévá se do čtyř směrů vesmíru. Aby postihl a prohloubil tuto harmonii, navrhoval Cayce k věcem přistupovat radostně a být vždy „pracovitý jako včela, ano ale tak, abychom svůj kout země učinili krásnějším místem pro život."
Nejlepším lékem proti špatnému líčení je přírodní make-up. Přirozený úsměv. Zkuste si jej před zrcadlem. Uvolněný, lehký. Myšlenky na zelené louky, houpací sít, zahálčivé odpoledne, na cokoli, co vám pomůže zmírnit a odvát napětí. Sledujte zvedající se koutky svých úst. Pozorujte své rozjasňující se oči. Kosmetické úpravy, jež budou následovat, mohou jen trochu přikrášlit to, co jste již začali přenášet ze svého nitra. Ani ten nejlepší make-up na světě nemůže nahradit vaši krásu, krásu, jež zatím čeká na své ocenění. Viz také - *Krása, Make-up, Vzhled*

Líčidlo americké
Výhonky líčidla amerického (druh zeleniny, jinak plevel) jsou dalším miláčkem Cayceho příznivců. Pravidelně se užívaly jako očistný prostředek. „Uvařte je. Pak chutnají lépe než špenát nebo kapusta. Kromě toho mají stejné účinky jako síra a melasa." Viz také - *Zelenina* Lidské tělo
Co řekl E. Cayce k rozdělení lidského těla?
„Nezapomeňte na vliv těla, mysli a duše. Projevují se jako individuální bytí v materiální rovině. Tak jako jsou Otec, Syn a Duch Svatý individuálními entitami. Tak jako jsou čas, prostor a trpělivost jednotlivým projevem ducha v lidské zkušeností."„...tak často se duchovno, mentalita a fyzické bytí považují za jednotu, i když může opravdu fungovat jedno bez druhého a na úkor druhého. Docilme toho, aby účelné spolupracovaly."
Listerin
Antiseptikum. Obsah alkoholu: 25 %. Výrobce doporučuje užívat jako kloktadlo, ústní vodu a k ošetření drobných poranění, kousnutí hmyzem a infekčních zánětů. Viz také - *Lupy ve vlasech, vlasy.*
Lupenka
Lupénka je chronická choroba, při níž je pacient sužován červenými, suchými, šupinatými místy na kůži. Často se vyskytuje na hlavě, kolenou či loktech. Zasáhnout může kteroukoli část povrchu těla. Lupénka je velmi nepříjemná nemoc. Negativně ovlivňuje nejen vzhled, ale i osobnost pacienta; dává vzniknout komplexu méněcennosti, doprovázenému poddajností a nejistotou. Postižení si někdy i v největších vedrech oblékají košile s dlouhým rukávem, aby zakryli škaredé rudé šupiny na pažích. I když se s nemocí netají, je zřejmé, že se od ní citově nikdy nedokážou odpoutat. Často si myslí, že je stejně nikdo nemá rád.
Proč a jak lupénka vzniká?
Mnohé výklady obsahují zmínky o tom, že chorobný stav kůže a přilehlých tkání nastává v důsledku ztenčování stěn zažívacího traktu. Ve většině případů Cayceho texty jako sídlo intestinální poruchy specifikují jejunum (lačník). Často je zmiňována i dolní Část dvanáctníku. Ztenčení, zeslabení stěn umožňuje toxickým produktům procházet ze zažívacího ústrojí do oběhového systému a nacházet si cestu do lymfatického toku kůže. Když krevní a lymfatický systém těla není schopen tyto jedy vylučovat, eliminovat, vytváří se' zánětlivá kožní reakce, známá jako lupénka.
Má lupénka pokaždé tutéž příčinu?
„Ne, ale dost často vzniká z nedostatku náležité koordinace ve vylučovacích systémech. Občas v oněch oblastech mohou existovat tlaky narušující rovnováhu mezi srdcem a játry nebo mezi srdcem a plícemi. Vždy je to však způsobeno nedostatečnou mízní cirkulací (v oblasti) zažívacího traktu a vstřebáváním takových látek tělem."

Přestože se počáteční podmínky mohou lišit, výsledek je v podstatě vždy stejný. Při léčení psoriázy (lupénky) mohou jako dočasná úleva působit masti proti svědění. V zájmu stálého uklidnění by se tělo muselo zbavit obíhajících jedů a rány by se musely vyléčit. To vše za trvalého posilování souhry mezi orgány v těle.

Jak lupénku léčit?

Mezi různé metody léčby, které E. Cayce doporučoval, patři dieta, eliminace, osteopatická manipulace, další fyzioterapeutické zákroky (jež by zmenšily tlaky tam, kde je to nutné a zlepšily oběh) a některé byliny, urychlující léčbu ran.

•*Jakou dietu mám držet?*

„Důraz na mořskou stravu a drůbež. Méně hovězího a dalších mas. Užívejte nejméně tři druhy nadzemní zeleniny na jednu rostoucí pod zemí. V tomto těle se budete cítit lépe."

„Vynechte sladkosti a pečivo. Dopřejte si spoustu ovoce a zeleniny."

Je možné při lupénce konzumovat alkoholické nápoje?

„Občas trochu vína, ale nikoliv silnější nápoje jako rum a podobně."

A co *vylučování?*

„Dbejte na každodenní vyprazdňování zažívacího traktu."

To zpochybňuje některé teorie, tvrdící, že každý tělesný systém se chová jinak, a že nevadí, když se den, dva či tři stolice vynechá.

Této otázky se Cayce dotkl i v jiném výkladu pro tutéž osobu:

„To závisí na vylučování. Dbejte na to, abyste se každý den jednou nebo dvakrát důkladně vyprázdnil."

Mám užívat i nějaké léčivé čaje?

„Začněte se žlutým šafránovým čajem, špetkou amerického šafránu v hrnku vařící vody nebo jej přelijte šálkem vroucí vody, nechtě půl hodiny stát, přeceďte a pijte každý večer před usnutím.

Občas dvakrát, třikrát týdně pijte jilmovou vodu. To je špetka jilmu (drceného mezi palcem a ukazovákem) v šálku teplé (nikoli vařené) vody. Pořádně zamíchejte a nechtě půl hodiny stát. Pijte raději ráno než v době, kdy pijete šafránový čaj."

Poznámka: Tytéž byliny byly podávány jako specifická součást léčby žaludečních vředů.

Ještě něco?

V některých případech bylo doporučeno, aby pacient bral vnitřně malé dávky olivového oleje, 1/2-1/4 čajové lžičky pravidelně každé 3 až 4 hodiny po 3 nebo 4 dny. Vždy hned po probuzení. Pak aby na stejnou dobu vynechal.

„Tyto poruchy jsou následkem špatného vstřebávání a vyměšování. To je varování pro všechny. Je-li vstřebávám a vyměšování v lidském těle v pořádku, můžete dny svého života prodloužit libovolně. Organismus je totiž tvořen přeměnou látek, které tělo přijímá a je schopno je oživovat tak dlouho, dokud není brzděno vyměšováním." Vyměšování se však netýká pouze tlustého střeva „...Více odpočinku,

lepší vylučování, nejen vylučovací trubicí, nýbrž' koordinací všech druhů vyměšování."
Případ 1: Jeden výklad byl pro 25letou ženu, léta sužovanou touto nemocí. Její matka, naturopatická lékařka, se Cayceho ptala: *Co je příčinou lupénky? Které léky ji mohou léčit, nebo jaký druh léčby bude užitečný? Jak dlouho to potrvá, než bude celkové léčení (dcery) účinné'?* Dotazy matka zakončila obvyklým závěrem: *Pokud můžete poskytnout tento výklad, nepomůžete pouze naší dceři, ale i mnoha dalším, postiženým stejně, pro něž lékařská véda nenašla lék.*
Jako obvykle při zdravotních výkladech, šel Cayce přímo k věci. Zdůraznil stavy komplexní povahy, vedoucí k nekoordinaci ve vylučovací soustavě. „Kromě toho, že se ztenčují stěny tlustého střeva, kde jsou soustavou absorbovány jedy, které se odrážejí ve snaze vylučovat povrchovým oběhem, shledáváme, že také existují tlaky na šestý a sedmý dorzální obratel. Ty narušují koordinaci oběhu přes ledviny a játra. To přispívá k příčinám nemoci, způsobující abraze, jež se občas vyskytují jako rudé skvrny nebo body."
„Nezbytných je asi 12 adjustací, pokud jsou řádně učiněny, koordinujících svalové síly v oblastech, kde je sympatický a cerebrospinální nervový systém koordinován v největší míře."
Po šesti osteopatických sezeních navrhl užívat směs připravenou ze stejných polévkových lžic síry, Rochelleových solí a vinného kamene. „Užívejte každé ráno l kávovou lžičku buď ve vodě, nebo suchou na jazyk, využívejte celé množství."
Následovala další doporučení: „Pak začněte se žlutým šafránovým čajem, špetku do šálku vroucí vody. Nechtě 30 minut odstát, přeceďte a pijte každý večer, když se chystáte ulehnout. Příležitostně, 2x nebo 3x týdně, pijte jilmovou vodu, špetku rozemletého jilmu (mezi palec a ukazováček) do šálku, zalijte horkou vodou (ne vroucí). Důkladně zamíchejte a 30 minut nechtě odstát. Tento nápoj pijte především ráno. Je to lepší než v době. kdy užíváte šafránový čaj." Rovněž dal i radu týkající se stravy: „Vylučte tuky, sladkosti a těstoviny. Jezte velká množství ovoce a zeleniny."
Výklad byl poskytnut v dubnu 1944. Rychle jsem jej pročítal, abych zjistil, jak se pacientce dařilo. Bohužel, dívka se léčení nepodrobila. Po letech matka na dotaz odpověděla: „Výklad nebyl nikdy dodržen. Navštívila dva lékaře a oba si z toho dělali legraci, a tak se vzdala."
Případ 2: Větší štěstí mě! Cayce s druhou pacientkou s lupénkou, 28letou ženou. Diagnóza byla podobná. „Stav je vyvolán ztenčováním stěn střev, což jedům dovoluje proniknout do mízního oběhu a vyvolat na pokožce podráždění. Za teplého počasí to vyvolává sklon k vyšší aktivitě v potním systému, což způsobuje větší podráždění."
Cayce opět předepsal žlutý šafránový čaj, ale tentokrát střídaný královským (diviznovým) čajem, z rostliny čerstvě sklizené. „Do 3 dcl vařící vody použijte 30 g

květu a listu lidově zvaného královského srdce (divizna). Namočte to jako obyčejný Čaj. Pak může být, za předpokladu, že je vložen do mrazničky nebo udržován velmi vychlazený, uchován týden."
Doporučil také vnější léčbu. „Za večerů, kdy se pacient koupe, budeme aplikovat mast zvanou Cuticura a po ní Resinol. Obě použijte, jak vidíte, jednu za druhou. Aplikujte je zvláště v oblastech odlupování. Nepoužívejte je do vlasů, nýbrž po okrajích vlasového porostu a na všechny další části těla, kde je kůže podrážděna."
Rada týkající se stravy tentokrát byla komplexnější než předtím, neboť zde situaci ztěžovala obezita. „Přestaňte jíst potraviny, které poskytují velká množství kalorií. Zvyšte spotřebu těch, které mají větší obsah vitaminů, především Bl a B4, jež jsou ve všech potravinách, které mají žlutou barvu. Žlutá obilná střídka v chlebu, v sušenkách, žlutá kaše a podobně; mrkev syrová i vařená; žlutě broskve, měly by být jedinou konzumovanou sladkostí."
Poradil opakované pití hroznové šťávy, zakázal slazené nápoje s kysličníkem uhličitým. Když byl 3 týdny užíván šafránový a královský čaj, navrhl, aby se pacientka podrobila léčbě zařízením na ultrafialové paprsky, které měla plné 3 minuty držet v každé ruce. Mělo to zvýšit elektrické vibrace. S tím vším se měla objevit „trpělivost, vytrvalost a také správné myšlení."
Žena začala s léčením okamžitě. Za týden se šťastně ozvala. „Nemohu ani vylíčit, o kolik se cítím lépe, jak na těle, tak na duchu. Místa na mém těle blednou a za 6 dnů jsem shodila 3 kg." Další hlášení o vývoji přišlo o 5 měsíců později: „Lupénka zmizela úplně, kromě míst na temeni. Zde se objevují flíčky, když nedodržím předepsanou dietu."
Případ 3: Navštívil jsem dr. Wakefielda. Vzpomínal jsem si na něj jako na přízemního praktického lékaře s jednou z nejrozsáhlejších praxí na virginském mysu. Byl to vysoký, štíhlý, drsný muž připomínající herce Gary Coopera ve středním veku. Právě se vrátil ze setkáni Rotary clubu a byl zaměstnán drobnou prací prezidenta Virginia Osteopathic Medical Association.
Podle jeho názoru: „Pokud něco pacientovi pomáhá, i v případě, že léčba není odborně autorizována, jsem pro. Ostatně můj hlavní zájem je pomáhat lidem, nikoliv nadřazovat jednu lékařskou představu druhé."
V poslední době měl dobré výsledky s léčbou lupénky. Vyčistil . skvrny na kůži 22 letého vysokoškolského studenta, syna prominentního advokáta, který se bezvýsledně radil se specialisty po celé zemi. Léčba, jak Wakefield vzpomínal vzešla z Cayceho výkladů, poněkud podivným způsobem. V dubnu 1962 vešel do jeho ambulance pacient se škaredými rudými šupinami na kolenou a lokti. Šlo o jasný případ lupénky. Podle výskytu i vzhledu. Pacient byl L. Love, povoláním inženýr. Dr. Wakefield mu řekl, že trpí lupénkou, narovnal mu páteř a předepsal rtuťovou mast. Napravování páteře pomohlo, avšak poskytlo pouze dočasnou úlevu. Nikdy předtím Wakefield lupénku neléčil. Love odešel a Wakefield o něm

už neslyšel. O 8 měsíců později, v lednu 1963, se pacient do ordinace vrátil. Tentokrát s „vyhozeným" ramenem. Wakeříeld ho vyšetřoval, a když jemně zkoumal jeho tělo, byl překvapen. Náhle si totiž uvědomil, že Loveova kolena a lokty jsou naprosto čisté. Nebyla na nich žádná známka choroby. „Co se stalo s vaši lupénkou?" tázal se lékař. Ing. Love se tajemné usmál. „Je vyléčena." Dr. Wakefield se zapýřil. „Máte na mysli, že to učinila má léčba?" Ing. Love zakroutil hlavou. „Nikdy jsem ji nezkusil." Když zjistil, čím trpí, odešel do knihovny ARE a studoval vyklady E. Cayceho o lupénce. Potom používal mast zn. Cuticura a Resinol. Aplikoval je na kůži, pil šafránový a královský čaj. Skvrny začaly mizet téměř okamžitě.
Příští den tento svobodomyslný lékař procházel Cayceho záznamy o lupénce. A brzy, s překvapivými výsledky, začal používat jeho metody léčení. Když je pacienti dodržovali věrně, dostavila se úleva téměř okamžité a úplně.
Osteopatická adjustace pomohla. Osteopat podotkl, že Cayce, když doporučoval adjustaci, často jmenoval třetí cervikální a devátý dorzální obratel. Na nich leží body, kde se páteřní nervy rozvětvují do hlavních žláz. „Stimulace žláz byla očividně podstatou Cayceho terapie," řekl dr. Wakefield.
Od té doby uplynuly 4 roky. Zajímalo mě, jak si Cayceho terapie stojí. A tak jsem zavolal k Loveům. Paní Loveová odpověděla: „Ano, ano, Lewis už nemá žádné potíže, kromě občasných flíčků, když se silně rozruší. Předpokládám, že to, co se v těchto případech děje, je zvyšování obsahu toxinů. Ty pronikají tenkými stěnami střev, jak řekl Cayce, a objevují se na kůži, kde je jeho slabé místo." Zasmála se. „Ale zachovává klid, neboť ví, co je pro něj dobré."
Co Cayce řekl? - Správné myšlení. Objevujeme, že je to lék na řadu lidských onemocnění. (J. Stearn 1967).

Lupy ve vlasech

Co dělat při výskytu lupů?
„Použitím listerinu v jednom šamponu a lavorisu v druhém výskyt lupů snížíte." Další variantou této kúry je použití obou přípravků po umytí šamponem; jeden přípravek reaguje kysele, druhý zásaditě.
Kombinace obou vlastností se doporučuje při léčbě mnoha problémů. Mimo jiné také jako pomoc těm, kdož se chtějí odnaučit kouřit a rovněž coby lék na záněty dásní (i když se přípravky v obou případech liší, je využita jejich kyselá a zásaditá reakce.)
Mám velké problémy s tvorbou lupů, co mám dělat?
„Užívejte listenu." Potom se stejná žena zeptala: *Co mi způsobuje bolesti na temeni?*
„Jsou způsobeny iritací, která je důsledkem určitého nahromadění v systému. Trávení je špatné a nervy také. Dvakrát týdně na vlasy používejte listerin," Potíže pacientky však neustaly, proto jí doporučil; „Myjte si vlasy jemným mýdlem a

používejte listerin nebo nějaký mírný alkohol. Vlasy a pokožku na hlavě si myjte často."

Receptář-M

Make-up

Každá žena je nezpracovaným materiálem pro make-upovou paletu, ačkoli líčení nesmíme zaměňovat za plastickou chirurgii. Mělo by být průsvitné, aby osobnost prozářilo, aby se z něj vynořila. Líčení by v žádném případě nemělo být maskou, která zakrývá komplex méněcennosti a vytváří charakter, jenž neodpovídá skutečnému já.

První krok: dříve, než se začnete líčit, představte si svou tvář jako čisté, neposkvrněné plátno. Pohlédněte na svůj obličej, jak vám ho příroda dala, bez make-upu, do velkého zrcadla. Přijměte to, co vidíte. Váš obličej je váš, je jedinečný, **individuální.** Takový pohled musí být dostatečně jasný a dlouhý. Jeho cílem je uvědomit si a plně ocenit výtvarné kvality vašeho obličeje, přenést toto zjištění do oblasti vaší senzitívity a vkusu. Váš obličej je mnohem víc, než jen strukturou kostí, rysy vytvářenými pokožkou, chrupavkou a šlachovitou tkání; příroda taví, ničí, mění, obnovuje. Ani jediná buňka ve vašem těle nemůže být považována za jeho stálou, neměnnou součást.

„(...) tělo se obnovuje každých sedm let. Dochází k nepřetržitému růstu nejen jeho strukturální části, nýbrž každého centra, každá žilky, každého atomického vlivu..." Tato pomíjivá plastická kvalita toho, co jste mohli až dosud považovat za neměnné, nyní bude určovat i váš přístup k make-upu. Jinými slovy: poznání stále se měnícího charakteru vaší tváře a přirozených procesů, jež v ní probíhají, vám umožní bojovat s destruktivními silami, které vás mohou vyčerpat a potlačit všechnu vitalitu, krásu a expresivní sílu, které ve vás jsou.

Tento nový, osvícený způsob pohledu na sebe sama, na zhodnocení a pochopení vlastních kvalit, je jakýmsi mentálním koštětem, kterým můžete vymést účinky času, prchavé módy, starosti plynoucí z vaší práce, a možná i otrocké napodobování jiných. Viz také -*Kosmetika, Kožní zásyp, Vzhled*

Mandle

O hodnotě mandlí jsme již hovořili. Musíme zdůraznit ještě něco, sice velmi prostého, ale důležitého: „Jedna mandle denně a nemusíte se bát doktorů zvláště doktorů určitého druhu platí to více než o jablku. Jablka máme na podzim, ale mandle kvetly, když vše ostatní umíralo. Nezapomeňte, to je život!"

Co je na mandlích tak zvláštního? „Mandle obsahují více fosforu a Železa než ostatní ořechy."

Manželství

Proč manželství ztroskotávají? Proč jsou. neúspěšná?

Mnozí mají o manželství špatnou představu: je-li uzel svázán, obě strany si myslí, že mohou odpočívat a nechat práci na tom druhém. „Pamatujte si, že láska je dáváním, je růstem. Může být šlechtěna nebo zničena. Nesobectví je nutné na obou stranách. Nezapomeňte, že v manželství jednota těla. mysli a ducha nikdy nesmí být touhou jednoho, nýbrž obou jakožto celku. Láska roste, láskaje vytrvalá, láska odpouští, láska rozumí, láska jako příležitosti chápe to, co je pro jiné potížemi. Neseďte tedy a nečekejte, že ten druhý obstará veškeré dávání a odpouštění; žijte v souzvuku a doplňujte vždy jeden druhého."
„Je třeba vědět, že láska je všeobjímající, nikoli pouze přivlastňující."
Příliš mnoho lidí si svatební smlouvu plete s vlastnickým listem. Jak často už jste slyšeli ženu, která svého partnera představuje s důrazem na zájmeno „MŮJ" manžel.
„Ať Je láska bez pokrytectví tedy bez VLASTNICTVÍ. Jak ji dával ON: Milujte jeden druhého tak, jako já jsem miloval vás. Ochotni dát život, sebe pro smysl a ideál. Cokoli jiného než toto vám v životě způsobí, že každý bude nenávidět sebe a obviňovat toho druhého."
„Láska ve svém nejširším náhledu nevlastní! Ona JE. Láska nemůže být vlastnická, má-li být skutečná." Viz také - *Láska.*

Masáž

Prč jsou masáže tak účinné, proč se tak často doporučují? Co (kromě citového uspokojení) přináší a proč?

„Nečinnost mnohokrát způsobuje, že oblasti kolem páteře, z nichž vycházejí impulzy do ostatních orgánů, mohou být příliš uvolněny, nebo naopak napjaty. Masáž přispívá k tomu, že uzliny z nervového centra přijímají impulzy, proto se zlepšuje krevní oběh."
Masáže se lišily v závislosti na tělesných obtížích.
a) Například pro epilepsii byl jako mazadlo doporučen olej podzemnice olejné a olivový olej: „Protahujte masáž od spodiny mozku až po konec páteře. Čiňte to pravidelně, jedenkrát týdně, během léčení dávejte zábaly ricinového oleje."
b) Masáž pro diabetiky, kdy se používal výhradně olej z podzemnice olejné, byla zcela odlišná. „Masírujte přes kříž, sakrální oblast, kýčle i sciatickou oblast." Byly zde stručné zmínky o příčině: „Nevyrovnaný krevní oběh, nedostatečné působení slinivky. Přebytek cukru.";
c) Pacientovi s krutou anémií naordinoval daleko drsnější masáž olejem podzemnice olejné. „Každé ráno po probuzení se olejem natřít a počkat, až se vstřebá. Jednou týdne masáž břicha a oblasti žaludku, celé páterře, přes kříž."
d) Pro lupénku existovaly zcela jasné instrukce. „Po prvním propocení klystýr. Osteopatické adjustace. Parní lázně (borovicový olej nebo olej z bobulí wintergreenu). Masáž. Dieta." A opět poznámky o příčině: „V důsledku nedostatku koordinace ve vylučování stoupá obsah jedů v míze. Tím jsou hnisotvorné jedy

vynášeny na povrch. O to jde."
Případ: Druh masáže byl také důležitý. Například dobře známý reklamní magnát přišel k dr. Reillymu s předpisem na jemnou, zklidňující masáž. „Jinak," pravilo se ve výkladu, „se (vazby) poruší.' Pacient zjevně trpěl vysokým krevním tlakem. Reilly by tedy důkladnou masáž nepovolil. Ovšem milionář přivykl dát jen na sebe. Proto trval na razantní masáži. „Mám rád takové promnutí, které mohu cítit." Reilly neustupoval. Chtěl se řídit výkladem. Muž se tudíž obrátil jinam, kde dostal, co chtěl. „Než uplynul měsíc,'" vzpomínal dr. Reilly. „byl mrtev. Vazby se porušily." (J. Stearn 1967)

Masáž horní páteře

Co *dělat při celkovém oslabení u důsledku choroby a pro zlepšení stavu?*
..Doporučujeme dobře vyváženou dietu pro zlepšení krve a výstavby těla... a jednou týdně jemné masáže nebo tření. To, jak poznáme, zlepší rovnováhu těla."
„Masáž by měla být prováděna se zvláštním ohledem na lepší odvodnění oblasti horní páteře a krční oblasti...[1]'
Jaká lokální léčba by zmírnila obtíže při dýchání nosem? ..Masáž horní páteře a krční oblasti, aby se zlepšilo odvodňování a nastalo zcela normální vylučování. Tyto orgány mají totiž sklon jedy vylučovat povrchovou a vnější cestou."
Jaké lokální léčení by uzdravilo mokvající ucho? „Masáž hlavy a krku, jak je popisována. Příčinou jsou určité zábrany, nikoli rány, nýbrž překážky způsobené stresem Či námahou, které se v tele objevily před nedávném a které ovlivňují hlavně oblasti vyžadující stálé a pravidelné zacházení s cílem zábrany odstranit."
Jedna a tatáž léčba byla navržena pro celkově oslabený stav, dýchací potíže a mokvající ucho. Dostanou-li vás jakýkoli stres a námaha do podobného stavu, pamatujte si Cayceho radu - masáž.

Masky bahenní

Dnes běžně známé zábaly či masky z bahna mají obvykle adstringentní, stahující účinek a na kůži působí povzbudivě. Jejich užívání bylo doporučováno v několika Cayceho textech, neboť příznivě působí na ochablé obličejové svaly a zároveň vyvolávají
příjemný pocit.
Jak předcházet ochabnutí obličejových svalů? Jak se ochablé svaly dají napravit?
„Masážemi a používáním uvedených krémů (Black and White)... občas, použití Boncilly nebo potřebných zábalů by bylo velmi dobré,"
Co *dělat, kdyby se objevily poruchy žlázového systému?*
„Asi 2x týdně... budeme dávat bahenní zábaly; na obličej a krk, ramena a horní partie okolo krku; zvláště se zaměřte na oblast štítné žlázy stahující prostředek zde stimuluje lepší oběh systému."
Následující řádky nám přesněji objasni, proč jsou speciální bahenní zábaly v

Cayceho výkladech doporučovány tak často.
Je bahno, které užívám, správného druhu?
„Jak zjišťujeme, bahno Boncilla by bylo lepší než toto, kvůli charakteru vápence, který je v něm obsažen."
Do Cayceho textu se velmi často „vplíží" i projev lidského zájmu Příkladem je Cayceho odpověď ženě, která se ptala, zda má pokračovat v bahenních zábalech. „Občas by bylo dobré," připustil Cayce „ale nepříliš často." Ostatní léčby, které žena podstupovala, už totiž mohly potřebu zábalů eliminovat. Potom, téměř jakoby vycítil její nevyslovené zklamání, dodal:
„Jednou měsíčné, protože jsou opravdu velmi příjemné, můžeme bahenní zábaly užívat." Viz také - *Plet, Vrásky, Vzhled*

Maso

„Chraňte se nadměrného množství masa a masa nedopečeného Jezte hodně zeleniny všeho druhu. Z mas dávejte přednost rybě drůbeži a jehněčímu. Ostatní nejezte příliš často. K snídani můžete jíst občas křupavou slaninu."
„Dalším důvodem, proč nejíst maso, je fakt, že nepřijímáme pouze výživnou hodnotu potravy, nýbrž i vibrační vzorec pojídané látky. Polní zvířata mají určitou vibraci, kterou přenášejí do našeho těla." Než pozřeme cokoli ze zvířecího (živočišného) světa, pomysleme na zvíře a na to, zda jeho vibrace svým tělem chceme vstřebat.
Jakou dietu bychom měli dodržovat?
„Nikdy ne příliš mnoho masa, raději drůbež, rybu nebo zeleninu která čistí krev. To je vařená cibule, mrkev, kozí brada fialová, syrové zelí, celer nebo hlávkový' salát. Zlepší to vaši mentální a duchovní sílu. Nejezte červená masa, šunku, krvavé steaky, raději rybu, drůbež a jehněčí."
„...Občas trochu rybího masa, ale nikdy smažené. Nadívaná ryba je dobrá za předpokladu, ze není příliš kořeněná." Jednomu pacientovi Cayce doporučil posilující stravu v podobě šťávy z hovězího masa, hovězího vývaru, jater, ryby, jehněčího. Nikdy nic smaženého. „To všechno jezte, ale nikdy smažené." Jak může potvrdit každý, kdo se s obsahem jeho promluv seznámil, mnoho výkladů o výživě končí slovy: „Nikdy nic smaženého." Výjimky se nepřipouštějí Viz také - *Správná strava*

<u>Mateřská znaménka</u>

a) Mateřská znaménka jsou zde za účelem, který nám není vždy znám.
b) Pokud však chcete, můžete je natírat směsí olivového a ricinového oleje, nebo nejlépe žádná léčba.

Někdo jich má jen několik, jiný hodně a všude. Proč je tomu tak? Zajímali jste se někdy, proč mají někteří lidé na svých tělech znaménka?
Proč mám na těle znaménko?
„Znaménko najdeme na těch, kdo sami mohou vědět, že byli povoláni, sami mohou

chápat, že byli povoláni. Neboť je dáno: Své znamení umístím na tvé a budou slyšet Můj hlas a uvnitř odpoví. Hledejte v sobe kam vás zavolal, abyste mohli odpovědět stejně jako On, zde jsem, Pane, použij mne, jak uznáš za vhodné."
Mladá matka se strachovala o své dítě a zeptala se:
Co způsobilo mateřské znaménko na jeho ruce a jak ho odstranit? -, „
Vetřením stejného množství olivového a ricinového oleje se zabrání dalšímu růstu znaménka. Znaménka na tělech jako je toto, mají své opodstatnění. Kdybychom si mohli promítnout život dítěte, bylo by zjevné, že znaménko má v životě své poslání v záležitostech styku s okolím a v mnoha dalších. Znamení!"
Má tělo sklony k rakovině? Pokud ne, proč mateřská a podobná znaménka občas svědí a pálí?
„Podmínky vytvořené kolem takových znamení jsou spíše způsobeny špatnou eliminací než sklonem k rakovinným podmínkám. Ty totiž nastávají tam, kde se kvůli iritaci shromáždily buněčné síly nebo taní, kde špatná eliminace a následná iritace i systém snažící se ulevit témuž, v nevhodné buněčné tkáni vytvoří podmínky, za nichž vzniká nebezpečí... V tomto těle, zdá se, nejsou žádné nebezpečné látky nebo tkáně. Evidentní jsou špatné eliminace a špatně nasměrovaná nervová tkáň, víte?"

Melanom

Pro sarkomy a melanomy doporučil *speciální očišťující stravu,* v souladu s představou rakoviny jako mimovolného výsledku nahromadění odpadu. „Nějaký čas jezte," řekl jednomu postiženému„„hlavně meloun, karotku a řepu, a to téměř každý den." Vysvětloval: „Meloun zlepší činnost ledvin a jater, řepa a karotka vyčistí krev, když to kombinujete s jitrocelovým čajem a mastmi."
Čaj i mast se mají připravit z jemných vršků listů jitrocele. Mast vysušuje „bradavice a mateřská znaménka, která se infikovala, bolí a rozšiřují se". Čaj čistí vnitřně.
Kapka prevence je lepší než vodopád léčby. Cayce se Často zmiňoval o mandlích jako o prevenci. „Jistý druh vitaminu může být získán z určitých jader jako jsou mandle bude užitečný jako prevence." Jindy byl přesnější: „Užíváte-li mandli každý den, nikdy se ve vašem těle nenahromadí nádory či podobné stavy. Přísloví jedno jablko denně lékař z domu, lze daleko výstižněji formulovat v souvislosti s mandlemi. Zvláště to platí pro určité druhy lékařů." Mandle ho přivedly k poezii: „Neboť podzim nastal pro jablko, nikoliv pro mandli; mandloň rozkvétá, když vše ostatní umírá."
Motiv mandlí se stále vracel. Kdosi se jednou ptal, má-li pokračovat v natírání olejem podzemnice olejně. Cayce odpověděl: „Není nic lepšího. Dodává to tělu energií. Stejně jako se osoba užívající denně 2 až 3 mandle nemusí bát rakoviny, tak ti, kteří aplikuji nátěry olejem podzemnice olejné, se nikdy nemusejí bát artritidy."

Menstruace

Říká se, že nejen ženy, ale i mnozí muži jsou postiženi útrapami, periodicky se objevujících křečí a bolestí hlavy u žen. Jedna z trpících žen se zeptala;
Prosím vysvětlete mi podrobné příčinu křečí pří menstruaci.
„Stahy dělohy," odpověděl Cayce obdivuhodně stručné. „A ty jsou způsobeny svalovými silami, které zásobují a vyživují vejcovody a Fallopovu trubici. Pro nápravu tedy budou nezbytné osteopatické relaxace a celkové posílení těla."
Nyní k druhému postrachu - menstruačním bolestem hlavy. Kolik nešťastných mužů kvůli tomu trpělo! Čtyřicetiletá žena se ptala:
Proč mě u období měsíční periody bolí hlava?
Cayce tyto bolesti připodobnil k migréně. „Jsou součástí ucpání: vylučovacího systému. Existují kanály nebo výpusti pro vylučování jedů, což je použitá energie, kde je Činnost krevního oběhu ovlivněna cizími silami, přijímanými dýcháním, prachem, částečkami potravy, či pocházejícími ze zápachů a podobně. To všechno segregací v organismu produkuje síly. které musejí být odstraněny. Vylučujeme hlavně činností plic, potních žláz, trávicí trubice a ledvin. V případě žen zjišťujeme, že v období menstruačního výtoku vzniká v určitých oblastech organismu před začátkem krvácení překrvení. To tedy zanáší určité části organismu. Bolesti hlavy jsou signálem a varováním, že vylučování není na náležité úrovni. Většina uvedených potíží pochází z trávicí trubice a ze stavů, které existují v tlustém střevu, kde je vyvoláván tlak na centra, která jsou v těchto obdobích postižena. Návrhy na osteopatické léčení, které pomůže, nejsou tedy dostatečné, aby vyloučily všechny vlivy vznikající hromaděním v částech tlustého střeva. Následně jsou nezbytné příležitostné klystýry, stejně jako celková vodoléčba a masáže."
Cayce cítil, že žena potřebuje něco více, než jen tělesnou radu, nebot dodal: „Udržujte si mentální postoje vedoucí k užitečnému, smysluplnému životu. Využívejte schopností být prospěšná druhým." Jinými slovy, přestaňte si stěžovat!
Co *mám dělat, když se mi nedostavila menstruace?*
„Aplikujte důkladné masáže, hlavně v oblasti od devátého obratle směrem dolů, velice důkladnou masáž, až se tělo zpotí."
Trocha coca-coly (bez kysličnika uhličitého) po menstruaci vás vždy vzpruží a budete se cítit mnohem lépe. Viz také - *Dismenorrhea*

Metafyzika

Co se tím míní? Stručně řečeno to, co je za hmotným světem. Co je svým způsobem před ním něho nad ním. Lze si to představit jako bytí v odlišné rovině chvění. Je to říše, kterou zatím nelze vědecky dokázat, lze ji však poznat podle jejích plodů. Ty jsou bohaté. Ačkoli se nezabýváme jenom vlastním navracením duší, pochopení této pravdy je nezbytné pro výklad mnohých skutečností, o nichž bude dál řeč. Viz také - *Reinkarnace.* Další důležité roviny, jako je *astrologie, hudba, barva, sny* a jemnější smyslová vnímání, ačkoli jsou samy o sobě dost

složitě, jsou pochopitelnější, když si uvědomíme nepřetržitost a návaznost života a přijmeme ji jako fakt.
Vezmeme-li v úvahu, že „používáme" E. Cayce jako cesty ke zdroji poznání, jež by nám pomohlo prozkoumat neznámé oblasti vědění, již to je „metafyzické". Vše, co je třeba učinit, je s otevřenou myslí přijmout nové informace, které se vám tu nabízejí a posoudit je podle jejich plodů. Zkuste, zda - a jak - pro vás mohou být užitečné. Viz také - *Cakry, Člověk a jeho podstata, Vibrační vlivy*

Migréna

Bylo popsáno více případů migrény. Všechny pocházely z tlaků v břišní oblasti, nikoliv v hlavě. „Mnoho jich, jako v tomto případě, začíná zánětem v tlustém střevu. Tam jsou jedy zdrojem intoxikace, která tlačí na centra sympatického a cerebrospinálmho nervového systému. Tyto tlaky jsou příčinou obrovských bolestí hlavy a občasného, téměř iracionálního chování. Odpovědnost nese podráždění tlustého střeva. Nejprve ho musíme zrentgenovat a ve vzestupném a příčném střevě najít místa, v nichž existují hnilobné síly. Tato místa vypadají jako placky."
„Je třeba dát několik důkladných klystýrů, užít sůl a sodu jako Čisticí prostředek tlustého střeva a pak zjistíme, že potíže mizejí. První očišťující roztok by měl obsahovat 2 kávové lžičky soli a l kávovou lžičku sody na 4,5 l vody ohřáté na tělesnou teplotu. Také voda k výplachům má mít tělesnou teplotu a má obsahovat přinejmenších 2 polévkové lžíce glycothymolinu do 1,5 l vody."
Jako pomocnou metodu při celkovém útoku proti nemoci Cayce doporučil použití „radioaktivního" zařízení a hodinovou meditaci pro vlastní poznání. „Přikládané desky udržujte velmi čisté. Před každým přiložením ke kotníku a k zápěstí je očistěte brusným papírem a totéž provedte, až je sundáte."
Doporučil také osteopatické adjustace pro uvolnění šíjové oblasti, rovněž v okolí šestého dorzálního obratle, ve středu zad a v oblasti dolních zad provádět totéž. „Dělejte to," řekl Cayce, „a můžete si pomoci."
Je příčinou některé z těchto potíží alergie?
„Některé potíže souvisejí s alergií, ale co je to alergie? Jde o výsledek představivosti různých vlivů, které mohou reagovat se sympatickým a čichovým nervstvem. Pokud organismus očistíme, mu žeme ho dostat do lepšího stavu." - Pacient očividně nemohl uvěřit, že mučivé bolesti hlavy pocházejí z jiné části těla.
Který mentální faktor je odpovědný za poruchy v mé hlavě?
Cayce trval na svém. „Tlaky, o nichž jsem mluvil, mezi sympatickým a cerebrospinálním nervstvem. Jsou výsledkem stavu tlustého střeva. Zrentgenujte ho a najdete to."
Pro Cayceho neexistovalo žádné nevyléčitelné onemocnění, pokud byl pacient připraven a terapeut schopen použít všech vědomostí. Byl důvěrně seznámen s nevyléčitelnými bolestmi migrény. Když se ostatní domnívali, že jde o výsledek nervového napětí a vrozených sklonů, Cayce poznamenal, že je to pouhý příznak,

nikoliv příčina. Navzdory tomu pro dlouhodobě trpící, zoufale spoutané nemocemi, můžeme často udělat jen málo.
Případ 1: Již dříve jsem měl dlouhou rozmluvu s 45letou přítelkyní, která si hrdě, jak jsem ji podezříval, stěžovala na migrénu, která ji trápí léta. Celou dobu, co ji znám, tyto bolesti používala jako omluvu a důvod k dlouhému odpočinku v posteli, s vypnutým telefonem a pyramidami krabiček prášků na nočním stolku.
Když se ze záchvatu dočasné zotavila, zavřela oči a vzdychala: „Nedokážu si představit, jak přežiju další." Pak vzhlédla a radostně řekla: „Ty bolesti jsou nevyléčitelné, víte, a nikdo neví, co je způsobuje, nikdo."
Tato paní se však mýlila. Zdá se, že Cayce o migréně věděl vše. Dokonce poskytl moudrou radu: „V mentálních pochodech zůstávejte stále optimistou, i když se nic nedaří." (J. Stearn 1967)
Případ 2: Jednou mi telefonovala přítelkyně, aby si postěžovala na své nevysvětlitelné, nevyléčitelné bolesti hlavy. Předpokládal jsem, že by ji mohlo zajímat, co Cayce řekl o léčbě migrény. Kdysi si o nern něco přečetla a byla uchvácena jeho kouzelnickými schopnostmi. Nyní se zdála podivně rezervovaná a skeptická.
„Cayce," začal jsem, „řekl, že migréna může být vyléčena, pokud člověk sám sebe vyčistí, podrobí se osteopatickým narovnáním páteře a zlepší si celkovou mentální úroveň. Zajímala by tě tato zpráva?"
Dlouhodobé trpící žena zadržela dech. „Jak směšné," zvolala. „Nikdo nemůže vyléčit migrénu, nikdo."
.Když zavěsila, vzpomněl jsem si na Cayceho. Co že to řekl? Ano, tady to je: „To, co si člověk vytvoří, jakou si o tom udělá představu, takové to je." A bylo tomu tak. (J. Stearn 1967)

Modlitba před jídlem

Zmiňujeme-li se o síle obnovující tělo, měli bychom potvrdit tvo^ řivou moc modlitby před jídlem. Její pravá hodnota by mela být doceněna, nebot v člověku povzbudí vděčnost. Požehnání jídla je tvořivý akt, který jídlo obohatí našimi kladnými vibracemi.
Tak můžete rozhodnout, co potrava ve vašem těle udělá, utišit každé rozrušení, které ve vás možná bylo, než jste usedlí ke stolu.
„Před pozřením jídla a pití chvilku odpočívejte. Je-li tělo rozhněváno, rozzlobeno, má-li starosti nejezte ani nepijte. Nikdy si nemyslete, že se starosti zmírníte nápojem nebo přejedením, to tělu, způsobí pouze škodu."
Mějte na mysli, že jídlo je způsobem obnovení sil, že potrava by měla být přijímána v dobré náladě a harmonii, nebo raději vůbec ne.V harmonické náladě má člověk prospěch nejen z potravy, ale i atmosféry. Atmosféra obsahuje všechno, co od ní očekáváte. Přemýšlejte o tom. Možná nás obklopují nekonečné poklady

čekající jenom; na to, aby je člověk pochopil.

