

Znám V ruský alternativní lékař tvrdí, že různá zdravotní doporučení nelze stavět kupříkladu pouze na populárním **typu** léčby pomocí krevních skupin, ale že Je nutné znát celkovcu konstituci **člověka. Podle Jeho** teorie existují tři konstituce založené na třech životních principech, jimiž Jsou vítr, **sliz** a žluč. re **zjištění** vlastní konstituce slouží test: Jakmile budete **vědět**, jaký typ Jste, najdete dále v **textu** ukázkový Jídelníček i Jiná praktická doporučení. Další podstatné informace k této problematice Jsou pak řešeny formou otázek a odpovědi.

- tři životní principy: vítr, sliz, žluč

- životní pole člověka ve světle moderní vědy
Podle vědy a tradiční medicíny další doporučení

Gennadij Malachov
Individuální konstituce a zdraví
Přeloženo z ruského originálu
Геннадий Малахов
Индивидуальная конституция, 4 группы крови и путь к
здоровью © 2002 Феникс
Copyright G. P. Malachov, 2002

Czech edition by
Alexander

Giertli

Individuální konstituce a zdraví

Obsah

Předmluva.....	7
První kapitola	
Kritika ozdravných metod podle krevních skupin.....	9
Druhá kapitola	
Tři životní principy: vítr, sliz a žluč. Jak vznikl lidský organismus.....	35
Základní bloky životního pole a vývoj lidského organismu.....	37
Tři životní principy - tři energie.....	45
Životní principy větru, žluči a slizu pod lupou.....	60
Třetí kapitola: Základy individuální konstituce člověka.....	65
Čtvrtá kapitola: Tři konstituce a jejich kombinace pod lupou.....	94
Smíšené typy konstitucí.....	98
Jak určit vlastní konstituci. Test.....	103
Jak se životní principy mění v průběhu života.....	109
Pátá kapitola: Individuální konstituce -jediná správná cesta ke zdraví a prosperitě.....	112
Roční období a jejich vliv na organismus člověka..	171
Aktivita orgánů a funkcí organismu podle ročních období.....	177
Praktická doporučení pro každého s ohledem na individuální konstituci.....	182
Dýchání .1 individuální konstituce člověka.....	185

Předmluva

Víte co znamená slovo *móda*? Pochází z francouzštiny a znamená *nadvládu vnějších forem a předmětů každodenního života*. Téměř všemu v životě se pokoušejí vládnout módní trendy, a módě podléhají dokonce i ozdravné systémy. Jenže —u životně důležitých otázkách zdraví bychom se měli spíše než módou řídit metodami, recepty a prostředky, prověřenými v průběhu **tisíciletí**

Neměli bychom se pouštět do nepoznaných pochybných experimentů, **ale** vykročit správnou **cestou**, ověřenou tisíci lidmi před námi.

Jedním z těchto „převratných“ objevů je senzační tvrzení jistého **amerického** vědce, že nejlepší jídelníček se dá **sestavit podle krevní skupiny**, podložené údaji o tom jak si „více než čtyři tisíce osob zlepšily zdraví po dodržování diety podle krevní **skupiny**“. Tady se musím ohradit: existují i další autoři, kteří **dietami**, hladověním a homeopatickými metodami vyléčili desítky **tisíc lidí!** Indický lékař Krišnamurti během života vyléčil na **tricet tisíc** nemocných se zhoubným **nádorem**, přičemž většina pacientů žije dodnes a všechny případy **byly** podrobně dokumentovány. Člověk by se chtěl **zeptat** „A co když je metodika indického lékaře lepší než uváděné diety podle krevních **skupin**?“ Já osobně ze své pozice otevřeně tvrdím, že krevní skupiny nemají žádný vliv na uzdravení, a už vůbec se nehodí jako **kličitelný** parametr pro tvorbu dietních programů. **Rozhodující** roli při sestavování programu uzdravení a správného jídelníčku hraje individuální konstituce čili svérázný „biologický pas“ Člověka, v němž se zapisují všechny specifické rysy a **zvláštnosti** jedince. Krev ryto **vlastnos**

První kapitola

Kritika ozdravných metod podle Krevních skupin

V první části knihy se budu věnovat knize amerických autorů Petera D'Adamo a Catherine Whitney *Živá a krevní skupiny**.

Co to vlastně je *krev* a jaké plní funkce v **organismu**? Krev je tekutá tkáň těla a současně s tmyfou a mezibuněčnou tekutinou tvon jeho **vnitřní prostředí**. Kromě toho zabezpečuje výživu buněk a buněčné **dýchání** a také odstraňuje buněčný odpad a **toxiny**. Krev spojuje všechny orgány a buňky *humorně*, podílí se na jejich *hormonálním řízení* a v neposlední řadě **plní důležitou obrannou funkci**.

Co jsou vlastně krevní skupiny a jak se vyvinuly? Když v minulosti nemocný ztratil hodně krve, doktoři se pokoušeli mu pomoci a doplnili mu krev od jiného Člověka, dárce. V některých případech vše proběhlo hladce a organismus nemocného cizí krev přijal a uzdravil se, v jiných ale z nějakého důvodu reagoval negativně, krev se „zkazila“ a nemocný zemřel. Při podrobnějším zkoumání tohoto fenoménu vyšlo najevo* že v **krevní plazmě** jednoho člověka se nacházejí specifické bílkoviny, které mohou působit na erythrocyty (červené krvinky) jiného člověka. V důsledku tohoto působení se obal erythrocyru rozpustí. Proces rozpouštění začíná tím, že se erythrocyty začnou shlukovat neboli *aglutinují*, a později se rozpádají v procesu *hemolýzy*: při němž se uvolňuje červené krevní barvivo *hemoglobin* a přechází do krevní plazmy.

* *Česky vyšlo ve vyd. PRAGMA, 1997*

Krev už nemůže plnit dýchací funkci, čili přenášet kyslík a kysličník uhličitý, a člověk se udusí.

Různí lidé reagují různým způsobem a reakce shlukování krve probíhá u každého jednotlivce jinak. A tato skutečnost je vlastně *základem dělení na čtyři krevní skupiny*³. Znalost krevních skupin je důležitá pro úspěšné provedení transfuze a transplantace, kdy je třeba vyloučit riziko shlukování a rozpadu krve. Krevní skupiny však nejsou z hlediska zdraví člověka nikterak zajímavé a v podstatě je neovlivňují. Je to jen další past, jak vlákat člověka do závislosti na medicíně a lékařských službách.

Krev představuje vnitřní prostředí organismu a měla by být maximálně příhodná pro jeho správnou životní činnost. Organismus disponuje různými mechanismy, kterými kontroluje kvalitativní a kvantitativní charakteristiky krve a veškeré odchylky včas koriguje. Krev však nemá nic společného se stravováním ani trávením, pouze přenáší živiny, které se do ní dostanou ze střev. A pokud zaživací soustava nezvládá přijatou potravu a netráví správně, dodává do krve postupující „polotovar“ a nekvalitní živiny a sytí ji cizorodými prvky. Mění se její složení a charakteristiky, a to vyvolává různé nemoci a zdravotní problémy. Ale za to nemůže ani krev, ani trávení - může za to člověk a jeho nedostatek správných stravovacích návyků.

Nyní se přímo zaměřím na výše jmenovanou knihu *Výživa a krevní skupiny*. Úryvky z ní uvádím kurzívou a své komentáře k tomu obyčejným písmem.