Módní diety

Zdá se, že každý týden někdo objeví nějakou zbrusu novou dietu: jak zhubnout pomocí ginu a grapefruitové šťávy, jak snížit rizko srdečních onemocnění světlicovým (saflorovým) olejem, jak udržet rovnováhu jinu a jangu porcí neloupané rýže třikrát denně atd. Zásluhou těchto populárních diet je obecné zvýšená snaha o sebekázeň, o opuštění vyjetých kolejí. Diety však mají své chyby, ve stravě Američanů tak běžné. Špatná výživa v blahobytné společnosti je totiž jevem stejně obvyklým jako podvýživa v ghettu.

Všichni víme o různých nárazových dietách, o nichž byly napsány stohy knih a jež se objevovaly v televizi i na stránkách novin a časopisů. Ale každý, kdo některou z těchto diet zkusil ví, že snížení váhy na normální stav není tím největším problémem, mnohem horší je tento stav udržet. Řešení tohoto problému je v *Správné stravě a psychohygieně.* Viz také - *Obezita*

Mozoly

Jak se zbavit mozolů?

„Masírujte je (mozoly) takto připravenou směsí: Do 15 g rozpuštěného a ještě teplého loje přidejte 20 kapek terpentýnového oleje a 40 kapek kafrové esence. Tím chodidla každý večer masírujte."

Existuji jiné předpisy na léčení mozolů?

..Pokud jde o mozoly na nohou masírujte postižená místa každé ráno a večer směsí ze lžíce ricinového oleje a Čtvrtiny lžičky jedlé sody. Obě přísady důkladné smíchejte a masírujte. Samozřejmě, že toto množství nespotřebujete najedno použití, nebude-li to nutné. Pokud po skončení masáže zůstanou na nohou zbytky přípravku, smyjte je žínkou. Masáž prospěje celému organismu."

„Podrážděná místa na nohou nebo na bříšku pod palcem budeme každý večer před spaním masírovat směsí olivového oleje a myrhové tinktury. Zahřejte olej a přidejte myrhu. Pečlivé vma-sírujte do chodidel a hlavně do míst, kde se mohou tvořit mozoly. Ráno, předtím než si obléknete punčochy, udělejte totéž; po masáži nechtě nohy pár minut odpočinout a teprve pak natáhněte punčochy, rozumíte?"

Muzikoterapie

V dnešní době znovu začínáme objevovat léčivé možnosti barvy a hudby. Stále více si uvědomujeme jejich skutečné hodnoty. „Zvuky, hudba a barvy mohou hodné napomoci při vytváření náležitých vibrací jedinců, kteří jsou duševně nevyrovnaní, nemají dostatek tělesné energie, nebojsou churaví na těle či na duchu. Mohou být využity jako zdroj velmi prospěšné zkušenosti."

Častější je rovněž využívání hudby v nemocnicích - v tomto směru však je co dohánět. Hudba se také jako součást programů zaměřených na léčbu prací využívá v sanatoriích pro duševně nemocné. Je to ideální způsob jak vnést do vibrací nějak narušeného pacienta harmonii. Přehrávat oblíbené melodie, jež si pacienti vyžádají,

nejenže vnáší harmonii do vzorců jejich chování, ale nemocné současné přibližuje kolektivu a zapojuje je do jeho činnosti. A dokud nedojdeme k tomu, že lidé okolo nás jsou mnohem důležitější než my, budeme se mít čemu učit.
Hudba se ve velké míře používá i při výuce mentálně retardova ných. Začíná se pouze rytmem. Dítě dostane bicí nástroje a je vybídnuto, aby hrálo současné s klavírem nebo fonografem. Rytmus který udržuje, je projevem jeho koordinační schopnosti a zároveť příslibem budoucího pokroku, budoucího příznivého vývoje.
*Jakou náplň studia prosazovat ve středním a vysokém školství?^*
„Hudbu! Její dějiny i (samotnou) praktickou hudbu v různých podobách. Učíte-li se hudbě, učíte se zároveň historii. Studujete-li hudbu, studujete současně matematiku. Když se vzděláváte v hudbě, poznáváte vše, co je k naučení s výjimkou věcí špatných a zlých."
Směřování k hudbě, k tomu. abychom ji dokázali chápat a prožívat, by mělo být součástí veškeré výuky a výchovy v nemocnicích, ve školách i v činnostech přesahujících školní osnovy. Hudba je jedním z velkých darů, které nám život poskytuje zdarma. Schopnost radovat a těšit se z hudby leží v našem nitru, uvnitř nás. Nezřídka i jednoduchý kurz přispívající k pochopení hudby a hlubšímu zážitku z ní, může otevřít bránu do kouzelné země nálad, barev, zvuků, do říše, která, necháme-li se jí unést, má moc nahradit vybitou energii, zklidnit rozrušené nervy a obnovit ztracenou harmonii.
Jak vznikají nové a nové nástroje, zbystřuje a vyvíjí se také náš sluch. Naše vědomí se pohybuje na více úrovních než dříve. Stále však existují zvukové vibrace, k nimž nemáme přístup, jež jsou našim smyslům nepřístupné například vysoký tón ultrazvukové píšťalky, který psi slyší, ale lidé nikoli. Viz také *-, Hudba, Vibrační vlivy*

Mýdla

Otázka, zda je mydlení dobré či špatné, byla pro mnoho dermatologů a kosmetiček po dlouhou dobu otázkou značně kontroverzní. Někteří z nich by nejradéji zabránili veškerému kontaktu mýdla s pokožkou, jiní by naopak nepoužívali nic jiného. Zbylí mají zase nejrůznější dílčí námitky a výhrady. Problém je v tom. že není mýdlo jako mýdlo a taky není pokožka jako pokožka.
Zajímavé je, že první zachovaný záznam o používání mýdla v dějinách pochází ze starého Říma, kde nebylo používáno jako mycí prostředek, nýbrž jako barvivo na vlasy! Většina z nás se mýdlem myje denně a po celý život. Navzdory výstrahám některých královen krásy, které tvrdí, že používání mýdla nenapravitelně poškozuje pleť.
Určité typy mýdla rozpouštějí nečistoty na některé kůži lépe než jiné. Sušší pleť vyžaduje občas nebo soustavně ošetřování krémem, pokud není čištění důkladné a důsledné, odpadní látky ztvrdnou a zůstanou v pokožce. Jejich odstranění je postupem času Čím dál obtížnější. Vzniká to, co reklamy v módních Časopisech

delikátně označují jako „nečistou pleť".
Cayce doporučuje obojí, mýdla i krémy. Různí lidé však na různé prostředky reagují různě. Doporučována byla například mýdla zn. Woodbury, Camay a Palmolive. Nejčastěji však kastilské mýdlo. Jeho základem je olivový olej. Pojmenováno je podle místa, kde bylo poprvé vyrobeno ve španělské Kastilii. Dnes je k dostání mnoho druhů kastilského mýdla, v tekuté i pevné formě.
Jaké mýdlo je nejméně škodlivé a nejvhodnější pro myti a zkrášlování pleti?
„Čisté kastilské mýdlo je dobrý čisticí prostředek."
Jedné dámě středního věku, která měla sklony ke svalové atrofii, Cayce doporučil krémování tváře a krku coby pomoc při zpevňování svalů. K tomu dodal, že krémování se má provádět „po důkladném očištění nějakým dobrým toaletním mýdlem z olivového nebo kokosového oleje, raději než (s mýdlem) z jiných druhů tuků.
Bylo by uhodné používat při mytí obličeje a krku kartáč?"
„Houba je vhodná, ale ne kartáč." Pro ty z vás, kteří si ještě nikdy obličej nemyli houbou, dodáváme nepodceňujte intenzitu takového mytí. První umývání by mělo být opatrné a jemné, dokud nezjistíte, co vaše pleť snese. Někteří lidé mají totiž pleť mimořádně citlivou.

Receptář-N

Nadměrné ochlupení

a) Většinou je způsobeno poruchou žláz.
b) Pokuste se problém vyřešit mechanicky (chiropraktickou úpravou) a dietou. Je to vhodnější než chemické přípravky.
Při věčném hledám ideální rovnováhy, dokonalého stavu, se zhusta trápíme nadbytkem nebo nedostatkem. Nezřídka mají plešatí muži bohatý vous nebo ochlupení těla. Téměř všechny případy nadbytečného ochlupení se vztahovaly ke žlázové nerovnováze: „Žlázové podmínky souvisejí s celkovým oběhem. Nesnažte se docílit lepší činnosti štítné žlázy užíváním léků, nýbrž chiroprakticky."
Přebytečné chlupy a mateřská znaménka jsou způsobeny činností žláz, hlavně štítné, jsou-li žlázy v tělesném systému příliš činné. Abychom docílili rovnováhy, musíme napravit aktivitu systému. Ke zlepšeni stavu nepoužívejte žádné mechanické a chemické prostředky. Na otázku, zda je vhodné používat elektrickou jehlu, byla odpověď záporná. „Problém je způsoben žlázovou poruchou, hyperfunkcí štítné žlázy. Ta se musí vyčistit (...) a také oběh v samotné kůži. Jakmile je oběh normální, problémy vymizí."
Poradte prostředek, který by zničil nadměrné ochlupení, aniž by\ nějak poranil kůži,
„Takové zvíře neexistuje, zde je nejlepší specifická strava a ošetřování kůže tak,

aby póry zůstaly otevřeny a vylučování probíhalo lépe. Je to jen součást vlastního vědomí těla, karmické předpoklady."
Jiné žené se však na stejnou otázku dostalo kázání:
„Buďte ráda, že to máte, je to lepší než něco, co by bylo mnohem složitější odstranit, ale když se budete správně modlit, správně žít a prosit, aby to bylo odstraněno, smyjete to louhovým mýdlem."
Kolik problémů by mohlo být vyřešeno, kdybychom žili mravně! Co má v tomto receptu větší sílu: řádný život neopomíjející modlitbu nebo louhové mýdlo?

Nádory

Případ: Jeden z nejpozoruhodnějších případů se týkal bohaté ženy z Connecticutu, která o Caycem četla v mé knize „The Door to the Future" a lovila lékaře *s* vědomostmi o jeho metodách. Hledání jí nakonec zavedlo do Fairfield County, kde lékař, který jednou zkoumal Cayceho výklady, potvrdil, že trpí nádorem dělohy. Vzpomněl si,že v podobných případech Cayce předepisoval vysokofrekvenční ultrafialové záření. Poslal ji k fyzioterapeutovi Reillymu s poznámkou, aby byl ultrafialový přístroj opatrně zapojen.
„Zjevně potřebovala operaci pánve. Seznámila se však s materiálem o E. Caycem," oznamoval lékař. „Chtěla nějaké léčení, které by bylo v souladu s výklady. Několik lékařů to zřejmě odmítlo, proto přišla ke mně. V souladu s Cayceho údaji jsem pro ni navrhl postup léčení. Vycházel jsem z údajů, které obdržela v Reillyho kanceláři v New Yorku."
Pacientka byla z vážené rodiny, jejíž někteří příslušníci byli členy válečné vlády prezidenta F. D. Roosevelta. Radila se s mnoha lékaři, aniž jí pomohli. A tak byla v pravé náladě, aby si nechala pomoci mrtvým senzibilem. Reilly postupoval podle něho.
Po několika sezeních se nádor začal pozoruhodně zmenšovat. Za několik týdnů zmizel úplné.
Vděčná pacientka poskytla finanční dar pro lékařský výzkum Cayceho výkladů. Dr. Reilly je prostudoval důkladně. „Za nějaký Čas," řekl, jsem přišel na myšlenku, že léčitel musí pouze tělo přinutit, aby se začalo léčit samo. Pokud organismem protékají nervové impulzy, krev a míza, pokud jsou krevní oběh, vylučování a přijímání normální, pak tělo může podniknout protiútok, kdykoliv je jeho obrana narušena." (J. Stearn 1967). Viz také - *Rakovina*

Nachlazení

Z reklam se dozvídáme, že s jednou nepatrnou pilulkou, která „zvládne" všechny příznaky nachlazení, můžeme žít a pracovat bez přerušení. Tak jak jsme zvyklí. Kdo koho vodí za nos?
Dáme-li tělu možnost odpočinout si a to neznamená překrmovat je: jednotlivé orgány potřebují odpočívat má dost síly na to, aby se udržovalo v náležité rovnováze.

Tím samozřejmě nechci říci, že všechny choroby lze léčit zalezením do postele. Nicméně při řadě méně závažných onemocnění, jež nás čas od času sužují, bychom mohli daleko lépe čelit, kdybychom si nějakou dobu v té posteli poleželi.
Případ 1: „Nechci to dovádět do důsledků, ale kdyby kolem nás existovalo více lidí jako Cayce, spousta lékařů by neměla práci. Vezměme si běžné nachlazení. Nic není příčinou větších útrap než nachlazení a chřipka, přesto jsem nebyl třicet let nachlazen."
Uznale jsem si prohlédl jeho robustní postavu. „Možná jste odlnější." Zasmál se. „Přirozeně, ale vyhýbám se situacím, o kterých mi Cayce řekl, abych se jich vyvaroval, a zůstávám alkalický. Cayc jednou navrhl, že by se lidé měli podrobit testu s lakmusovým pa pírkem. Pokud zmodrá, je vše v pořádku. Zrůžoví-li, jsou přítomn acidity. To je obvyklou předzvěstí nachlazení."
„Tělo je vnímavější k nastuzení, má-li přebytek acidity. Alkalické prostředí ničí zárodky nemocí z nachlazení. Mimořádný úbytek životní energie "vyvolává sklony ke zvýšené aciditě. V těchto obdobích je jedinec, přijde-li do styku s někým, kdo trpí kašlem neb nachlazením, zasažen snadněji."
Celý mechanismus příčin nachlazení byl prozkoumán. Cayce načrtl náhlé a ostré změny teploty, neobvyklé změny v odívání, mokré nohy. „To vše krevní oběh ovlivňuje snížením tělesné rovnováhy tělesné teploty a tělesné vyváženosti. Pak, je-li tělo unaveno, vyčerpáno, překyseleno či ojediněle s přebytkem zásad snadněji se nastudí, stejně jako z pobytu v přetopeném pokoji. Je-li příliš výhřátý, je v něm méně kyslíku, což oslabuje životodárné síly krevních oběhu, ničící choroboplodné zárodky."
Hostitel živě vzhlédl: „Své pokoje udržuji vždy chladné, držím se dále od davů, během zimy se oblékám lehce a nejím žádná těžká jídla a nepiji nápoje, které by mi mohly překyselit žaludek. A žádné sladkosti - ty jsou nejhorší."
Nemohl jsem se nepousmát. „Nemáte čas myslet na něco jiného.
Zabručel: „Právě naopak nemám čas být nemocen." (J. Stearn 1967)
Případ 2: Cayce mohl nachlazení zničit velmi rychle. Pokud o všem základní odolnost těla byla velká. Uveďme výklad, který pře 30 lety poskytl muži se silným nastuzením. Byl to průmyslník z New Yorku, který na nic nepřistoupil snadno. Jeho sekretářka požádala o výklad a řekla, že šéf je tak nachlazen, že může pouze šeptat.
Cayce se ihned dostal k léku. „Nejprve využívejte 3800 kapek (dvě láhve castorie), ale ne najednou. Užívejte to v malých dávkách každou půlhodinu 1/2 čajové lžičky. Když tak spotřebujete první láhev, podrobte se turecké lázni; nejprve se zpoťte, pak se natřete solí, poté lihem, dále olejem a jemně se nechtě masírovat. Jezte alkaličtější stravu. Žádné bílé pečivo. Zásadně pijte ovocné stavy, mezi nimi šťávy z citrusů. Jako stimulant si můžete dát malou kávu se smetanou, nebo pozdě večer trochu whisky se sodou. Tělo se ráno bude cítit v kondici."

Bylo to účinné. Neboť k výkladu byla přiložena mužova zpráva. „Cítil jsem se mizerné, ale po denním odpočinku, láhvi castorie a lázni, jsem následující ráno mohl mluvit a celý den jsem byl v práci." Mazal se v dolní dorzální a v lumbální oblasti, ačkoliv samotné nachlazení se projevovalo v nose a v hrdle. Pro tělo to znamenalo totéž. (J. Stearn 1967) Viz také - *Acídobazická rovnováha, Dezinfekce střev, Odolnost vůči nachlazení*

Nataženě šlachy a kotníky

Čistý ocet z jablečného moštu a jodidovaná kuchyňská sůl nebo masáž nasyceným roztokem na natažené šlachy, jizvy a poranění kotníku. „...Na silné bolesti v kříži a v nohou užijte stejný roztok, ohřátý na takovou teplotu, jakou tělo snese." Viz také - *Bolesti u zádech*

Nehty

ProČ *mám tak slabé nehty?*

„Tělo začalo ztrácet dostatečné množství jódu nebo draslíku, což narušilo činnost štítné žlázy - a tím se změnil oběh spojený s pokožkou, nehty i s částí zažívacího ústrojí."

Co je příčinou štěpení a lámání nehtů?

..Malá výkonnost žláz, hlavně štítné, což se zlepší dodáním vitaminů A a D v kombinaci s B-komplexem, pro celkové posílení těla."

Co *způsobuje onemocnění nehtů?*

„Souvisí to se slabou činností štítné žlázy a zčásti také s tělesnou přecitlivělostí celkovým nervovým vypětím. Měla by to změnit lepší asimilace a hlavně dodržování předepsané stravy. Nehty nezastřihujeme až do živého masa, to by způsobilo problémy. Konečky nehtů masírujte nasyceným roztokem octa a soli. Používejte pouze čistý jablečný ocet a jodidovanou sůl."

Co je příčinou hrbolatých a různě zabarvených nehtů ?

„Porucha Činnosti štítné žlázy. Povzbuzení činnosti celého ústrojí a zlepšení vylučování zatím postačí."

Co nehty -posílí?

„Pomerančový *džus,* ten povzbudí činnost žláz, a hlavně strava z bramborových slupek."

Je lámání nehtů způsobeno nějakým tělesným nedostatkem nebo je to pouze přirozený důsledek vykonané práce?

„V tomto případě částečně obojí. Naznačuje to nedostatečnou asimilaci nebo nedostatečné přizpůsobení štítné žlázy, případně nedostatek jódu v organismu."

Jak můžeme tělu jód dodat?

„V potravě."

Jak ošetřovat poraněnou kůžičku pod nehty?

„Na rozrušenou kůžičku pod nehty pomáhají koupele rukou ve zředěném roztoku atomidinu. O týden později dotyčná žena oznámila, že „po několikadenním užívání

atomidinu vyrážka zmizela."]
Jak co nejlépe na záděry?
„Udělají-li se vám na rukou záděry, použijte jakékoli antiseptikum nanesené na vatový tampon. Trochu atomidinu nebo jakéhokoli antiseptika, které má hojivé účinky, ačkoli v našem případě nemá velkou léčebnou hodnotu." (Terapie se týkala osmiletého dítěte, lék tudíž nemohl být příliš silný.)
Jak mám zabránit štěpení nehtů?
„Přidat nezbytné vitaminy pro zlepšení činnosti žláz, hlavně štítné žlázy. (Na tomto místě Cayce podal speciální návod na úpravu individuálních žlázových poruch, pak pokračoval:) Také nehty masírujte atomidinem. Zpočátku může trochu odbarvovat, povzbudí však činnost systému a rozdíly budou brzy patrné."
Co dělat proti štěpem nehtů?
„Jde o nedostatek vápníku v organismu."
„V těle se projevuje zabarvením nebo zesílením nehtů na rukou i na nohou - a také občasným špatným ochlupením na různých místech těla."
Cayce doporučil, aby se vápník bral cyklicky, vždy 5 dnů po sobě, pak několik dní vynechat a znovu.
Co *je příčinou hlubokých rýh na nehtu palce u ruky a jaká je léčba ?*
„Výsledek činnosti žláz. Dodání potravin, které obsahují velké množství vápníku, situaci zlepší. Jezte často kuřecí krky, nohy a další porce ze slepice. Dobře ji uvařte a rozkousejte. To tělu dodá vápník. Jezte rovněž rybí kosti z konzervovaných ryb; také pastinák, ústřice, z nich všechno, samozřejmě v jejich sezóně. Jakoukoli zvěřinu, kousejte však kosti."

Nehty zarůstající

Jak si poradit se zarůstajícími nehty na nohou?
„...na problémy s prsty a nehty užívejte jedlou sodu navlhčenou ricinovým olejem. Natírejte jí místa, kde vrostlé nehty působí problémy. Někdy se mohou začít podebírat. Pak je vytřete kafrovou esencí. To sice může vést ke zdrsnění nehtů, ale vás to zbaví problémů s jejich zarůstáním." Tento recept byl mnohokrát úspěšně vyzkoušen. Nemusí ovšem účinkovat vždy. Pro takový případ existuje náhradní léčba:
„Jednou týdně je dobré k masáži chodidel a ošetření nehtů použít atomidin. Pomůže při starostech s vrostlými nehty. Nadzdvihněte nehet a pod něj vložte malý kousek vaty namočený v atomidinu. Provádějte to nejméně jednou týdně."
Jedna žena měla tlustý nehet vrostlý do palce u nohy a chtěla vědět, co s tím.
„Celé dolní končetiny důkladně masírujte podzemnicovým olejem.
Na tvrdnoucí kůži, jako je na palci, použijeme směs jedlé sody a ricinového oleje. Nedělejte z ní obklady. Vniasírujte ji do nohou od kolen dolů po důkladné masáži podzemnicovým olejem. To dělejte nejméně třikrát až Čtyřikrát týdně. Potíže jak sama uvidíte zmizí."

Případ: Toto svědectví se týká matky dr. Steinharta, předního znalce apatyky E. Cayceho. Od mládí jí zarůstaly nehty do prstů u nohou. Příčinou bezpochyby byly úzké špičaté boty, móda dvacátých let. Jako většina žen, ráda za to, že „drží krok s dobou", zaplatila trochou nepohodlí. Po čase se však začaly objevovat větší potíže. Jednou, bylo to asi 4 nebo 5 let poté, co jí doporučil lék na její trápení obklady ze směsi jedlé soli a ricinového oleje, se konečné rozhodla recept vyzkoušet. Prst jí v noci natolik bolel, že se probouzela i při slabém dotyku prostěradla. Ráno si připravila obklad a s úžasem zjistila, že takřka zázračně bolest mírní. Používala pak lék častěji a řekla, že Bohu děkuje pokaždé, když se bez bolesti obouvá. Proč s vyzkoušením směsi tak dlouho otálela? Snad je to jet další potvrzení známého přísloví, jak těžké je být doma prorokem.

Nechutenství

„Je vyvoláno žaludkem, krkem a jícnem. Tělo v krvi nemá dostatek uhlíku. Celé je občas pod napětím. To napětí ovlivňuje vlastnosti, které má krev, aby zásobila orgány potřebnými látkami, nezbj nými k jejich funkci, a aby udržela účinnou srážlivost tam, kde orgány svou činností užívají síly a energie. Zhusta se objevuje porucha vylučování. Ta způsobuje stav, který se ve střevech a v žaludku projevuje jako katar."

„Nejdříve užijte to, co tělo podráždí a povede k úpravě činnosti trávicích orgánů, stejné jako mentálních stránek organismu," Byla potřebná i jiná dráždidla. „Jestliže si tělo nepřeje zlepšit svůj stav, jeho zdraví bude pořád chatrné." Subjekt byl léta hypochondrem. . Dále byl přesnější. „Zbavte se špatného dechu zlepšením vylučování. Jako střevní antiseptikum užívejte 2x-3x denně glycothymolin, 6 kapek v pitné vodě."

„To je stav, kdy jsou jedy vrhány do plic (do tělesných sil), v důsledku změn buněčné aktivity mízních sil, jež se stávají výkaly."

Nemoci z nachlazení

„Příliš často se lidé zbavují nachlazení, aby ulehli *s* další sekundární infekcí, jelikož se vyčerpali. Kvůli tomu Cayce v prvních dnech nachlazení doporučil odpočinek." Aby popsal, jak tělo pracuje při své údržbě, použil následující analogii. „Dojde-li ke zlomení kosti, tělo si samo vytváří prvky potřebné ke spojení zlomeniny. V době, kdy žádná zlomenina není, tělo netvoří, ani si zásoby nezbytných prvků nedělá. Tedy pokud něco takového nastane a neexistuje-li dostatečný přísun toho, co je třeba získat asimilací, i ostatní části těla budou trpět."

V léčbě nachlazení lze uplatnil všeobecný přístup. „Člověk může mít mokrou nohu a už má v hlavě nachlazení. Může mít také mokrou hlavu a zase má nachlazenou hlavu."

Cayceho terapie pro nastuzení by dnes byla obecně uznávána. Nesnažte se pokračovat v práci, ale odpočiňte si. Existují totiž náznaky vyčerpání, jinak by tělo k infekci nebylo tak vnímavé." Vysvětlil i zranitelnost vůči druhotné infekci. „Pak

také zánět sliznic vede k oslabení těla, takže oslabené části těla jsou vnímavější. V důsledku zvláštního vlivu mízy jsou to hlava, krk, plíce a střevní systém. Existuje-li v oporné soustavě těla zranění způsobující oslabení ve zmíněných směrech, pak se zvyšuje vnímavost ke škodlivým vlivům pocházejícím z nachlazení."
Rozdílná nachlazení byla léčena odlišně. „Je nutno stanovit, v čem oslabení spočívá. Pochází z nedostatečného vylučováni, které je příčinou mnoha onemocnění? Množství vody, stejně jako alkalizátoru a podobně zvýšení asimilace, to vše příznivě ovlivňuje rovnováhu, takže nastuzení a jeho následky mohou být překonány snadněji."
Cayce skutečně nepřispěl ničím více, než čím by mohl přispět citlivý lékař. Pouze znal metody léčení tam, kde léčení možné bylo. Nachlazený organismus je organismem vyčerpaným; nachlazení, rýma, bolest v krku a další potíže jsou pouhým příznakem, obecně řečeno jsou varovným signálem.

Nenávist

Často můžeme slyšet říkat „nenávidím to či ono," atd. Mnozí vcelku automaticky potvrdí: „Nesnáším to, nebo tamto, nenávidím je apod." Nedělejte to. Někteří tak možná jenom maskují, že mají špatný vkus. Uvedený postoj je však nebezpečný. Může vzbuzovat cokoli, jen ne obdiv, pokud bychom věděli, jaká je pravda. Nenávist je ničivou silou a člověk se jí musí vyhýbat. Nechutná-li vám jídlo, vyhnete se mu. Je to lepší než ho nenávidět. Je-li vám nějaké místo nepříjemné, nechoďte tam. Chce-li člověk vyjádřit, že něčemu dává přednost, nikdy by to neměl dělat skrze vyjadřování nenávisti.
„Nechovejte v sobě nenávist, protože vyvolává a nese s sebou nepokoje a sváry."
Viz také - *Psychohygiena, Zášť*

Nervové zhroucení"

Ačkoli u mnoha z Cayceho pacientů došlo k překvapivému uzdravení, neexistuje pozoruhodnější případ než ten, který byl předveden na schůzi ve starém hotelu McAlpin v New Yorku.
Kahn, obchodník a rodák z Kentueky, jehož celý život ovlivnily Cayceho výklady, povstal, aby vyprávěl o zázraku, který Cayce učinil pro jednoho muže v psychiatrickém ústavu. „Díky Caycemu," řekl D. Kahn, „byl tento muž volný."
Cayce jeho onemocnění diagnostikoval a předepsal mu léčbu, aniž, kromě jména a osobních dat, znal další údaje! Nikdy neviděl ani jeho, ani žádnou jeho diagnózu. Tuto skutečnost lze dokázat, neboť muž, o něhož šlo, byl v době, když pro něj Cayce vykládal, pořád v ústavu. Vše bylo zaznamenáváno. Žádost o Cayceho pomoc přišla od zdravotní sestry, která kdysi pracovala pro D. Kahna. Její rodná sestra byla za tohoto pacienta provdána; bylo mu 47 let, měl 3 děti a působil jako přednosta poštovního úřadu.
„Mám případ, který za to stojí. Byl bych rád, kdybyste mi asistoval," napsal Kahn. „Tento muž v poštovních službách se od přepracování nervově zhroutil, jak tvrdili

lékaři. Řekli nám, Že za dva týdny bude propuštěn ze státní nemocnice a vrátí se do New Yorku. Rodinu by zajímalo, zdali bude schopen na sebe vzít nové povinnosti a co by v této situaci měla učinit." Ustaraná manželka a děti měly řadu dotazů:
Bude pro pacienta nejlepší vrátit se okamžitě po opuštění sanatoria do práce u ministerstva pošt?
Existuje nějaké nebezpečí vracejících se bolestí hlavy?
Měla by žena s dětmi doma nějak přizpůsobit domácnost a provést některé změny, aby se otec mohl vrátit?
Jak se můžeme o jeho nemoci bavit, aby se u něj nevyvinul komplex méněcennosti?
Co mu umožní získat zpět duševní zdraví?
Za jak dlouho získá normální vyrovnanost?
Múze být úplné vyléčen?
Muž byl v blázinci již tři roky a dobře věděl, že jeho návrat je pouze zkušební, neboť bude dál detailně vyšetřován, neobjevují-li se známky recidivy.
Společné s dopisem od Kahna také od jeho ženy přišla žádost o výklad. „Manžel je v Rocklandské státní nemocnici v Orangeburgu ve státě New York, v budově X, oddělení Z, které je v přizemí budovy. Není držen jen v jednom pokoji. Má volnost pohybu po celém oddělení."
Jako obvykle Gertrude Cayceová manžela uvedla do hypnotického spánku a přítomná Gladys Davisová byla připravena zaznamenat vše, co Cayce řekne. Gertruda začala obvyklou větou:
„Nyní máte před sebou tělo..., které je v Orangeburgu ve státě New *York. Prohlédněte toto tělo pečlivě, vyšetřete je skrz naskrz a řekněte mi, v jakém stavu je v přítomnosti, udejte příčiny existujícího stavu, popište také léčení nutné k uzdravení a úlevě tohoto těla. Budete mluvit zřetelně, normálním hlasem a odpovídat na otázky, které budu klást."*
Když Cayce upadl do mělkého transu, který předcházel hlubším dřímotám, Gertrude sugesci zopakovala měkkým hlasem. Cayce odpovídal s klidnou tváří a s pečlivě se pohybujícími rty, jasným, ostré řezaným hlasem. „Ano, máme tělo," řekl, jako už mnohokrát dříve. A nyní se z toho, co se Cayce chystal říci, mělo vyjevit, Že celá diagnóza mužova složitého stavu byla chybná, anebo Cayce neměl pravdu. Neboť okamžité varoval, že nemoc se může vrátit, není-li léčena. Poukázal na tělesnou příčinu mentální poruchy. „Pokud neexistují jiné snahy, jak tuto koordinaci udržet a podporovat aktivitu nervových energií systému, zjišťujeme, že návrat do činné služby (v poštovním úřadě) je nepravděpodobný, že celkový stav může být znovu porušen."
A nyní se dostal k bezprostřední příčině, ačkoliv teprve mnohem později mohl proniknout dál do pozoruhodných souvislostí, které ji iniciovaly. Potíže začaly v oblasti dolní páteře. „Skrze tlak na nervy v oblasti kostrče a v pánevním pletenci a také v důsledku tlaku na lumbální osu existuje odchylka (nepořádek) v koordinaci

mezi sympatickým a cerebrospinálním nervovým systémem. Impulzy jsou pro Činnost značně nadsazeny. Zatím hypnotika a sedativa, která byla použita, stav pouze utišila. Vytvořila určitou podřízenost podnětům, které tělu byly podány sugesci a v činnostech, jimiž bylo zaměstnáno." Jinými slovy, celkový stav byl pouze zamaskován.
Cayce pak doporučil adjustaci páteře v coccygiální a lumbální oblasti a aplikaci zlata nízkými elektrickými vibracemi pro „znovu oživení energií zásluhou vytváření prvků žlázovými silami, pro znovunaplnění podnětů, čímž se mohou obnovit mentální síly a lepší koordinace."
Cayceho výklady by postrádaly smysl, kdyby nebyly detailní a adresné. Adjustace páteře se měla dělat denně po dobu deseti dnů a pak každý třetí den. Chlorid zlata byl ordinován zařízením s mokrými články, 3 zrnka do 30 ml destilované vody, půl hodiny denně. Roztok vyměňovat přinejmenším každých 15 dní. Dokonce určil, jak má být k tělu přiložen. „Malá anoda bude přiložena jako první ke **4** tému lumbálniniu obratli, zatímco větší katoda, kterou prochází zlatý roztok, bude přiložena jako poslední, do oblasti umbilicu a lakteálního duetu plexus a 4 prsty od středu uinbilicu přímo napravo."
Ani nejfanatičtější patolog či anatom by nemohl přesněji použít tuto odbornou terminologii. K provedení všech potřebných zákroků byl požadován sympatizující lékař, čímž byl míněn někdo z osteopatů, neboť téměř každý doktor medicíny by se v té době výkladu vysmál. Poté byly Caycemu položeny doplňující otázky, které výklad učinily ještě neuvěřitelnějším.
Co bylo původní příčinou, co tento stav způsobilo?
„Pád na led a zranění coccygiámího konce páteře."
Co *vyvolalo průvodní bolesti hlavy?*
„Následky zmíněných zranění tlačících na pineální centra."
Který lékař v New Yorku bude tomuto muži schopen nejlépe po moci, aby dosáhl duševní rovnováhy?
„Kdokoliv, kdo souhlasí s metodami, které mají být použity.. Adjustaci může provést tentýž člověk."
Jak dlouho potrvá, než bude po opuštění ústavu schopen vrátit se do práce?
„Bude třeba přinejmenším 60 až 90 dní."
Můžeme mu říci, že byl zařazen mezi zaměstnance ministerstva pošt ve výslužbě a že musí požádat o znovuzařazení do činné služby? Co máme dělat, bereme-li v úvahu jeho současný duševní stav?
„Dát tělu představu, že už je to pryč, aniž by byla přijata nějaká opatření. V opačném případě to v důsledku mentální nezpůsobi-losti povede k většímu nepořádku a způsobí to násilí."
Podle Cayceho bude nezbytné tělo postupně posilovat, aby dosáhlo duševní rovnováhy, potřebné pro Činnou službu u poštovního úřadu.