„Věřil jsem, že žádní dva lidé na Zemi nejsou stejní; žádní dva lidé nemají stejné otisky prstů, stejné otisky rtů ani stejné zbarvení hlasu. Žádné dva lístky trávy ani sněhové vločky nejsou stejné. Protože jsem cítil, že všichni lidé se vzájemně liší, začal jsem si myslet, že

není logické, aby jedli stejné potraviny. Pochopil jsem, že vzhledem k tomu, že jekždý člověk je uzavřen v jiném těle s různými silnými a slabými stránkami a různými požadavky na výživu, je jediným způsobem, jak si uchovat zdraví a vyléčit choroby, přizpůsobit se těmto jednotlivým specifickým potřebám pacienta.

Jak si autor správně všímá, v přírodě je všechno individuální. Každý člověk se od ostatních liší a má vlastní **jedinečnou** osobnost, která pobývá v odpovídajícím těle. A toto tělo samozřejmě také potřebuje odpovídající **stravu**. Souhlasím i s tvrzením, že jediný správný způsob uchování zdraví a prevence onemocnění musí vycházet z konkrétních potřeb konkrétního člověka. Jen **není** řečeno, jakých **potřeb** se to konkrétně týká. Jako konkrétní potřeba je jmenována krevní **skupina**, ale toto tvrzení hravě vyvrátím příklady z reálného **života**.

Podle autorů knihy by se dva lidé se stejnou krevní skupinou měli stejně stravovat. Dejme **tomu**, že jeden měří sto devadesát centimetrů a váží sto padesát **kilogramů** a druhý měří sto šedesát centimetrů a váží pětáctýřicet kilogramů. První má evidentně nadváhu a snaží se zhubnout a uzdravit, a proto by jeho **jídelníček** měl být sestaven nikoli podle krevní skupiny, ale podle principů redukční diety zahrnujících snížený příjem sladkostí, škrobových produktů, tučných jídel a tekutin. Navíc by měl celkově snížit porce jídla s **trpkou**, hořkou nebo pálivou chutí a suchou konzistencí. Pomohou mu občasné **odlehčovací dny** a hladové kúry. Velmi **prospěšná** je také stimulace látkové výměny, tudíž musí dbát na dostatek pohybu a dopřát si občas studenou vodní proceduru. Při dodržování těchto principů se mu zdravotní stav brzy zlepší.

Druhý Člověk má naopak podváhu a jeho jídelníček bude přesně opačný: hodně sladkostí a vysoce kalorických potravin, a dále **škrobovitá**, tučná a vodnatá **jíd-**

la. Evidentně má zrychlenou látkovou výměnu, a proto všechno stráví rychle. Člověk s podváhou obyčejně nemá rád fyzický pohyb, suchou stravu ani suchý chlad a špatně snáší dlouhé pauzy mezi jídly, protože to vede k dalšímu odvodnění organismu a ztrátě hmotnosti. Nemá rád hořká a trpká jídla.

Jak vidíme, dva lidé v našem příkladu mají stejnou krevní skupinu, ale přitom zcela opačné potřeby. To proto, že potřeby organismu určuje **kvantové tělo (životní pole)** a jeho specifické vlastnosti. Životní pole jakéhokoliv člověka představuje souhrn veškerých energií, z nichž se (tento člověk) skládá. Vysoký člověk s nadváhou má přebytek gravitační energie, energie času a energie **prostoru**, a proto se intuitivně snaží jíst takové potraviny, které tento nadbytek eliminují a objem uvedených energií snižují. Patří k nim produkty, obsahující minimum těchto energií, konkrétně suché, hrubé a odvodněné potraviny trpké a hořké **chutí**. Člověku s nízkou hmotností a malou výškou (ale může někdy být i vysoký a hubený) se naopak gravitační, časové a prostorové energie nedostává, a proto **rád** jí věci, které jich obsahují hodně. A to jsou především sladkosti, škroboviny, tuky a tučná těžká jídla.

A co s tím mají společného krevní skupiny? Proto následující výňatek nemůže být ze své podstaty pravdivý.

„Vaše krevní skupina je klíčem, který odemýká dveře k tajemství zdraví, nemoci, dlouhověkosti, tělesné vitality a emoční síly. Určuje vaši náchylnost k chorobám, je vodítkem k tomu, jaké potraviny byste měli jíst a jak byste měli cvičit. Je určujícím faktorem vaší energetické hladiny, účinnosti, s jakou spalujete kalorie, vaší emoční odpovědi na stres, a dokonce snad i vaší osobnosti.“

A nyní se podíváme na další citát z rozebírané knihy

*„Už dlouho jsme věděli, že nám chybí nějaký **článek** v našem chápání procesu, který vede **bud** na cestu zdraví, nebo na zasmušilou stezku nemoci. Musí existovat důvod, proč je tolik paradoxů v dietních studiích **a** proč v nás určitě nemoci přetrvávají. Musí také existovat **vysvětlení** toho, proč někteří lidé jsou schopni při jednotlivých dietách zhubnout, zatímco jiní ne, proč si někteří lidé udrží vitalitu do vysokého věku, zatímco jiní jsou po duševní i fyzické stránce narušení. Rozbor krevních skupin **nám** ukázal způsob, jak tyto **paradoxy** vysvětlit. A čím víc zkoumáme souvislosti, tím jsou věrohodnější.“*

Vysvětlení tkví v individuální konstituci: co se nehodí pro vyhublé lidi s konstitucí **větru**, to plně vyhovuje otlým lidem s konstitucí **slizu**.

*„Proč si někteří lidé uchovávají vitalitu, zdravý rozum a dobrou paměť až do vysokého stáří, zatím **u** jiných nastává úpadek morálních i fyzických sil mnohem **dříve**?“*

To pro změnu závisí na životním **stylu**, stravování a myšlení. Ve stejných podmínkách jeden člověk stárne rychle a druhý **pomalů**. Rychle **stárne** ten, který vede chaotický způsob života, jí, kdykoli se mu zachce, a je emočně nevyrovnaný. Délku života ve značné míře určují morální vlastnosti a nahromaděná karma.

*„Rozbor krve nám umožňuje, abychom tyto záhady života vyřešili. Čím víc toto **spojení studujeme**, tím **lypá** **věrohodněji**.“*

Co s tím má co společného rozbor krve?

„Krevní skupiny patří mezi základní charakteristiky každé živé bytosti.“

Opravdu jsou krevní skupiny tak důležité?

*„V současnosti jsme začali **objevovat**, jak využít krevní skupiny jako **buněčně otisky prstu**, které rozluští mnohé z největších **tajemství** obklopujících naše **hledání cesty ke zdraví**.“*

Proč io toho míchat buněčnou strukturu a buněčné otisky?

Všechno výše uvedené jsou slovní bludy, které člověka odvádějí od skutečného pochopení podstaty věci - a sice že jeho tělo, krev, krevní skupina, a dokonce buněčná struktura jsou tvořeny podle *holografické šablony* kvantového těla (životního pole). Pojem *krevní skupiny* je druhotný a neodráží veškerou individualitu osobnosti, která má energoinformační základ.

„Naše porozumění krevním skupinám představuje v genetice další krok k jistotě, že každá lidská bytost je naprosto jedinečná. Neexistuje správný ani špatný styl či dieta, existuje jen správná a špatná volba založená na našem individuálním genetickém kódu.“

Autoři se také shodli, že každý člověk by měl poznat svůj *genetický kód* a v souladu s ním si sestavovat *jídelníček* i ozdravný systém. Bez přístrojů se tedy neobejdeme. *Osobnostní kód* – tje váš zevnějšek, tělesná výška, kostra, tělesné proporce, fyziologické zvláštnosti, myšlení i emoční vnímavost. S těmito pojmy je třeba operovat - v životním stylu, stravování i myšlení. Generace starodávných mudrců vypracovaly znalosti o zvláštnostech individuální konstituce a zásady práce s nimi. Tak se zrodila *ájurvéda*, což v překladu znamená *věda života*. Uzdravení je čistě individuální proces a je třeba při něm počítat s mnoha faktory; prostě jde o mravenčí práci se sebou samým.