Pak byl tázán: *Který druh posilovačích cvičení bude nejlepší?*
„Ať je venku pod širým nebem tak často, jak je to možné. Nikdy o samotě, dokud neexistuje alespoň příležitost pro lepší rovnováhu, kterou získá uvolněním tlaků a posílením žlázových sil a také činností elektrických sil zásluhou chloridu zlata v organismu."
Pak byl muž, v souladu s Cayceho výkladem, léčen dr. Dobbinsem. Léčení započalo 26. března 1938. Do té doby byl pacient venku z blázince. Stál před ním úkol dát dohromady svůj nový životní rytmus a styl. Kalin se s ním setkal v Dobbinsově ordinaci a smutné uvažoyal o mužově hospitalizaci. „Přeji si, abyste mohli vidět, jakým je pěkným a poctivým příkladem člověka," napsal Caycemu, který ho již svýma rentgenovýma očima prohlédl. „Je vysoký přes 185 cm a je tak všestranný a zručný, jak doposud jsem nikde neviděl. Zdá se. Že jeho mysl funguje normálně. Dokonce lépe než moje. Lékaři ho dostali do blázince a on prožil hrozné věci, než se mu podařilo dostat se ven. A to jen díky narovnání dolní části páteře (podle výkladu), které ho udělalo normálním. Je to jistě pozoruhodné a je jenom škoda, že se tak málo lidí s tímto zázrakem může seznámit."
Aniž by mu byl ukázán výklad, byl poštovní přednosta tázán, zda někdy nepříjemně neupadl na ledě. Vzpomněl si najeden takový pád, po němž ho několik dnů trápila dolní část páteře. Pak se zdálo, že potíže zmizely. Cayce viděl všechno. Celý příběh byl již 8 či 9 měsíců minulostí a Kahn byl šťasten, že obecenstvu v hotelu McAlpin může oznámit, že muž, jemuž pro ochranu jeho soukromí bylo přiděleno číslo případu 1513, se šťastně vrátil k rodině a práci.
V okamžiku, kdy chtěl Kahn představit Cayceho, ze zadního sedadla povstal vysoký muž s hranatými rameny. Hřmotně sestupoval uličkou mezi sedadly k řečnickému pódiu. Zdálo se, že oči neupírá na Kahna, který ho pozorně sledoval, nýbrž na Cayccho, sedícího poblíž a připraveného vystoupit na pódium.
Nastalo ticho. V krocích muže směřujícího k pódiu obecenstvo cítilo odhodlání. Přišel do čela haly a obrácen tváří k obecenstvu pravil tichým a přiškrceným hlasem: „Každé slovo, které pan Kahn řekl, je pravdivé. Dnes večer jsern přišel, abych potřásl rukou muži, který mi vrátil život."
Byl to přednosta pošty. Se slzami v očích se obrátil a napřaženou ruku podal stejně dojatému Caycemu. V obecenstvu by se jen těžko našlo suché oko. Včetně obvykle flegmatického dr. Reíllyho. Cayce neohrabaně povstal, aby se přiznal k pomoci, kterou poskytl. „Cítírn se jako předmět doličný A," řekl. „Osobně jsem neudělal nic. Jsern pouze kanálem velikého daru a cítím, že jsem vám užitečnější když spím, než když jsem vzhůru." (J. Stearn 1967)

„Nevyléčitelně nemoci"

Cayce byl jednou tázán: *Je možné v senzibilním výkladu poskytnout informace, které povedou k vyléčení nemocí, jež jsou nyní považovány za nevyléčitelné?*
„Zjišťujeme, že všechny stavy ve fyzických tělech jsou vytvářeny tím, 3 čím se

můžeme setkat. Po pravdě řečeno, žádné nevyléčitelné stavy neexistují. Každá nemoc je totiž výsledkem porušení nějakého zákona. Léčení nastupuje, když je v souladu s ostatními zákony, jež společně ústí v potřebu uzdravení. Žádné léčení není dotaženo do konce bez vynaložení nějaké psychické síly. Při léčení jakéhokoli druhu protisíla, ať už operativní či medikamentózní, nebo také spontánní, není více ani méně činná než aktivní síla vynaložená v psychické oblasti."
To byl patrně jeden z důvodů, proč Cayce dával přednost přímé žádosti o zdravotní výklad. Chtěl subjekty, jejichž mysl už byla na pornoc připravena.
Stejně jako dr, McGarey i dr. Hotten začal brzy věřit, že tělo si svůj stav uvědomuje.
„Víme, že existuje »vědomí« bytosti vrozené, které je obvykle označováno jako podvědomí nebo nevědomí. Zpravidla se dává do spojitosti s mentální aktivitou. Může ovšem existovat další typ
vědomí, ještě hlouběji, který je citlivý na stav rovnováhy v sympatickém a parasympatickém nervovém systému."
Jelikož nikdo jiný toto vědomí nemohl prozkoumat, jsou Cayceho výklady a filozofie, na níž jsou založeny, dvojnásob důležité. A tak se dr. Hotten dychtivě zahloubal do Cayceho představy o příčinách nemocí a jejich léčení. Dr. Hotten, stejné jako řada skeptiků, kteří byli obráceni na víru, když byli postaveni před Cayceho výklady, cítil, že věda se může o léčení nemocí naučit více, bude-li třeba jen brát v úvahu myšlenky cizí ortodoxní medicínské představě. „Je skutečně nevědecké a dogmatické," poznamenal, „zavrhnout nějaký léčebný postup, představu či myšlenku jen proto, že si někdo myslí, že nemá žádnou hodnotu."
Jestliže se pomohlo nemocným s artritidou, stejně tak lze pomoci pacientům nemocným s rakovinou. Podobné jako je olej podzemnice olejně .-užitečný při artritidě, mohou být mandle, o nichž se Cayce zhusta zmiňuje, důležité v terapii rakoviny. Senzibil často kladl důraz na vibrace různých sloučenin a Hotten se ptal: „Jde o vibrace oleje podzemnice olejné, jenž je aplikován jednou až dvakrát týdně, která pomáhá v prevenci artritidy? Jaká je vibrační povaha mandlí, schopná změnit fyziologii těla tak, že l až 2 mandle denně pomohou v prevenci rakoviny?"
Dr. Hotten netvrdil, že by mandle zabránily rakovině, nebo ji léčily. Pouze navrhoval, aby tato možnost byla vědecky zkoumána. „Nyní, když lze rakovinné buňky pěstovat v umělém kultivačním médiu, se snad chemické složky mandlí mohou předmětem zmíněného výzkumu stát. Ledaže," dodal s jemnou ironií, Je to snad příliš prostá myšlenka, než aby zapůsobila na badatele hledající lék k vyléčení nemoci, místo aby v úvahu brali jemnou biochemickou rovnováhu, pravděpodobně zásadní pro prevenci porušených fyziologických pochodů." (J. Stearn 1967)

Nohy

Naše nohy nás přímo spojují se zemí. Říká se, že jsou symbolem duše, nebot podpírají tělo a udržují člověka ve vzpřímené poloze. Jistě si pamatujete, že mytí

nohou bylo velice důležitým obřadem během Poslední večeře. Kristus myl nohy učedníkům. Vyvolal tím velké rozpaky Petra. „Co dělám, nyní nechápeš, ale v budoucnu porozumíš," řekl Pán. (Jan 13:7)
Jaké obrazné tajemství se v nohou skrývá? Ježíšovy nohy myli v oleji a utírali je vlasy Marie Magdaleny.
V orientálním umění je Buddha vyobrazen s květinami EI jinými motivy namalovanými u jeho chodidel, která vyjadřují duchovní kročeje, jimiž člověk prochází životem. Nohy si tedy zaslouží vaši zvláštní pozornost:
a) Sledujte vylučování a krevní oběh v nohou.
b) *Masáže:* existují různé předpisy, nejsnazší je asi směs olivového a podzemnicového oleje v poměru 1:1.
c) *Kuří oka:* dvakrát denně nanášejte jedlou sodu navlhčenou kafrovým lihem. Až problémy zmizí.
d) *Mozoly:* masírujte směsí olivového oleje a tinktury z myrhy (1:1),: k odstranění mozolů na chodidle masírujte jedlou sodou navlhčenou kafrovým lihem.
e) *Vrostlé nehty na nohou:* pod okraje nehtu naneste kuchyňskou sodu s ricinovým olejem a setřete kafrovým lihem. Pod okraje vrostlých nehtů lze také vkládat vatu namočenou v atomidinu. Viz také - *Otékání nohou. Péče o nohy, Zónová terapie*

Nujol

Zvláště těžký minerální olej, někdy doporučován E. Caycem.

Receptář-O

Obavy

Masověkomunikační prostředky nás dennodenně krmí různým zprávami z celého světa o neštěstích a katastrofách nejrůznějších druhů.
Ze všech stran na nás útočí nebezpečí nezaměstnanost, kriminalita, inflace, rakovina, AIDS atd. Proto máme obavy, obavy a za se obavy. Jsou pravým opakem spokojenosti. Pamatujte si, že spo kojenost přichází, žijete-li přítomnou chvílí. „Ať se člověk ocitá v jakýchkoli podmínkách, nechť se snaží být spokojený, nikoli uspokojený, ale spokojený."Žijeme v přítomnosti. Žijeme-li minulostí, přináší nám to frustraci. Žijeme-li budoucností, vyvolává to touhy.
Učme se tedy prostě „být". Jsme bytostmi ačkoli lidskými, náš duch je vytvořen k obrazu našeho Tvůrce a je věčný. Nač tedy někam spěchat? „Neuvalujte na sebe břímě pochybností z toho, co vás nutně nemusí potkat, dokud nenajde čas, obavy totiž zabíjejí."
Pokud má člověk potíže, nečinně tone v obavách nebo hledá únik. Způsobů úniku je mnoho. Někdy si jde člověk odpočinout do postele, aby nabral sil. Cayce však jednomu klientu řekl, že „tělo si dostatečné neodpočine, když se něčeho se bojí. Obavy jsou pro tělo horší než nedostatek odpočinku..."

„Vězte, že obavy tělu neprospívají. Brání mu, aby vydávalo to nejlepší sobě i druhým."
Jaký je tedy návod jak zamezit obavám? „Udržujte duševní rovnováhu, NEBOJTE SE!"
Cayce si okamžitě uvědomil, že by mohl stvořit složitou myšlenkovou elektrickou vazbu, tj. mít obavy z obavy. V jednom případě dal tento návod, jak se s tím vším vypořádat: „Je snadné říci "nebojte se„ ale jak tomu člověk může zabránit? Tím, že ovládáme svou mysl, nejen silou své vůle, nýbrž tak, že se soustavně zaměstnáváme nějakou činností pro druhé."
Jaké jsou tělesné příznaky obav? Jedna žena chtěla vyzvědět, proč má kruhy pod očima. Bylo jí řečeno, že pocházejí z „nervového stavu a OBAV."
Viz také - *Psychohygiena*

Obezita

Obezita je pro lékaře stále nevyřešenou hádankou. Obvykle je pacientovi doporučeno, aby méně jedl a byl opatrnější ve výběru potravin. V některých případech je obezita způsobena poruchou systému žláz s vnitřní sekrecí. Štítná žláza a hypofýza mohou jen za malé procento pacientů se zvýšenou tělesnou hmotností. Kdykoliv se obézní osoby radily s Caycem, pouze zřídka se jednalo výlučně o obezitu. Existovaly zde i jiné špatné funkce. Nejčastějším faktorem způsobujícím obezitu byl přebytek škrobovin v potravě a špatné nebo neodpovídající vylučování. Někdy je obezita způsobena Žlázovou nerovnováhou a špatnou koordinací mozkomíšního a autonomního nervového systému. To hraje poměrně důležitou roli ve vytváření tělesné nadváhy.
Téměř ve všech výkladech o nadváze se doporučuje hroznová šťáva: „Hroznovou šťávu pravidelné zhruba čtyřikrát denně asi půl hodiny před každým jídlem a před spaním. Použijte l dcl hroznové šťávy s 1/3 vody, nikoli sodovky."
Proč je pro tělo hroznová šťáva dobrá?
„Aby v něm doplňovala cukry, aniž by zvyšovala jeho váhu; dodává tělu vitamin B4."
Ženám s menší nadváhou Cayce doporučil: „Cvičte každé ráno a večer. Tato cvičení pomohou udržovat lepší tělesnou kondicí a sníží tendenci k růstu tělesné hmotnosti. Stejné cviky cvičte ráno a večer, nejméně 5 minut. Neodbývejte je jako něco, co chcete mít rychle za sebou. Cvičte poctivě. Stůjte vzpříma, velmi lehce oblečena. Stoupněte si na špičky, zhluboka se nadechněte a vzpažte jak nejvíce dokážete. Potom se ve stoji předkloňte, tak daleko, jak tělo může. Setrvejte v této pozici, dokud jste schopna stát na špičkách, a dotkněte se prsty podlahy. Nadechněte se pokaždé, když jdete nahoru. Teprve v závěru cvičení přidejte pohyby hlavou a krkem dozadu, dopředu, na stranu a nakonec krouženi." *Další případ byl opačný - pacientka byla příliš hubená.* „Třebaže byste měla. velice opatrně, trochu přibrat, v žádném případě ne pomocí sladkostí nebo přílišného

množství škrobovín. Raději ' prostřednictvím pravidelných cvičení v tělocvičně nebo podobné." Přejídání se, a zvlášť tučná strava, problém nadváhy neřeší.
Předmětem častých otázek jsou cvičení na břišní svaly. „Protahování břišního svalstva je dobré. Leh na zádech, nohy opřeny o zeď. ruce na zemi, kroužit tělem a zvedat je: Uvedený cvik udržuje břicho a hýždě ve správné pozicí a zpevňuje svaly."
„Břišní dutinu nejprve musíte vyčistit, teprve pak lze začít s cvičením, aby se zabránilo případnému podráždění."
Kroužení pánví je cvičení, které bylo pro své příznivé účinky doporučováno velice často.
„Posiluje páteř, zpevňuje břišní svalstvo, tvaruje dolní končetiny, aniž by nějak škodilo tělu... Zlepšuje krevní oběh. trávení a celkovou kondici." Cayce varoval, že zpočátku toto cvičení není snadné ,každý by měl začít pouze jedním pohybem na každou stranu, později zvýšit na tři.
•*Jak co nejlépe zpevnit břicho?*
„Válejte sudy, to je nejlepší!"
Mám silné nohy, dá se *to nějak léčit?*
„Je to způsobeno poškozeným oběhem, k němuž došlo tlakem v dolní páteřní a bederní oblasti. Tento stav lze léčit zejména správným cvičením a vylučováním. Cvičení přivádí krev z horní části těla do dolní, hlavně ohýbám, úklony a krouživé pohyby dolních končetin, potom se jít vyprázdnit. To upraví kondici."
Cvičení pro zlepšení krevního oběhu
„Ze stoje spatného na špičky, šest až patnáctkrát, pomalu, současné zvedejte paže. Toto cvičení zlepší krevní oběh."
Cviky na pánevní oblast
„Každý večer před spaním dělejte krouživé pohyby po dobu tří až pěti minut, s rukama na kyčlích, nepředklánět se, ale kroužit."
Případ: Značně korpulentní paní zkusila Cayceho čističi kúru: syrová jablka. Po třech dnech, během kterých jedla libovolně množství jablek, byla o 6 kilo lehčí a na nejlepší cestě, jak dosáhnout svého cíle - zhubnout o 10 kilogramů. „Jablka obsahují cosi, co z organismu odebírá vodu," říkala. Jako doplněk k dietě každý večer polykala několik lžic olivového oleje na pročištění organismu.
Zeptal jsem se jí - *jaká jste jedla jablka ?*
„Žlutá, světle Červená, tmavě červená, odrůdy Mclntosh, Delicius. Baldwin a Northern Spy. Míchala jsem to, ale jablko zůstane jablkem."
Nestáhla jste a nehladověla?
„Pak už stačilo sníst pouze jedno jablko."

Obklady. na vyměšováni

„Začněte se zábaly vždy po hodině, každý den. po 3 dny. Použijte alespoň 3 silné vrstvy flanelu, důkladně namočené v ricinovém oleji, lehce vyždímané, tak horké,

jak to tělo snese; aplikujte na oblast jater a celého břicha, hlavně na pravé straně. Elektrickou dečkou obklady udržujte teplé. Po třetím dnu si dejte klystýr, abyste uvolnili napětí v tračníku a ve spodní Části lačníku, včetně tlustého střeva." „Zábaly aplikujte pravidelně 2 až 3 hodiny, potom následuje klystýr, jemně zavedený." Viz také - *Ricinové obklady*

Obklady 2 hořké soli

Hojně se užívají v případech jako je artritída „na kolena přiložte obklady a mějte je tam do té doby, než budou horké tak *se* v kolenou odstraní akumulace." Viz také - *Zábaly a obklady*

Očekávání

Jeden z hlavních vesmírných zákonů, který může sloužit dobru i zlu, je zákon očekávání. Neboť bez očekávání nenastává naplnění. Krásný příklad toho, jak zmíněný zákon funguje, byl uveden na případu ženy, která se zeptala: *Je pravděpodobné, že v březnu onemocním'?* „Jestliže na to čekáte, můžete onemocnět třeba v únoru. Chcete-li se vyhnout březnu, onemocníte v červnu. Vynechte i červen a nebudete tento rok nemocná vůbec."

To opravdu člověka nutí zastavit se a přemýšlet o svých očekáváních. Zásobíte se aspirinem, pomeranči a Čajem, když slyšíte, že řádí chřipková epidemie? Když se vás někdo ptá, zda jste už letos byli nachlazeni, odpovídáte Ještě ne"? Velké tajemství neni pouze v samotném očekávání, ale ve VÍŘE: „Každá osobnost je ve skutečnosti projevem osobního pojetí hybné síly ve svém nitru. At se jí říká Bůh, příroda, vesmírné síly, přirozenost nebo jinak."

Žijeme a ukazujeme, jaké je naše pojetí Boha. „Neočekává-li jedinec od Něho velké věci, má velmi ubohého Boha, není-liž pravda?" Viz také - *Psychohygiena*

a) Ujistěte se, že krční a hrudní obratle jsou pohyblivé a vyrovnané.
b) Na podrážděná víčka: obklady z nastrouhaných starých brambor
c) Na cystu na vičkách: masáž ricinovým olejem.
d) Na zlepšení zraku: navržené cviky hlavy a krku.
e) Na zjasnění podrážděných očí: koupele v roztoku z 1/3 glykothymolinu a 2/3 destilované vody v očním koupátku.
f) Strava dobrá pro oči: syrová nastrouhaná mrkev s agarem.

Oči

Dobré účinky očních obkladů ze strouhaných brambor rovněž potvrdila řada čtenářů. Pochybuji o tom, že by dnes dali přednost očním kapkám, byť jsou podstatně jednodušší a snáze dostupné. Velmi pozitivní ohlas mělo také užívání obkladů z ricinového oleje v místech pod očima, včetně občasného kápnuti trošky tohoto oleje přímo do oka. pro zklidnění. Ricinové zábaly velmi prospívají také lymfatiekému systému, což mohu potvrdit vlastní zkušeností. (Steinhart 1972)

Případ: Pan Anton, vážený klenotník, si promnul oči a řekl: „Někdy mám pocit, že

mi vypadnou z důlků. Ale vždy si lehce pomohu: 4 díly destilované vody na l dil glykothymolinu; tímto roztokem navlhčit vatové polštářky a na 5 až 10 minut je přiložit na oči. Bolesti, píchání a pálení zmizí. Je to fantastické."

Oční nemoci

Proč se při rozhovoru s někým díváme do očí? Odvrácený pohled často instinktivné vyvolává podezření i když o nic nejde. Podívejme se tedy na zrakové problémy očima E. Cayceho:

Velice Často byly tlaky, které způsobily podráždění očí, přesně lokalizovány v místě krční a hrudní páteře.

.Abychom našli místo problému (v ohnisku zraku), odstraníme nejdříve příčinu. V tomto případě jde o priskřípnuté nervové vlákno ve druhém krčním a třetím hrudním obratu'..., tato centra uvolníme chiropraktickým zásahem/'

Poradte mi, jak léčit onemocnění očí?

„Jak víme, tomu lze pomoci zlepšením oběhu hlavně v oblasti hrudní a krční páteře. Zatím nedoporučuji žádnou jinou léčbu, protože... příroda, nebo vnitřní tělesná síla, má větší léčebný vliv."

Proč mám osypaná oční víčka a co je toho příčinou?

„Celkový nervový stav organismu..., správné provedená masáž šíje a podél páteře tento stav zmírní a podráždění postupně zmizí. Nervozita!"

Později, v následujícím výkladu, jí byly předepsány místní obklady: „Na oči (kvůli podráždění víček) přiložíme obklad z nastrouhaných brambor; po odstranění bramborové hmoty dobře opláchneme antiseptikem."

Jiná žena se zanícenými očními vičky dostala tuto radu:

„Užívejte slabý roztok kyseliny borité. Přibližně dvakrát za týden si dávejte také obklady z nastrouhaných brambor, které na oč necháte působit večer."

Toto byl často doporučovaný lék; v některých výkladech bylo uvedeno, že brambor musí byt loňský, nenaklíčený.

Co je zač ona „bolístka" na očním víčku?

„Cysta vzniklá porušením buněčné tkáně."

Příčiny očních potíží bývají různé. Jeden pacient se ptal: Proč mám potíže se zrakem při ostrém světle?

„Takové účinky mají tlaky, které jsou způsobeny překážkami vzniklými z nahromadění jedů, obzvláště na obličeji, hlavě a krku.

Jak vyčistil a rozjasnit podrážděné oči?

„Koupejte oči ve slabém glycotbymolinovém roztoku. Používejte oční koupátko a smíchejte v něm l díl glykothymolinu a 2 díly dešti lované vody. Toto podráždění je součástí ledvinového onemocnění které pochází z rozrušeného zažívacího ústrojí."

Oteklé oči a změna barvy kolem nich rovněž bývají častým pro blémem. Co způsobilo žluté otoky kolem očí?

„...špatný oběh. Velice účinná bude povzbuzující chiropraktick; léčba 1x týdně po dobu tři týdnů, pak 2 až 3 týdny vynecháte, a potom znovu nasadíte tuto celkově uklidňující léčbu."
Proč se mé levé oko rychle unaví a mám pod ním plno tmavýcl skvrn?
„...napětí v centrální nervové soustavě. Působí to stále větší a větší potíže, stále větší a větší tlak působí na ledviny. Projevy jsou odrazem poruchy v oblasti ledvin."
Proč jsou někdy oči tak těžké?
„Spatné vylučování, nezdravé a toxické látky v těle."
Jedna žena mívala tmavé kruhy pod očima. Na její otázku, *vylučuje-li tělo správně, Cayce odpověděl stručné.* „Ne." Pokračoval pak „Nevyrovnaný oběh, účinky trávení a toxinů v ústrojí způsobují ne rovnoměrný jaterní oběh, jenž má za následek špatné vylučování. Někdy je to dobré, to se v organismu projeví především na pleti a tkáni kdy eliminace vlásečnicemi občas způsobí kruhy pod očima..."
Existuje nějaká strava zvlášť dobrá pro oči? „Častěji užívejte želatinu se syrovými potravinami. S ní užívejte zeleninu, jako třeba mrkev, ale tak, aby v ní zůstala štává (oškrábejte ji a jezte ji syrovou), to zraku pomáhá."
„Jezte zdravou, vyrovnanou stravu. A často jezte zeleninu se želatinou, nejméně třikrát týdně. Používejte tu část zeleniny, která roste nad zemí. Je vhodnější než ta, která roste pod zemí. A když to máte připraveno, nezapomeňte přidat mrkev, hlavně její vršek. Ten se může zdát tvrdý a méně žádoucí, ale obsahuje životní energii, která povzbuzuje reakce mezi ledvinami a očima." Viz také - *Bramborový obklad, Brýle, Zelený zákal, Zrak.*

Odplnost vůči nachlazení

„Hodně také záleží na tom, aby tělo bylo imunní vůči náhlým změnám teploty. Lze toho docílit používáním vhodného oblečení, které tělu umožní vyrovnávat rozdíly. Člověk, který je oblečen do lehkých a vzdušných šatů odpovídajících celkové situaci a teplotě, budt! vůči nachlazení odolnější než ten, kdo je nabalen."
Vitaminy mohou být během chladného období užívány s rozvahou jako prevence, nikoliv až člověka zachvátí nemoc. „Neboť to, co může být užitečné, může také škodit, pokud se to užívá špatně. At už vědomou činností těla či podvědomou aktivitou v asimilačních
pochodech organismu."
V pojednání o tělesné odolnosti Cayce zdůraznil, Že organismus pracuje jako jednotka, která z jedné oblasti energie stahuje, aby zásobila jinou; proto pomáhá, máme-li přirozený zásobník vitaminů a minerálních látek, z něhož v případě nouze čerpáme. Viz také – *Odpočinek*

<u>Odpočinek</u>

Proč je dnes náš život tak uspěchaný?

Dokonce i Pán sedmého dne odpočíval neměli bychom si alespoň jednou za týden udělat čas a jít do postele dřív než obvykle? Není to jen naše tělo, kdo ve spánku odpočívá, komu se dostává sil, jež potřebuje stejně tak se „vypíná" naše vědomá mysl. „Když fyzické tělo leží ve spánku, vidíme orgány, jež jsou mu podřízeny, životodárný příliv a podvědomé síly v činnosti. Duše se k oné komunikaci připravuje za různých a prolínajících se okolností, jež ieží mezi obojím."
Kdyby lidé, kteří ve své pilnosti a horlivosti trvají na tom, že budou pracovat navzdory faktu, že mají třeba chřipku nebo jsou nachlazeni, zůstali doma v posteli a svému tělu dovolili nashromáždit dostatek vlastních uzdravujících sil, nemuseli by se potom divit, proč se jich ich nemoci tak vytrvale drží. (Nemluvě o tom, že by jejich bližní v tak velké míře nebyli vystavováni možné infekci.) ,

Odpouštění

Tolik věcí nás může zranit Osočit nějakého Člověka je pro některé lidi mnohem snazší, než si té či oné situace nevšímat. Zášt pak vnikne do našeho bytí a může v něm zůstat nekonečně dlouho. „Chybovat je lidské, odpouštět božské." Je jednoduché říct; „Dobře, odpouštím... ale nikdy nezapomenu." Tento postoj vám bude jen škodit. „Neboť chovat v sobě zášť, chovat v sobě zlobu, chovat v sobě věci, jež vedou k sváru, staví překážky bránící vašemu já užívat klidu a spokojenosti."Chováme-li k sobě zášť, omezujeme tím po stránce duchovní vnitřní klid nezapomínejme, že tělo, mysl a duch jsou jedno pomyslete, co to udělá po stránce tělesné. „Zášť... přirozeně uvnitř systému vylučuje látky, které jsou těsně spjaty s oběhem. Zvláště jsou postiženy slezina, slinivka břišní a část jater."
Viz také - *Psychohyglena, Zášť.*

Odřeniny

„Nejlepší na odřeniny jsou čerstvé listy divizny, nejsou-li čerstvé, tak alespoň sušené. Duste je několik minut ve vodě a potom aplikujte horkou vodu i s listy."

Olivový olej

Ženě trpící překyselením Cayce řekl, aby vnitřně užívala „olejů hojnost, olivový olej je zdravý pro tělo." Alkalická povaha oleje je zde, jak vidět, přímo indikována. V jednom důležitém výkladu Cayce hovoří o funkci olivového oleje a zdůrazňuje jeho význam:
„Olivový olej pečlivě připravený (vždy by se měl používat pouze čistý olivový olej) je jedním z nejúčinnějších prostředků pro stimulaci svalové aktivity či aktivity sliznic, jaké může tělo použít."
Citovaná pasáž nabízí nový pohled na to, proč byl olivový olej v tolika Cayceho výkladech tak intezivně doporučován k vnějšímu i vnitřnímu užívání. Viz také - *Masáž, Pleť*

Omlazování

Zvýšení mužné síly - ať už prostřednictvím terapeutických dávek vitaminů, hormonálních injekcí, ozařování krve nebo jinými způsoby je cílem mnohých

mužů, kteří touží po prodloužení svého mládí. Hledáte-li odpověď na otázku jak omládnout, už nemusíte hledat dál. E. Cayce totiž řekl, že „Není vždy třeba, aby fyzický organismus stárnul."
Jak se Cayceho doporučení ohledně mládnutí srovnávají s některými dnes uplatňovanými postupy? Když čteme jeho slova, je někdy těžké uvěřit, že zemřel před téměř 50 lety. Jeho moudrost je nadčasová.
Můžete poskytnout nějaký návod, jenž by mi zajistil dlouhověkost?
„V rozpravě o tom, jak by tato bytost mohla rozšířit své životní vyhlídky, včetně duševní i tělesné aktivity, za dodržování podmínek, jejichž vytvoření může bytosti, dát naději aby bylo jisto, že každá bytost, každá duše je v mnoha ohledech sama sobě zákonem: Zvláště pokud se týká činností a diety, které by rozšířily nebo podpořily Životní vyhlídky."
Co se týče diety přečtěte si heslo *Strava správná.* Tyto zásady jsou obecně platné. Speciálně k dlouhověkosti byly dány následující ' dietetické rady;
„Taková forma vitaminu může být získána z některých ořechů jako třeba z mandlí byla by užitečná jako prevence. Také z želvích vajec lze získat ony vlivy (působící) na dlouhověkost, jež mohou být vytvářeny v některých buněčných silách v těle."
Vitamin E, který je někde znám jako vitamin podporující mužnost, na trhu se zdravými potravinami zaznamenal celosvětový úspěch. Cayce radil jíst následující snídani: „...čerstvé ovoce, jež se užívá s různými obilninami obsahujícími mimořádně mnoho vitaminů jako vitamin E a D. Vitamin E bude reagovat s regeneračními silami systému (organismu)."
Žádná žena si nemusí myslet, že se zánikem jejích reprodukčních funkcí snad její buňky ztrácejí schopnost regenerace.
Kdyby žena dodržovala správnou dietu a náležité žila, mohla by být menopauza posunuta až do sedmdesáti let jejího věku nebo dokonce úplně eliminována?
„To je přirozený běh, jenž byl stanoven božskými silami. Jde o přirozený důsledek oněch podmínek Prvotní Příčiny nicméně vy trvalým úsilím by mohlo být takové věci dosaženo v desáté generaci. Za jakým účelem, když Bůh rozhodl jinak?"
Mohou být naše těla omlazena i v této inkarnaci?
„Mohou. Neboť tělo je atomická struktura, jednotka energie, okolo níž dochází k pohybu atomických sil, které jak už bylo řečeno jsou vždy obrazem či vzorem Vesmiru, neboť tyto atomy, neboť tyto strukturální síly jsou vytvořeny tak, aby odpovídaly nebo aby spoléhaly, případně aby byly v jednotě s duchovním přínosem, spirituální aktivitou, kterou oživují, kterou vytvářejí pro tvůrčí síly." Viz také - *Gerontologie, Délka života*

Omrzliny

Můžete doporučit vhodný lék na omrzliny?
„Nejlepší je, podle nás, masáž benzinem nebo petrolejem užívaným ve velice malém množství."

Užíváním vnitřně? ptala se nedůvěřivě.
„Vnitřně i zevně," zněla ne zcela vážná odpověď. (Poznámka: Co může znamenat „velice malé množství? Jedna kapka denně?)"

Onkologické onemocněni

Jedním z problémů, jak Cayce ve svých výkladech o rakovině zdůraznil, bylo to, že rakovinná buňka je normální, nekontrolované rostoucí; to klame imunitní systém těla, který se domnívá, že vše je v pořádku.
U těchto pacientů imunitní systém těla tkáň nádoru nerozeznává jako cizorodou a nevytváří protilátky. Toto tvrzení se dnes zdá být nejen lékařům ale i veřejnosti triviální, ale když si uvědomíme, že bylo proneseno v době, kdy imunologie ještě nebyla ani definována jako vědecká disciplina, musíme se na to dívat docela jinak.
Se zvýšeným zájmem jsem se obrátil ke Cayceho záznamům o rakovině. Co ještě doporučoval a jak se to jevilo? Bude vědě trvat dalších 20 nebo 50 let, než objeví to, co Cayce poznal pouhým usnutím? V záznamech o rakovině se nacházelo varování, aby „výtažky nebyly používány jako předpisy na léčení nemoci" neodborníky. Informace jsou ovšem dostupné diplomovaným lékařům, kdyby je někdo z nich chtěl použít.
Některé z Cayceho výkladů o rakovině byly učiněny před 80 lety. Poslední před více než 50 lety, kdy o této zhoubné chorobě existovalo ještě relativně málo poznatků. Celkem Cayce učinil 360 výkladů o rakovině pro 78 trpících. Byly zahrnuty do současného všestranného obrazu této smrtelné choroby. Cayce řekl, že existuje mnoho druhů rakoviny, 19 variací, zevních i vnitřních, vzniklých z poruch v žlázách a orgánech nebo z infekčních sil, způsobených pohmožděním.
Dlouho před vznikem moderní představy o rakovině popsal rozdíly mezi zhoubným a nezhoubným bujením. „Nezhoubný nádor je spíše to z těla, co je bující nebo infekční, zatímco rakovina je to, co v buněčných silách žije samotným růstem. Zhoubný sarkom je způsoben vnitřním rozpadem tkáně, která nebyla dostatečně vybavena leukocyty (bílé krvinky zabíjející mikroby), v závislosti na nízké vitalitě organismu." Sklony byly, nikoli nutně dědičné, předávány dále a potomci z jedné krve by si posílili krevní plazmu.
U některých případů rakoviny doporučil ozařováni ultrafialovými paprsky lomenými zeleným sklem; často je kombinoval s látkou známou jako „oživený popel" (Animated Ash), podávanou ve vodě. Doporučil také 60 g řepné šťávy, řepu vařit ve voskovém papíru, aby se zadržely šťávy a soli.
Společně s touto terapií Cayce vysvětlil představu o původu rakoviny, spojeném s toxickým přetížením organismu. Ultrafialové paprsky, používané od horní dorzální až po dolní páteř, „v krevním řečišti způsobí něco, co je jako cedník nebo vylucovač zbytků použité tkáně".
Vysvětlil, co myslel slovy použitá tkáň: „Každá část organismu spotřebuje mnoho životní síly; tkáň se opotřebuje, stejně jako krvinky v krevním řečišti." Běžně se

taková tkáň hromadí v pohmožděných oblastech. Je bud vyloučena, nebo opevněna bílými krvinkami, jakoby obsahovala něco, co by mohlo vést k poškození těla. Mnozí Cayceho názory na rentgenovou terapii považují za zajímavé. Dával přednost ultrafialovému záření skrze zelené sklo, protože „zelenaje léčivá vibrace", účinnější než pronikavé rentgenová paprsky, které „tkáň ničí, ale nejsou schopny vyloučit, že se nezničené tendence po jistých dávkách ozařování nevrátí". Jinými slovy zničená tkáň se také stává škodlivou ..použitou tkání". (J. Steara| 1967) Viz také - *Aktivovaný popel, Leukemie, Melanom, Nádoryjf Sarkom*

Opalování

Bezstarostnému opalování, pravděpodobně daleko víc než čemukoli jinému, můžeme přičítat velké množství předčasné vrásčitých tváří a tuhou pleť. Zřídkakdy se bere v úvahu skutečnost, že tytéž paprsky, které v pokožce vytvářejí vitamin D, způsobují také opáleni, které jeho tvorbě brání. Jinými slovy, Čím je pleť tmavší, tím méně vitaminu D v ní vzniká.

„Není dobré mít sluncem příliš opálené tělo. To (opálení) se vytváří na těle, aby ho před sluncem chránilo. Neopalovat se tedy příliš, ale jen přiměřeně pro zdravou činnost těla."

K tomu, abychom ze slunečních paprsků měli užitek, není nezbytné opalování. Pobyt ve stínu tělu dovoluje přijímat odražená dávky paprsků, vytvářejících zdravý vitamin D, bez všech nežádoucích vedlejších účinků přímého slunečního záření (spálení, úpal, loupání kůže atd.)

Pokud se však opalovat musíme, potom „ať není příliš aktivity uprostřed dne, kdy je příliš mnoho slunečních paprsků. Nejlepší dobou jsou časná rána nebo pozdní odpoledne. Pokud jde o slunce - mezi jedenáctou či půl dvanáctou a druhou hodinou přináší velké množství aktinických paprsků, jež mají zhoubné účinky na vnější systém."

Mám opalovat své dítě? zeptala se jedna maminka.

„Ano, ale nikdy v době mezi jedenáctou a druhou hodinou odpoledne v té době by tělo nemělo být na slunci."

Zdá se tedy, ze dle výkladů, je opalování v podstatě žádoucí, pokud je zdrženlivé.

„Opalování prospívá většině těl; pro tělo je užitečné, pokud ho není příliš mnoho, protože oživuje kapilární oběh,.."

Jak dlouhou dobu se člověk může opalovat naráz?

„Dvacet až třicet minut. Ne déle."

Každý den?

„Každý den." Nikdy se neopalujte mezi jedenáctou hodinou dopoledne a druhou hodinou odpoledne.

Opar

Opar bývá relativně častým problémem a je-li jím někdo zasažen jednou, obvykle se mu stále vrací. Četnost i příčina takových návratů může být u každého člověka

jiná. Podnětem k aktivaci oparu může být téměř cokoliv, např. stres, dietní chyba, podchlazení, ale také sex, vyčerpání ap. Někdy se impulzem k opakovanému výskytu stává třeba den strávený na slunci, tady si můžeme připomenout Cayceho varování před opalováním mezi jedenáctou a druhou hodinou, kdy sluneční paprsky mohou mít destruktivní účinek na povrchovou cirkulaci.

Z čeho opar vzniká?

„...z přílišné kyselosti v systému a tendencí (či potřebou) silněji ji eliminovat prostřednictvím zažívacího traktu. To jsou zdroje nebo příčiny (potíží). Jak zjišťujeme, je zapotřebí trpělivosti a vytrvalosti, má-li být tento druh acidity ze systému eliminován."

Jak se této acidity zbavit?

„Jak zjišťujeme, můžeme začít brát 3 nebo 5 sklenic vody obsahující glykothymolin. To však není všechna voda, kterou je třeba přijímat. Pijte asi 6 nebo 8 sklenic vody denně, ale nejméně do tří přidejte 5 kapek glykothyniolinu.

Také bychom měli provádět výplach střev, abychom eliminovali sedativa, jež jsou součástí vědomí prostřednictvím aktivity nebo nedostatku aktivity v oblasti žlučníku. Jde o to, aby se vytvořila náležitá koordinace mezi obecnými podmínkami, jež existují prostřednictvím těla.

Kromě toho bychom si měli na krajinu břišní a pravý bok dávat glykothymolinové zábaly. Měli bychom je přikládat pravidelně. Dělejte si je dva dny po sobě a mezi každou sérií dva dny odpočívejte. Zábaly by měly trvat přinejmenším jednu hodinu. Nechtě vlhký hadřík, 3 až 4 vrstvy, nasáknout glykothymolinem. Mimo to zároveň držte dietu zaměřenou na produkty podporující vylučování."

Proč takové zábaly?

Glykothymolin je kromě jiného také přípravek zabraňující tvorbě hlenu. Následující výklad objasňuje vlastní působení zábalu: „Oleje v něm (glykothymolinu) stejně jako tendence k uvolňování napětí v tělesných tkáních, povedou k terapeutické reakci nejen v silách těla, kde se projevuje sklon k atrofii, ale také uvolní celkové napětí (v těle) a povedou k (vyšší) aktivitě." Protože herpes zoster (pásový opar) je bolestivé onemocnění, často se pacientům podávají i sedativa, viz proto - *Sedativa. Poznámka:* Všimněte si prosím, že vůbec nic nebylo doporučeno k zevnímu užití!

Osteopatie

V čem spočívají blahodárné účinky osteopatie?

Osteopatie je účinnější prostředek léčení lidských nemocí, než většina jiných způsobů, jež se nabízejí. Proč? Protože cílem každého léčení je podporovat systém, aby získal vlastní rovnováhu. Je známo, že každý orgán impulzy dostává z jiné části systému, a to sugestivními silami sympatické' j systému, oběhovými silami mozko-míšního systému a krevním zásobováním. To v systému probíhá ve velmi blízkých, téměř souběžných činnostech. Proto musí být stimulace nervových uzlin,

v nichž vznikají impulzy (sympaticky nebo funkčně), nápomocna snahám těla docílit rovnováhy. Viz také - *Chiropraxe*

Osvěžování pleti

Téměř dokonalý osvěžovač pleti, vhodný pro každého - výborný pro suchou i pro mastnou pleť - získáme podle následujícího receptu:

„Do 0,3 litru olivového oleje přidejte 30 gramů růžové vody, několik kapek glycerínu a 30 g 10% roztoku alkoholu (Čistého obilného destilátu). Všechno dobře protřepejte. Je to přípravek na povzbuzení pleti."

Účinný osvěžovač pleti, složený hlavně z olivového oleje, to je princip, který kosmetičky nepřijímají snadno. Hlavní ovšem je, že funguje. Jak je to možné? Snad proto, že olivový olej je těžší než oleje vylučované tukovými žlázami, a proto je přemistuje? Nebo proto, že rozpouští kožní tuk, který ztuhl v pórech? Je olivový olej pro pleť přirozenější než oleje a tuky, které jsou jím odstraňovány?

Otékáni nohou

Co zabrání otékání nohou a kotníků?

„Masírujte bederní oblast olivovým olejem s myrhou, aby se v této části zlepšil oběh. Tlaky se mohou objevit při dlouhém sezení nebo při nedostatku činnosti, kdy sice krev do nohou proudí, nemá však imožnost odtéct. Použijte směs olivového oleje a myrhové tinktury. Olej zahřejte a přidejte myrhu. Směs vmasírujte do be-. derních a křížových partií."

Co působí občasné bolesti v pravém kotníku?

„Napětí pocházející ze špatného oběhu. Masáž dolní končetiny začněte nejprve u boků a po obou stranách končetin. Masírujte směrem dolů. Masáž by měla vést přes sedací partie, stejně tak okolo a pod kolenem, přes lýtko až dolů k noze a na chodidlo. Pak zpět, tedy od nohy k tělu. Po druhé nebo třetí masáži by porucha měla zmizet."

Potíže nohou jsou zhusta způsobeny poruchou jiné části těla. O přímém vztahu mezi bederní, křížovou oblastí a nohama se ve výkladech hovořilo často.

Mám dál nosit vyklenuté vložky do bot?

„Proč neprovést úpravy a obejít se bez nich? Dokud jsou nutné, je to v pořádku, postupně se situace může zhoršit, neprovedeme-li (chiropraktické) úpravy bederní a křížové oblasti."

Jak zmírnit bolesti nohou?

„Je to zaviněno spatným vylučováním organismu a zhoršeným oběhem." Cayce doporučil občasné koupele nohou v nasyceném roztoku krystalové sody. „Tak horkém, jak jen tělo snese."

Co je příčinou křečí v palci u nohy?

„Spojení se žlázovým ústrojím. Úleva se dostaví nejen po vyprázdnění, ale také po vyčištění trakčníku a masáži center, která vysílají podněty do spodní části nohy."

Co *způsobuje vyrážky a svrbění nohou a jak se to dá léčit?*

„Na vině je špatné vylučování. Před spaním přikládejte místní obklady z habru obecného."
V podobné souvislosti se vyskytla i další zmínka o habru obecném.
Jak zastavit vyrážku mezi prsty?
„Občas užívejte habrové obklady, tím zmírníte svrbění. Koupejte nohy... často ve slané vodě."

Otrava krve

„Večer si vezměte jogurt, který působí jako čistič vylučovací trubice a zlepší rovnováhu mezi kvašením a vylučováním jedů ze systému."

Ovládejte se

Není smutnější podívaná než na ženu, „s níž to mává", jak říkají dnešní mladí lidé. Tak jako existuje způsob, jak půvabné nastupovat či vystupovat z auta, je stejně půvabná metoda, jak užívat (ne ztrácet) náladu, když to situace vyžaduje.
„Jak by se tedy člověk měl chovat, aby dokázal nereagovat na rušivé vlivy? Jsou-li tyto účinky zduchovněny, mohou rovněž pracovat i pro duševní zdokonalení, které, ačkoli je nutno projít také útrapami, přinese klid, štěstí, radost a harmonii. Nejsou to snad protiklady nenávisti, zlomyslnosti a sváru?"
„Často dochází ke zhoršení duševních sil a k oslabením, která mají za následek bolesti hlavy, nervozitu a další průvodní reakce v abdominálním systému.
To vyvolává nevolnost a nadměrné vytváření kyseliny chlorovodíkové v žaludku. Takové reakce by měly být pro každého člověka varováním. Hněv je pro organismus zaručeným jedem. Hněv může mozek ničit, podobně jako kterákoli jiná choroba, nebot je sám nemocí mysli."
Trpělivost, láska a porozumění Cayceho úvahy prosvětlovaly jako maják. Viz také - *Hněv, Psychohygiena, Obavy, Očekávaní*

Ovocné diety

Ovocné monodiety dávají orgánům možnost odpočinku. Jablečná dieta je jednou z Čisticích diet, které Cayce doporučuje. Z dalších je to *citrusová dieta* (pomeranče a citrony) nebo *dieta hroznová* (víno samozřejmě vypeckované). Pomerančová dieta se má držet 5 dní, hroznová 4 a jablečná 3 dny. Zdá se, že jablka v těle pracují rychleji.
„Po každé z těchto diet, to znamená v její poslední den, si vypijte půl šálku olivového oleje. Ten tělo zbaví nečistot a zmírní sklon k plynatosti, k níž dochází ve spodní části dvanáctníku." Viz také - *Jablečná dieta*

Receptář-P

Pach těla

Z televizní reklamy stále slyšíme, že pachy těla jsou hodný pohoršení. Postupně jsme přesvědčováni, abychom ucpávali žlázovou činnost nejen v podpaží, ale také

v oblasti slabin. Vnucuje se nám, že pokud jednou až třikrát denně nepoužíváme dezodoranty nebo některou z bezpočtu ústních vod, vystavujeme se nebezpečí, že ztratíme přátele, povolání i své milované. Dokonce bonbony musejí obsahovat osvěžující prvky.
Jsou-li vylučovací orgány těla v souladu, nemusíme mít z pachu budícího pohoršení žádné obavy. Objeví-li se pach, musíme hledat příčinu, a tu léčit. Dezodoranty, vyplachování úst i zdravotní pastilky nemohou dobrý tělesný soulad nahradit. Nemůžeme popřít, že vylučování jedů z našeho tělesného systému je jedním ze základů zdravého těla. Viz také - *Dezodoračnί prostředky, Mýdlo* Parní lázně
Některé prostředky se doporučují po odpočinku v teplé koupeli, jiné po parní lázni. Parní lázeň z vody vypařuje určité látky, které vstupuji do těla. Někdy se doporučuje v jakémsi kabinetu, přičemž hlava zůstává venku. Účelem této lázně není inhalace vypařovaných plynů. Zde jsou dva přípravky k takovým lázním.
Přípravek 1: 120 g nujolu,30 g oleje z borového jehličí 15 g borového oleje 8 g sassafrasového oleje 60 g podzemnicového oleje
Přípravek 2: 60 g olivového oleje 60 g podzemnicového oleje 8 g oleje z borového jehlici 8 g rozpuštěného lanolinu
Jelikož jednotlivé složky mají tendenci se oddělovat, dohře je zamíchejte a nalijte do nádoby, v níž lze lehce smočit prsty.
Co *aplikovat na potíže s oběhem a špatnou koordinací?* „Příležitostné tření olejem zejména od osmého obratle až k hlavě systém promastí, což bude nejúčinnější. Připravíme si olej v poměrech, které jsou důležité pro reakce v těle, jež chceme vyvolat: 120 g ruského bílého oleje 30 g habrové vody 30 g olivového oleje 45 g benzoové tinktury 5 kapek sassafrasového oleje
Roztok před vmasírováním do okolí páteře dobře promíchejte. Masírujte jen do doby, dokud bude tělo roztok vstřebávat a masírujte konečky prstů, rozumíte?"
„...Nejméně každý druhý den důkladnou masáž páteře podzemnicovým olejem, potom nejméně jednou týdne masáž olejem z borového jehličí a podzemnicovým olejem (1:1). Každý druhý večer si dejte důkladnou masáž podzemnicovým olejem."
V dalším případě bylo doporučeno Jemné tření olejem v oblasti páteře a stehen. Okolí břišní krajiny a spodní části žaludku však budeme masírovat tinkturou z myrhy a olivového oleje (1:1)". Stejný prostředek doporučil v odpovědi na otázku, co uleví od zvýšené citlivosti kůže na zádech: „Pozor... pouze jemná masáž, ne tření."
Olivový olej a kakaové máslo užívejte k masážím. „Jemně podél páteře, důkladně hlavně kolem bránice a břicha dole na pravé a levé straně, ale zejména u žaludku a bránice. Lepší účinek než nahodilá, bude mít pravidelná a důkladná masáž."
„...Jemnou masáž jedenkrát měsíčně - jako švédská masáž v tomto případě bude

velrni dobrá; nejprve vypocení v parní lázni nebo zábal ve flanelovém prostěradle, potom důkladná masáž kakaovým máslem a olivovým olejem... po celém těle. Vždy masírujte Cmerem ke středu těla, aby se zlepšilo vyměšování."

Parní lázeň doma

„Pokud osoba není schopna se do ústavu dostavit kvůli parní lázni, není problém, aby si ji připravila. Sešijte 4 pokrývky, nebo vezměte veliký kus plátna a sešijte ho. Nezapomeňte na otvor pro hlavu. Musí v není být látka navíc pružná nehořlavá umělá hmota by možná byla lepší. Dále vezměte židli a pod ni umístěte elektrický vařič s konvicí na vodu. Na sedátko složte ručníky a na předek zavěste ručník, aby nohy chránil před žárem. Čím je voda teplejší, tím dříve se začne pařit. Pak se posadte, přehodte si hábit kolem ramen a utáhněte okolo šíje. Nejdříve se ovšem svlékněte. Osoba trpící nachlazením si může vyčistit nosní a průduškové sliznice tak, že v čelní Části nechá malý otvor, do něhož může vložit hlavu a inhalovat; otvor uzavřít, když je inhalace příliš silná."

Pěče o nohy

Mnoho výkladů obsahuje doporučení udržovat nohy v suchu. ..Sklony k návalům krve a prochlazení v průduškách a krku... Udržujte nohy v suchu, zejména v noci. Dbejte, aby celé tělo bylo stále
v teple, především nohy..."

„Postarejte se o to, aby nohy byly v suchu; pozor na průvan." „Současný stav je akutní... Chlad, návaly krve... jedovaté bakterie... Nezanedbávejte péči o tělo, udržujte nohy v teple a hlavně v suchu."

„...Nechtě tělo v klidu. Nohy mějte v teple. Masáž a celkový odpočinek."

Péče o vlasy

Péče o vlasy je dnes ještě důležitější, než za časů E. Cayceho. Také riziko jejich poškození je daleko vetší. Škála různých ..kondicionerů", které jsou k dostání v každé drogerii, supermarketu či obchodním domě je nesmírná. Návštěva kadeřníka je pro současnou ženu vetší samozřejmostí, jako návštěva kina. Tady jí natočí vlasy na natáčky, připevní je kovovými sponami a uměle vysuší horkým vzduchem. Vlasy a pokožka jsou vystaveny mnoha chemickým přípravkům. které mění vlasovou tkáň, barvu a rovněž ovlivňují růst. Při úpravě vlasů se dá ledacos zamaskovat, vlasy se zpevňují různými laky atd. Nicméně se zdá, že móda směřuje k přírodním účesům. Krasa vlasů, jejich přirozená kvalita, je znovu důležitější než ukázka kadeřníkova umění. Viz také - *Plešatost, Vlasy, Vypadávaní vlasů*

Pihy

a) Mohou zmizet při zlepšení vylučování.

b) Nesnažte se je však vybělit. V žádném případě není nutné se jich zbavovat. Pihy jsou někdy v módě, někdy ne. Zdá se, že v době E. Cayceho mnoho lidí chtělo vědět, jak se pih zbavit. Jeho odpovědi byly ve sví podstatě stejné. Zde je několik přikladu:

Co způsobuje pihy a mateřská znaménka?
„Zbavte se jich lepší eliminací a nastolením normální koordnace mezi všemi eliminačními orgány: zažívacím traktem, plícemi dýchacími a potními systémy."
Co je proti pihám nejlepší?
„Měla byste se raději snažit si pihy nechat, než se jich zbavovat... jsou v pigmentu kůže a pokud nechcete zkazit něco jiného, nesnažte se zblednout více než za normálních podmínek. Ty podmínky se čas tečně týkají jater, ale nebudte.nervózní, pihy jsou pro vaše dobro.,."
Co se dá dělat, aby se člověk pih zbavil?
„Raději byste si je měl nechat, nesnažte se jich nijak zbavit Úprava diety by to měla změnit, takže to, co je pro tělo dobré se stejně projeví."
Ne všechno je možné dělat zevnitř, bez zásahu vnějších sil.
Jaká je nejlepší metoda odstranění pih?
„Kombinace pšeničných otrub s pletovým krémem nebo mýdlem pihy odstraní, tedy pihy obecného typu. Pšeničné otruby se připravují s teplou vodou, udělá se kaše, víte? Po jejich použití se umyjte dobrým mýdlem."
Plešatost
Cayceho rady pomáhaly hlavně těm, kteří o vlasy přišli neočekávaně, což svědčilo o momentálním nedostatku čehosi v těle. 26letý miadík se na Cayceho zoufale obrátil: *Existuje nějaká šance, aby mi opět začaly růst vlasy? Jsem jediným z mých Šesti bratrů, který začíná plešatět.*
„Ano," odpověděl Cayce. „Trpíte nedostatečnou činností v oblasti štítné žlázy. Důsledkem je oslabení nehtů a vlasů po celém těle." Léčba byla očišťující. „Měl byste užívat malé dávky atomidinu pro očištění štítné Žlázy. Užívejte každé ráno l kapku po 5 následujících dnů. Pak 5 dnů vynechte.
Během tohoto období vlasovou pokožku důkladně masírujte surovou naftou, používejte elektrický vibrátor s fénem. Dělejte to velmi důkladně, nespěchejte. Budete potřebovat přinejmenším 30 až 40 minut pro masáž surovou naftou. Pak aplikujte bílou vazelínu a opět použijte elektrický vibrátor.
První z dalšího týdne začněte s atomidinem, l kapku každé ráno 5 dní. Během dalších 5 dnů hlavu myjte surovou naftou, mažte bílou vazelínou a užívejte elektrický vibrátor. Pak na 2 týdny vynechte.
Po jejich uplynutí opět projděte kompletní sérii, ale mezi každými dvěma cykly léčení vynechte 2 týdny. Budete-li to dodržovat, za 6 nebo 8 měsíců zjistíte, že růst vlasů je stimulován."
„Užívejte stravu, která dodává jód v jeho přírodní podobě. Používejte pouze mořskou sůl a spoustu mořských živočichů. Jezte málo sladkostí. Vaječný žloutek, ale nikoliv bílek, by měl být mezi pravidelnými jídly. Vše způsobí, že tělo bude v lepším stavu."
„Snažte se o úpravu vyměšování a krevní oběh se zlepší."

Pro jinou osobu s holou lebkou, která předčasně ztratila vlasy, doporučil pokožku masírovat vepřovým tukem. Tuk měl vsakovat 20 minut před mytím vlažnou vodou a prostředkem pro odstranění lupů. Uvedl několik doporučení ke stravě: „Jezte polévku ze slupek irských brambor, syrovou zeleninu, jako je salát, celer, řeřicha, křen, cibule hořčičná, nať a všechny druhy, které mohou být připraveny jako salát. Mrkev zlepší stav očí a celkové vidění."

Pleť

a) Když pleť onemocní, věnujte bedlivou pozornost vylučovacímu ústrojí.
b) Nepoužívejte příliš stahující, adstringentní make-up.
c) Nepoužívejte příliš parfémované pudry.
d) Nevyhledávajíc žádné všeléky. Zjistěte příčinu poruchy a snažte se vyrovnat a uvést do souladu všechny stránky přirozených životních pochodů.

Co je příčinou mé suché pleti?

„Špatný oběh."

Co *způsobuje suchou a šupinatou pleť? Mohou být tyto záležitosti léčeny lokálně i celkové? Pokud ano, jak?*

„Tomu je možné pomoci potíráním směsi ze stejných dílů růžové vody a olivového oleje. To má pleť zklidnit, ale hlavní aplikace by měla být vnitřní."

Viz také - *Osvěžování pleti*

Plíseň mezi prsty na nohou

„...Způsobena nedostatkem koordinace ve vylučovacím systému."

Pocení - viz také - *Dezodoračnf prostředky*

Pocení nohou - viz - *Spatný oběh v nohou*

Podzemnicový olej

Podzemnicový olej figuruje v receptech pro léčení mnoha fyzických onemocnění, ale ve výkladech o zdraví a kráse doslova září - rozhodné jasněji než ostatní oleje především díky své schopnosti dodávat energii: „Jsou-li (masáže podzemnicovým olejem) aplikovány jednou týdně, není to příliš Často. Dodávají přece tělu energii."

Jedné starší dámě, která se zajímala o strukturu pokožky svého obličeje, bylo při výkladu řečeno toto: „Nejužitečnějšími shledáte celkové masáže podzemnicovým olejem. Užívejte jen malé množství ráno a večer a masírujte jím obličej, krk a ramena, stejné tak ruce."

Pochoutka mumie

Jedna rada přiletěla na křídlech snů. V roce 1937 měl Cayce sen, ve kterém ožila egyptská mumie a dala mu recept. Tento sen se opětovně zjevil v hypnóze. Recept byl stejný. Od té doby se několikrát objevil i v Cayceho výkladech pod názvem jídlo mumie". Tato pochoutka neobyčejně dobře upravuje vyměšování. *Příprava:*
l šálek černých nebo syrských fíků (nasekaných, nakrájených nebo najemno umletých) l šálek najemno nasekaných datlí 1/2 šálku hrubé kukuřičné mouky
Vařte ve 2 až 3 šálcích vody, až se utvoří kaše.

Takové jídlo podporuje vylučování a vytváří lepší podmínky v celém zažívacím ústrojí. (Když nemáte datle, můžete použit jenom fíky, zvyšte však jejich množství.)

Pomlouváni

Nikdy nikoho nepomlouvejte! Totéž pravidlo platí, vyjdou-li si „děvčata" na kávu, aby si popovídala. Budou-li mluvit o někom, kdo není přítomen, měla bys být shovívavá. Říká se, že dvě ženy se nakonec vždy dohodnou za zády třetí. Ony ženy pouze spojují síly k vlastnímu zničení. Když člověk shledá chyby na druhém, pak obvykle proto, že se sám potřebuje hájit.

Jak mohu získat větší sebejistotu?

„K získání větší jistoty v sebe sama, pokud se týká vašich duchovních vyhlídek do budoucna, zanechte hledání chyb. Lidé na vás nenajdou tolik chyb. Nehovořte špatně o druhých. Je-li nemožné o někom říci něco hezkého mlčte, i kdyby to, co byste řekl, měla být pravda. Pamatujte, Že dokonce v tom nejhorším z nás je tolik dobra, že to ty nejlepší z nás neopravňuje o ostatních mluvit Špatně."

Viz také - *Etika*

Posilující bujón

Cayce nebyl zastáncem tmavého masa, ale kdykoli tělo potřeboval posílit, doporučoval stavu z hovězího.

Příprava: „Vezměte 0,5 až 0,7 kg hovězího masa, nejraději plec. Maso by nemělo obsahovat tuk a nic jiného, než svaly a šlachy, žádný tuk a kůži. Nakrájejte je na kostky a dejte do sklenice bez vody. Sklenici vložte do hrnce s vodou, jejíž hladina dosahuje do 1/2 až 3/4 '.výšky) sklenice. Do hrnce dejte hadr, aby sklenice nepraskla. Přikryjte ji víčkem, ale neuzavírejte těsně. Vařte 3-4 hodiny."

Jak se má tato Šťáva užívat?

„Užívejte jednu nebo dvě lžíce denně. Ovšem ne celou lžíci najednou, raději po douškách. Přispěje to k lepšímu trávení ve střevním systému." Viz také - *Leukemie*

Proleženiny

•*Jak nejlépe léčil: proleženiny?*

„Nejvhodnější je použít ichtyolovou mast."

Prsa

Velikost a tvar ňader někdy velkou měrou mohou ovlivnit postoj k životu, sebevědomí, sebeúctu jako k ženě, celkový postoj. Pouze zřídka jsme sami se sebou spokojeni a domníváme se, že když se to či ono změní, změní se i vše kolem nás. Někdy lze různé změny provést plastickou operací obličeje, nosu. Často se také provádí chiruri gický zákrok na prsou, vložením zvláštního materiálu v podobě jakýchsi vycpávek nebo silikonové injekce.

-Jak lze přispět k vývinu prsou, aby se napravilo drženi těla?

„Masáží mléčných žláz kakaovým máslem, ne prsou, nýbrž žláz. Vždy masírujte směrem nahoru, nikdy dolů nebo kolem dokola, ale nahoru. To znamená začít asi v

úrovni pasu, pod pažemi. Zejména v místech, kde jsou mléčné žlázy, kde vyměšovací kanálky zajišťují přísun výživy do žláz."
Jak se dají bezbolestné zmenšit ňadra na normální velikost?
„Koupelemi v kamencové vodě a masážemi kafrovým olejem... Oblast mléčných žláz, aby se zlepšil krevní oběh, třete směrem od prsou - pod paží a dolů po těle a uvidíte změnu."
„Na zmenšení a zpevnění prsou budeme provádět masáž následujícím přípravkem:
60 g rozpuštěného kakaového másla, přidejte:
40 kapek másla
10 kapek kamencové vody (téměř nasycený roztok)
Dobře zamíchejte. Jednou až dvakrát týdně masírujte žlázy kolem paží a spodní část prsu, a důkladně na okrajích, prsa to zpevní."
Dají se nějakým způsobem zmenšit prsa?
„Na to existuje výborný přípravek, není bolestivý, nezabraňuje žádným pochodům a zmenšuje poprsí:
Do 120 g horkého olivového oleje přidejte l čajovou lžičku rozpuštěného kakaového másla a 50 kapek nasyceného roztoku kamencové vody. Masírujte především žlázy a svaly, více než prsa, neboť jejich tvar a velikost jsou podmíněny činností žláz."

Přátelství

„Pokud jde o vaše spojení s druhými, máte-li přátele, buďte přátelští. To neznamená stát se terčem jejich zábavy, tropit si z nich žerty. Máte-li lásku milujte druhé."

Překyseleni žaludku

Jeden pacient měl problém s kyselinou, jež vznikla z nadměrného konzumování sladkostí před jídlem a znamenala přetížení organismu. Ve svých promluvách Cayce zmínil několik možností, jak trávení upravit. Vyjmenoval například antacidové tablety, olivový olej a zdravou stravu. Jedním nepříliš známým způsobem, jak zabránit trávicím potížím, je šafránový čaj: „Těsně před jídlem pijte slabý šafránový čaj, pokryje žaludeční stěny, čímž přispěje k dobrému trávení."
„Pijte žlutý šafránový čaj, to znamená obyčejný americký šafrán. Dojte špetku do hliněného hrnce a zalijte pitnou vodou (vařící). Nechte macerovat jako čaj.
Vařte čerstvý každý den."

Psychická rovnováha

O rovnováhu usiluje každá žena. Je zdůrazňována v každé příručce o tom, jak se stát krásnou. Nicméně rovnováhy nelze dosáhnout tak, že se budeme procházet po pokoji s knihou na hlavě. Když , byl Cayce dotazován, jak dosáhnout rovnováhy a překonat ostýchavost, odpověděl: „BUĎTE SAMI SEBOU."
Abyste byli sami sebou, musíte se znát. Toho chozením po pokoji s knihou na hlavě nedocílíte. Teprve až odhalíte zvláštnosti a návyky, které utvářejí vaše já,

můžete se jich vzdát a vydat se na cestu k nesobectví. „Nesobectvi je to, čeho musí každý jedinec, každá duše dosáhnout, skrze různorodé zkušenosti v hmotné rovině." Viz také - *Obavy, Psychohygiena, Psychosomatická medicína,*

Psychické následky úrazu

Zkušenost ukazuje, že s výskytem jizev se často objevují rozpaky a plachost. Většina lidí se je snaží skrývat, stejně jako jiné tělesné nedostatky. Naopak místo toho by měli zdůrazňovat své přednosti a klady, díky nimž lze zápory zastínit, zcela je odsunout stranou. Stavte na tom, co je na vás dobré. Spatné věci zmizí samy.
Jeden výklad o jizvách stojí za zvláštní pozornost a prostudování.
„Nechme jizvy, ať zmizí z naši mysli a duše. Obraťme se k takovým lékům, jako je skutečná pravda, láska, trpělivost, dobrota, laskavost, dlouhé utrpení, bratrská láska. Vyvarujme se neupřímnosti, sobectví, žárlivosti. Ať je duše ve vás, jako byla v Něm, který je cestou, pravdou a světlem. On láskou prozáří vaši duši tak, že už" "snad nikdo nespatří jizvy, způsobené vlastní neukázněností."

Psychohygiena

Když chcete být šťastní, musíte myslet šťastné. Když chcete být zdraví - musíte myslet zdravě. To všechno se můžete naučit, podle rad E. Cayceho. Je čas zanechat starých myšlenkových vazeb, které vás omezovaly v minulosti. V Cayceho moudrosti jsou vskutku nová světla protože každý z nás má vlastní zvláštní duševní schopnosti.
Mysl je projektovým plánem celé stavby našeho bytí. Ujistěte se, že máte plán, na který se lze spolehnout. Co je vaším ideálem? Můžete na základě svého projektu vybudovat hodnotnou stavbu - nebo by to byla chatrč? Uvědomte si své poslání v daném plánu a nezakládejte na nic menšího než na palác - zasloužíte si jej. Je to vaše dědictví.
„Ať *vaše srdce zpívá*
a mysl vaše ať je čistá
a hledte tváří ke světlu!
Pak všechny stíny vyblednou."
Nenechte se psychologicky manipulovat. Množství psychologických taktik, jichž užívají politici, obchodníci a sdělovací prostředky, je pro většinu z nás natolik průhledné, že vlastně nestojí za řeč. Stejně tak různé obchodní triky, jež leckdo zkouší na veřejnosti, která ve své podstatě není podezřívavá.
Viz také - *Očekávání, Odpouštění, Přátelství*

Psychosomatická medicína

Ve svých výkladech Cayce v několika málo větách uděluje důkladné lekce z psychosomatické medicíny. Zde leží příčiny téměř každé choroby .Cayce byl ve své době o generaci napřed. Např. řekl muži, jehož zdraví zasáhl doutnající hněv. „Chování Často ovlivňuje tělesné zdraví. Nikdo nemůže nenávidět svého bližního a

nemít potíže s žaludkem či s játry. Nikdo nemůže být žárlivý, zaplavený zlostí a nemít špatné trávení a srdeční poruchy. Ani jedna z těchto poruch zde není přítomna a toto chování má více společného s postupným hromaděním sklonů k neuriticko-artritickým projevům."
Vše je součástí emočního pozadí, které brání zdravému proudění krve a mízy i normální činnosti žláz a nervů. „Občas se jako locomotorický příznak objevuje strnulost, nutkání na zvracení a špatná činnost trávicí soustavy; zdá se, že bolesti hlavy pocházejí z poruch mezi játry a ledvinami. Lepší vylučování obvykle způsobuje, že tyto potíže ustupují." To vše jsou symptomy, nikoli příčiny. Později se objevil základ všech metod Cayceho léčení. „Uvnitř člověka je vše potřebné pro dovršení léčby těla, neboť celé uzdravování musí pocházet z Božské síly. Ostatně kdo léčí tvé nemoci? Zdroj univerzální pomoci." Vše nechal na jednotlivci a jeho nadhledu.
„Přejete si cítit se dobře? Přejete si podřídit se Božímu vlivu, který se ve vás může projevit stimulací skrytých center přirozené aktivity? Všechny uvedené síly totiž musejí přicházet z jednoho zdroje. Jejich využíváním se pouze stimulují atomy těla, neboť každá buňka je v sobě jakoby zástupcem vesmíru."
Viz také - *Apendicitida, Etika, Hněv, Hřích, Nenávist, Pomlouvání, Zaludeční vředy, Zášť.*

Receptář-R

Rajčata

O vlivu rajčat na lidský systém by se dalo napsat celé pojednání. „Rajská jablíčka mají ze všech druhů zeleniny nejvíce vhodné vyvážených a asimilovatelných vitaminů, hodících se pro aktivity v systému. Ale i rajčata mohou být pro organismus velice škodlivá, například jsou-li po utržení oloupána, nebo jsou-li infikována jiný mi látkami... Rajská jablíčka by měla tvořit část vašeho jídelníčku tři až Čtyřikrát týdně. Zjistíte, že jsou velmi přínosná... Doporučují se jíst i v konzervách, neboť jsou stálá... Rajče je zahrnuto mezi stravu, která je charakterizována jako „netvořící kyselost"... V rajčeti je obsaženo více vitaminů než v jakékoli jiné zelenině..."

Rakovina

Viz - *Leukémie, Nádory, Onkologické onemocnění* „Nejezte příliš mnoho masa. Naopak pijte podmáslí." Cayceho záznamy o rakovině byly zkoumány mnohokrát. Různé terapie čistící organismus přitahovaly značnou pozornost. Jedna metoda léčení, předložená Caycem, si vysloužila upřímný údiv. Navrhoval totiž použití séra připraveného z králičí krve. Učinil tak pouze v 5 případech ze 78, které diagnostikoval jako rakovinu, i tak to bylo poněkud zvláštní. Králíka doporučoval především v případech rakoviny žláz, štítné žlázy a prsů. Ve 2 nebo 3 případech

navrhl, aby byl čerstvě stažen a syrové maso, ještě teplé od krve zvířete, bylo položeno na postiženou oblast, v tomto případě na ženský prs. V jednom výkladu pro pacientku s rakovinou z New Yorku zcela přesně udal použití králíka jak pro vnitřní, tak pro vnější upotřebení. Byl tázán:
Má být na opačnou stranu těla, než kam je přiloženo syrové maso, položena kožešina?
Odpověděl: „Chlupatou stranou ven, jelikož zvířecí teplo zvýší účinek."
Pak popsal výrobu antirakovinného séra. „nebo může být připraveno infuzí z hnisu tohoto těla, injekčně vpravenou do králíka mezi rameny, a když vyvolá infekci, bude - injekčně vpraveno nebo přiloženo na bolák - léčit. Nebo z něho může být vyrobena kultura a injekčně vpravena do krve tohoto těla."
O čtyři roky později vykládal pro ženu s rakovinou a také doporučil králičí sérum a udal pokyny k jeho přípravě. Ve chvíli pro dotazy, která následovala bezprostředné po hlavním výkladu, dostal otázku:
Od koho toto sérum mohu dostat? Odpověděl: „Nebylo dosud vyrobeno."
Jak může být zhotoveno?
V odpovědi jako potenciální zdroj vakcíny navíc uvedl ještě dobytek, „To by mělo být získáno je to rosomák - a aplikováno podkožně. To dostat a pak připravit kulturu pro tělo téhož zvířete, *z* něhož je získána, ať jde o tělo dobytčí či zaječí. Poté kulturu aplikovat do lidského těla, nebo získat krev a udělat ji pro lidské tělo a potom ji do těla aplikovat. Musejí se provést pokusy s vlastním teplem, s náležitou opatrností, pokud jde o charakter buněk, jež jsou ničeny ve zhotovené kultuře, a s aktivitou zvířete, stejně jako člověka, když je lék užíván. Pro tento typ zdravotního stavu (patrně rakovina prsu) to bude nejúčinnější přinejmenším v 50 % těchto onemocnění."
Cayce byl mrtev více než 20 let, když se v dubnu 1966 dostalo na titulní stránky překvapivé oznámení: Tým lékařů z Wayce State University v Detroitu ohlásil možný lék proti rakovině. Sérum připravené z krve králíka a rakovinných buněk pacienta.
Bylo to patrně to, co Cayce tušil; zvláště stojí za povšimnutí jeho důraz na „náležitou opatrnost, pokud jde o charakter buněk".
Králičím sérem bylo léčeno pouze 20 pacientů. Proto American Cancer Society moudře varovala před růstem falešných nadějí. Všichni, kteří byli novou metodou léčeni, byli beznadějně nemocni. Nicméně výzkumný tým vedený dr. P. L. Wolfem a dr. N. Czajkowskim ohlásil dvě úplná uzdravení a „stabilizaci nebo ústup nádorového růstu" v 8 případech. Zbývajících 10 pacientů zemřelo. Úplný ústup se objevil u rakoviny prsu a rakoviny kůže na čelisti. Pozastavena byla rakovina kůže, plic, slinivky břišní.
Lékaři v Detroitu výzkumný projekt začali před Čtyřmi lety. .„Metoda se snaží tělo pacienta s rakovinou přinutit, aby vlastní rakovinné buňky poznalo jako cizorodou

věc a spustilo imunitní systém, který by proti nim bojoval," oznamuje New York Times. Proces byl blízký tomu, jenž popsal Cayce. „Pacientův nádor je odstraněn. Nádorové buňky jsou potom spojeny s cizím proteinem, gamaglobulinem z krevního séra králíka. Kombinace gamaglobulinu a nádorových buněk se pacientovi v intervalu několika týdnů aplikuje."
V krvi takto léčeného pacienta lékařský tým našel protilátky proti určitému druhu rakoviny. Dr. Wolf doufá, že pokud může vyvolat alergii na rakovinu, čili protilátky, stejně jako se to někdy v těle stane vůči penicilinu, mohl by mít šanci zabít rakovinné buňky. (J. Stearn 1967)

Regenerace

Musíme věřit v možnost regenerace, musíme vidět, k jakým změnám v nás dochází, protože tak svou energii můžeme vědomě využívat a urychlovat celý proces.
„Pamatujte, že tělo se postupně a neustále obnovuje. Nesoustřeďujte se na věci, které existovaly, neboi systém nebo organismus se jich nedokázal zbavit... Upněte se k tomu vědomí - a nedívejte se na něj jako na pouhou teorii -, ze tělo samo sebe DOKÁŽE obnovovat, a že to DĚLÁ."
„Ať jsou potom ony (příslušné) části těla aktivní, aby to udělaly. Shledáme, že tyto (nežádoucí) podmínky budou - v krátkém čase -věci minulosti."

Reinkarnace

Myšlenka znovuzrození (reinkarnace) je dnes všeobecně přijímána více, než tomu bylo kupříkladu před deseti lety. Studium zákonů vztahujících se k reinkarnaci (zákon příčiny a důsledku - co zaseješ, sklidíš) má snahy vyvrátit sugestivní myšlenku, že žijeme v nesouvislém vesmíru. Zákon karmy nabízí odpověď třeba na to, proč má nevinně dítě trápení v podobě nemoci, či dokonce smrti, třebaže zarmouceným rodičům žádné „racionální" vysvětlení nemůže stačit. Reinkarnace nabízí vysvětlení nepochopitelných nespravedlností života. Posiluje naši víru v univerzálního Boha, jehož každý pohyb je v dokonalé harmonii se zákony života, které nám poskytl.
Pokračování života a znovuzrození na této planetě zvané Země je skutečností, již přijímá více než polovina světové populace. Američtí indiáni se jí učí už jako děti. Na Východě je tato představa obsahem náboženských učení, stejně jako byla dříve součástí křesťanství. Všechny odkazy na znovuzrození byly z bible vyškrtnuty byzantským císařem Justiánem (483-565 n. 1J. Ačkoli správnější by bylo říci, že to byla císařovna Theodora, pro niž bylo za vlády jejího manžela, císaře Justiána, krédo křesťanské církve upraveno.
Kde se nezvratně v Písmu učí o znovuzrození?
„Jan, 6-8 a 3-5 a celý zbytek jako celek."
Theodořina loupež nebyla zřejmě tak dokonalá, jak by si byla přála.
Odhalená pravda o této věci byla odmítnuta před pouhými patnácti sty lety je to kapka v moři věčnosti. Zdánlivě celé věčnosti pro ty, kdož žijí v nevědomosti o

tomto učení.
Na naše různé životy na Zemi se můžeme dívat jako na množství korálků v krabičce. Dokud je nenavlékneme, aby dostaly tvar, řekněme třeba do náhrdelníku, těžko pochopíme vlastní vývoj a růst v celé plnosti.
Má vůbec nějaký význam zajímat se o reinkarnaci, když jsem dosud dobře žil i bez ní?
..Nikdy není pozdě napravit své cesty. Neboť život je věčný a vy jste dnes to, co jste, pro to, co jste byli. Spolupracujete-li léta se svým Stvořitelem, můžete dojíti dne, kdy budete společně se všemi, kdož Ho milují."
Dnes jste šťastni pro štěstí, které jste dali ve svých předchozích životech. Krásní jste pro krásu, kterou jste vybudovali ve své duši. Jestliže nejste tak krásní, jak byste si přáli, začněte svou budoucnost formovat TEĎ. „Nikdy není pozdě své cesty napravit."
Jak žít?
Jelikož žijeme v trojrozměrném světě se smysly omezenými na pět (nebo šest), musíme vynaložit určité úsilí, abychom dosáhli takové úrovně bytí, z níž můžeme na život nahlížet jako na něco víc, než pouhou řadu časových úseků v čase a prostoru, které spolu souvisejí. Pak lze žít ve VĚČNÉ PŘÍTOMNOSTI a tomu odpovídající spokojenosti. „Co je čas a prostor, jste-li obklopeni vlivy, které pro spokojenost pracují uvnitř vaší duše? Chraňte se těch, kdož vás odvracejí od poznání a uvědomování si chvíle. Neboť jen to jedno může být v životě zažito, pokud už jsou jako takové rozděleny. Ale poznávejte a chápejte všechno spíše jako jedno."
Proč E. Cayce hovořil o minulých životech?
Cayce nahlížel do minulosti, aby nám pomohl objasnit náš současný stav a podnítil nás k utváření naší budoucnosti,
Homérova Odyssea byla jen krátkým výletem ve srovnání s tím, na němž jsme my. Výlet znamená cestu odněkud někam. Pokud budéme svůj život považovat za výletní plavbu, přiblížíme se tak k postoji, že se z něho lze radovat. Když člověk vstupuje na výletní loď, myšlenka na návrat je to poslední, co by ho napadlo. Člověk se těší na společnost, na moře, svěží vzduch, ozdravující pobyt a znovunabytí sil. Ví, že na konci cesty bude zdravější, že se bude moci s vervou pustit do jakékoli práce.
Při jednotlivých reinkarnacích jsme stále téhož pohlaví?
Během různých životů na Zemi někdy pohlaví měníme, abychom prošli určitým vývojem. Vyskytl se ovšem i jeden velmi zvláštní případ, který by se dal označit jako „ultraženský" - Cayce to zdůvodnil takto: „Zde máme znovu a znovu jedince, po každé stránce ženu, která v průběhu svých životů na Zemi pohlaví nezměnila. Není divu, že nerozumí mužům, ani muži jí. Nemohou myslet stejným způsobeni, neboť nezažili to, co je již od počátku pro opačné pohlaví přirozeným nutkáním.

Proto mohou coby muž a žena zřídka navázal správné vztahy." Z toho vidíme nutnost pro naše vlastní dobro, pro lepší porozumění zažít všechny fáze vývoje.
Jeden výklad z roku 1944 byl zvlášť zajímavý. Cayce začal poznámkou: „Jak neobvyklý záznam jeden z těch, kdož by se dal nazvat „zhmotnělou matkou světa", neboť jedinec byl jedním z těch, kdož byli v arše. Objevoval se totiž vždy, když mělo dojít k novým zjevením. Pokud se objevuje znovu, je to tehdy, když má k novým zjevením dojít."
„Ať jedinec svou mysl, své tělo a své záměry vede tak, aby se stal cestou, kterou mohou přijít poselství, jež jsou nutná k probuzení v myslích lidí, pokud jde o nezbytnost vrátit se k hledání jejich vztahu k Tvořivým Silám, neboli Bohu."
Skutečně lidstvo čekají převratné změny?
.„Jak bylo ukázáno, (výklad z roku 1943) v příštích několika letech dojde k mnoha vstupům těch, kteří mají připravit cestu nové rase, novému životu lidí. jenž bude součástí příprav na příchod Pána."
Vy, kdož jste v tomto období narozeni, povšimněte si toho a nenechte se zaskočit nepřipraveni. Podívejme se na jména některých slavných lidí, kteří se v pravý čas znovuzrodili, aby se jiní dostalo Cayceho výkladu:
Thomas Jefferson,
Johanka z *Arku,*
Pocohontas,
Sir Joshua Reynolds,
Frances Wiliard,
Marie Antoinetta,
Marie Magdalena
a dokonce několik učedníků. To je doba, kdy se přihodí velké věci.

Revitalizační přistroj

Cayce jasnovidně načrtl a doporučil jistý způsob využití vnitřních elektrických sil člověka. Navzdory zdání - oné elektrické povahy, - „vibrace ze zařízení užívají pouze energii těla." Neboť „jak zjišťujeme, veškerá energie je ve své aktivitě v projevené podobě elektrická." (Tento přístroj je někdy nazýván „radioaktivním", i když s radioaktivitou nemá nic společného, nebo také indukčním přístrojem, neboť jeho podstata zatím není zcela jasná.) Ale „tento aparát sám o sobě není elektrický, vyjma toho, že mění vibrační sily z tělesných zdrojů."
„V tomto... zařízení tělo nabíjí, co má být prostřednictvím (tohoto) přístroje vybito do jiných částí těla."
„(Jeho účelemj je vytvořit vibrace, jaké jsou v krvi a nervovém systému neboť celý život je vibrační povahy koordinace vibrací tělo dává do pořádku."
Drát s kladným nábojem je připojen na jednom konci k pulzovmu bodu a na druhém k vlastnímu zařízení. Drát se záporným nábojem je připojen k pulzovému bodu na opačném kraji těla a rovněž k zařízení. (Poznámka: pojmy „kladný" a

„záporný" jsou v tomto případě relativní, neboť zařízení není zdrojem elektrické energie.) Energie těla (vibrace) jsou posílány do přístroje, kde jsou bud posíleny nebo zpomaleny, oslabeny - pak se negativním pólem vracejí zpět do těla. Po krátké chvíli jsou tělesné vibrace vyrovnány. Následná koordinace povrchového a hlubinného oběhu přináší Jednotnější výhřevné síly jako tomu bylo do systému."