„Všiml jsem si, že chybějícím článkem jsou - právě krevní skupiny. Moje práci na poli analýzy krevních skupin představuje naplnění celoživotní snahy nejen mé vlastní, ale také mého otce. Já jsem naturopatický lékař druhé generace.“

Poznámka: To ještě samo o sobě nic neznamená.

„Dr James D Adama, můj otec, promoval na naturopatické fakultě (čtyřletý postgraduální program) v ro-

ce 1957 a později studoval v Evropě v několika velkých lázních. Zjistil, že ačkoliv se mnoho pacientů cítilo dobře při přísně vegetariánské stravě a dietách s nízkým obsahem tuků, které jsou doménou lázeňských kuchyní (Poznámka: Týká se to pacientů s nadváhou s konstitucí slizu.), určitý počet pacientů se necítil lépe, některým se dařilo špatně, anebo se dokonce zhoršili. (Poznámka: To se stává osobám s evidentní konstitucí větru nebo pokud je tento životní princip předrážděný.) Můj otec, citlivý muž se silnou schopností dedukce a nadhledu, usoudil, že by měl existovat nějaký program, který by mohl využít k určení rozdílů mezi dietními potřebami svých pacientů.

(Poznámka: Tímto programem je učení o individuální konstituci, popsané v indické *ájurvédě*. Já ji ve svých knihách popisuji tak, aby byla přijatelná pro člověka naší doby, žijícího v naší oblasti.) *Rozumově si vysvětlil, že vzhledem k tomu, že krev je základním zdrojem výživy pro tělo, mohla by snad nějaká její součást pomoci tyto rozdíly identifikovat.“*

Pochopte hlavní věc - krev je v podstatě **distribuční** systém a platí, že co se do ní dostane ze střev, to se také přeneso do buněk. Pokud váš žaludek a střeva **něco** nestráví nebo nemáte v pořádku **žlučník**, krev za to nemůže! Krev přece sama jídlo netráví. Charakteristiky krve s tím tedy nemají nic společného.

„Můj otec se pustil do testování této teorie určováním krevních skupin svých pacientů a sledováním individuálních reakcí, když jim předepisoval různé diety.

V průběhu let a s narůstajícím počtem pacientů se začal objevovat určitý vzorec. Otec zjistil, že pacientům skupiny A se špatně dařilo při vysokoproteinové dietě, která obsahovala bohatý podíl masa, ale bylo jim dobře při konzumaci rostlinných bílkovin, jako je sója a tofu. “

Jídlo s vysokým obsahem bílkovin je těžké a pro osoby s konstitucí slizu se nehodí, protože jim vnáší do života další těžkost a zhoršuje jim to zdraví. Rostlinné bílkoviny jsou hrubé a lehké, a proto se po jejich konzumaci pacient s konstitucí slizu začne cítit lépe.

„Mléčné výrobky vedly u krevní skupiny A k tvorbě velkého množství hlenu ve vedlejších nosních dutinách a dýchacích cestách.“

Mléko silně podporuje tvorbu hlenu v organismu, a proto není doporučováno osobám s konstitucí slizu; pak se totiž podráždí ještě víc. Sliz se shromažďuje v horní části organismu, v plicích, v nosohltanu a v dutinách, a pokud je jí výrazný nadbytek, začne se vylučovat. To rovněž dokazuje pravdivost některých tvrzení ájurvédy.

„Na druhou stranu pacienti s krevní skupinou 0 vzkvétali při vysokoproteinové dietě.“

Osobám s konstitucí větru bílkovinná strava pomáhá, protože jim dodává zásoby chybějící gravitační energie. Není divu, že se po ní cítí mnohem lépe než dřív a mají víc pohybové energie, která napomáhá lepšímu štěpení potravy. Jsou celkově víc aktivní a touží po pohybu, což není vlastní lidem s konstitucí slizu.