Jak mám oživit svůj nervový systém?

„Používejte onen reionizátor, ...zařízení, jež bylo zmiňováno. Ten důkladně revitalizuje celý (tělesný) systém, neboť koordinuje impulzy."

Zařízení se dá využít rovněž jiným způsobem přeruší se negativní spojení a nahradí se „baňkou na roztoky". Tato baňka může obsahovat některý z roztoků, v závislosti na tom, co tělo potřebuje. Roztok ovšem nikdy nebyl tělu dodáván v jiné než ve vibrační formě. Záleží čistě na tělu, aby si vytvořilo vlastní chemické látky nebo aby na zavedené, přijaté vibrace reagovalo odpovídající aktivitou. Existuje celá řada roztoků doporučovaných na celou škálu rozmanitých potíží. Naším bezprostředním zájmem je v tuto chvílí omlazování, rejuvenace. Na něj byly doporučovány chlorid zlata a nitrát stříbra. (Poznámka: *Uvedený přístroj se u USA vyrábí.)*

Relaxace, kterou vědci pozorovali při využití tohoto speciálního zařízení, nemá obdoby. Je to přístroj „přinášející úlevu vyčerpaným, odpočinek tem, jimž jinak klid přinášela pouze začínající závislost na sedativech a narkotikách, anebo těm, kdož prožívali dlouhá období stresu a napětí; těm, kdož se snaží najít hannonizující vliv, který by jim pomohl dosáhnout koordinace mezi jejich fyzickým i mentálním bytím a duchovním vlivem a účinkem jeho působení na ' duchovní aktivitu ve fyzickém těle."

Dalšímu klientu bylo řečeno: „I když se tyto (poruchy) ztratí, nevzdávejte se období odpočinku, kdy tvůrčí energie a síly uvnitř těla rostou prostřednictvím tohoto... zařízení, které, jak je zde uvedeno, má vyrovnávat impulzy s použitím vnitřních energií těla."

Zařízení rovněž posloužila ve spojení s různými léčebnými postupy, s cílem na všech úrovních zvýšit receptivitu těla vůči těmto postupům. Klientka, která měla na levé straně obličeje zničenou tkáň a chtěla vědět, čím by ji bylo možné znovu obnovit, dostala radu: „Masáž revitalizačním zařízením a bezprostředně po ní důkladná celková masáž šíje. postižené strany obličeje, přes oči, spánky podél "vagus centre,, (napravo od hltanu nebo začátku šíje, nebo mezi klíční a prsní kostí na kterékoli straně). Použije se známá masážní emulze na jizvy.

'Dělejte to tak. V době, kdy budeme (doporučený) prostředek používat, si udržujme pozitivní naladění... nebo meditujme. Tak přispějeme ke koordinaci vibračních sil z energií kosmických sil a aktivních sil duševního a duchovního těla. To při užívání takového prostředku hmotně pomůže.

Vibrace vznikající při použití zařízení jsou totiž přirozenými silami, s aktivitami

zevnitř systému se vyladují se (silami, aktivitami) zvenčí a tělu dávají lepší vibrace. Tak tedy vytváříme vyrovnaný oběh, ...za přidání dalších složek, v náležitém poměru a formě, jak je uvedeno... vnášíme jednotu do aktivity orgánů, žláz a tělesného vylučování, což přirozeně působí na zlepšení zdraví.,, A kdyby tělo mělo užívat (doporučený) prostředek v nižších silách až ke kraj-nostem, může ho to držet v téměř dokonalém souladu mnoho, mnoho, mnoho, dní."
Toto zařízení, tento prostředek se v současně době zkoumá a zkouší v mnoha oblastech. Může se stát klíčem k rozřešení četných problémů sužujících lidstvo.

Revmatizmus - viz - *Artritída*

Ricinově obklady

Ovlivňují lymfatický systém a jejich blahodárnost je s každým použitím znovu a znovu objevována - například, když nějaká rána či srůst brání normálním pochodům v těle. Příkladem je použití trikového obkladu při léčení žlučových kamenů.

•*Jak ricinový obklad aplikovat?*

„Alespoň 3 až 4 vrstvy starého flanelu důkladné namočte do ricinového oleje. Potom aplikujte, přes obklad dejte elektrickou dečku. Ohřejte na tak vysokou teplotu, jakou tělo snese - přikryjte kusem látky, abyste neušpinili ložní prádlo."

Kam se obklad přikládá?

„Kolem žlučovodu a slepého střeva vpravo dolů a přes břicho."

Nemůže aplikace ricinových zábalů k odstranění srůstů negativné ovlivnit těhotenství nebo zabránit početí?

„Naopak, tyto obklady vřele doporučuji v těhotenství, odstraní stres a rozrušení. Aplikujte teplé obklady, přikryjte elektrickou dečkou aby v celém těle vznikla radiace, která jedy vyhání z těla ven." Zábaly z ricinového oleje jsou Často doporučovány na střevní; srůsty a ucpání střev."

Případ 1: MUDr. McGarey znal Cayceho pouze z četby. Byl považován za solidního praktického lékaře. Se svou manželkou, také lékařkou, působil na klinice ve Phoenixu, ve státě Arizona, Stejně jako jiné lékaře, i McGareyho trápilo a sužovalo, když ortodoxní medicína nedokázala pomoci; v takových případech se cítil bezmocný. V terapii toho tolik zůstávalo tajemstvím. Dr. McGarey si však uvědomoval vlastní nedostatky a meze, takže do svých útoků proti nemocem vnesl jistou skromnost. Nepodceňoval to. co se naučil na lékařské fakultě v Cincinnati, ani zkušenosti, které získal v následujících letech. Jeho mysl však zůstávala otevřená. Když se v něm probudil zájem o Cayceho, začal se jeho výkladům věnovat hlouběji a důkladně studoval jejich závěry. Na základě doporučení neskoleného mystika vylepšil některé léčebné postupy.

Největší úspěch měl dr. McGarey se zábaly s ricinovým olejem, které pomohly omezit rozmanité břišní potíže: žaludeční vředy, zánět slepého střeva, koliku a žlučník. Jelikož byl konvenčně vyškolen, aplikoval zábaly pouze, když tradiční

léčba selhala. Jeho nejpozoruhodnějším případem uzdravení a la Cayce byla 80letá žena se střevní obstrukcí. Kvůli podrážděným střevům se obával gangrény. S ohledem na stav pacientky nebylo možné operaci doporučit. Takže jako poslední možnost začal aplikovat zábaly břišní oblasti, která byla pozoruhodně nafouklá a na dotyk bolestivá. Během 24 hodin se střeva zázračně vyčistila; v průběhu několika dnů měla pacientka břicho jako mladice, nafouknutí a tlak zmizely, poprvé po letech.
Dr. McCarey zjistil, že zábaly, které Cayce navrhoval při vysokém krevním tlaku, v některých případech mají tišící účinky na autonomní nervový systém. „Zábaly zřejmé urychlením toku mízy zmírnily tlaky působící na sympatický systém, který přímo reaguje při vzrušení nebo vzteku, což lékaři nazývají symptomem strachu a útěku."
Případ 2: McGareyho teorie o funkci zábalů byla detailně propracována jinde. Dr. G. 0'Malley z Galienu ve státě Michigan, který Cayceho výklady úspěšně uplatňoval v praxi, předpokládá, že zábaly s ricinovým olejem vhodné stimulují lacteály, tenoučké mízní cévy v tenkém střevu. „Některé lékařské autority," říká, „předpokládají, že životní síla lidského organismu roste v těchto buňkách.'"
Největší úspěchy měl se zábaly s ricinovým olejem. V jednom pozoruhodném případu, kdy chirurgové plánovali operaci břišní obstrukce u 541etého pacienta, 0'Malley věrně setrval u aplikace zábalů s ricinovým olejem. Kvůli výpadku elektřiny při bouři se operace zdržela. V zábalech se pokračovalo a hodinu před odloženým výkonem se obstrukce zázračně vyčistila. Operace nebyla nutná.
Podobných úspěchů Dr.0'Malley dosáhl s chronicky zaníceným žlučníkem, chronickými žaludečními potížemi, u vředových koliky, chronické apendicitidy a dokonce i při otocích nohou vše bylo na zábaly stejně vnímavé jako obstrukce.
Dr. 0'Malley z Cayceho výkladů učinil závěr, že zábaly s ricinovým olejem, jenž je vstřebán kůží. uleví při břišním překrvení, způsobeném pomalou činností mízního oběhu
Dr. 0'Malley zábaly používal přesně tak, jak navrhoval Cayce. „Tři vrstvy jemného flanelu namočené do horkého ricinového oleje se přikládaly na břicho v oblasti jater a žlučníku, dolů až do oblasti caeca (pravý dolní kvadrant břicha) a slepého střeva. Pro udržení tepla se má použít termofor či ohřívací lampa." Zábaly se aplikovaly každý týden 3 po sobe následující dny, na 1,5 až 3 hodiny denně. Po nich se další 3 dny vnitřně užíval olivový olej. Doktor teoretizoval: „Olivový olej patrně stimuluje zvýšenou produkci mízy, která snižuje mestnání krve u většiny špatných břišních funkcí. Současně podporuje produkci lymfocytů, které v obranném mechanismu těla nastupují jako první."
Ve všech případech byla úleva u onemocnění sužujících lidi Často zázračná.
.Stearn 1967)

Ricinový olej

Ricinovému oleji, obvykle používanému vnitřně jako projímadlo, se někdy říká Palma Christi - Kristova ruka. „Účinek ricinového oleje je dvojí. Jednak přímo podporuje mízní tok v povrchových a hlubokých mízních cévách, jednak posiluje některé hluboko v břiše uložené orgány."Podobně jako u překrvení jsou zábaly s ricinovým olejem užitečné rovněž pri odstraňování výrůstků jako jsou mateřská znaménka, bradavice a cysty, při lupénce, dně a ledvinových kamenech. Jako Dr. McGarrey i Dr. 0'Malley neměl prospěch pouze z léčení specifických případů. Získal i širší představu o tom, co které onemocnění je. Zábaly s ricinovým olejem se prospěšně jevily u chorob, při nichž měl nedostatečný oběh mízy za následek špatné odstraňování „toxinů těla nebo nemoci". Zdá se, že se zde nabízí možnost daleko širšího použití zábalů. „V popsaných případech lupénky, artritidy nebo rakoviny." poznamenal Dr. 0'Malley, „výklady původ onemocnění přisuzují nedostatečnému vstřebávání do mízního oběhu v trávicím traktu."
Cayceho léčba obvykle zahrnovala celý organismus. Nejen specifické lokální oblasti. K vyčištění žlučníku a k podpoře činnosti jater po ricinových zábalech byl podán olivový olej. Tím se povzbudilo vyloučení toxických látek játry, ledvinami, kůží a plícemi. Ricinový olej očividně omezuje místní toxicitu, ulevuje ztuhlým artritickým kloubům a upravuje místní abscesy.

Roupy

Vždy, když děti dostanou roupy, manželka nastrouhá syrové zelí a dává jim ho k snídani, obědu a večeři. Do večera nebo do následujícího rána jsou roupy pryč. Ten den děti jedí pouze zelí. Dostávají Čaj, který se také doporučuje.
„Cayce řekl, že jeden list zelí zabije sto tisíc roupů."

Ruce

Ruce jsou nástrojem lidského jednání, jsou symbolem podstaty práce. Mnoha Cayceho výklady se jako červená nit táhne toto poselství: „Neboť aby se dostavil úspěch, je vždy nutná činnost činnost." Ruce jsou předmětem neobyčejné krásy, jak mimo jiné dosvědčí každý milovník tance. Jsou to totiž právě ruce, které, třeba v indiánských tancích, vyprávějí příběh. Totéž se objevuje v mnoha dalších částech světa v Indonésii', na Havaji, na ostrovech v jižním Pacifiku... Znáte někoho, kdo ocení, když mu svážete ruce? Často se totiž více vyjádří gestikulací, než zdlouhavým vy světíováním. Jazyk rukou je vskutku mezinárodní. V Itálii se pro cizince vydává dodatek ke slovníku jeden obrázek opravdu vydá nejméně za deset slov v jakémkoli jazyce.

Ruce vyprávějí příběhy - nejen v Čárách na dlani, ale také svým tvarem, tím, jak se o ně pečuje, nebo také silou stisku při podávám rukou. Rovněž tvar a barva nehtů tomu, kdo se těmito otázkami zabýval, někdy poví prakticky všechno.
Matka osmiletého dítěte položila zajímavou otázku, zda má podporovat psaní pravou nebo levou rukou.

„Pravou. I když má tělo od přírody sklony stejně využívat obé ruce, pro tělesný vývoj podle polohy svalů a samotného srdce v těle by pravá byla lepší. Všimněte si levorukých jedinců: častěji je to postavení srdce."
Proč mám drsné a suché ruce a občas se *na nich vytvoří malé puchýřky?*
„Špatný oběh a špatná Činnost nebo koordinace mezi žlázami a vylučováním."
Jedna žena se ptala, proč má problémy s dlaněmi - *dlaně a chodidla ji pálily. Chtěla vědět, co má dělat.*
„Ruce, dlaně i chodidla si namažte touto směsí, která má hojivé účinky. Zabrání také pálení nebo tvorbě drsné kůže, připadne sklonům k vyrážce."
„Po první z masáží, jež následují po napaření, potíže zmizí to tedy znamená po první sérii." Na své potíže používejte následující směs:
60 g růžové vody
15 g usolinu
1/2 lžičky rozpuštěného lanolinu.
Tato voda (před každým použitím je třeba s ní zatřepat) se skládá z poměrně levných přísad. Nalezení uvedeného předpisu bylo završením dlouholetých výzkumů problémů rukou. (Jako náhrada usolinu často slouží ruský bílý olej nebo nujol.)

Receptář-S

Salát
„Každý by měl jíst spoustu salátu, neboť podporuje výtok v krevním řečišti, ničící většinu vlivů, jež ho napadají. Je to čistič."
Salát se nezřídka podává pouze jako ozdoba, aby vyniklo ostatní jídlo. Nedovolte, aby zůstal jen dekorací jezte ho!
Cayceho návrhy jídelníčků obsahují spoustu syrových salátů k obědu. Většinou tři druhy zeleniny rostoucí nad zemí a jednu kořenovou. „Jezte často saláty ze syrové zeleniny a agaru." Doporučení užívat agar se neustále opakuje.
Jaký utajený vitamin je v agaru obsažen?
„Nejde o vitamin, nýbrž o působení agaru na činnost žláz: strávené a absorbované vitaminy by neměly (žádný) účinek, kdyby chyběl agar." Ten v těle může reagovat s nějakou chemickou látkou, a tím celé ústroji učinit citlivé k určitým podmínkám. Bez agaru tato citlivost nevzniká. Viz také -*Želatinové saláty*
Sarkom
Terapeutický postup naleznete v níže uvedeném případe.
Případ: Jelikož Cayceho diagnózy byly často lékařsky nepotvrzeny, skeptici odmítali, že jeho „léčení rakoviny" může být dobré proti Čemukoliv, od hysterie až po škytavku. Nicméně k němu od lékařů přicházely autentické případy rakoviny.

Podle záznamů pořízených ARE jim pomohl. Jednu takovou pacientku, ženu ve středním věku, k němu poslal lékař domnívající se, že veliká operace by byla pro její zdraví zkázou. Cayce učinil výklad, jako obvykle, aniž by objekt spatřil. Odehrálo se to v prosinci 1937.
„Zatímco stav lze velmi snadno pochopit, příčiny a to, co by mohlo působit proti, nelze nalézt." Identifikoval rakovinu a její povahu.
„To, co vidíme, je zákeřný sarkom, který se zakusuje do mízního a krevního oběhu."
Popsal něco na způsob přetahováni lanem mezi rakovinou a přirozenou rezistencí organismu. V organismu se nachází dobře vybudovaný a zabezpečený obranyschopný systém, nad nímž občas zvítězí rušivé faktory a tělesné šťávy činné v destrukci buněk, které ve svém rozmachu (po těle) rostou ve fyzických silách těla. Cayce stopoval původ tohoto rakovinného onemocnění. „Bují především (rakovina) z příliš velkého množství masa, které přináší infekční sílu a které, v souvislosti s mléčnými žlázami, podrážděním a rozpadem buněčných sil, vyvolává tvrdnutí v těchto prsních žlázách."Odtud, jak vysvětlil, se rakovina do těla rozlézá prostřednictvím nádorů a malých hlíz, vrozených z rozpadu určitých buněčných sil v míze a obratem zasahujících krevní řečiště. Kromě toho jsou orgány oslabeny. Cayce pro tento typ rakoviny doporučil léčbu podporující přirozené obranné síly mízy a zlepšující oběh i vylučování.
„Stimulujte ta centra v cerebrospmálnim systému, která působí na odvádění škodlivin z mízy vylučovací soustavou."
Mělo to být provedeno elektroterapií s nízkými vibračními silami. Pak:
„Přinejmenším jednou týdně ordinujte maximální množství atropinu, podávejte jej elektrickými anodami (mokrými články), jež jsou přiloženy na devátý dorzální nervový pletenec a do lacteálního duetu (kde vzniká míza) a střed umhilicu (pupku). Zpočátku by proud neměl oblastí procházet déle než minutu. Atropin, užívaný tímto, způsobem, vibračně podpoří obranné síly v mize, z kterých pochází (na tato slova položil Cayce důraz) to, co vyvolává rozpad buněk v těle, tak ničící jejich účinné aktivity." S léčením se melo postupovat šetrně.
„Maximální množství atropinu, ačkoliv se může začít s minimálním množstvím na anodách. Užívejte vibrace, nikoliv injekce, neboť věk či zdravotní stav zabrání injekcím, aby měly co dělat s mízou." Proti onemocnění se útočilo i na jiných frontách. Cayce navrhl očištění, dietu s nízkým obsahem bílkovin, kterou předcházející lékař již předepsal. Opět zdůraznil význam vylučováni.
„Tím se docílí téměř normálního stavu a s náležitou prevenci, bez infekčních sil nebo nachlazeni či překrvení a jiných vzniklých stavů, přinese úlevu." Jinými slovy, rakovina je postižení spojené s celkovým stavem těla.
Kdy se může projevit zlepšení? „Během prvního cyklu, do 27 dnů."
O týden později Cayce v dopise lékaři, který k němu tuto ženu poslal, projevil

skromnost týkající se jeho daru: „Snažit se vysvětlovat informace má malý smysl," napsal bdící Cayce. „Mluví samy za sebe. Doufám, že nějakým způsobem naleznete to, co bude přinejmenším v souladu s dobrým, úsudkem." Za 6 týdnů obdržel zprávu od ošetřujícího lékaře. „Jakmile jsem mohl přístroj uvést do provozu (zařízení s mokrými články), začal jsem postupovat podle instrukcí. Pacientka téměř okamžitě cítila, že jí léčba pomáhá. Opravdu se domníváme, že se případ vyvíjí převážně dobře. Doufám v celkové uzdravení." Pacientka přidala vděčnou poznámku. „Jsem velice šťastná, že v určitém smyslu pracují s Vámi." Šest měsíců po počátečním výkladu žádala o kontrolní výklad. Cítila se zázračně lépe než za celá ta léta. „V současné době," psala, je mi daleko lépe a jsem vděčná za Vaše návrhy pro lékaře, jemuž nemůže být vyslovena dostatečná chvála a ocenění za jeho věrné, neúnavné úsilí v této nejzázračnější léčbě potenciálně nevyléčitelného případu." Pro Cayceho měla řadu otázek:
Kolík rakovinového stavu v současné době v krevním rečiš zbývá?
Lze doporučit další injekce atropmu?
Zasáhlo onemocnění nějaký vnitřní orgán nebo vnitřní část?
Pokud ano, jaký druh léčby se doporučuje?
Vrátí se nemoc někdy u budoucnu?
Jestli ano, jak se projeví?
Cayceho kontrolní výklad šel k věci. „Nastalo velké zlepšení v obecných fyzických silách těla. Infekční síly byly vyloučeny. Nicméně stále existují sklony a tendence. Organismus v souboji s nimi bude potřebovat více vibračních sil, které pomohly při vyloučení příčin poruchy."
Léčba elektrickým přístrojem mohla být postupně zvolněna a poté vyloučena. Podávání atropinu mohlo být. přerušeno, jestliže nenastala zvýšená citlivost nebo podráždění v mízním oběhu.
„Ale dokud se pacientka nebude cítit plné zotavena, neměla by se namáhat fyzicky ani se vystavovat duševnímu napětí."
Cayce se specificky nevyjádřil k otázce týkající se návratu onemocnění. Dostal ji tedy znovu. „Závisí to na míře podráždění, nebo na jak dobré úrovni je vylučování předtím, než nastane oživení stavu." Tendence se mohly pohybovat oběma směry, ale když už byl stav jednou poražen a léčivé síly vyvinuty, nastala normální rovnovába v organismu a pacientka mohla být za bodem návratu. Zdálo se, že vše je účinné. Čtyři následující roky se rakovina neobjevila a pacientka, očividné plné uzdravená, se přestěhovala do slunné Kalifornie.
Cayce opakovaně zdůraznil, že neexistuje nic nevyléčitelného, pokud se ovšem dostaneme k primární příčině. Léčit pouze symptomy nemělo podle něj smysl. (J. Stearn 1967)

Sauna

Výklady nezřídka doporučovaly saunu, protože otevírá póry a zesiluje vylučování

dýchací soustavou. Používají se konejšivé páry balzámu, eukalyptu, borovice a atomidinu. Předpisy se pro jednotlivé špatné funkce lišily. Obecné lze použít 1/2 až l kávovou lžičku oleje nebo roztoku do 0,5 l vroucí vody.
„Lázeň v páře - kombinace habru a borového oleje nebo oleje z borového jehličí a habru - vyčistí a posílí tělo i kůži. Tuto koupel si dejte jedenkrát týdne, nebo alespoň jedenkrát měsíčné a potom důkladnou masáž celého těla."
Další variantou koupelových přísad je:
„Užijte habrovou a růžovou vodu (1:1), nebo l čajovou lžičku každého v l litru vody, která výpary na těle usadí. Ve vodoléčbě by mělo být obsaženo pocení, nikoli v suchém horku, ale raději v páře. V suchu by se tělo příliš odvodnilo."
„Na vyrážky použijeme nejprve koupel v sassafrasovém oleji, každý třetí den. Do půl litru vody přidejte 10 kapek sassafrasového oleje. Potom celé tělo důkladně třete režnou žínkou nebo hadrem, abyste povzbudili krevní oběh v kapilárách."
Někdy se do páry přidají medikamenty:
„Parní lázeň obsahující jód je dobrá pro zlepšení kondice. Zpočátku ne více než 5-8 minut, postupně zvyšujte... Nejdříve však vypijte 3 až 4 sklenky vody."
„Nejméně dvakrát týdně si dejte saunu a potom důkladnou masáž."
„Kdykoli máte možnost sauny a následné masáže, dopřejte si při této příležitosti určitý „luxus" - neoblékejte se bezprostředně po masáži a nevycházejte hned ven. Pokuste se chvíli relaxovat, aby se tělo mohlo přizpůsobit nové situaci a plně vstřebat olej, který byl pro masáž vybrán."

Sebedůvěra

Sebedůvěra a vyrovnanost jsou podstatné vlastnosti, chce-li člověk uspět v obchodním světě. Tato důvěra se může dostavit pouze jste-li si vědomi, že existuje přesná příčina pro to, kde se právě v určitý okamžik nacházíte. Pokud poctivě pracujete v zájmu svých bližních a plníte svůj úkol, ať už je jakýkoli, podle svých nejlepších schopností, můžete být jedině důvěryhodní. Říká se: „Podobný podobného hledá."
Ve fyzikálním pojetí se přitahují opačné elektromagnetické proudy. Ve vyšším chvějivém světě je pravdou opak. Elektrické vazby našich myšlenek pokud jsou oživovány (aktivovány), v druhých vyvolávají, přitahují, tytéž myšlenky. Jsou, jak se říká, nakažlivé. Tudíž pochybujemc-li o sobě, má to za následek, že druzí budou pochybovat o nás. Viz také - *Psychohygiena*

Sebepodceňováni

Jednomu Člověku hylo řečeno, že „(tento) jedinec často spíše své schopností podceňuje." Pokora je správná, ale „kdo zapálí svíci a dá ji pod koberec?"
„Zatímco nesobectví je zákonem, podceňování sebe sama je formou sobectví, nikoli nesobectví."
Dokonalým příkladem falešné pokory je Dickensova postava Uriáše Heepa, který

se skryl za svou servilnost, jako se bandita skrývá za svou masku. Nebyl,nemohl být sám sebou, tudíž se stal někým mnohem horším. Nikdo z nás by se mu jistě nechtěl podobat. Viz také – *Psychohygiena*

Sedativa

Co Cayce říká o sedativech?

„Bromid (tj. sedativum) jakéhokoliv druhu, musí ve svém důsledku nutně mít destruktivní vliv na fyzické síly těla; jakékoli hypnotikum. pokud je kontinuálně užíváno, musí destruktivně působit na lepší fungování těla."

„Sedativa a hypnotika působí jako destruktivní síly na mozek a nervové reflexy."

Sedmiletý cyklus

„Neboť tělo se samo obnovuje, každý atom, během sedmi let. Jak jste žil posledních sedm let? A jak těch sedm před tím? Jak byste naložil se svou myslí a se svým tělem, kdyby se ted dokonale uzdravily? Užíval byste je k uspokojování vlastních žádostí jako dřív? Užíval byste jich, abyste si víc vážil lásky k tomu, co je bez konce? Protože kdo uzdravuje všechny tvé nemoci?"

Které roky v celkovém životním cyklu jsou roky zubních změn?

Jsou to: 2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51, 58, 65, 72, 79. Máte-li i v tomto věku zuby, měli byste zveřejnit své tajemství, než Číst tyto řádky.

Viz také — *Životní biorytmus*

Skleróza multiplex

Příčiny: Cayce udělal 100 výkladů pro 69 nemocných. Mimořádně zajímavý byl výklad pořízený na žádost lékaře dr. Ch. G. Taylo-ra. Tento případ roztroušené sklerózy mohl být vědecky přezkoumán. „Tvrdilo se v něm, že základní biochemický mechanismus roztroušené sklerózy je výsledkem nedostatku zlata, který způsobuje žlázovou nerovnováhu, v jejímž důsledku dochází k hormonálnímu deficitu. Tyto hormony jsou nezbytné pro správnou činnost nervů."

Normální rovnováha kovů v organismu se porušuje v důsledku primárního nedostatku zlata. Ve 40 případech bylo zlato označeno jako faktor, který je třeba organismu dodat. „Příčina nedostatku zlata," komentuje lékař, „souvisí s chybou v asimilačním systému (tím je patrně myšlena trávicí soustava), jehož správná funkce je podmíněna hormonální rovnováhou." Všechno je součástí jemné vnitřní souhry, na níž závisí celkový dobrý stav organismu. „Jelikož žlázy jsou naopak závislé na správném obsahu zlata v organismu, zjevně tato situace vede k zpětně vazbě mezi zlatem, žlázami a asimilačnim systémem.

Ačkoliv se to nezdůrazňovalo, můžeme vyvodit, že nemoc není způsobena pouhým nedostatkem zlata v potravě, ale snad také nedostatečnou schopností trávicí soustavy zlato asimilovat, případně neschopností organismu asimilované zlato využít. Tento výklad předpokládá genetický faktor jako základní příčinu nerovnováhy mezi zmíněnými: zlatem, žlázami a asimilaci."

Existuje určitý způsob, jak to zjistit. „Souvislost mezi nemocí a normální

rovnováhou kovů v organismu může být u muže objevena v důsledku nedostatku spermií (tzn. určitým stupněm sterility}. Nicméně není jasné, zdali nedostatek kovů, především zlata, způsobuje snížení poctu spermií nebo nedostatečnou potenci." Lékař poznamenal: „Neexistují žádné lékařské údaje, potvrzující teorii, že sterilita je výsledkem roztroušené sklerózy." Impotence, jak zdůraznil, byla mezi pacienty zaznamenána.
V četných případech roztroušené sklerózy se poukázalo na určitý typ poruchy žláz. V této zvláštní souvislosti dostal otázku: *Kterých žláz se to týká?*
Odpověděl: „Těch v játrech a žlučovodu."'
Játra byla u roztroušené sklerózy opakovaně popsána jako přímý činitel špatné funkce nervového systému. Vznikl hormonální deficit, přesto však chybějící hormon nebyl pojmenován. Předpokládá se, že nepřítomná složka produkovaná žlázami, je výživou nervové tkáně. Jak Cayce mnohokrát uvedl, nervům chybí správná míra energie či životní síly. Pak byly vyjmenovány některé zjevné patologické jevy.
„Výklad tvrdil, že nedostatek nervové energie umožňuje tvorbu jedů v určitých nervových buňkách, přičemž jsou jimi zamořeny také okolní buňky. Popsal je jako původně kruhové buňky, které jsou po intoxikaci protaženy do šířky i délky. Zřejmě se zde odehrával tentýž proces jako v případe, kdy byl hormonální deficit určen coby příčina oslabení buněčných sil ve stěnách nervů. Vedl k zánětu a podráždění následkem činnosti nervových pletenců a ganglií mezi centrálním a autonomním nervovým Systémem." Šlo o podobný názor, který medicína o nemoci doposud zastávala.
„Oslabení nervových stěn, provázené odbouráváním a rozpadem nervů, lze považoval za popis patologické ztráty myelinové pochvy, Čili bílé hmoty obalující nerv při roztroušené skleróze. Existuje patologické poškození jak bílé myelinové pochvy, tak šedého axonu." Pozoruhodné je, že se Cayce zmínil o nedostatku „šedé" hmoty. * *Terapie:* Používaly se 3 léčebné metody: posílení atomárních účinků zlata skrze mokré články, masáže a diety. „Atomární účinek zlata je nezbytný pro žlázovou produkci hormonů, která podmiňuje správný stav a funkci nervů. Zlato se organismu nemělo podávat přímo, orálně či injekčně, nýbrž vibračně za pomoci mokrých článků." *Mokré články* jsou slabou baterií složenou ze dvou pólů. Kabel vedoucí z jednoho pólu se ponoří do roztoku chloridu zlata a poté se přiloží k tělu. Výklad tvrdí, že vibrace zlata v roztoku jsou elektricky přenášeny do těla a mají na žlázy žádoucí efekt. Nejsou účinné přímo, pouze další elementy (snad zlato přítomné v těle v inaktivní formě) podporují k aktivitě v zájmu požadovaného účinku. Mokrý článek má být každých 30 dni nabit přidáním nového roztoku, a má se používat každý den 30 až 60 minut - nejlépe před spaním.
Masáže hrály, podle Cayceho. v léčení důležitou roli. Léta po jeho prvním výkladu se při roztroušené skleróze staly běžnou lékařskou procedurou (jako

podpůrná terapie). Lékař zdůraznil: „Jistě to pomáhá udržet napětí svalů, které ztratily přirozenou inervaci. Výhodou této terapie je, že pokud se funkce vrátí, svaly nejsou atrofovány a zkráceny."
Existuje základní rozdíl mezi lékařským a Cayceho názorem na funkci olejů. Zatímco lékaři jim přisuzují zejména funkci mazací, Cayce je považuje za podpůrný prostředek pro oslabenou tkáň, což dokazují mnohé případy Dr. Hottena z Kalifornie, Dr. McGareyho z Arizony a Dr. Reillyho z New Yorku.
Masážní oleje: K dispozici jsou dvě základní směsi:
1) „Jednoduchá směs je obvykle složena ze stejného podílu olivového oleje, oleje podzemnice olejně a rozpuštěného lanolinu v následujícím poměru: 80 g olivového oleje, 60 g oleje podzemnice olejně, 8 g lanolinu.
2) Základem složitější směsi je olivový olej a olej podzemnice olejné. Dále obsahuje různé kombinace ruského bílého oleje, oleje z cedrového dřeva, z kořene sassafrasu, z borovicového jehličí, lanolinu, oleje z wintergreenu, benzolové a myrhově tinktury, kafrového a terpentýnového lihu, skopového loje nebo hořčičného oleje."
* *Masážní instrukce* se lišily; „Většinou se doporučovaly masáže od páteře k distálním koncům končetin, několik od špiček končetin k páteři. Ačkoliv nejčastější doporučoval masírovat končetiny a páíeř, zmiňoval se také o masáži hrudi a břicha. Masáže se měly provádět krouživými pohyby."
Vzhledem k tomu, že v době, kdy se tato analýza dělala, byl Cayce mrtev, nebylo zcela jasné, jaký druh léčby - i v případě, zeje všeobecně účinný má být aplikován na ten či onen případ. Jak při komentování svého výzkumu řekl dr. McGarey: Člověk musí být téměř intuitivně spojen s Cayceho podvědomím, aby věděl jakou metodu použít.
* *Dieta:* Předepsaná strava odpovídala Cayceho představám o dietě pro nemocné i zdravé: dieta s nízkým obsahem tuků, nezpůsobující zácpy. „Důraz se zjevně kladl na potraviny obsahující B vitamin. Někdy se doporučovaly pivovarské kvasnice a obilné klíčky. Z masité potravy bylo dovoleno konzumovat mořské živočichy, játra, zvěřinu a drůbež, avšak pouze pečenou, nikoli smaženou. Kuřecí a rybí kosti se měly žvýkat. Smažená jídla byla zakázána. Přednost se rovněž dávala syrové zelenině jako je řeřicha, mrkev, celer, řepa a salát. Ovoce, zelenina a obiloviny měly nad masem jednoznačně převažovat. Z výše uvedených potravin nebyla ani jedna určena jako zdroj zlata. Drobní mořští korýši jsou mimořádně důležití díky obsahu jódu. Cayceho výklady tvrdily, že jód je efektivní pro všechny endokrinní žlázy, nejen pro štítnou."
Poznámka: Zkušenému čtenáři Cayceho měl fakt, že o zlatě nepadá zmínka, něco říci. Problémem nebyl nízký příjem zlata, nýbrž jeho aktivace v těle, které bylo dosaženo působením vibračních vlivů z mokrých Článků. Cayceho léčba byla propojena, tj. po masážích, kdy tělo bylo mimořádně schopné reagovat na vnější

impulzy, okamžitě následovalo léčení mokrými články. S vědeckým přístupem můžeme pouze doufat, že Cayceho výklady „poskytnou pokyny a směr pro další výzkum, který by odpověděl na otazníky přetrvávající v etymologii a léčbě roztroušené sklerózy." (J. Stearn (1967))

Smích

Myšlenka, že úsměv by mohl změnit běh světa, stojí za zamyšlení. „Jen tvůj úsměv, a (přitom) ani slovíčko, může rozjasnit den pro nejednu duši. Tím, že rozjasníš den, byť jen na chvilku, ovlivníš běh světa."Kdokoli si může stoupnout na roh ulice, smát se nakažlivým smíchem a tím přispívat k běhu věcí na světě. Viz také - *Etika, Láska*

Smysl života

Skutečnost, že ve výkladech bylo vždy zdůrazňováno jen něco, má pochopitelné příčiny - proč bychom měli vědět všechno o všech svých životech? To by nás mohlo jen mást. Cayce své výklady začínal prohlášením, že všechno prožité na Zemi nebude vyjeveno. Pouze to, co ovlivňuje náš současný život.

Proč jsem se narodil, proč jsem přišel na Zem?

„Neboť nepřišli jste na svět náhodou. Země je světem příčinným; příčina a následek jsou na Zemi přirozeným Zákonem. Každá duše vstupuje do hmotné roviny, aby přijala a vydala svědectví nebo pravdu, jejich prostřednictvím mohou také ostatní získat více vědomostí o příčině, proč každá duše přichází do světa."

Proč tedy šijeme mnoho životú?

Rozvoje, který naše tělo (duchovní) vyžaduje následek příčin určený během mnoha životů nemůže být dosaženo vždy v průběhu jednoho životního úseku. Pokaždé nejsou poměry příznivé situacím, které je třeba řešit, a složité, když se dotýkají karmy, která může vyvstat a zahrnuje obrovské komplikace.

Dozvěděl jsem se již poučení, pro než jsem sem (na svět) přišel?

„Život, pravda a porozumění jsou růstem. Neboť přistupujeme ke svým bližním tak, že využíváme získaných poučení. Zahrnujeme tedy v sobě. jakožto jedinci, jejich plný význam. Tak je náš život růstem, rozvíjením, je jako květ leknínu, který jsme vzali za svůj, abychom jím přispěli k bohoslužbě v Chrámu krásy. Poté, co se rozvine, vydá sémě. Žádejte a bude vám dáno, klepejte a bude vám otevřeno."

Co byly Chrám krásy a Chrám obětování, které se ve výkladech zmiňují?

Chrám krásy existoval přibližně před 12 500 lety v Egyptě. Po návštěvě Chrámu obětování, což bylo něco na způsob dnešní nemocnice kde byl proveden chirurgický zákrok za použití technik, které byly zřejmě pokročilejší než naše, jedinec vstupoval do Chrámu krásy. Zde získal návod k meditaci, k tomu, jak se pohybovat, zacházet s barvou a zvukem. Lidé tam žili v čemsi, co bychom nazvaii „programem totálního ponoření". Chrám obětování byl místem, kde se umrtvovaly „činnosti těla, touhy tělesností".

„...Ty musejí být vymýceny, neboť každá duše se nabízí v oběť, aby mohla být položena na oltáře a ohně lásky a spálena, aby mohlo dojít k takovému očištění v těle, kdy škvár vždy znovu shoří, až zbude čistá duše, která splyne v jedno s Tvořivou Energií."

Jak chápat toto „spalování"?

Existovalo mnoho způsobů „spalování" nežádoucích činností těla. „Spatříte takovou harmonii, jaká jen může být v ten den - sladěná s ohni přírody může v plamenech ničit, uklidňovat nebo pohlcovat."

Po očištění, poté, co o všechny části těla bylo různými způsoby postaráno - jakkoli nepředstavitelné se nám to dnes zdá došlo ke sladění, jemnému sladění v Chrámu krásy.

„...V této první škole ustavené k tomu, aby dohlížela a chránila... a v takových podmínkách, kde bylo možné se zabívat rozvojem lidského nitra."

„Bylo nezbytné založit chrámy, v nichž se zkoumaly různé možností životosprávy - očištění těla čištěním krve. Zabývaly se takovými činnostmi jako odstraňování škod, které vznikly v důsledku určitých způsobů životosprávy. Skrze potravu bylo dosahováno symetričtějších a harmoničtějších proporcí těla..."

„Jedni rnuzicírovali pro ty, kdož se při hudbě pohybovali tak jako chvalozpěvy přispívaly k povznášení myšlenek, ke schopnostem, jichž lze dosáhnout přemýšlením (jak bychom řekli dnes) - nebo sladěním svého já s vesmírnými silami.

„Chrámy, které zde byly k uctívání člověka a vlivů, které ho činily duchem i tělem."

„Tolik k vaší službě v Chrámu krásy. To jsou zaklínadla, jež nejsou ničím jiným, než oslavováním tvořivých sil ve všech jejich projevech uvnitř lidského cítění. Tak je. můžeme znát i nyní." Viz také -*Láska, Trpělivost*

<u>Snídaně</u>

Co Si *máme dát k snídani?*

Většinou nás jako první napadne citrusový džus. Citrusové plody jsou spojeny s vitaminem C, ačkoli existují i jiné zdroje. Vznikneli škodlivá avitaminóza, je důležité tělu patřičný vitamin dodat. Ta totiž způsobuje špatné vylučování, protože „dochází k nekoordinaci vyměšovacích funkcí zažívací trubice a srdečních, jaterních i plic-ních funkcí tím, že jsou vytlačovány látky, které jsou nedílnou sou-částí těla."

„Do pomerančového džusu je však lepší přidat trochu limetové šťávy a do grapefruitového malé množství citrónové ne rnnoho, jen trochu. Je to vhodnější a lépe to splňuje účel, jelikož některé (džusy) jsou hybridy."

Co *by melo následovat po džusu*[1]*?*

Rozhodně ne obilné vločky! „Jíte-Ii vločky, nemíchejte je s citrusovými šťávami, neboť mění kyselost v žaludku, což by vedlo ke škodlivému stavu. Citrusové šťávy

pracuji samy jako prostředky podporující vyměšování. V kombinaci s vločkami se stávají závažím, nikoli aktivním činitelem v trávicím systému žaludku."
Jaká potrava se v kombinaci s citrusovou šťávou může jist?
„Jakákoliv, kromě obilných vloček."
Čeho se při správné dietě vyvarovat?
„Spíše kombinace potravin (než samotné potraviny), způsobuje poruchy orgánů... Nejezte velké množství škrobovin s proteiny nebo masem. Raději jezte sladké, než škroboviny či maso. Také nekombinujte zásaditě reagující kyselé ovoce se škrobovnami."
Dodržírne-li tyto rady, vyžádá si příprava oběda více tvořivého myšlení. „Maso se nemá kombinovat se škrobovinarni rostoucími nad zemí. Proto k masu místo chleba doporučujeme brambory Či bramborové slupky." Z tohoto pohledu nejsou vhodné ani typické americké sendviče. Viz také - *Správná strava*

Sny

Výklady snů, jež byly ještě donedávna doménou freudovských psychoanalytiků a jasnovidných cikánek, jsou v dnešní době mnohem běžnější. Sny se pro mnoho současných psychologů a terapeutů stávají výchozím bodem léčby. Stále více lidí si začíná uvědomovat jejich hodnotu a funkci funkci vnitřního učení, nabídnuté rady, prostředku k emocionálnímu uvolnění či k naplnění tužeb, jež si v bdělém stavu odepíráme.
Mnohé sny mají prorocký charakter, jiné třeba jen narážkou či náznakem upozorňují na kroky, které by bylo dobré nebo lepší učinit. Některé sny působí jako pouhá pobídka, povzbuzení, další zase jako rada, co konkrétního by měl člověk udělat, má-li si udržet své zdraví.
Sigmung Freud svým současníkům nabídl zcela nový pohled na Člověka, když vyložil, jak velký význam mají sny a jejich interpretace pro naše sebepoznáváni. Freudovo poselství přišlo v době, jež se obracela k vědeckému zkoumání duševních pochodů a odvracela se od všeho mystického.
Vám se nikdy nic nezdá?
Abychom si mohli nějaký sen vyložit, musíme si ho nejdříve zapamatovat. Možná namítnete, že zrovna vám se nikdy žádné sny nezdají. To však není pravda. Vědecká zjištění dokládají, že každý z nás v noci přinejmenším dvě hodiny sní. Potvrzují to výsledky výzkumu snů za použití elektroencefalografů. Rychlé oční pohyby, tzv. REM, svědčí o podvědomé činnosti (snění) a jejich pravidelnost je pečlivě pozorována a zaznamenávána. Když člověk ukládající se ke spánku ví, že se musí probudit v určitou hodinu, obvykle se probudí často jen pár vteřin předtím, než zazvoní budík. Když si před usnutím „do mysli vryjeme", že si musíme zapamatovat sen, který se nám bude zdát, vzpomínka na něj se do našeho vědomí vrátí. Často právě ta nejvýraznější, nejnápadnější místa celého snu obsahují podstatu snem sdělovaného poselství.

Jak sen nezapomenout?
Teď jedna důležitá rada pro každého potenciálního studenta snů: na nočním stolku mějte vždy tužku a poznámkový blok. Okamžitě po probuzení si sen zapište. Probudíte-li se v noci s vědomím nějakého snu a rozhodnete-li se, že si ho zapíšete až ráno, je to téměř totéž, jako byste sen zahodili. Zapište si ho okamžitě, hned. Zapamatujte si co možná nejvíce podrobností - jak byly ve snu rozmístěny jednotlivé předměty, jaké jste viděli tvary, barvy a - to je ze všeho nejdůležitější - také všechny své pocity, jež se snem souvisejí.
Jak se sny pracovat?
Analyzujete-li své sny, zapisujte si je a snažte se vybavit si co možná nejvíce podrobností. Ledacos se vám bude při zapisování zdát hloupé - až se však ke svým poznámkám vrátíte znovu, sepište si „vlastní" význam všech symbolů, které ze vzpomínky na svůj sen dokážete získat, a pak si poznámky projdete ještě jednou. Nezřídka se člověk nad tím, co zjistí, musí smát v čirém údivu nad poznáním, že v tolika ohledech nám naše sny mohou podat pomocnou ruku.
Na to, aby člověk ve snech mohl nacházet radu a pomoc, nemusí být psychoanalytikem. Jediné, co potřebujete, je tužka a papír a jistá dávka odhodlání. Je to fascinující studium, jehož půvab i význam práší neustále rostou (a s ním rostou i vaše interpretační schopnosti). Datujte si své sny a s odstupem času budete schopni říci, kolik z nich bylo prorockých. Zjistíte třeba, že jste věštec.
Magna cum laude, snění patří tomu, kdo svým snům dokáže rozumět hned ve spánku. Orientální mudrc Cen Či Gang je připomínán pro svá slova: „Kdo má moc nad svými sny v snění, má v rukou také stavy svého bytí po tomto životě." Snad se to někomu může zdát příliš divné, než aby to mohla být pravda je to však tak! Hluboká a moudrá je Maeterlinckova pohádka o Modrém ptáku štěstí: člověk může celý svět sjezdit křížem krážem, aby ho nakonec našel za vlastními humny. Viz také - *Symbolika snů*

Sny těžké

Cayce mnohokrát zdůraznil, že nikoli všechno jídlo, které člověk sní, je také stráveno. Podobně ne všechny zkušenosti a zážitky jsou asimilovány do podoby vzruchových vzorců, jež konstituují tělo.
Říká se, že v mnoha případech nestrávené jídlo může být přímou příčinou těžkých snů.
„Existují sny vznikající v důsledku momentálního stavu trávicího systému fyzického těla těm lze věřit jen málo. Vyjma toho, co se týká fyzického stavu jedince, který takové podněty vnímá, protože to jsou ve skutečnosti sny."
Z toho je zřejmé, že sen může spícímu člověku přinést zvláštní informace o tom, co se děje v jeho fyzickém těle. Rady se mohou týkat diety, způsobu odpočinku (či přímo jeho absence), vitaminů či nerostných látek, jichž je v tělesném systému nedostatek, a to je ze všeho nejdůležitější také celkových přístupů i postojů, jež

mají na zdraví Člověka přímý vliv.

Sny v bibli

První, o kom v této souvislosti existuje nějaká zmínka, byl Josef, jehož dar interpretace snů vyvedl z žaláře, když nejdřív úspěšně vyložil sny faraónova sluhy a kuchaře, pak také legendární sen samotného faraóna a předpověděl velký hladomor. Schopnost rozpoznávat význam snů mu přinesla vážnost u faraónova dvora a zachránila jeho lid.

„V Gibeonu se v noci ve snu Šalamounovi ukázal Hospodin. Bůh řekl: "Žádej, co ti mám dát.„ (První Královská, 3:5) Sny, které trápily Nebúkadnesara. začínaly trápit celé jeho království." Kouzelníci, astrologové a vykladači jej nedokázali uspokojit patřičnou odpovědí a on málem nechal zahubit všechny moudré muže v celém Babylonu. Když poznal, že moudrost, jíž je k vyložení tak závažného snu zapotřebí, nemůže vzejit z lidského rozumu, hledal Daniel vyšší vedení. Dostalo se inu ho v „nočním vidění", o němž pak králi řekl: „Bůh je, který odhaluje tajemství v nebesích. On dal králi Nebúkadnesarovi poznat, co se stane v posledních dnech." (Daniel 2:281

O co ve snech jde?

Ve snech komunikujeme s inteligencí nekonečně vyšší než je naše vědomí. „Kdybychom mezi sebe a tvůrčí síly nestavěli bariéry, překážky, které nás dokonale izolují, mohli bychom mít vše, oč požádáme. Takové schopnosti se nám může dostat jen tehdy, když dosáhneme takového stavu vědomí, abychom ji dokázali zvládnout. Je projevem Božího milosrdenství, že nám tuto schopnost nedává automaticky, hned neboť kdybychom ji dostali ve stadiu sobeckých žádostí, vedla by k naší záhubě."

Svobodná lidská vůle - Boží dar - pozitivní náboj (použijemc-li terminologii fyzikální), je-li aktivní, automaticky člověka odvádí, odpuzuje od Boha. Člověk touží po pomoci, po tom, aby jej někdo véd! a provázel, ale zřídka se dokáže oprostit od vlastní vůle, odložit ji stranou na dostatečně dlouhou dobu, aby jeho touha došla naplnění.

Spánek

Spánek je mimořádně důležitou součástí celkového zdraví člověka. Kdyby existovalo obecné povědomí o jeho skutečné hodnotě, jistě by podstatně ubylo lidí vysedávajících v nočních klubech. Diskusní pořady vysílané televizí pozdě večer by se těšily daleko menší oblibě. Skrytým tajemstvím totiž je, že „celý organismus lidského těla je tvořen takovými elektrickými silami, že (pro jejich) dostatečné (fungování) je nezbytně obnovovat je v tom, čemu se říká spánek, energie celého těla."

„Spánek je časem, kdy duše přehlíží a zvažuje to, co udělala v období mezi jedním a dalším odpočinkem, kdy nastiňuje srovnání jak co bylo, což vytváří samotný život v jebo podstatě." Spokojenost

Jestliže se směle stavíme k životním příležitostem, můžeme si odpočinout v tolik ceněné spokojenosti. „Čím větší osobnost, tím větší také může být její spokojenost. Ne jako (spokojenost) zvířete spokojeného s plným žaludkem. Spíše v podobě spokojenosti, kterou lze spatřit v jednání těch, kdož projevováním sebe sama přinášejí radost. Jako pták v písni, jako pták v letu, jako zvíře v péči o své mladé. To je spokojenost, ostatní spíše otupělost."

Správná strava

„Cayce ji vždy přizpůsoboval potřebám jednotlivce. Velký význam přikládal korýšům s přírodními jodidy, které podle jeho názoru podporují činnost štítné žlázy. Doporučoval lehčí inaso, ryby, drůbež, jehněčí, k tomu vždy čerstvou zeleninu a ovoce." Taková strava není v současné době nic neobvyklého. On je však prosazoval již před 50 lety, kdy jednotvárná kukuřičná strava na jihu USA způsobila epidemii pelagry.

Někdy Cayce pro někoho načrtl ideální dietu. Jako například
pro jedno 161eté děvče:

* *„Ráno:* obilné vločky nebo citrony, ale ne dohromady, nýbrž jeden den to, druhý den ono. Rýžové pokrmy v jakékoli formě, žloutek.
* *V poledne:* libovolný zeleninový salát. Polévka s černým chlebem, vývar nebo něco podobného.
* *Večer:* dobře uváženou zeleninovou stravu, skládající se z tří druhů zeleniny, které rostou nad zemí a jednoho druhu rostoucího pod zemí. Mořské živočichy, drůbež nebo jehněčí, žádné jiné maso, Huspenina může být připravena ze všech druhů zeleniny,stejné tak jako saláty k obědům či mléčné a smetanové pokrmy."

Na pánvi smažené pokrmy striktně zakázal. Dovolil pouze jídla připravená na roštu či grilovaná nebo vařená.

Jeho normální dieta pro dospělé se příliš nelišila, snad jen více nabádal k mořským živočichům a to 2x týdně zvláště k mušlím, ústřicím, krabům a humrmn. „Ustřice a mušle jíst pokud možno za syrová, ostatní může být připraveno s máslem na grilu či uvařeno."

Přimlouval se za „potraviny tvořící krev, 1x nebo 2x týdně - vepřové nožičky, drátky, telecí játra, mozeček nebo něco podobného."

Zaručeně nebyl vegetarián, neboť když jednou udával určité druhy zeleniny a ovoce, zdůraznil: „Tyto potraviny a příležitostně dostatečně velká porce masa na posílení, tvoří zdravou, vyváženou dietu."

„Vliv však nemá pouze to, co jíte, ale spíše to, co vaše tělo s tím, co sníte učiní, a co vy provedete s vaším tělem a s vaší myslí." Viz také - Maso, *Modlitba před jídlem, Snídané, Tuky, Zelenina*

Stahováni pórů

Stahování pórů v obličeji se stalo jakousi rutinní, takřka fetišistickou kosmetickou metodou když tedy Cayce v jednom svém výkladu radí mladé dívce: „...používejte

takovou kosmetiku, která není příliš adstringentní," může se nám to na první pohled zdát poněkud zvláštní. Vysvětlení však najdeme v jiném výkladu: „Potřebujete silnější kapilární cirkulaci, ...odpady a výměšky nejsou při povrchové aktivitě (kůže) vylučovány póry (tedy) tam, kde se tělo pokouší dýchat;'
Je. dobré odstraňovat uhříky a černé tečky?
E. Cayce odpovídá jednoznačně: „Je to dobré."
Kosmeticky před vymačkáváním a neodborným odstraňováním takových kožních nepříjemností varují - i Cayce ve svém výkladu dodává: „Jestliže jsou pak ona místa brzy potom potřena touto směsí:
60 g podzernnicového oleje
60 g olivového oleje
15 g lanolinu (tekutého)"

Stárnuti

Může poklep na obličejovou tkáň zabránit pronášení svalstva?
„Může. Proklepávání tkáně je mnohem lepší."
Rady pro ty, kdo mají ve zvyku každé ráno či večer stát před zrcadlem a šklebit se na sebe relaxujte a začněte s poklepáváním.
Jak by se dalo zabránit prověšování svalů a tedy tvorbě vrásek, jak příslušné svaly znovu napravit?
„Masáží a užíváním těch krémů, které jsou předepsány, a to v oblasti brady a krku, okolo očí a podobně. Příležitostně by bylo dobré použít boncillu a bahenní zábaly."
Jak se mohou lidé bránit viditelným projevům stárnutí?
„Myslí."
Který z vesmírných zákonů vysvětlených v Cayceho výkladech by se dal uplatnit na tuto promluvu? Snad zákon očekávání:
„Dříve než prostřednictvím svých tkání, své vitální síly, tělo začne vyzařovat konstruktivní nebo odlučovací síly vedoucí k změnám v jeho stavbě nebo k správnému vývinu, je potřeba ve fyzickém tělu probudit očekávání."
„Vězte, že dokonce i v této fázi své zkušenosti se tělo dokáže zevnitř posílit, pokud bude neustále čištěno od nečistot způsobených špatným vylučováním." Viz také – *Vzhled*

Stáří

Proč je stáří tak nechtěné a obávané? Co člověk vlastně od pokročilého věku očekává? Jak překonat strach z přibývajících let a samoty?
„Tím, že člověk vyjde (ze sebe) a bude dělat něco pro druhé, tedy pro ty, kdož se o sebe nemohou postarat; bude působit jiným radost, zcela zapomínaje sám na sebe. Tyto obavy jsou materiálním projevem a prostřednictvím pomoci druhým se jich zcela zbavíte."
Jak bych mohla pomáhat?
„Pokud se týká Vaší služby - jako světla, jímž svítíte ostatním: Kdo může říci růži,

jak má být krásná? Kdo může říci hvězdám či měsíci na jejich drahách, jak v lidských srdcích a duších probudit touhu po poznání Tvůrce Veškerenstva?"
Jak co nejlépe pomoci sama sobě?
„Abyste co nejvíce pomohla tomuto tělu, nechtě ho uplatnit jeho schopnost někomu jinému zlepšovat (životní) podmínky. Neboť každá duše by se měla naučit pomáhat sama sobě i druhým. Chcete-li být milování, dávejte lásku. Chcete-li mít přátele, nabízejte přátelství. Abyste se uzdravili, zbavte se okolností, které jsou zdrojem těžkostí."
Jak se mohu nejlépe připravit na stáří?
„Tím, že se soustředíte na přítomnost. Ať stářím jenom dozrajete. Člověk je vždy tak mladý, jak mladé je jeho srdce a účel (jeho života). Budte dobří. Buďte přátelští. Mějte rádi a zůstanete mladí."
Bude můj život v tomto plánu dlouhý?
„Pokud bude užíván v souladu s působením konstruktivních sil, může být tak dlouhý, jak si budete přát."
Jak dlouho ještě budu moci pokračovat, ve své dosavadní práci?
„Jak dlouho ještě chcete pokračovat? Budou zde také jiní, aby vás zastoupili, když už tu nebudete. Nenechte se znepokojit, budete totiž žít tak dlouho, jak si přejete, budete-li žít pro druhé."
Poslední tři otázky a odpovědi rozptylují veškeré pochybnosti
0 Cayceho filozofii stárnutí. Čím více žijeme pro druhé, tím méně si uvědomujeme sami sebe. Čím více rozdáváme lásky a čím jsme přátelštější, tím méně si ostatní budou všímat našeho stárnutí. Viz také - *Gerontologie, Omlazování.*

Stravováni

Jak už bylo řečeno dávno: „Lidé, sami si kopete hrob vidličkou a nožem." Měli bychom mít na paměti, že jíme proto, abychom vyživovali tělo, nikoli proto, abychom posluhovali jeho chutím. Ostatně je pravda, že jsem takoví, jako to, co jíme. E. Cayce říká: „Fyzicky mentálně jsme tím, co jíme a co si myslíme."
V zahradě pozemských radostí jsou to zakázaná jablka, která dráždí naši chuť. Uvažujme však trochu o tom hadím zvyku, který podněcuje náš mlsný jazyk. Jablka jsou v ráji dvacátého století nahrazena čokoládou, mastnými moučníky, sladkými limonádami. Tento nezvratný fakt nepotřebuje žádné statistické doplnění. Stačí, když se podíváme na svůj nákupní seznam. Následující rady a návody mají sloužit jako potrava pro mysl i tělo - viz: Maso, *Snídaně, Správná strava, Tuky, Zelenina.*

Suchá pokožka

Suchá plet, důsledek moderního způsobu života, byla předmětem mnoha žádostí o pomoc. „Používejte podzemnicový olej tak, jak je indikováno a shledáte, že to v krátkém čase změní stav vašeho obličeje." Potom, protože "vycítil její špatný stav, Cayce této ženě navrhl: „Protože by mohlo dojít k podráždění nebo narušení,

přidejte malé množství (rozpuštěného) lanolinu - asi kávovou lžičku nebo půl na 120 g."
Rady, jak pečovat o pleť, se neomezovaly pouze na dospělé. S prosbou o pomoc se na Cayceho obraceli i dospívající mladí lidé. Někdy dokonce děti.
Jeden jedenáctiletý chlapec se zeptal:
Jak mohu zlepšit stav vlasů a kůže na hlavé, obličeji a na zádech?
„Nejméně jednou týdně, po dobrém důkladném procvičení těla a po následné koupeli masírujte záda, obličej, tělo a údy čistým podzemnicovýrn olejem, to vám přidá na kráse."
Jak léčit suchou pokožku?
„Na ruce a na celé tělo aplikujte jakýkoli dobrý olej odstraní suchost pokožky. Další možností je vstřebávat tuky, které sníte. Docílíte toho cvičením vzpažením nebo cviky na hrazdě. To neznamená rozběhnout se a skočit na hrazdu vždycky, když jíte, ale cvičit pravidelně. Zmíněná cvičení budou stimulovat žaludeční šťávy, ve kterých snědená potrava plave. A jezte trochu více."

Symbolika snů

Existují určité symboly, jež jsou přijímány takřka univerzálně můžete se uchýlit ke způsobu, jakým se obecně vykládají, avšak také v tomto případě platí, že prvořadý význam má váš osobní pocit. Pustíte-li se do studování snů, bude dobré mít po ruce nějaký snář nebo slovník symbolů.
Je to podobné jako při studiu jazyků, kdy je po zvládnutí základů gramatiky výhodné osvojit si co možná nejrozsáhlejší slovní zásobu. Zdá se, že uvědomí-li si vaše podvědomí, že svou touhu
po vzdělání berete vážně, zejete si osvojili určité množství symbolů, začne je využívat. Vaše studium bude o to plodnější.
Když budete studovat nějaký snář, nenechte se pomýlit existujícím výkladem symbolů a okázalým snovým světem. Pozornost věnujte elementárním symbolům, vyskytujícím se ve většině snů. Výklad některých symbolů:
Auto - Auto např. může představovat tělo člověka, prostředek pro pohyb duše v pozemském plánu. Položte si otázku: Bylo auto ve snu viděno jako čistě funkční nebo bylo velké a luxusní? Byla silnice hladká nebo plná kamenů, úzká nebo široká? Byla to silnice hlavní Či vedlejší? Řídili jste vy nebo jel s autem někdo jiný, pokud ano, kdo? Hledali jste místo k zaparkování, našli jste je? Mohli jste ve chvíli, kdy to bylo třeba, použít brzdy?
Cesta domů - Zdál se vám někdy sen. v němž jste se pořád chtěli dostat „domů"? Hledáte autobus nebo taxík, někdy se ocitnete na letišti a pokoušíte se dostat rezervaci na letadlo. Snad toužíte po svém duchovním, spirituálním domově.
Divadla a kina - Mohou nám ukazovat naše nejbližší okolí, okolní prostředí, jeviště života - neboť, nejsme snad všichni pouhými herci? Nicméně scény, které se ve snu objevují, jsou něčím víc než zábavou. Sledujte je pozorně. Všimněte si: Kdo je

režisérem? Kdo hraje hlavní roli? Jaké je publikum?
Dům - V určité rovině může reprezentovat stav vědomí. Byl dům z vašeho snu jako zámek nebo jako pastouška? Nebo to byl hotel, v němž přebývají lidé na cestách? Patří ten dům vám? Je to dům vašich snů či provizorní útulek, v němž čekáte, až věci vezmou ten správný obrat? Jakého tvaru dům je? Stojí na vrcholku hory nebo v údolí? Jakou má barvu? Odehrává se děj snového příběhu v přízemí nebo v patře (půda Často symbolizuje nejvyšší duševní schopnosti, sklep by mohl představovat podvědomí, kam se věci mohou odkládat, zasouvat, schovávat).
Jít na WC - Jít ve snu na záchod nebo do koupelny může znamenat nějakou naléhavou potřebu přicházející z vědomého stavu nebo může být symbolem vnitřního pročišťováni. Je to symbol relativně častý a setkání s ním bychom měli vítat jako setkáni se starým přítelem.
Létání - Je také velmi frekventovaným snovým zážitkem. Může představovat povzneseni se nad denní starosti a trampoty, únik z toho všeho. Může znamenat pobídku, abychom se na své problémy podivali z výšky, z nadhledu, odkud je uvidíme v náležitých proporcích, a nenechali se jimi zahltit. Je rovněž možné, že jsme ve svém astrálním těle íastrální projekci) opravdu na jakémsi krátkém výletu.
Mlha - Co by pro vás mohla znamenat? Její tvar a obrysy jsou nezřetelné, nejasné definované. Samo slovo mlha má konotaci čehosi zčásti skrytého, snad dokonce tajemného. Je zvláštní, že autoři filmů zabývajících se záhadnými jevy, obvykle začínají výjevem mlhy, které se zvedá nad močály či starými hrady.
Narození - Je něčím, z čeho bychom, stejně jako ve vědomém životě, měli mít radost. Zdá se nám o narození dítěte, o vzniku nového životního zvyku či vzorce, nového ideálu. Někdy se symbol narození objevuje jako znamení toho, že nová situace, nový ideál nebo soubor určitých hodnot dosáhly stadia materializace. Pokud je dítě hezké, krmte a živte je (ideál), pokud budí hrůzu, mějte se na pozoru a položte si některé důležité otázky.
Palma - Je-li jedním z hlavních symbolů snu palmový strom, přemýšlejte nejprve o všech možných atributech palmy. Poskytuje přístřeší, dává potravu datle a kokosové ořechy. Palma v poušti je znamením přítomnosti vody, oázy.
Policista - V jakékoli podobě představuje vyšší zákon, univerzální, vesmírný zákon. Je to zákon, kterému nelze uniknout, který nemůžeme podvést nebo oklamat jako tolik zákonů pozemských. Celou dobu jsme hlídáni našini vyšším já, které se v našich snech může projevovat v postave soudce.
Postel - Může se vztahovat přinejmenším ke třem věcem: uzdravování, sexu a odpočinku, ale samozřejmé také k čemukoli dalšímu, pokud si ještě na něco vzpomenete. Jestliže je postel, kterou ve snu vidíte, postelí nemocniční, pak nemůže být pochyb. Nemocnice je místem uzdravování, ve snu představuje uzdravující stav vědomí.
Postel také může symbolizovat odpočinek, který je nejdůležitější součástí dobrého

tělesného i duševního zdraví
Ptáci - Jsou vtělením duše. Symbolizují vzlet lidských tužeb. Všimněte si ojaký druh ptáka jde. Co ve snu dělal? Interpretace záleží na tom, co si o ptácích myslíme. Ptáci mohou být posly různých zpráv, např. (poštovní holubi).
Ryba - Jestliže je voda zdrojem všeho života, pak ryba představuje ducha, který jej obývá. Raní křesťané znamení ryby užívali k tomu, aby se navzájem poznali. Znak zvěrokruhu Krista (ryby) sestává ze dvou opačně obrácených ryb. Podvojný princip - princip opozice, protikladů - negativního a pozitivního.
Sex - Může ve snu odkazovat sám na sebe, ale nemusí to tak být vždy. Pohlavní styk nebo svatba mohou znamenat vzájemné splynutí, spojení dvou různých částí našeho já. Integrace mnoha našich niterných aspektů je velmi důležitá pro zdravý a plný život. Nezřídka se ve spánku projeví potlačované sexuální preference či touhy. Uvědomíme-li si však, že jsme už prožili mnoho životů v různých podobách a že to všechno je součástí naší bytosti, nesmíme být ve svých odsudcích příliš přísní. Raději bychom svou současnou existenci měli zduchovňovat a krůček po krůčku si budovat zdravější pohled na svět a věci okolo nás.
Smrt - Mnoho lidí ve snu zažívá strach ze smrti. Je to úžasný symbol, který bychom měli vítat, ne mít z něj strach - představuje smrt konec cyklu, který jsme právě prošli, otevření nových dveří. Může to být smrt špatného návyku, falešného ideálu nebo třeba konec karmické vazby na situaci, jež nás v podobě nějaké vzpomínkové struktury pronásledovala celé věky.
Strach z výšek - Ve snu ho zažíváme poměrně často. Jedním možným vysvětlením je, že člověk vstupuje do vyšší říše, než v jaké doposud byl, a obává se zodpovědnosti, jež s tím souvisí. Čím výše se dostaneme, tím delší je případný pád. Může to být zkouška naší víry.
Ústa - Pro mnohé z nás mohou představovat zdroj nepříjemností. Velká ústa ve snu znamenají právě je. Zuby mohou kousat. Kousavá slova - podobně falešné zuby mohou symbolizovat falešná slova. Jazyk, ačkoli je orgánem chuti, dokáže také způsobit pěknou bolest (šlehnout po někom jazykem). Podobně můžete uvažovat o jeho dalších funkcích.
Vlasy - Mohou znamenat myšlenky. Jde ve vašem snu o stříhání vlasů (stříhání určitých myšlenek), nebo o jejich upravování, natáčení? Objevují se vlasy na přední nebo na zadní části hlavy? Jakou mají barvu? Všechno může být důležité, všechno může mít nějaký význam.
Voda - Ve snech se vyskytuje dost často. Ostatně proč ne. Je to zdroj veškerého života. Je voda, kterou vidíme, průzračná nebo kalná? Jak na ni reagujeme - máme z ní strach nebo jsme její součástí? Plujeme po hladině v lodce, která stačí sotva pro jednoho, nebo je to velký zaoceánský parník?
Zvířata - Mohou být odkazem na naši animální živočišnou povahu. Objeví-li se v našem snu pes jako roztomilé štěňátko, mohlo by to třeba znamenat, že ještě

nejsme připraveni oprostit se od svých instinktů. Přemýšlejte o vlastnostech zvířat, která se Často vyskytují ve vašich snech, a o tom, jaký vztah by mohla mít k vašemu životu. Zvířata zhusta představují archetyp nějakého stavu vědomí. Například liska je prohnaná, vychytralá, lev důstojný a úhoř kluzký.
Když se ve vašem snu objeví nějaký symbol, pátrejte dříve ve své mysli, než se rozběhnete k výkladovému slovníku.

Receptář-Š

Šestý smysl

Ve spánku jsou některé tělesné funkce zpomaleny, potlačeny. Smysly jsou jakoby vypnuty, odpočívají - Cayce však hovoří o tom, že ostražitý a bdělý zůstává sluch a že se aktivuje šestý smysl.
Co to vlastně šestý smysl je?
„Síla aneb činnost duše, protože duše je tělem, duchovní podstatou bytosti, manifestovanou v tomto materiálním plánu.'" Viz také - *Duše*
a) Při padání vlasů do stravy zahrňte bramborové slupky (jako polévku nebo vařené).
b) Masírujte hlavu naftou půl hodiny za pomoci elektrického vibrátoru, opláchněte 10-20% roztokem čistého obilného lihu, umyjte šamponem s olivovým olejem nebo kastilským šamponem.
c) Máte-li lupy, vlasy přepečlivé umyjte a aplikujte listerin.
Je možné kvalitu vlasů zlepšit celkovým zlepšením kondice vlasových kořínků?
Jsou-li řádně prokrvovány vlasové kořínky... podmínky se zlepší. Při konkrétní péči o vlasovou pokožku postupujte následovně: Po umytí vlasů hlavu ošetřete olivovým a kastilským olejem (1:1) s trochou čistého obilného lihu. Neposilní to pokožku, ale vytvoří podmínky pro růst vlasů.
Co Cayce na vlasy doporučoval?
Nejčastěji doporučovanou kúrou byla masáž naftou. Nespěchejte, ale masírujte alespoň půl hodiny. Také se doporučuje pokožku masírovat elektrickým vibrátorem nebo sací gumovou baňkou.
Jak nejlépe o vlasy pečovat?
„Občas masírujte naftou, potom použijte šampon s olivovým olejem, který s vajíčkem vlasy důkladně vyčistí."

Špatná kvalita vlasů

a) Při padání vlasů do stravy zahrňte bramborové slupky (jako polévku nebo vařené).
b) Masírujte hlavu naftou půl hodiny za pomoci elektrického vibrátoru, opláchněte 10-20% roztokem čistého obilného lihu, umyjte šamponem s olivovým olejem nebo kastilským šamponem.

c) Máte-li lupy, vlasy přepečlivé umyjte a aplikujte listerin.
Je možné kvalitu vlasů zlepšit celkovým zlepšením kondice vlasových kořínků?
Jsou-li řádně prokrvovány vlasové kořínky... podmínky se zlepší. Při konkrétní péči o vlasovou pokožku postupujte následovně: Po umytí vlasů hlavu ošetřete olivovým a kastilským olejem (1:1) s trochou čistého obilného lihu. Neposilní to pokožku, ale vytvoří podmínky pro růst vlasů.
Co Cayce na vlasy doporučoval?
Nejčastěji doporučovanou kúrou byla masáž naftou. Nespěchejte, ale masírujte alespoň půl hodiny. Také se doporučuje pokožku masírovat elektrickým vibrátorem nebo sací gumovou baňkou.
Jak nejlépe o vlasy pečovat?
„Občas masírujte naftou, potom použijte šampon s olivovým olejem, který s vajíčkem vlasy důkladně vyčistí."

Špatné vyměšování
Je příčinou mnoha onemocnění. Ruský vědec Mečnikov se dlouho zajímal o problematiku stárnutí (gerontologie). Stal se slavným díky svým objevům střevní flóry. Výzkum funkcí a poruch lidského těla ho přivedl k objevu toxinů tvořených a usazujících se v tračn-ku. Tračník je asi 1,5 m dlouhá trubice, nikoli hladká, jak si mnozí lidé představují. Po celé délce má četná místa, kde se usazují fekální látky. Zůstávají zde dlouhou, blíže neurčenou dobu.
„.,.A jelikož tyto látky mají tendenci hromadit se v tračníku, začnou po delší době dráždit jeho buňky."
Zácpa, ale i neúplné vyprázdnění, způsobují opětné vstřebávání jedů do systému, který by je za normálních okolností přefiltroval. Mečnikov si to uvědomil. Proto svůj objev nazval „autointoxikací", neboli otravou jedy vzniklými ve vlastním organismu.
Ačkoli byly Mečnikovy gerontologické studie rozsáhlé, je znám a připomínán zejména pro doporučení lactobacillus bulgaricus jogurtu, jako léku proti autointoxikací; jogurt je často nazýván ..přátelskou" či „příznivou flórou" tračníku.
Viz také - *Jogurt, Klystýr, Výplach tračníku*

Špatný oběh v nohou
Spatný oběh krve a lymfy v nohou můžou způsobit celou řadu komplikací.
Co je příčinou neobvyklého pocení nohou?
„Je to špatný oběh, hlavně jaterní. Je porušen přítomností jedů a snahou těla zbavit se jich. Když jich část zůstane (v důsledku nesprávného oběhu) v dolních partií těla, hromadí se tam."
Co způsobuje bolest a pálení nohou, zvláště za horkého počasí?
„Špatný oběh a kyselost v organismu."
Mezi prsty mi kornatí kůže, co s tím?

„Cvičení - stoupání na špičky jen v punčochách nebo velmi tenkých pantoflích - celkovému oběhu velice prospěje. Místní nanášení jakéhokoli roztoku s alkoholem nebo čistého obilného lihu, ředěného, poruchu odstraní."
Co je příčinou svrbění prstů?
„Špatný oběh v dolních Částech těla... Můžeme použít malé množství síry v botách.Ze všech léků na tento problém je nejsnazším a nejúčinnějším prostředkem masáž."
„To (nadměrné loupání v kostech nohou) pochází ze slabého oběhu. Jemná, ale důkladná masáž končetin kakaovým máslem, směrem dolů - hlavně přes výčnělky na patách a bříško palce nohy a přes prsty pomůže. Provádějte ji jednou až dvakrát týdně."
„K masáži nohou používejte rovněž směs podle (následujícího) předpisu. Použijte vše, co kůže může vstřebat:
120 g ruského bílého oleje nebo nujolu, přidejte 60 g habru obecného, 60 g lihu, 5 kapek sassafrasového oleje, 30 g benzoinové tinktury- Před použitím důkladně protřepejte, jak sassafras tak benzoinová tinktura se budou od olejů oddělovat. Tuto směs lze používat k masáži celého těla."

Štípnutí hmyzem

„Na boláky od nepřátelských komárů nebo jiného bodavého hmyzu zkuste sůl navlhčit terpentýnem. Udělejte kasičku a přiložte na postižené místo. Neobvazujte. Obnovujte každou hodinu, dokud otok nezmizí." Viz také - *Bodnutí hmyzem*

Štítná žláza

O štítné žláze bylo mnoho zmínek v případech mnohých klientů E. Cayceho. Např. v případech, kdy šlo o získáni „lepší kontroly nad činností štítné žlázy, která ovlivňuje oběh v zubech a tělesné konstrukci." Viz také - *Leukemie, Nehty, Sedmiletý cyklus.*

Receptář-T

<u>Těhotenství</u>

Mnoho už bylo řečeno o tom, jak těhotná žena ovlivňuje dítě, které nosí. Dokonce v době kojení musí matka velkou péči věnovat tomu, aby na dítě nepřenášela špatné vlivy. Jedna žena měla pětidenní dítě a zeptala se:
Je nějaká zvláštní strava, které bych se jako matka měla vyhnout?
Musela mít vznětlivou povahu, protože Cayce odpověděl:
„Pro všechny děti v tomto vývojovém stupni jsou nejškodlivější tuky. A HNĚV. Zdržte se HNĚVU!"
Je vhodné cvičení pro těhotné?
„Soustavná cvičení (jsou potřebné) pro zdravý vývoj plodu. Chůze je dobrá... ale musí být přizpůsobena stavu těhotné. Dále pravidelné rozvržená cvičení, především předklony."

Tmavé vřídky

Proč *tyto tmavé vřídky vznikají?*

„Tyto vřídky jsou pouze eliminací systému vypuzenou špatným směrem. Je to ostatně vidět z (rozšířených) pórů na kůži nebo z tmavých vřídků, případně ze skvrn, které se na kůži někdy objevují..."

Jak tmavé vřídky na obličeji a na krku odstranit?

Je dobré nejdřív použít teplý froté ručník, nikoliv horký, nenapa-řený, nýbrž mokrý. Ten na místě nechtě asi 8 až 10 minut. Pak ho pořádně třete čistým kastilským mýdlem. Potom aplikujte na 1-2 minuty studené hadříky, vyměňte je 3-4krát. Pak proklepejte kůži rukama, až se znovu obnoví krevní oběh. Během léčby nepoužívejte krémy nebo pudry, které by póry v kůži opět zaplnily. Pokud je třeba kůži víc vyhladit, použijte oxid horečnatý nebo kukuřičný škrob s oxidem horečnatým, což je lepší pro jakoukoliv kůži.„

Není nějaká léčba nebo metoda, která by se dala použít k odstranění tmavých vřídků z obličeje?"

„Obecné posílení tělesných sil a zajištění správné souhry eliminace (škodlivin ze systému), pak postupné vymizí. Můžete použít bělidlo nebo čisticí krémy. Ty by vám však postupně způsobily víc problémů, než varu činí tmavé vřídky ted. Musíte se dostat k podstatě věci..."

Trpělivost

Trpělivost je podle Cayceho jedním z rozměrů našeho třírozměrného světa. Vedle Času a prostoru. Z fyzikálního hlediska se nám toto tvrzení edá absurdní. Je tomu skutečně tak? Jedině ve světě, jak ho známe, opravdu existují, protože - kdyby nebylo Času a prostoru, kdo by potřeboval trpělivost? „Čas, prostor a trpělivost jsou tedy cesty, jejichž prostřednictvím si člověk omezený svou myslí může být vědom nekonečna. Každá fáze času, každá fáze prostoru je totiž na sobě závislá jako jeden atom na druhém. Není žádného prázdna, nebot to, jak je ukázáno ve Vesmíru, je u Boha nemožné. Čas a prostor se ztrácejí, je-li trpělivost projevena láskou."

Nedává to nový význam rčení „s trpělivostí nejdál dojdeš"? Musíme se těmto zákonům Vesmíru učit, jelikož bez nich riskujeme, že donekonečna budeme obtížně čelit každodenním situacím a nepřijmeme je za to, čím jsou - příležitostmi. „Ukazuje se, že jedinec se setkává s potížemi, které jimi byly již dříve. Co je způsobuje, co je v životě jedince vytváří - ať už v duševním či hmotnu? - Nepřizpůsobenost zákonům, důvod toho, proč Tvořivé Síly každému jednotlivci dávají příležitosti." Viz také - *Smysl života*

Tuberkulóza

„Užívejte... jogurt... .jako antiseptikum střevního traktu. Dodržujte pravidelnost."

Tuky

„Ve stravě se vyvarujte přílišné mastnoty. Ať už vepřového, jehněčího, hovězího

nebo drůbežího tuku a vůbec pokrmů připravovaných na tuku! Jezte raději malé porce a vybírejte si maso, které je pro tělo vhodné. Doporučují se ryby a drůbež. Žádné syrové maso a velmi málo vepřového pouze slaninu. Špek a tuky nepoužívejte k přípravě zeleniny."