„Cím víc můj otec testoval rozdílné krevní skupiny, tím větší bylo jeho přesvědčení, že každý z těchto lidí potřebuje odlišnou cestu k dosažení zdraví.“

To je pravda, ale podstata tohoto jevu se nezakládá na krevních skupinách.

„Inspirován výrokem, co jednomu člověku prospívá, pro druhého je jedem sepsal můj otec svá pozorování a dietní doporučení v knize s názvem Jídlo pro jednoho*

• V Eugenice jsme v roce 2009 vydali knihu **K. Stalter** *Co jednomu prospívá, druhému škodí*, která ale nepopisuje vliv krevních skupin na zdraví. **výrok** vychází z teorie pěti elementů a principů TČM - pozn. red.

(One man's food). První průlom přišel s odhalením, že dvě hlavní onemocnění žaludku mají vztah ke krevním skupinám. Prvním z nich je peptický vřed, onemocnění často spojované s nadprůměrnou kyselostí žaludečního obsahu.“

Poznámka: To je typické pro osoby s konstitucí žluči, ovšem krevní skupiny na to nemají vliv.

„Uvádí se, že se častěji vyskytuje u lidí s krevní skupinou 0 než u ostatní populace. Byl jsem fascinován, protože můj otec zjistil, že pacienti s krevní skupinou 0 se cítili dobře po živočišných produktech a bílkovinných dietách, které vyžadují ke správnému trávení více žaludeční kyseliny.“

Osoby s konstitucí žluči mají velmi silný „trávicí oheň“. To poznáme podle zvýšené kyselosti žaludečních šťáv a nadměrně aktivních trávicích enzymů. Pokud enzymy nemají „dost práce“, poškozují sliznici žaludku a střev. A potrava živočišného původu jím takovou práci poskytuje. Všechny jmenované problémy se dají snadno řešit stravováním a odpovídajícím životním stylem.

„Druhé onemocnění, mající vztah ke krevním skupinám, je rakovina žaludku. Rakovina žaludku je často spojena se sníženou tvorbou žaludeční kyseliny, jako například při perniciózní (zhoubné) anémii, což je další onemocnění, které se vyskytuje mnohem častěji u osob s krevní skupinou A. Perniciózní anémie má vztah k nedostatku vitamínu B₁₂, jehož dlouhodobému vstřebávání je třeba dostatečné množství žaludeční kyseliny.“

Podobný jev můžeme pozorovat u osob s konstitucí slizu, které mají velmi slabý trávicí oheň, a nejenže špatně tráví, ale potrava není včas správně rozštěpena a tělo nedokáže včas vyloučit a zničit ani změněné buňky, ani mikroskopické parazity v žaludku. Opět platí, že krevní skupiny s tím nemají nic společného.

„Jak jsem studoval tyto údaje, uvědomil jsem si, že na jednu stranu predisponují lidé s krevní skupinou k onemocnění spojeným s nadměrnou kyselostí žaludku, zatímco lidé s krevní skupinou A predisponují k onemocnění spojeným s nedostatkem žaludeční kyseliny.“

Tato souvislost mezi krví a kyselostí žaludečních šťáv či celkovým trávením je umělá, vykonstruovaná. Někteří lidé pak nadměrně solí potraviny a v hojné míře používají různá koření: nemají dostatek vlastní trávicí energie, a tak ji čerpají ze soli a pálivých pochutin. Jiní lidé tyto pochutiny nepotřebují, protože mají dostatečný vlastní trávicí oheň; ba naopak jej hasí chlazenými nápoji a také milují sladké, hořké a trpké potraviny. Krevní skupiny však za nic z toho nemohou.