Typ obličeje

„Pohleďte na individualitu individua..." „Protože každá duše je vesmírem v sobe..." Kosmetický průmysl Ženy naučil kategorizovat tvar obličeje, typ pleti a výrazné rysy. První věc, kterou musíme udělat, je odhodit mylnou představu o tom, že obličeje jsou tvarovány dle nějakého geometrického designu. Nic takového jako trojúhelníkový, pravoúhlý, čtvercový, kulatý nebo oválný obličej prostě neexistuje. Váš obličej obsahuje všechny možně tvary. Má křivky a úhly, rovné i zakřivené plochy. Odráží a pohlcuje světlo a stín v nepředvídatelných kombinacích bodů, které se mění s každým pohybem očí, s každým úsměvem, se změnou výrazu. Vás obličej prosté nelze zasadit do vybraných matematických vzorců tak, aby vyhovoval klasifikaci nějakého geometra.

Co tedy s kosmetikou můžeme dokázat? Další věcí, kterou je třeba odhodit, je idea „dokonalých rysů", „ideálního obličeje". Vaše rysy jsou pro vás dokonalé, dovolíte-Ii jim existovat v harmonii. Uvědomte si potenciál své tváře, sílu jejího emocionálního výrazu, vnitřní krásu, upřímnost, odraz vnitřní emocionální síly, kterou jste získali prostřednictvím svých zkušeností. Jedině tak vám nebude třeba znovu připomínat prázdnotu, která vzniká napodobováním jiných. Proměnlivost lidského obličeje výborné vyjádřil Sir Francis Bacon: „Neexistuje žádná krása, jež nemá nějakou zvláštnost v proporcích." A to je výchozí bod pro vás první objektivní pohled do zrcadla. Viz také - *Make-upe, Vzhled*

Receptář-U

Uhličité nápoje

V současnosti daleko víc než v době, kdy žil E. Cayce, pijeme velké množství nápojů obsahujících kysličník uhličitý. Cayce byl obvykle proti nim a nazýval je bryndou. Na otázku, zda jsou tyto nápoje pro náš organismus zdravé, odpověděl: Pouze pro velice málo případů. Nepijte žádné takové nápoje. Tyto plyny, jako všechny jim podobné, jsou škodlivé a způsobují pouze nevyváženost chemických látek, které se v těle vydělují. Nepijte tedy žádné nápoje s obsahem kysličníku uhličitého."

Jeden člověk měl problémy způsobené nadbytkem kysličníku uhličitého v těle. Proto na něj požití takového nápoje působilo toxicky. Cayce mu poradil pít velké množství vody. Viz také - *Coca--cola*

Uhry

a) Přiložte froté ručník namočený v teplé vodě.

b) Pak naneste mýdlo z olivového oleje.
c) Poté přiložte studené obklady. Viz také - *Tmavé vřídky*

Únava

Co *dělat, když se cítíme vyčerpáni - jako kdyby naše baterie byly úplné vybity?*

„Dokonale uvolněte své tělo, ještě dříve, než se o totéž pokusíte vleže. Pak trochu procvičte hlavu a krk. Poté znovu dokonalé uvolnění, vypijte přitom hodně vody, znovu malé procvičení hlavy a krku a uvidíme, jak (následné) reakce rychle zotaví síly."

„V aktivitách fyzických sil těla, oněch mentálních energií, zapojených do přenášení dojmů jako od jedince k jedinci v podobě slov nebo ve formě aktivity, jež je dostatečná pro to, aby byla zachycena myslí jiných, se člověk obvykle soustředí na vlastní nervovou energii: jež přichází, pro jistotu, prostřednictvím místa, jež je lokalizováno v horním obratH nebo skrze šíji, mezi rameny v hlavě."

„A tak spolu s obecnými cviky - totiž - krouživými pohyby hlavy dozadu, dopředu a do stran - a s vodou, to vytváří, jak bylo řečeno, (podmínky pro) dobíjení sil nutných k tělesnému fungování." Viz také - *Cvičení, Obavy, Odpočinek, Spánek, Vitaminy*

Úrazy

Jak ošetřovat pacienta po těžké nehodě?

Čtyřiadvacetiletá dívka se těžce zranila a utrpěla mnoho ran a jizev. „Budenie-li pokračovat s masáží kakaovým máslem, můžemé ji střídat s masáži směsí podzemnicového oleje a habrové vody (3:1), což pomůže zjizvené tkáni. Oleje nemíchejte, dejte je do dostatečně velké nádoby a zamíchejte těsně předtím, než s masáží začnete - na poraněných místech a na jizvách. Masáž bude příjemně chladivá a zabrání poruchám i v budoucnosti. Střídejte tedy kakaové máslo a podzemnicový olej." Viz také - *Jizvy, Psychické následky úrazů*

Receptář-V

Vápník

Co je uhodným zdrojem vápníku v jídle?

Cayce často doporučoval kuřecí kosti, hlavně krk. Také navrhoval jíst rybí kosti (samozřejmě z konzervovaných ryb). O tom více v kapitole o stravě. Viz také - *Nehty, Zelenina*

Vegetariánstvi

Jeden vegetarián potřeboval radu ohledně speciální výživy a bylo mu řečeno: „V žádném případě nechci tělo pokoušet, aby se vrátilo k masu. Ale radím vám, abyste užíval vitaminy nebo jedl masové náhražky. Je to nutné pro ty, kdo inklinují k vegetariánství."

„Ale očištění mysli je věcí mysli, ne těla. Protože, jak řekl Pán, ne to, co vstupuje do těla, ale to, co *z* něj vychází, způsobuje hřích. Je to cosi, co někdo dělá s určitým úmyslem, neboť všechny věci jsou ve své podstatě čisté a jsou určeny k obživě člověka, (jeho) těla, mysli a duše."
„Oživujte tyto vlivy, nezadržujte je. Neboť On řekl, že to, co z těla vychází, poskvrňuje duchovní tělo, ne to, co tělo přijímá."
Domníváte-li se, že nedostatek masa otupuje mozek, ujišťujeme vás, že: „Zelenina vytváří šedou hmotu mozkovou rychleji než sladkosti nebo maso."

Vibrace

Vibrace obecně byly elektrickými vibracemi; odrážely zdraví a vitalitu jednotlivce. Cayce byl opět ve své době o desetiletí napřed. Teprve v současné době učenci zjišťují, že tělo je jedno velké magnetické pole.„Život tak, jak je vyjádřen v lidském těle," řekl Cayce, ‚je elektrické povahy. Vibrace malých elektrických sil, na rozdíl od velkých (způsobujících rozpad tkáně), vyvolávají životní projevy." Viz také - Vibrační vlivy, Vibrační síly

Vibrační sily

Jak. mohu ku prospěchu svého současného života využívat astronomických, numerických projevů, souvisejících s kreacemi ve vibracích z kovů, z kamenů, jež mě ovlivňují?
„...nejsou ničím jiným než světélky, značkami ve vaší zkušenosti, jsou pouhou svíčkou, aby člověk neklopýtl ve tmě. NEVZÝVEJTE však světlo svíčky, leč to, díky černu vás může provázet při vaší službě. A lak, ať už pocházejí z vibrací čísel, kovů nebo kamenů, jsou zde jen proto, aby se staly tím nezbytným vlivem, jenž vás sladí, sjednotí s Tvůrčími Silami; tak jako tím hlavním na písni chvály není samotná píseň, ani její poselství, nýbrž to, že je pomocníkem pro ty, kdož nacházejí sílu ve službě Bohu. Užívejte ji tedy k tomu, abyste se naladil, uvedl v soulad. „Jak, ptáte se?" Když začnete, vždycky vám další krok bude umožněn."
Jak chápat tyto vibrační vlivy?
V plné šíři si uvědomit, kolik vnějších vlivů existuje, může být zpočátku poněkud zdrcující.
Když však začneme uvažovat o světě zredukovaném na atomární úroveň a uvědomíme si, že každý atom vibruje vlastní frekvencí, aby zůstal ve vztahu k okolním atomům a vytvořil tvar, který vidíme a známe, začne nám to všechno dávat smysl. Hindové nazývají svět - nebo Zemi - maya, iluze. Atomy kmitající takovou a takovou frekvencí vytvářejí vidinu stromu, další zase přelud ptáka. Všechno je ve skutečnosti prostě energie, nejnižší společný jmenovatel všeho existujícího, pohyb prvotní příčiny. Hmota je pouhým „výrazem Ducha v pohybu."
Jak tyto vibrační síly využít ve svůj prospěch?
Ctěte si o svých silných stránkách i o svých slabostech z hvězd. Noste u sebe oblíbený drahokam, užívejte oblíbený parfém, poblíž srdce si připněte čerstvou

květinu. Choďte obklopeni aurou svých nejharrnoničtějších barev, pobrukujte si veselou písničku a snažte se, aby všem okolo vás bylo hezky a dobře. Je na vás, aby na světě bylo lip, tak VYUŽIJTE SÍLU, KTEROU MÁTE!

Vibrační vlivy

Ať už se nám to líbí nebo ne, nás každodenní Život ovlivňují vibrace, o nichž mnohdy nemáme ani tušení - jsou to okolností přesahující možnosti naší kontroly, našeho vědomí.

Existují vlivy, o nichž jsme doposud jako o vlivech vůbec neuvažovali. Patří sem především moc barev, hudby a krystalů.

Některé z těchto účinků *se* dají výhodně využít v náš prospěch. Proč bychom tedy měli ignorováním jejich potenciálu, moci a síly dovolit, aby přicházely nazmar, nebo se dokonce obracely proti nám?

Kupříkladu barvy na lidské bytosti působí odpradávna. My si však teprve relativně krátkou dobu uvědomujeme, že některé z nich mají hluboký vztah k našemu zdraví a celkové pohodě. Viz také - *Barvy, Chromoterapie*

Je známo, že hudba má podivuhodnou moc zkrotit i divokou šelmu. Stejné tak dokáže zapůsobit na vyšší a vznešenější stránky člověka. V posledních 40 letech se reprodukovaná hudba dostala doslova všude - line se z amplionů v kancelářích, v továrnách, ve výtazích a v čekárnách, dokonce i na toaletách. Někdy se o ní s trochou despektu mluví jako o „konzervované euforii". Nicméně je znát, Že byl zjištěn a potvrzen její příznivý účinek na lidský organismus. Viz - *Hudba, Muzikoterapie*

Všichni jsme už určité někdy zaslechli pořekladlo o tom, že jedním z nejlepších přátel, jaké může dívka mít, je diamant. Přesto však mnoho lidí překvapí zjištění, že třeba lapis lazuli, tedy lazurií, vydává určité vibrace, jež člověku, který jej nosí, dodávají sílu a sebejistotu. Viz také - *Drahokamy, Krystaloterapie.*

Vitaminy

Podle Cayceho by se o vitaminech dala napsat celá kniha. Bohužel ji nenapsal, ale řekl alespoň toto: „Zásobujte tělo vitální energií, která je obsažena ve vitaminech nebo jiných prvcích. Pamatujte si, že ač máme mnoho kombinací, ve vašem těle jsou pouze čtyři elementy - voda, sůl, soda a jód. Jsou to základní prvky vytvářejí všechny ostatní. Každý vitamin jako složka prvku je prostě kornbinací ostatních vlivů kombinací, která má jméno hlavně proto, aby vás ti, kteří vám za patřičnou cenu řekli co a jak, zmátli."

Jaké ostatní složky v potravě a nápojích, tělu dávají sílu?

„Vitaminy, tvořivé síly energicky pracující na obnovení těla."

Doporučujete vařeni v tlakových hrncích, jiné ničí vitaminy?

„Nikoli, tato forma úpravy je zachovává. Veškeré koření by se mělo odbýt máslem, solí nebo paprikou poté, kdy je jídlo hotové. Kořeníme-li před nebo při vaření, ničí se většina vitaminů."

Ničí se vitaminy při vaření v tlakovém hrnci?
„Neničí. Zadržování hodnoty potravin závisí na přípravě, stáří a na tom, jak dlouhá doba uplynula od utržení zeleniny či ovoce. To všechno jsou faktory ovlivňující kvalitu potravin. Stejně tak, jak se zhusta říká, že káva hodnotu ztrácí 15-20 dní po pražem, i zelenina o ni přichází po stejném počtu hodin po sklizni, jako káva dní..." To je samozřejmě nejsilnější argument a zároveň pobídka pro všechny, kdo mohou nechat fazole vyklíčit přímo v kuchyni nebo v hotelovém pokoji, jsou-li na cestách. Je to výborný způsob, jak jíst zcela Čerstvou zeleninu. Fazolové klíčky jsou nenáročné. Současně jsou jedním z nejbohatších zdrojů minerálních látek, které tak často postrádáme vnáší každodenní stravě, jež je nezřídka pouhým objemem hmoty bez větší výživné hodnoty .Viz také -*Nehty, Odolnost vůči nachlazení, Omlazováni*

Vlasy

Co zesílí vlasy?
„Masírování pokožky surovou naftou," odpověděl, „a její vyčištění 20% alkoholem. Vlasy zesílí a jejich stav se zlepší."
Cayce nikdy úplně neztratil smysl pro humor,
Co by měl jedinec udělat, aby mu vlasy rostly vpředu na čele?
„Nemáte tam příliš rozumu, ani vlasů," řekl žertovně, a vážně dodal; „Toto by mohlo pomoci, ačkoliv naparováním či užíváním Kateřinu docílíte normálního zdravého stavu vlasů."
Co *způsobuje, že vlasová pokožka svědí?*
„Podráždění, způsobené nahromaděním v organismu. Trávení je špatné a nervy jsou napjaté. Na vlasy 2x týdně užívejte listerin."
Dáte mi návod, jak zvlnit rovné vlasy bez použití tepla? (Dotaz položila šestnáctiletá dívka v době, kdy jediným prostředkem k zvlnění rovných vlasů byly ondulacní kleště.)
„Destilujte pecky slívy datlové s kůrou kořene stromu, přidejte konzervační prostředky a vzniklý produkt používejte jako masážní vodu, vlasy se zvlní, dokonce zkudrnatí." Viz také - *Špatná kvalita vlasů*

Voda

Nejvíce se dnes zapomíná na čistou vodu zdroj života, tmel držící náš tělesný systém pohromadě. V indických svatých knihách, Védách, je voda označována jako „matritamah", což je superlativům slova mateřský. Avšak jako příslovečná židovská matka je také voda příliš často považována za cosi samozřejmého. Věnujme jí pozornost, jakou si zasluhuje.
Cayce radí pít hodně vody před jídlem i po něm. Vysvětluje, že když je jakákoliv potravina přijímána žaludkem, ten se okamžité stává skladištěm nebo lékárničkou, která vytváří prvky nezbytné pro správné trávení v systému. Když je „spuštěn" nejdříve čistou vodou, jeho reakce se nejvíce blíží normálu.
Následující rada by mela vést k vytvoření trvalého návyku: „Také každé ráno, když

vstáváte, vypijte 1/2 až 3/4 sklenky teplé vody... nikoli horké, aby to nebylo nepříjemné, ne však vlažné, aby to nebylo odporné. Voda tělo očistí od jedu."
Těm, kteří se stále diví, jak velké kožní problémy může způsobit špatné vylučování, a kteří soustavně zapomínají denně pít dostatečné množství vody, Cayce říká toto:
„Tělo by mělo přijímat více vody, aby (tělesný) systém, zvláště oblast jater a ledvin, mohl pracovat normálně a tím přispět ke správnému vylučování. Na žádnou vylučovací funkci se neklade důraz (žádné se nedává přednost), protože všechny vylučovací kanály by měly být v rovnováze. Také plíce, játra a dýchací systém by neměly být přetěžovány. Nedostatek vody v systému způsobuje přemíru výměšků, které by měly být odstraněny zažívací trubicí a ledvinami. Odpadní látky jsou tedy vstřebávány zpět do kapilárního oběhu."

Vrásky

Ačkoli ricinový olej nebyl ve výkladech doporučován ke kosmetickému využití, objevil se jako lék téměř na všechno ostatní. Je široce užíván coby zjemňující a zvláčňující prostředek na kůži. Naneseme-li ho na pleť a necháme působit přes noc, je dobrým pnpravkem proti vráskám (přebytek odstraňte kosmetickým tamponem před ulehnutím do postele).
Případ: Jedna z nejdražších newyorských dermatoložek měla ve zvyku pacientům předepisovat malou lahvičku ricinového oleje, aby si jej před spaním vtírali do míst pod očima. Za vypsáni receptu zákazník obvykle zaplatil kolem pěti dolarů, ačkoli samotný olej stál 19 centů.
Jedna pacientka měla syna lékárníka, kterému recept ukázala. A zajíc byl z pytle venku. Když potom došlo ke konfrontaci, dermatoložka prostě tvrdila, že kdyby její pacienti věděli, že předepisuje obyčejný ricinový olej, nebyli by souhlasili s jeho užíváním a nečekali by od léčby žádné výsledky.
„Očekávej hodně a hodně získáš. Očekávej málo a dostaneš málo. Neočekávej nic a nic nedostaneš."
Ten, kdo očekává hodně, „pokud s tím žije v souladu a každý den se podle toho řídí, bude (jeho život) pln úspěchů."

<u>Vředová kolika</u>

Případ: Vředová kolika byla postrachem lékařů. Spatně se diagnostikovala, nesnadno léčila. Na kliniku byla převezena žena ve věku 66 let zraněná při automobilové nehodě. Diagnóza zněla vředová kolika, způsobená zraněním a šokem. Pacientka se léčila 6 měsíců a za tu dobu povážlivě ztratila na váze. Bála se jíst, protože jí strava bezprostředné dráždila střeva. Když si začala stěžovat na bušení srdce, rodina měla strach ze srdeční příhody a povolala dr. 0'Malleyho. Ten okamžitě předepsal zábaly s ricinovým olejem. „Už během první léčby začala reagovat," poznamenal. „Po třech týdnech se bolest v břiše utišila. Začala spát bez prášků." Viz - *Ricinový olej.*

Vředy kožní

Klientka, jíž se na tváři stále tvořily vředy, dostala kromě pokynů na důkladnou očistu těla zevnitř i doslova „drastickou" radu: „Protože vnější síly, kde zanechalo své účinky opotřebení, obzvlášť v podobě zjizvené tkáně, kde se objevují vředy, působí, shledáváme, že by bylo nejužitečnější zpočátku - když se tkáň formuje a sbírá (k vytvoření) vředu - otevřít takové místo hliněným střepem nebo sklem, což by bylo mnohem lepší než nějaká jehla nebo něco podobného. Kůži to vyčistí mnohem důkladněji."

Jakkoli se může zdát děsivá, není tato metoda skutečně ničím novým. V knize Jobové (2:7-8) Čteme: ‚A satan od Hospodina odešel a ranil Joba od hlavy až k patě ošklivými vředy. Job vzal střep, aby se mohl škrábat, a posadil se do popela."

Leckdo by mohl být zvědavý, jak se k takovému postupu stavějí dnešní dermatologové, především však, pro jaký stupeň a druh uhrovité infekce by bylo použití této čisticí metody přípustné. Ještě je třeba říci, že Cayce radil, aby po takovém Čištění následovala aplikace směsi na čištění pleti. Tvrdil, že to zabraňuje zjizvení.

Vůně

Zdá se, že všichni výrobci parfémů či kosmetiky mají nejméně jednu speciální vůni. I každé krejčovství si vytváří vůni, o níž doufá, že bude s jeho jménem spojována. Je zajímavé, že zhruba 80 % veškerých obchodů se ve světě vůně a parfémů uzavře v předvánoční době. Lidem, kteří komponují, vytvářejí parfémy, se v kosmetickém průmyslu říká „nosy" nebo „nosové". Čich těchto lidí je tak jemný a vycvičený, že jen s jeho pomocí dokáží analyzovat vůni a určit použité ingredience. Nejprve z vůně vyberou svrchní tóny, potom se zaměří na další složky a na spodní tóny (fixativa). Jeden klient E. Cayceho takovým „nosem" byl. Výklady pro něj se vůní zabývaly do veliké hloubky. Zde jsou některé výňatky:

„Ve fyzickém těle není silnějšího vlivu (fyzickým tělem je míněno zvíře nebo člověk - člověk se čas od času poněkud troufale považuje za vyšší stupeň) nežli je účinek pachů či vůní na olfaktorické nervy..."

„Protože vůně či pach jsou plyny, nikoli hustší látka, jež v životě jedince vyvolává takovou aktivitu věcí degradovat, ničit..."

„Co jiného učinil Jeroboam, jenž uvedl děti Izraele do hříchu, než že jim nabídl něco santalového dřeva... Egypťanů, jež v člověku pomáhalo probouzet vášně a touhy po naplnění nebo uspokojení vlastních žádostí..."

„Co vneslo rozmanité pachy a vůně do zkušenosti člověka? Podporovala někdy vůně levandule tělesné asociace? Byla vždycky spíše tím, na čem andělé světla a milosrdenství ponesou lidské duše na místa milosti a míru."

Viz také - Aromoterapie

Výklad snů

Některé sny mohou být přímočaré. Natolik, že o svém významu nikoho

nenechávají na pochybách. Jindy jsou zase těžko srozumitelné, plné symbolů, jako biblický sen egyptského faraóna. Symbol zhusta pochází z chápání určité věci na podvědomé rovině. Jeho význam se často nedá vtěsnat do slov. Poselství obsažené v symbolech vyžaduje důkladný a zevrubný pohled do spletitých chodeb našeho nevědomí. Analýza ukazuje naši absorpci symbolických významů. Proč *všechny sny nejsou stejného původu a významu?* „Sny jsou různého druhu. Jak jsme již uvedli, pocházejí bud z materiální aktivity jednotlivých viivů, jež usiluji o to být asimilovány, nebo z bojů s onémi vlivy uvnitř těla, Přinášejí viděni nebo zážitky, jimž se někdy říká noční můry nebo podobně. Jsou to prožitky, jejichž prostřednictvím jsou také podvědomé síly neustále uvědomovány o tom, jaké zážitky (a zkušenosti} to jsou. Přicházejí jako vliv na předvídání nebo tušení událostí (zkušeností). Nutně, pokud nejsou vysílány víc než jednou, se projevují spíše
jako sny."
„Potom existují zkušenosti duše, jež byla probuzena k tomu, aby se dozvěděla, co musí nebo může být k témuž napsáno; zkušenost bytosti jako bytosti, která prodělala pobyty a mezidobí... ty jsou dány jako symboly nebo v podobě vidění, jež mají být a jsou součástí individuální bytosti."
Na základě toho můžeme pochopit, proč se ve snu můžeme objevit oblečeni třeba jako italský rybář, nebo zažít situaci, která nám připadá domácká, důvěrné známá, a přece se po probuzení zdá být tolik, tolik vzdálená. Prostřednictvím snů k nám přicházejí poselství z minulých životů, v nichž jsme si přivodili situace, jež musíme vyřešit v tomto životě.
Jak sny vykládat?
Existují jistá vodítka přispívající k lepšímu pochopení snů, vodítka, jež přicházejí prostřednictvím Cayceho výkladů. Při vykládání snuje ze všeho nejdůležitější si uvědomit, že jste to vy, komu se sen zdál. Pocit, který si z něho do bdělého stavu přinášíte, je mnohem důležitější než cokoli, co byste se o formální stránce svého snu mohli dočíst ve slovníku symbolů. Vy jste nejdůležitějším a finálním po-suzovatelem, tím, kdo rozhoduje. Probudíte-li se s předtuchou, mějte se na pozoru. Naopak máte-li ráno pocit vnitřní pohody, uchovávejte si ji a noste ji v sobě celý den, při všem, co děláte - je to jiatě důležitá součást snového poselství.
Lidé, kteří ve vašich snech figurují, jsou někdy sami sebou, čas-tější však odrazem, aspektem vaší osoby. Dokonce i osoby opačného pohlaví ve vás někdy ztělesňují protikladný princip. Objeví-li se ve vašem snu někdo, koho možná znáte, položte si otázku, co pro vás dotyčná osoba znamená.

Vylučování

Když analyzujeme příčiny fyzických problémů, zjistíme, že špatné vyměšování je základem téměř každé nemoci. Pokud není hlavní, a tedy jedinou příčinou, určitě je alespoň jedním z faktorů.

Není-li vylučování zcela v pořádku, je přirozený pohyb v těle brzděn. Tělo tudíž nemůže podávat maximální výkon. Vždy se pak cítíme „skoro na dně". Je pravděpodobné, že příčinou řady poruch je právě špatné vyměšování.
„Mezi obědem a večeří pijte ovčí mléko nebo mléčné kyseliny, které jsou obsaženy v mléce a jogurtu." Viz také - *Acidobázická rovnováha, Klystýr, Lázeň nohou. Zácpa*

Vymknutí a výrem - *Viz Bolesti v zádech*

Případ: Recept na vymknuti a výron úspěšně používají nejen moji přátelé, příbuzní a četní čtenáři. O jeho účinku jsem se dokonce přesvědčil na vlastní kůži. Úlevu přináší jak při výronech či vymknutích, tak po dni „přílišného cvičení, práce na zahrádce a po jiných aktivitách. Zkrátka vždycky, když vám tělo dá na srozumě-nou, že jste s tou nebo onou činností měli přestat nejméně o hodinu dřív, než jste to skutečně udělali. Trávím-li dlouhý čas třeba hraním na piano nebo prací, která namáhá také některé svaly, na jejichž existenci jsem dávno tak trochu zapomněl, jsem pak za tento recept neskonale vděčný." (Steinhart 1972)

Vypadáváni vlasů

Co *vypadávání vlasů způsobuje***?**
„Nedostatečná činnost žláz, které ze systému vyměšují elementy důležité pro ty části štítné žlázy, které jsou spojeny s krevním oběhem. Tuto činnost ovlivňuje především, ačkoli kůži na temeni hlavy lze stimulovat masážemi, které napomáhají lepšímu překrvení." *Jak naftu na vlasy užívat?*
„Jednou či dvakrát do měsíce vmasírujte malé množství nafty do kůže na hlavě. Stačí to k obnovení buněk, které vlasy vytvářejí. Všechno ale závisí na funkci žaludku a na celkovém krevním oběhu těla."
Co ještě může vypadávání vlasů způsobit? „Tyto poruchy jsou určitými projevy senzorického a sympatického nervového aparátu. Vznikají jako důsledek sobeckého snažení těla zlepšit záměry přírody."
Může vypadávání způsobit narození dítěte? „Situaci může zhoršit, není však příčinou. Tou je příliš suchá pokožka na hlavě. Buďte přirozená, budete daleko víc atraktivní."
Jde o zajímavý případ někdo se sobeckými motivy se snaží
nad přírodou zvítězit a ta odpovídá tím, že mu začnou padat vlasy.
Je ztráta vlasů pouze lokálním problémem lidského organismu?
Budeme-li následující odpověd číst pozorně v určitém smyslu
nastíní způsob, jakým se dnes léčí.
„My jsme současnou situaci způsobili. O lokalizaci lze mluvit v souvislosti s potížemi. Ty jsou ovšem následkem. V současnosti se léčí jenom následky, nikoli příčiny." To je jeden z moderních postojů. Bolí-li nás něco, raději si vezmeme prášek na utišení bolesti, než abychom se snažili odhalit její příčinu. Přitom bolest je pouze varováním, že bychom určitému místu měli věnovat pozornost. *Jaký*

šampon používat?
„Obyčejné mýdlo a voda jsou nejlepší pro každý typ vlasů," zněla překvapivá odpověd. „Stimulační prostředek obsahující Bay Rum (přípravek ze západoindické myrty) je také velice vhodný."
Poznámka: Obyčejné mýdlo a voda se mohou zdát v rozporu s návodem doporučujícím kastilské mýdlo. Nesmíme však zapomenout, že Cayce se zabýval každým případem zvlášt, na základě individuálních problémů a potřeb. Můžeme se jen dohadovat, že tato dvacetiletá dívka zřejmě uvěřila reklamě na některý z velice drahých šamponů a vzhledem k jeho ceně ho používala velmi malé množství, které vlasy a pokožku nestačilo důkladně vyčistit. Cayce proto zdůrazňuje, že vlastní mytí je důležitější než přípravek. Zřejmě má na mysli „obyčejné mýdlo", ať už z rostlinných (kastilské) nebo živočišných tuků („normální"), nikoli nákladné a silně parfémované šampony saponátového typu.
Jak se zbavit problému suché pokožky na hlavě?
Suchá pokožka může být způsobena špatným krevním oběhem a nervozitou. Alespoň jednou týdně si hlavu umyjte dehtovým mýdlem a potom vmasírujte trochu bíié vazelíny.
Mám mastné vlasy, 'co dělat, abych, jejich mastnotu snížil?
Tato situace je důsledkem špatné koordinace malého a velkého krevního oběhu, způsobené přítomností jedů v tělesném systému. Cayce radil vlasy mýt naftou a potom užít obilný líh (nikoli dřevný nebo denaturovaný) zředěný 600 ml vody. Tato kúra slouží i k přírodnímu tónování vlasů.

Výplachy tračníku

Dalším druhem detoxikace jsou výplaehy tračníku. „Tyto výplachy by se měly provádět příležitostné." E. Cayce často užívá termíny „vodoléčba" a „tračníkové výplachy (ve stejném významu). „Neboť vodoléčba i masáže mají jak preventivní, tak léčebné účinky. Vyčištění systému umožňuje, aby orgány pracovaly opět normálně. Tak se zamezuje tvořeni jedů, překrvení, zacpe a vůbec všem stavům, které by pro tělo byly akutní."
Existuje jedna výhrada: „Tračník je orgán, který se zřídka dá vyléčit, pokud se neupraví příčiny, jež ponichy způsobují."
Dieta je velmi důležitá jako podpůrný proces při fyzioierapii.
„K pročištění těla nejlépe poslouží příležitostné výplachy tračníku a správná dieta, která obsahuje takové věci jako fíky, reveň a podobně. Vodoléčba a cvičení... zlepši vaši kondici. Za těchto okolností se každé tělo dostane do lepší kondice..."
Jak často výplaehy provádět?
„Přijde na to. jak jsou nezbytné. Zmíněné výplachy se provádějí, aby pomohly v případě špatného vyměšování z vylučovací trubice,potom vyčistěte tračník výplachem. Záleží na individuálních případech, zda je jich třeba jednou, dvakrát týdne, jednou za 6 týdnů nebo jednou za 6 měsíců."

Nespoléhejte na výplachy jako na všelék. Jejich efektivnost závisí na celkové kondici. Jsou pouze jedním z kroků na dlouhé cestě ke zdráni a kráse.
„Je dobré jich užit, je-li to třeba. Vezměte čisticí roztok, sůl a sodu v určitém poměru a například glykothymolin jako čistič tělo neoslabí, naopak pomůže. Ale pozor - nepříliš často nebo příliš horkou či chladnou vodou. Voda má mít teplotu lidského těla. Poměr je následující. V prvních dávkách použijte vrchovatou Čajovou lžíci soli a sody a nechtě řádné rozpustit v litru vody. V poslední dávce užijte lžíci glykothymolinu jako střevního antiseptika, rozpuštěnou v 0,5 litru vody. Je dohře užít glykothymolin nebo lžíci slabého roztoku soli a sody, protože mají dezinfekční účinek. Nadměrná činnost však způsobuje velkou akumulaci na sliznici a způsobuje podráždění a bolesti." Viz také - *Dezinfekce střev, Klystýr.*

Vyrážky

Špatná funkce vylučovacího systému zhoršuje stav kůže.
„...Je to kvůli pocení, a také špatnou funkcí dýchacího systému. Vypouštějí se .jedy, které by měly být vypuzovány vylučovacím traktem, a tak vzniká vyrážka."
Jak se zbavit nesprávného dýchání?
„Zlepšením podmínek vylučování. Užívejte glykothymolin jako střevní dezinfekci. 2-3x denně 6 kapek do pitné vody."
„Je to stav, kdy jsou jedy vylučovány do plic a postupně se mění ve výkaly,"
Pro pleť trpící vyrážkami použijte:
2 díly kafrového oleje
l díl „čarodějné lísky" (witch hazel)
l díl ruského bílého oleje.
Před použitím dobře protřepejte. Viz také - *Akné, Coca-cola, Pleť, Tmavé vřídky*

Výrůstky

Proč se mi objevil výrůstek na noze a co dělat, objeví-li se znovu?
„Byl vyvolán podrážděním. Masírování jedlou sodou navlhčenou kafrovou esencí prospěje každému, kdo má zatvrdliny nebo jakékoli výrůstky na nohou; zcela je to odstraní."
Případ: Sledovat tok otázek a odpovědí, jejichž prostřednictvím vycházely nejen účinné léčebné postupy, je obzvlášť zajímavé. V jednom takovém případě byla subjektem zdravotní sestra středního veku, která obešla řadu lékařů a nakonec se obrátila na Cayceho. Šla přímo k věci:
Co je příčinou vzniku tvrdých hrbolú na kloubech mých prstů a v jejich okolí?
„Nedostatek vylučování celým organismem. Stimulace oběhu v horní dorzální a cervikální oblasti (osteopatickým narovnáním) může vést k lepšímu vylučování v trávicím systému." Návrh diety: „Do stravy přidejte velký podíl řeřichy potoční a řepné natě." Jako zdravotní sestra byla vytrvalá:
Mohu u zájmu, odstraněni tvrdých míst na kloubech mého malíčku, jež jsou na dotek bolestivá, udělat něco zvláštního?

„Úlevu přinesou zábaly s Epsomovými solemi, ale pouze této oblasti. Avšak srovnat vylučování, jak bylo naznačeno (každých 10 dní klystýry), znamená ulevit celému organismu."
Zdravotní sestra léčbu poctivé dodržovala, a ta byla účinná. Dr. A. Aillaud, osteopat z Charlottesvillu ve Virginii, pacientku narovnal a ta učinila zbytek, Asi po deseti dnech, v roce 1952, nadšeně oznámila: „Hrboly na mých prstech zmizely, během válečných let jsem šestkrát darovala krev. Doporučený lék proti proleženinám (heslo *Prolezeniny]* byl vynikající, mí pacienti s nimi od té doby nikdy neměli potíže." V prosinci 1965, kdy ji naposledy kontrolovali, se její věk blížil sedmdesátce. Mluvilo se o nijako o „vtěleném zdraví".

Význam snů

Ačkoli vaše sny asi nebudou vždy obsahovat nějaká závažná proroctví, mohou být zlatým dolem drobných valounků předvídání, pre-kognice. Proč snů nevyužít jako pomůcek k překonávání problémů ještě dříve, než nastanou - říkává se, že jeden gram prevence je lepší, než 20 dkg léků. Tímto gramem prevence může být něco, co se stane novou součástí vaší diety, nebo třeba nový přístup, neotřelý postoj, který bude mít mimořádný účinek na situaci, která se zatím sotva vyjevila kdesi na obzoru. Důležitý klíč k poznání, jež se zdálo být ztraceno v mlhách času, můžeme na světlo vynést prostřednictvím symbolů, zvládneme-li jejich řeč. Viz také - *Sny, Symbolika snů, Výklad snů.*

Vzhled

Nikdo netouží po tom, aby vypadal jinak, kdyby pociťoval vnitřní mír. Jestliže by štěstí bylo na denním pořádku, jestliže by naplňovalo opravdu každý den, kdopak by stál o nějakou změnu? Otázka, kterou si ted musíme položit, zní: *Bude pro nás změna našeho vzhledu štěstím? Vyřeší nějaký problém, který nás trápí? Dodá nám mír a bezpečí, po nichž toužíme?* Viz také - *Make -upe, Stárnutí*
Vyhněte se vlčí jámě sebeidentifikace s mentální představou někoho jiného. Vyvarujte se kopírování, napodobování. Mnoho žen má tendenci svůj obličejový typ, své rysy ztotožňovat s někým, koho obdivují. Nezřídka přitom přehlížejí vlastní obdivuhodné kvality. Tento ubohý postoj usiluje o získám exteriéru, vnější podoby. Sotva však může postihnout také nitro napodobované osobnosti, s nímž ostatně všechny viditelné rysy souvisejí. Takový postoj zároveň brání vlastní osobnosti „napodobující" lidi, aby se projevila, aby vyšla na povrch.
Na otázku, zda mohou být dvě duše úplně stejné, Cayce odpověděl: „Identické duše neexistují. Žádné dva listy stromu, žádná dvě stébla trávy nejsou stejná. Jedno druhé doplňuje."
Podzemnicový olej byl často užíván ve spojem s dalšími oleji a ingrediencemi: „K 180 g podzemnicového oleje přidejte 60 g olivového oleje, 60 g růžové vody, l polévkovou lžíci (tekutého) lanolinu."

Tato směs byla doporučována jako masáž pro získání či udržení dobrého vzhledu - kůže, rukou a celého těla. „To by se mělo užívat po vlažné koupeli, v níž tělo strávilo alespoň 15 až 20 minut; tělo potom důkladně vydrhneme nějakým dobrým mýdlem - čímž stimulujeme tělesné síly..."
„A potom vmasírujte tento roztok, dobře protřepaný. Vystačí, samozřejmě, na mnoho použití. Důkladně (jej) protřepejte a vlijte do široké misky nebo něčeho podobného, namáčejte si v něm prsty. Začněte obličejem, krkem, rameny, pažemi a potom si roztokem důkladně promasírujte celé tělo, hlavně údy - místa kolem kloubů, bránice, trup."
„To nejen náležité stimuluje tělo, ale také pomáhá při udržování krásy těla; pokud jde o vady jakéhokoli druhu." With Hazel
Mírně adstringentní, užívá se jako pleťová voda. Jde o výtažek z rostliny hamamelis. Viz - *Kožní adstringenty*

Receptář-Z

Zábaly a obklady

Řada obkladů a zábalů E. Cayceho obsahuje led na zmírnění otoku, z dalších frekventovaných složek jmenujme hroznové víno snižuje horečky a léčí otravu, diviznu, sůl horkou nebo studenou, cibuli, brambory, bahno, písek, hořké soli, sádlo vepřové, skopové s terpentýnovým balzámem, kafr, ricinový olej...
Bahenní zábaly nebo masky se používají pro ochablé obličejové svaly. Bahenní zábaly také můžeme použít k celkové stimulaci systému a zlepšení oběhu. Viz - *Masky bahenní*
Vylučování a la Cayce je dokonalým procesem vytvářeným bezchybnou činností ledvin, střev, kůže a plic. „Pro stimulaci ledvin a kůže intoxikovaných lidí, převážné revmatiků a artritiků, doporučoval léčení horkými zábaly, hlavně s ricinovým olejem." Flanelový obvaz, široký 20 cm, byi namočen v ohřátém oleji a přiložen na žlučník, játra nebo ledviny, všude tam, kde bylo sídlo potíží.

Zábaly s použitím horkých Epsomových solí se používaly na boky a záda při léčbě housera.
Zábaly s glycothymolinem, dříve málo známé, které teprve Cayce použil ve větší míře, se v některých případech také doporučovaly. Zvyšovaly vylučování kůží, čímž z přepracovaných ledvin odstraňovaly zátěž.

Zácpa

Má se pro lepší vyměšování užívat léků?
„Pokud to jde, raději vyměšování upravte dietou. Dejte jí přednost před užíváním prostředků podporujících vyprazdňování. Není-li to možné, užívejte takovýto prostředek... jezte spoustu syrové zeleniny a málo masa. Občas smíte rybu, drůbež

a jehněčí... nikdy nic smaženého."
„Jezte laxativní stravu jako třeba hodně černých fíků, rovněž bílých a fialových, a také sušené švestky." Viz také - *Laxativa, Klystýr, Výplachy tračníku*

Zánět mazového váčku

„Jde o kombinaci akutního zánětu nervu a poruch vznikajících z tlaku v tračníku. Ačkoli jsou poruchy v míšku a na paži v oblasti ramene, příčinou je tračník."

Zánět slepého střeva

„Zlostný postoj způsobuje zánět. Stav jakékoli vnitřní činnosti nebo strádání, spoluvytvářejí psychopatický efekt, který se projevuje na nervovém systému. Především prostřednictvím ileum plexus. Co je třeba učinit, je vědomé to sledovat. Zánět není v přívěsku slepého střeva. Je přímo v něm. Zde k tlaku dochází."
U vstupu do slepého střeva je ileocaecální chlopeň; tlak v této oblasti vytváří možnosti pro fyzické onemocnění. Je-li zášť Pandořinou schránkou mysli, pak je tlusté střevo jejím fyzickým protějškem. Viz také - *Apendicitida, Hně.v, Hřích*

Zápach z úst

„Je způsoben sníženou schopností správného vyměšování."

Zášť

Jak můžeme zášť překonat? Je snadné říci „neudržuj v sobě zášť", ale jak má Člověk takové myšlenky vymazat? Odstraníme-li cosi, aniž to nahradíme něčím jiným, vzniká prázdný prostor. Proto se tolik nesoustřeďte na to, co nechcete, nýbrž na způsob, jak to nahradit hodnotami, které si přejete!
Jedno vysvětleni, které nám může pomoci zášť překonat, je: „Tak, jak se chováte k druhým, chováte se k svému Tvůrci. Mějte to neustále na mysli a zášt nebude takovou měrou součástí vašich konečných postojů. Neboť to není dáno vaší povahou, ale vašimi závěry." Viz také - *Etika, Hněv, Očekávaní, Odpouštění, Ovládejte se*

Zatvrdliny

Jak odstranit zatvrdliny na chodidlech?
„Na zatvrdliny na chodidlech, mezi prsty nebo na špičkách prstů pomáhá důkladná masáž směsí ze stejného množství olivového oleje a myrhové tinktury to kůži zaručeně změkčí." Viz také - *Kuří oka. Mozoly*

Závrať (vertigo)

„Veškerá malátnost a otupělost je způsobena poruchou pánve a střev."

Zázraky

Od počátku věků se dějí zázraky. Bible je jich plná. Zázraky, které Mojžíš vykonal v Egyptě, byly předehrou přechodu Rudého moře. Ježíš předváděl jeden zázrak za druhým. Jeho slib zněl, že i my jsme schopni všech věcí, které dělal On, a snad ještě větších. Když se u amerických indiánů objevil běloch s krabičkou zápalek a loučí, musel to pro ně být zázrak. Co vlastně zázrak představuje? Stane-li se něco, aniž bychom zaregistrovali proces, který k tomu vedl, jeví se nám to jako zázrak.

Zelenina

Pokud jde o výběr zeleniny, Cayce radí zejména druhy obsahující vápník. Ten je hlavně v syrové mrkvi, vařeném turínu, tuřínových listech, ve všech druzích salátu hlavně řeřiše, listech hořčice a podobně. „Saláty jezte syrové, tuřínové listy vždy vařené ve vlastní šťávě, nikoli na tuku."
Avšak pokud se týká výběru zeleniny, „konzumujte jen čerstvou zeleninu, která roste ve vašem okolí; dovážená není nikdy dobrá."
Někdo se může ptát, do jaké míry tento názor odráží dobu, v níž Cayce žil a do jaké platí dnes. Vzhledem k tomu, jak rychle po utržení zelenina ztrácí hodnotu a vzhledem k možným prodlevám v její dodávce (díky moderní přepravě v chladicích boxech), je Cayceho názor v současnosti možná ještě aktuálnější než dříve.
„Nejezte velké množství ovoce, zeleniny a masa, které nepochází z místa, kde se podílíte na jejich produkci. Zmíněné pravidlo dodržujte. Připraví vaše tělo k aklimatizaci v určitém místě."
Co jíst k večeři? „Večer jezte zeleninu, dobře uvařenou, ale ve vlastní šťávě (v páře nebo na pergamenu), nikdy ne připravenou na tuku. Může být ochucena máslem, nikoli slaninou nebo masem. *Poznámka:* V místě, kde Cayce žil, bylo zvykem zeleninu připravovat téměř do úplného rozvaření. Často se do ní přidával kousek slaniny nebo šunky, aby jí dodal chuť. Z moderního hlediska víme, jak to bylo nesprávné. Cayce byl tenkrát ve vaření průkopníkem. Dnes jsou k dostání pařáky, které se umístí doprostřed hrnce a zabrání styku vody se zeleninou - k té se dostane pouze pára." Viz také - *Salát, Zelatinoué saláty*

Zelený zákal

Co pomůže při léčbě zeleného zákalu'?
Jako terapie byla doporučena důkladná masáž každý den, nejraději večer před spaním.
„S masáží se nesmí pospíchat. Je to něco, co se musí dělat důkladně. Masáž začíná od hlavy, respektive od prvního krčního obratle k devátému, podél páteře." K masáži použijte následující směs. Příprava: „Oleje jsou míchány v následujícím pořadí a poměru:
120 g ruského bílého oleje nebo usolinu, přidejte:
30 g podzemnicového oleje,
15 g oleje z cedrového dřeva,
8 g oleje ze sassafrasového kořene,
8 g tekutého lanolřnu
Naneste jen tolik, kolik tělo vstřebá." Viz také - *Oční nemoci*

Zjišťováni pH faktoru

Modře a červené se barvící lakmusový papírek je k dostání ve většině drogerií a lékáren. Je ovšem méně citlivý než novější nitrazrnový papírek. Pomocí nitrazinu dostaneme přesné výsledky téměř okamžitě. Oba papírky samozřejmě můžeme

používat nejen k testování kosmetických přípravků, ale také ke kontrole a udržování rovnováhy našeho vlastního systému, našeho organismu. Viz také - *Acidobázická rovnováha, Odolnost.*

Zlato a stříbro

Roztok chloridu zlata má pomoci při všech stavech hraničících s revmatismem, nebo „při nutnosti omladit kterýkoli orgán (tělesného systému) vykazující nedostatečnou (nepřiměřenou) aktivitu.

Roztok nitrátu stříbra je nervový stimul. "Správně podávány mohou stříbro a zlato život prodloužit téměř dvojnásobné. „Je ovšem třeba ještě důkladně bádat, abychom mohli stanovit, „co ono správné podávání" vlastně způsobuje."

„Málokdy se stává, že by k uzdravení mnohého, mnohého pocitu bylo potřeba víc než pár dolarů... přinejmenším to stačí k získání jistoty! Nemůže potom duchovní sila, se znalostí podstaty, v aplikaci na fyzické tělo být využita duchovním způsobem a být účinná v této duchovní aplikaci? Stejně jako ve zlaté, tedy obnovení; zatímco stříbro je podpůrnou šňůrou, obnovitelem energií uplatňujících se mezi fyzickými silami a energiemi aktivity života v nervových a mozkových silách. Podobně jako přímo v podstatě žlázových sekrecí těla."

V průběhu několika uplynulých let medicína přišla na to, že zlato má dosud netušené a neobjevené léčivé síly. V některých nemocnicích se prováděly pokusy kromě jiných rovněž i v Georgtownské univerzitní nemocnici ve Washingtonu D. C.,při nichž se plátky zlata přikládaly na vředy na kůži. proleženiny a vážné popáleniny. Výsledky na otevřených ranách, jez předtím vzdorovaly jakékoli léčbě. byly doslova zázračné.

Následující výklad hovoří sám za sebe: „Mnohé nemoci jsou důsledky alkoholických stimulantů. Ty zničily tkáně v centrálních oblastech těla; zničily tkáně generativního systému, na jiných místech a v mozku. Zlato a stříbro jsou v daném případě vhodné, neboť omlazují systém." Viz také - *Skleróza muliiplex*

Zlozvyky

Člověk je schopný udělat všechno, pokud se rozhodne a k rozhodnutí přidá trochu činorodosti. Chcete-li se zbavit zlozvyku, řiďte se Cayceho radami. Změňte svou mysl, snažte se dělat něco jiného než to, co provádíte ze zvyku. Nahradte bezděčnou Činnost, Čili návyk, něčím činorodým. „Nebot každá duše, každá mysl, každá bytost, je obdařena vlastní volbou. Volba je výsledkem vztahu k vlastním ideálům - projevuje se (nakonec) v tom, co jedinci nazývají návykem nebo podvědomou činností. Nicméně počátky jsou ve volbě."

„Podvědomá mysl je jak vědomí, tak myšlenka nebo duchovní vědomí. Proto může být nejlépe označena, ve fyzickém smyslu, jako návyk."

„Viděli jste, že záměr a vůle podporují přání, která stále rostou - stejně jako zvyky (návyky) a mohou zamořit i mysl, jako návyky zamořují tělo a jeho vlastnosti."

Znaménka na kůži

Jak odstraním znaménka z těla?
„Nebojte se jich. Spíše se starejte o nápravu vnitřních sil a znaménka nechtě, ať se o sebe postarají. Jsou většinou znamením...[1]"
Co *mám dělat se znaménkem na krku, které se lékař pokusil zničit kyselinou?*
„V tuto chvíli nic. Až se navržené vlastnosti začnou projevovat a dojde k úpravám oběhu, uvidíme, že postupně odstraní (nepříznivé) podmínky.
Také by (znaménko) mohlo být udrženo měkké rovnoměrnou kombinací rozpuštěného jehněčího loje s kafroalkoholem a terpentý-nem. Ne ani tak roztírat na znaménko, jako spíše kolem něj. Takže bude vstřebáváno vlivem vlastností prostřednictvím onoho vyzařování, víte?"
Je znaménko nad oblastí jater nebezpečné? Co s ním?
„Jak jame zjistili, není nebezpečné. Jelikož stav, ve kterém se tělo nachází, nedovoluje narkózu, dá se to zařídit pomocí místní narkózy nebo aplikace - pokud se tělo rozhodne, že má být znaménko odstraněno. Bude-li vyrušováno třením nebo prostředky způsobujícími růst, může se dostat do hloubky a vyvolat mnohem vetší problémy. Lepší je použít prostředky, které jeho růst snižují, jako například rovnoměrný roztok jehněčího tuku, terpentýnu a kafru, nikoliv na místo, ale po okolí. Tato směs, jemně vtíraná, ztlumí jakýkoli růst nebo přecitlivění. Znaménko lze ovšem odstranit také chirurgicky, je-li libo, nebo zanítí-li se příliš."
Zdá se, že znaménka bychom neměli brát na lehkou váhu.
Měla by znaménka na zádech být odstraněna? Pokud ano, kým a jak?
„Jak zjišťujeme, tato znaménka by se neměla narušovat vnějšími vlivy. Jejich masírování (vámi nebo za pomoci druhé osoby) pouze ricinovým olejem zabrání růstu a pokud se něco nestane, znaménka zmizí!"
Zde je opět klíčem k úspěchu vytrvalost. Svou roli znovu hraje ri-cinus. Ricinový olej, jinak známý jako Palma Christi, neboli Dlaň Kristova, se zdál být opravdu zázračný. Rozsah jeho schopností nebyl ještě plně pochopen.
Jaká léčba by odstranila znaménko na mé hrudi? Doporučujete to vůbec?
„...Jemné natírání ricinovým olejem, dvakrát denně, nikoli tvrdě, nýbrž jemně masírujte kolem i přes znaménko a (ono) zmizí."
Za čtyři dni znaménko zcela zmizelo. Také bylo hlášeno, že ricinovým olejem postupně zbavovali i těch hnědých skvrn, někdy nazývaných Jaterní" nebo „skvrny stáří".
Co je příčinou znaménka na mém těle a čím je léčit?
„Je to tlak rozbité buňky, způsobený ještě v dobách samostatného růstu těla. Nenechte se jím v současnosti vyrušit. Později budeme aplikovat jemnou masáž ricinovým olejem a nad většinou znamének zvítězíme. Dříve než se do problému ponoříme, musíme se náležitě přizpůsobit a zajistit správnou aktivitu dýchacího systému."
Co *lze udělat s malým měkkým znaménkem vlevo na zádech?*

„Použijte nepatrné množství ricinového oleje s trochou prášku do pečiva. Na den nebo dva dojde k přecitlivění, pak znaménko zmizí."
Jen tak namazat?
„Prostě vetřít, po dvou nebo třech dnech, dvakrát až třikrát..."
„Toto znaménko se zdá být „méně nebezpečné než ostatní" a je na ně třeba prášek do pečiva. Vypadá to, že činí jemnější znaménko, tím méně přísná je léčba. Někdy je jako první doporučeno posílení tělesných funkcí. Jindy jemná masáž kolem příslušné oblasti, aby ae zabránilo růstu. Pak ricinový olej rozetřeme kolem znaménka, pouze v malé míře na něj." Cayce opět zdůrazňuje jemnost třeni, dokonce říká: „...nezraňovat znaménko." Znaménka vyžaduji velice opatrné zacházení.
Jak odstranit pihu, na níž se v důsledku nadměrného slunění vytvořil puchýř?
„To je z rozbité buňky, příliš to nedrážděte, nebo se z toho stane znaménko či bradavice, což by bylo znetvořením těla. My bychom užívali trochu ricinového oleje (...) každý večer." Následující sezení a čtení radilo pokračovat v užívání oleje. Téměř po roce pacientka hlásila, že „červený flek na nose se skoro úplně vstřebal a zmizel užíváním alkoholového roztoku ricinuse každý večer podle rady."
Následující výrok na znaménka vrhá světlo z jiného úhlu.
Co *jsou zač četná znaménka, která se neustále objevují hlavně na horní části těla?*
„...To je většinou jen představa, protože znaménka se objevují a mizí. Pokud se dodrží dobré eliminace, objevovat se přestanou."

Zónová terapie

V roce 1917 dr. W. H. Fitzgerald a dr. E. F. Bowes napsali knihu nazvanou Zónová terapie (Zóně Therapy), která se zabývá léčbou onemocnění masáží nohou. Spočívá v působení tlaků na určitá místa nohou, která jsou nervovými vlákny spojena s postiženým místem. Toto léčivé umění se někdy označuje rovněž jako reflexoterapie. Problém nohou se v Cayceho „lékařských" výkladech objevoval dosti Často, takže zde můžeme uvést řadu příkladů léčení různých onemocnění nohou. Jestliže jste někdy měli třeba kuří oko, mozol nebo zarostlý nehet na noze, určitě pochopíte, proč má péče o chodidla tak významné místo.
Jedna pacientka Cayceho požádala, aby jí popsal poruchu její pravé nohy. Dal ji žádané informace a závěrem dodal:
„Jak jistě víte, v nohou je téměř třetina kostí těla. Proto je nutné udržovat je v pořádku."
Proč mám potíže s nohama?
„Je to částečný důsledek tlaků, jichž se lze do určité míry zbavit správnou olejovou masáží celých nohou.
Jak se ukázalo, je-li slabý oběh, dostanou končetiny méně podnětů k obnovení spotřebované energie. V takovém případě nejlépe pomůže masáž." Viz také - *Nohy*

Zrak

Dar zraku je velice vzácný. Ať ho ti, kdož jej dostali, neustále opatrují, udržují a stále zlepšují. Souhlasíme-li s tím, že duše opravdu září v očích, nechme tu její záři pronikat lehce, s radostí a láskou.
Ze všech pěti lidských smyslů se nejvíc učíme zrakem. I když vědomě nestudujeme, díváme se a pozorujeme. Plotinus řekl, že oko by nebylo schopno spatřit slunce, kdyby „samo nebylo sluncem". Slunce je zdrojem světla, které vneslo pořádek do chaosu. Je to symbol inteligence a ducha. Ježíš řekl, že žádný není tak slepý jako ti, kdo prohlédnou. Vidět tedy nemusíme jen zrakem.
Oči pro nás mohou být nástrojem, díky němuž vnímáme a chápeme svět kolem sebe. Nezřídka i ony nás okolnímu světu představují. Kolikrát jsme slyšeli, že oči jsou okny do duše. Co to znamená?
Jak chápat slovo „duše"?
„Co vlastně, táže se bytost, je duše? Jak vypadá? Co vůbec dělá? Jak ji můžeme najít? V materiálním světě nemůže být oddělena od místa, kde přebývá, od fyzického téla. Duše se přece divá očima těla - ovládá city při dotycích - můžeme šiji uvědomovat prostřednictvím všech smyslů. Pro své tělo znamená (= duchovni) tolik, co potrava materiálního světa pro růst fyzického těla. Těla, ve kterém duše snad a opravdu existuje, skrývá se v každičkém okamžiku života." Viz také - *Oči, Oční nemoci*

Zubní kaz

Jak pečovat o zuby a bránit tak tvorbě zubního kazu?
„Masírujte dásně a zuby směsí obyčejné stolní soli a jedlé sody." Tedy něčím, co je nám už dobře známo. Nový „trik" přichází až ve druhé části odpovědi: „...přibližně jednou za měsíc do sklenice vody přidejte jednu kapku chlóru a vypláchněte jím ústa. Pak si zuby vyčistěte." Vysvětlení: „To je uchrání, dokonce v nich může zaplnit díry."
Co *mám dělat, aby mi zuby vydržely celý život?*
„Na ty už nebudete potřebovat prohlídku. Pomůže, když bude dodržena správná vitaminová rovnováha. Zmíněná prevence by vlastně měla začít už v prenatálním vývoji, tělo by s ní mělo začít alespoň v prvním nebo druhém roce. Pomůže celková péče o zuby, dobrý prostředek na čištění zubů a také masáž dásní."
(Zdá se, že péče o zuby by měla začít už v nitroděložnírn vývoji. Pro mnohé z nás je teď, když tato slova čteme, už trochu pozdě.)
Jak zabránit tvorbě skvrn na zubní skloviné a tvorbě zubního kazu u dětí?
„Dodržováním správné rovnováhy v životosprávě a obranou proti obyčejným příčinám, jako je nedostatek čistoty."
„Není lepší prostředek na čištění zubů než soda a sůl." V časopisu Americké zdraví, ročník 87, dr. J. E. Randalová píše o novém výzkumu tohoto starého léčebného prostředku (jeho účinek byl umocněn přidáním peroxidu vodíku), který nahrazuje drahou chirurgii dásní a ostatní periodentální procedury. Snad jej jednou objeví i

ocení také široká veřejnost. Viz také - *Fluor, Fluoridace*

Zuby

a) Na čištění zubů: směs ze stejného množství stolní soli a jedlé sody. Nejméně třikrát až čtyřikrát za týden.

b) Proti zubnímu kazu: jednou za měsíc před čištěním zubů ústa vypláchněte půllitrem vody, do kterého jste přidali kapku chlóru. Nepolykejte!

e) Během druhého roku každého sedmiletého cyklu berte dávky vápníku.

d) Nespravujte zuby zlatem.

Ca múze pomoci tomu, abych měl zdravé zuby?

„Není lepší prostředek na čištění zubů než soda a sůl."

Tato směs ze stejného množství jedlé sody a stolní soli byla často doporučována jako prostředek čisticí zuby. Pokud nebyla předepsána ke každodennímu použití, pak bylo její užívání doporučeno 3x týdně.

Jaký je nejlepší postup v péči o zuby?

„...věnujte (zvláštní) pozornost místům (která to nejvíce potřebují) a (vůbec) pečujte o zuby. Užívejte směs jedlé sody a soli na zuby a na masáž dásní. Nepoužívejte (k této masáži) kartáček, nýbrž prsty."

Co způsobuje šedivý povlak na mých zubech?

Každému z nás se čas od Času na zubech objeví nějaký povlak, ačkoli nemívá vždy zrovna našedlou barvu. Způsobuje ho chemická rovnováha systému a vylučování (likvidace škodlivých látek) dechem z plic. Ten (dech) je prostředkem, jímž se Škodliviny uvolňují z organismu. Když prochází zuby, zanechává na nich stopy. „Je to výborný přiklad vylučování dýchacím ústrojím a také důkaz, že i dýcháním se z těla uvolňují jedy."

Jak se s tím vypořádat?

Cayce navrhoval, aby se „takové zuby čistily směsí sody a soli, nejméně 3x až 4x týdně, což povlak odstraní." A ještě dodal: „...užívejte jakoukoli dobrou zubní pastu, jednou až dvakrát denně."

Proč se mi na zubech tvoří neobvykle silná vrstva zubního kamene?

„Pochází to z nečistot nebo z toxických látek v organismu."

Je vhodné chybějící přirozené zuby nahrazovat zlatými? Muže zlato v ústech vyvolávat hořkost?

„Ano, může. Žádné zuby by neměly být spravovány těžkými kovy jako je zlato."

Receptář-Ž

Žaludecni vředy

„Je lepší vůbec nejíst, než jíst. když je člověk rozčilený." „Dávno předtím, než to kdokoliv předpokládal, Cayce řekl, že mysl, nikoliv žaludek, vyvolává žaludeční

vředy,"
Doporučil vyváženou dietu. „Málo bílého pečiva, málo masa a nikdy smažená jídla." Cayce navrhl: „Kdykoliv jste ve velké úzkosti nebo stresu, nejezte.Zvláště ne syrová jablka, banány, ani ovoce, které má tu vlastnost, že produkuje kyselost." Dále doporučil hydroterapii. klystýry a elektroterapii „pro stimulaci organismu, zvláště žaludku, bránice a center cerebrospinálního nervového systému, odkud orgány trávení a asimilace získávají své impulzy". Viz také - *Psychosomatická medicína*

Želatinově saláty

Dělají se ze syrové zeleniny, z řeřichy, celeru, salátu, rajčat a mrkve. „Želatina funguje jako katalyzátor zvýšeného vstřebávání přírodních vitaminů zeleniny. Cayce řekl, Že díky Knoxově želatině je příjem vitaminů ze zeleniny 7x vyšší, než by byl bez ní."
„Není to jejich obsah v želatiné, nýbrž schopnost ovlivňovat činnost žláz a způsobovat, že z toho, co je absorbováno nebo tráveno, přijímají vitaminy, které by nebyly aktivní, kdyby v těle nebyl dostatek želatiny." Viz také - *Salát, Zelenina*

Železo

Mám užívat pilulky se železem?
„Raději přijímejte železo v potravě než v pilulkách, jelikož ze zeleniny se lépe vstřebává."

Životní biorytmus

Cayce trvá na tom, že naše buňky se neustále proměňují a že po každých sedmi letech jsou v našem těle všechny obnoveny. Na základě tohoto předpokladu navrhoval léčebné postupy i pro onemocnění, s nimiž si medicína dosud neví rady. Bylo ovšem nezbytné, aby tomu člověk přizpůsobil celý svůj život. Pokud se týká vztahů mezi naším fyzickým, duchovním a duševním tělem, nemůže, obrazně řečeno, Petr okrádat Pavla, protože jsme Petr a Pavel zároveň.
Omlazování mohlo být, podle Cayce, připodobněno k sedmiletému plánu. Nenechte se tím však odradit, neboť první výsledky se začnou projevovat takřka okamžitě. „Všechny části těla procházejí cykly, jak se uskutečňují (jednotlivé) změny. Během sedmi let se tělo úplné a dokonale vymění. To všechno se děje průběžné, různé části se mění v různých reflexních dobách."
„Všechno v těle se každých sedm let obnovuje. Co (nějak) pracuje dnes, může být zítra součástí jiného cyklu..."
Který životní cyklus je pro zuby zvlášť důležitý?
„Zuby se obnovují během druhého roku (sedmiletého) cyklu. V jeho průběhu je dobré brát nejméně 3 až 4 série dávek kalcia nebo jeho ekvivalentu. Tím doplníte vápník. Prospěje to nejen zubům, ale veškeré činnosti štítné žlázy."

Životní energie

Jak co nejlépe dobíjet své tělo energií[1]?

Coby „nejlepší cvičení" je zmiňována chůze, a to „co možná nejvíce chůze pod širým nebem. Nikoli na velké vzdálenosti, samozřejmě, ale (je potřebná) dostatečná aktivita, aby se předešlo vzniku usazenin nebo usazování vybitých energií, jež nejsou eliminovány kteroukoli částí systému."
Proč co nejvíce pod otevřeným nebem?
„Bytost by se měla věnovat všem věcem, majícím něco společného s aktivitou pod širým nebem. Nejlepší způsob, jak zůstat mladý je zůstávat nablízku přírodě, mít (vždy) blízko k tem Činnostem, v jakékoli jejich podobě, které naplňují dechem vaší vlastní duši, jako je západ a ranní východ slunce. A vězte, že někdy je to tak hezké, jako západ slunce."
Sil přírody můžeme použít k omlazení naší duše, jakmile pochopíme určité základní principy. „Vězte, že ta síla v přírodě, jež je nazývána elektrickou silou nebo elektřinou, je toutéž silou, již uctíváte jako tvůrčí nebo jako Boha v Činu."

Životospráva

Jak se o sebe celkově staráte?
Dodržujete aspoň jedno pravidlo zdravé životosprávy, jako například cvičení nebo návštěvu lázní jednou týdně - potom si k večeři dáte párky, hranolky a moučník, nebo naopak zásady zdravé výživy dodržujete, a poté z ní ve svém těle uděláte „odpad" tím, že necvičíte? Viz také - *Cvičení, Odpočinek, Spánek*

Žlučník zanícený

Případ: Jednoho dne byl Dr. 0'Malley naléhavě zavolán k učitelce středního věku, která byla u jídelního stolu postižena zjevným infarktem. Brzy přišel na to, že měla dlouhodobé chronické bolesti, zhoršené nerozvážnou tučnou stravou. Rentgen objevil zanícený nefungující Žlučník. Srdce bylo zdravé. Toužila vrátit se do školy, nebot do konce pololetí zbývaly pouhé 2 týdny. „Doktore," řekla, „potěšilo by mě a moji třídu, kdybychom rok dokončili společně."
V té době byly zábaly s ricinovým olejem v praxi Dr. 0'Malleye poměrně nové. Řekl o nich učitelce a ta souhlasila, že je zkusí. „Řekl jsem jí, aby ihned hlásila všechny nepříznivé symptomy a informovala mě, jak *se* stav vyvíjí." O týden později ^telefonoval její manžel a oznámil, že sejí daří lépe než za celá dřívější léta, Zákeřná tíha na hrudi skutečně zmizela. Ozval se i místní školní inspektor a zmínil se, jak dobře učitelka vypadala při zahájení nového školního roku. Za 3 měsíce se neobjevily žádné příznaky recidivy. Viz také - *Ricinové obklady*

Poznámka:
Pro hlubší seznámení s metodami léčení nejslavnějšího amerického léčitele E.

Cayceho vám doporučujeme publikace:
Dr. Mein: Klice ke zdraví, 244 str., 125,- Kč (Sk)
Dr. Mc Garrey : Potraviny jako lék, 144 str., 99,- Kč (Sk),
které obdržíte na adrese:
Eko-konzult, P. O. Box 61, 851 07 Bratislava 57

7.Závěr

Co si z toho vzít?

Abychom to tedy shrnuli; S přístupem ke kráse, který lze „vytáhnout" z výkladů E. Cayceho, se dá začít prakticky kdekoli. Jednotlivé Články řetězu dokonalostí je možné odhalit v jakémkoli pořadí, nesmíme vsak ze zřetele ztratit skutečnost, že hromady vytvářejí kruh.

Člověk by si měl uvědomit, jak důležité je starat se nejen o vnější podobu svého těla. Přesvědéte se, že výživa opravdu sytí každou částečku vašeho těla, že poté, co jste asimilovali všechno využitelné, v těle nezadržujete odpadní látky.

* Pravidelné cvičte a čas od času se pročistěte parní lázní s důkladnou masáží.
* Uvědomte si, že vaše mysl pro vás dokáže vybudovat krásu a zdraví, pokud ji tak naprogramujete.
* Rozeznejte síly, které můžete získat z nejrůznějších vlivů, jež vás obklopují.
* Ve svých snech hledejte náznaky, schopné projasnit váš život. Nepromarněte žádnou příležitost zůstat mladí a zdraví.

Čím máme začít?

„Začněte tam, kde jste, a dělejte to, co je vám blízké."

Jednou za E. Caycem přišel klient, o kterém řekl: „(Je to) Člověk, jenž je schopen vidět krásu vetknutou do všech projevů přírody, ať už je to hmyz se svou schopností pročišťovat životní podmínky Člověka, nebo krása písně v hudbě, lhostejno, zda se rozeznívá hlas či struna, anebo krása v růži, západ slunce, proud, nádhera probouzející se přírody, cítí ilustraci znovuzrození do nové zkušenosti (nového života) v materiálním plánu."

„Myslíte si, že COKOLI, co v přírodě vidíte kolem sebe - žalud, dub, jilm nebo révu nebo cokoli jiného zapomíná na způsob (svého) vyjádření? Jen člověk zapomíná. Žalud obsahuje dub. Dovedete si představit, že byste z něho vypěstovali třeba gladiolu?"

Ze všech zákonů, jež Člověk dostal jako maják, který mu umožňuje lod života vést klidnějšími vodami, byl pouze jeden jediný nazván „zlatým pravidlem": *„Jak si myslíš, že by se ostatní měli chovat k tobě, tak se chovej ty k nim."* Je to věta tak prostá, a přesto tak hluboká svým významem, tak dalekosáhlá možnostmi svého uplatnění v každé fázi lidského života!

To je také odpovědí na dotaz týkající se oné prchavé kvality vetknuté do největších krás tohoto světa. „Neboť dle pravého zákona ducha podobné plodí podobné. Jelikož harmonie, krása a vznešenost ovládají vědomí (této) bytosti, v dalších a dalších to budí údiv nad tím, co to je, co způsobuje, že se cítí jinak, když nikdo nepromluvil, nikdo necítí úzkost. Takto duch pravdy působí mezi dětmi člověka."

Jak se změnit.

Motto školy, která učí jak správně jednat, je: „Jednej a nereaguj na chování druhých," Přijměte zmíněné motto za své, když budete čelit množství různých situací pak je díky tomuto novému přístupu dokážete snadno překonat.

*Budete-li neustále používat jedny a tytéž buňky, brzy se následkem nadměrného využívání oslabí a ty, které nebudou používány, zase ochabnou. Tato nerovnováha způsobuje onemocnění a choroby. O Probuďte se. Nežijte v polobdělém stavu, který souboru návyků dovoluje v podvědomí určovat způsob, jakým se stavíte k nějaké situaci. Jestliže automaticky (návykově) reagujete na život - tedy reagujete-Ii tak, jak jste reagovali v minulosti - jste chyceni do koloběhu karmy nebo paměti, dokud se nenaučíte chovat podle svého vyššího já, své vyšší znalosti. Paměť musí být chápána jako lávka, má-li napomáhat vašemu vývoji.

* Prvním krokem je „být schopen, jak se říká, doslova stát stranou a sám sebe pozorovat zvenčí."

O Musíte vědomě jednat tak; jak jednat chcete. „Používejme toho, co víme," říkal Cayce. „Sledujme, co přichází do paměťové banky", neboť se to „stává částí našeho tělesného vědomí, jehož projevy, obsah mysli a těla spoluvytvářejí jedinečnou bytost. To, co z člověka, jakožto z osobnosti ve vztahu k lidem a z nadvědomí, jakožto z neopakovatelného jedince vyzařuje, je nositelem vztahu k Tvořivým Silám."

O Vybavte si některé situace, jimž jste denně vystaveni. Je vaše reakce vždy stejná, je z vašich návyků snadno předvídatelná? Máte-li co dělat se známým, který vás rozčiluje, nebo s někým cizím, kdo se k vám chová nepřátelsky, naježíte se? Odpovězte si pravdivě - kdyby vás někdo udeřil - vrátili byste mu instinktivně úder? O Je-li vaše odpověd na tuto otázku ano, i kdyby šlo ojeden jediný případ, máte paměťové vazby, které je nezbytné přepracovat, máte-li se stát vyrovnanými, klidnými a krásnými bytostmi. O V našem moderním světě je obtížné prožít den, aniž by se člověk nestřetl alespoň s jedním člověkem nebo situací, kdy je jeho rovnováha narušena.

* Nestavte se k okolnostem jako k problémům, které je třeba překonat - považujte je za možnost duševního zdokonalování. Když tyto příležitosti vyvstanou, „pamatujte, že žádný člověk nepřevyšuje toho, kdo ho vyvedl z rovnováhy."

Namísto doslovu - Nový přístup ke zdraví

Oficiální zdravotnický systém u nás v Americe je tak zaveden, že zavedenější už snad ani být nemůže (čtenář, jak doufám, tuto drobnou slovní hříčku) promine.

Dnes neexistuje téměř nic, co by mu dokázalo sejmout klapky z očí. Americká zdravotnická asociace (American medical Association -AMA) a Federální organizace pro distribuci léčiv (Federal Drug Admínistration -FDAJ okamžité zavrhnou a potopí vše, co by nějak mohlo ohrozit astronomické příjmy plynoucí do kapes jejich členů, tedy lékařů a farmaceutú.
Jsem pevné přesvědčen, že i kdyby snad někdo přišel na způsob, jak vyléčit rakovinu, byl by jeho recept držen pod pokličkou u obavách, že by rozmetal ekonomiku našeho zdravotnictví. Každým rokem v USA na nádorová onemocnění umírá 600 000 lidí. Jedinými, z oficiálního lékařského hlediska akceptovanými postupy jsou, jen ozařování, chemoterapie a chirurgické zákroky. Přitom žádná z těchto metod není dokonale efektivní. Předpokládá se, že v roce 1992 v USA každá devátá žena (tj. cca 11 milionů žen) onemocní rakovinou prsu. Nemůže, mimochodem, být jedním z faktorů, které se na této situaci spolupodílejí, také každodenní a dlouhodobé používání prostředků proti pocení, antiperspirantů obsahujících chlorid hlinitý? Ve svých viděních E. Cayce doporučoval, aby byl perspirační systém k činnosti pokud možno podněcován, nikoli blokován.
Cayeeho holistický, ucelený přístup ke zdraví, se projevoval v jeho snaze medicínu chápat a prosazovat především jako souhrn aktivit směřujících k prevenci.
- Čistěte své tělo
- zevnitř i zvenčí
- od všech toxinů, -poskytujte mu zdravou a vyváženou stravu,
- cvičte,
- udržujte si zdravou mysl,
- pravidelně navštěvujte své duchovní centrum a meditujte, abyste si vždy znovu uvědomili, co všechno jsme s darem života
dostali a komu za něj vděčíme (Tvůrčí síle, Prapříčiné, Bohu - záleží na vás, jaké jste se rozhodli užívat jméno).
Tělu musíme dopřát možnost, aby se uzdravilo samo. Polykání prášků, které všelijak ovlivňují tělesné funkce, takovou příležitostí není - nic našemu tělu nedopřává, naopak mu přikazuje, vnucuje, co má dělat. Pomalu objevujeme, a v budoucnu ještě objevíme, dosud neznámé vedlejší účinky léků, které už dlouhá léta běžně užíváme.
Rada odborníků má za to, že třeba užívání, nadměrné spotřebě a zneužívání antibiotik vděčíme za mnoho nemocí souvisejících se sníženou obranyschopností organismu. Dokonce i člověk, který sám léčbu antibiotiky neprodělal, je pojídá v hovězím, vepřovém a drůbežím mase, protože jejich podávání (stejně jako podávání steroidů
o *dalších chemických látek) je rutinní metodou současné živočišné velkovýroby.*
Ve světe sílí, pořád ne rozšiřuje holistické pojetí člověka a zdraví -z velké části je to způsobeno rostoucími cenami za lékařskou péči a tudíž stoupajícím pojistným, z

nějž zdravotní pojišťovny výdaje (anebo alespoň jejich Část) za tuto péči hradí. Je tomu tak nejen u nás, leč ve všech vyspělých zemích světa. Všechny zdravotní systémy světa křičí, že mají málo peněz. Také veřejnost si stále více uvědomuje, že klasická medicína je vůči některým nemocem zcela bezmocná (ať už je to rakovina, AIDS, Epstein-Barrův virus, syndrom chronické únavy atd.). Mnohé civilizační nemoci nabývají pandemického rázu (hrozivý masový výskyt).
Jestliže odpovědnost za své zdraví nezačneme (my všichni, lidstvo jako celek) brát do vlastních rukou, budeme celý problém prohlubovat. Uspokojivým řešením rozhodně není žít jak se nám zlíbí, opíjet se alkoholem, kouřit, plnit si žaludky špatným jídlem, necvičit, nedopřát si dostatečný odpočinek, vystavovat se nadměrným stresům, a pak se s nemocemi, které z takového způsobu života vzejdou, obracet na lékaře a nechávat si předepisovat léky, jež někdy celou záležitost mohou ještě zkomplikovat. Moderní medicína nás z takových těžkostí nevyléčí. To může udělat pouze změna životního stylu. Soudobá lékařská véda se totiž různými prostředky pokouší potlačit viditelné příznaky jednotlivých chorob, což však uede k tomu, že nemoc postupem času nabude jiné, třeba méně zjevné, ale o to zákeřnější podoby. Ne tedy víc peněz pro zdravotnictví - leč víc osobní odpovědnosti za své zdraví.
Přijde-li řeč na toto téma, nechám se jím vždycky poněkud strhnout - to proto, že mé hluboce rozteskňuje a zneklidňuje pohled na svět, jehož utrpení vyvěrá z nedostatku zdravého rozumu, patřičného védami o řádu věcí, a nedostatku odpovědnosti a schopnosti jednat v souladu s tímto vědomím. Jakoby se lidstvo vzdávalo práva daného Bohem rozhodnout o náplni svého života. Lehce se zbavujeme svých práv i možností volby. Tuto výsadu necháváme doktorům, právníkům či astrologům. Snažíme se nacházet nové a nové způsoby, jak někoho jiného přimět, aby za vás, za nás rozhodl. A skutečně není těžké narazit na člověka, který za vaše peníze, ale bez námahy (!) s radostí převezme vaši zodpovědnost.
Kdybychom tak uměli přemýšlet, kdybychom za sebe dokázali přijmout odpovědnost a uvědomit si, že myšlenky jsou stejně reálné, jako věci okolo nás (i modlitby bývají vyslyšeny díky tomu, ze jsou myšlenkami vyslanými do Vesmíru, stávají se jeho uyjádřením), kdybychom dokázali přijít na to, že máme na vybranou mezi dvěma možnostmi - svobodně žít v našem nesvobodném světě, anebo jít s davem jako ovce - tupě a bez přemýšlení následovat toho, kdo jde před námi!
Svět se dnes mění rychleji než dříve. Ostatně známe to z vlastní zkušenosti - v době, kdy tyto řádky vznikají, je vzhůru nohama celý komunistický svět. Nechci se dotýkat prorocké stránky vidění E. Cayceho, nespadá to ani do záběru této knihy, a tak snad postačí říci jenom tolik, že všechny tyto změny předpověděl - záleží jenom na nás, jak se k nim postavíme.
(MUDr. L. M. Steinhart, 1992)

Literatura

Bolton, B.: Edgar Cayce Speaks. Avon Booku, Není York, 1969.
Caríer, M. E., McGarey, W.: Edgar *Cayce on Eealing. Warner Books. New York, 1969.*
Cochran, L.; Beynnd Dieíing. A. R. E. Presu. 1983.
McGarey, W. Et aL: Physiciarís Reference Notebook. A. K. E. Press, Virginia Beach. 1970.
McGarey; W.: *E. Cayce and The Palma Ckrisii. A. R- B. Press, Virginia Beach, 1970.*
McGai-iy, W.: Thi Edgar Cayce Remedies. Bantatn Boaks, New York, 1983.
Oullette, R.: Holistic Healing and the Edgar Cayce Readings. Aero Press, Fall Riaer,
1970.
Read, A., Ilstrup C.: Gammon, M.; *Edgar Cayce Qn Diet and Health. Warner Books, New*
York, 1969
Stearn, J.: Sleeping Prophet. Warner Books, Není York, 1967
Steinhart, M. L.: Beauty Through Health. A. *R. E. Virginia Beack, 1974.*