„To byla spojitost, kterou jsem hledal. Byl to vědecký podklad pro pozorování mého otce. A tak začal můj dosud trvající citový vztah k vědě a antropologii krevních skupin. Zjistil jsem, že počáteční práce mého otce o vztahu mezi krevní skupinou, dietou a zdravotním stavem byla mnohem významnější, než si on sám představoval.“

Nač vynalézat trakař? Raději doporučuji podrobné seznámení s ájurvédou. Správnou dietu je možné pro člověka sestavit jen podle jeho zevnějšího stejně jako pohybový režim, vodní procedury a vhodná doporučení pro korekci chování, emocí a životního stylu obecně. Pozitivní výsledky můžete pozorovat už druhý den. Do týdne nastane viditelná úleva a v případě drobných poruch se člověk úplně uzdraví; ostatní poruchy vyžadují léčbu rozdělenou na dvě až čtyři stadia.

„Učení založené na pozoruhodném spojení krevních skupin, stravování a správného životního stylu vám přinese skvělou náladu a vynikající zdravotní stav. Podstata tohoto spojení se zakládá na následující jaktorech:

- *Vaše krevní skupina, 0, A, B nebo AB jesilným genetickým otiskem, který vás identifikuje tak přesně jako DNA. (Poznámka: No a co má být?)*

- *Když použijete svoji individuální charakteristiku krevní skupiny jako vodítko pro způsob stravování a životního stylu, budete zdravější, dosáhnete přirozenou cestou své ideální váhy a zpomalíte proces stárnutí. (Poznámka: Že to není žádný důkaz, o tom jsem hovořil dříve.)*

- *Vaše krevní skupina je spolehlivějším měřítkem vaší identity než rasa, kultura nebo zeměpisná poloha. Je genetickým otiskem toho, kdo jste, vodítkem, jak můžete žít zdravěji. (Poznámka: To není pravda.)*

- *Klíč k významu krevních skupin můžeme najít v evoluci člověka. Skupina 0 je nejstarší, skupina A se vyvinula v zemědělské společnosti, skupina B se objevila, když lidé migrovali na sever do chladnějších drsnějších oblastí, a skupina AB je zcela moderní adaptací, výsledkem promísení odlišných skupin. Tato evoluční historie se přímo odráží ve výživových potřebách lidí jednotlivých krevních skupin současnosti.*

Zde už se píše nestydatá lež. Lidé s krevní skupinou 0, kteří žijí v Turecku, konzumují místní potraviny. Osoby se stejnou krevní skupinou žijící ve Švédsku jedí zase jiné produkty, lidé v Německu také jiné a lidé žijící na Dálném východě jsou zvyklí na zcela odlišná jídla; a tak bychom mohli pokračovat donekonečna. Tělo se přizpůsobuje ke změně podmínek a novému stravování a tento proces probíhá v trávicí a endokrinní soustavě. Pokud se zaživací systém **správně** přizpůsobí, tak člověk přežije; pokud ne, zahyne. S tím nemají krevní skupiny nic společného.

Přiblížíme si to na konkrétních případech: **vzpomeňte** si na masovou migraci evropské populace do **Ameri-**

ky v dobách dávno minulých. První přistěhovalci **hyn** na nedostatečné trávení, protože jejich trávicí soustava se nedokázala rychle a důkladně přizpůsobit **změněným** podmínkám. Postupem času však k tomu došlo a dnes lidé se stejnou krevní skupinou normálně žijí jak v Evropě, tak v Americe. Američtí a **afričtí** černoši představují stejný případ: obě skupiny žijí ve zcela odlišných podmínkách a jedí úplně jiné potraviny, ačkoli mají stejné krevní skupiny. No a nesmíme zapomenout, že značná část obyvatelstva Velké Británie je původem z Asie (Číňané, Indové a podobně) a stravuje se úplně jinak než obyvatelé jejich bývalé vlasti. Z Kazachstánu se do Německa vrátila skupina kazašských Němců a ti neměli při přechodu do nových podmínek žádné problémy.

Nejdůležitější je **skutečnost**, že při stěhování do jiných oblastí se trávicí **systém** přizpůsobuje - kvalitativně i kvantitativně mění soustavu trávicích enzymů. To je **přirozený** biologický proces a dochází k němu u všech živočichů a živých bytostí, nejen u člověka. Když se **změní** potrava, trávicí systém na to odpoví změnou trávicích enzymů. Některé enzymy dříve potřeboval ke zpracování určité potravy, ale tato potřeba odpadla, protože strava se změnila. **Zaživací systém** musí tedy vylučovat jiné enzymy, schopné tyto nové potraviny trávit. Tento proces se samozřejmě neodehraje ze dne na den, nýbrž vyžaduje svůj čas, přibližně dva až šest měsíců. Nakonec se ale nové potravě přizpůsobí a krevní skupiny s tím nemají nic společného.

K **čemu** tedy slouží parametr krevní skupiny?

„Krevní skupina je jednou z několika v medicíně rozlišovaných variací stejně jako vlasy nebo barva očí. Mnoho z těchto variací, jako například otisky prstů nebo v současnosti analýza DNA, jsou masivně využívány v soudním lékařství, v kriminalistice i ve vědě, která zkoumá příčiny a možnosti léčby nemocí. Krevní skupiny

jsou stejně významné jako ostatní odlišnosti a v mnoha ohledech jsou užitečnější než ostatní. Analýza krevních skupin je logický systém. "

Tento názorný příklad dokazuje, že porucha trávení je prvotní a porucha krve druhotná. V šedesátých a sedmdesátých letech minulého století se zkoumalo, jaká potrava vyhovuje kosmonautům, a vědci **dospěli** k názoru, že by se jim živiny **měly** zavádět přímo do krve anebo by je **měli** konzumovat v podobě **předpřipravené** směsi. Uvažovali takto: pro krev není důležité, zda do ní živiny **postupují** ze **střeva**, anebo zda jsou **dodávány** zvenčí přímo. **Ano**, **krev** skutečně reagovala příznivě, zato s trávicí soustavou **začaly** problémy. A kvůli **tomu** později trpěla i **krev** a nakonec i celý organismus. Z toho vyplývá závěr: nelze *narušovat zaběhlý řetězec trávení.*

*„Historie lidstva je příběhem o přežití. Přesněji řečeno, je to příběh o tom, kde **lidé** žili a co **tam** mohli jíst. Je to příběh o potravě — o jejím hledání a stěhování se za **potravou**.“*

To je správný postřeh. *Kde* vlastně začala evoluce člověka jako biologického rodu? To přesně nevíme, ale všeobecně se předpokládá, že k tomu došlo v Africe. Pravěcí neandrtálci, první hominidé, se objevili přibližně před pěti sty tisíci lety, možná ještě dřív. Jedli hrubou potravu - divoké rostliny, larvy, Červy a zbytky velkých živočichů (zanechaných divokými zvířaty). A teď si představte, nakolik se změnilo naše novodobé stravování ~ a nakolik se nám muselo změnit trávení?

Lidé často migrovali z místa na místo, a proto byli nuceni se přizpůsobovat jiným druhům potravy. Ke změnám docházelo nejen v trávicím traktu, ale také v imunitní soustavě, a dokonce se proměnil *organismus* jako celek - ale tento proces není nutné spojovat s krevními skupinami, a už vůbec ne podle nich sestavovat **stravování**. Samozřejmě je velmi **důležité znát** krevní **skupiny**,

například pro účely transfuze, ale netřeba je spojovat se stravováním č« ozdravnými systémy a budovat na tom falešné teorie.

„... *Vzestup lidstva na vrchol potravního řetězce (evoluce skupiny 0 k jejímu plnému vyjádření).* ”

Někteří lidé jedli víc masa, jiní ryby a třetí žvýkali kořínky a listy.

„2. *Přeměna od lovce-sběrače k životnímu stylu zemědělců (objevení krevní skupiny A).* ”

Na tom není nic divného - jedni měli v jídelníčku hodně masa, další ovoce a třetí rostliny.

„3. *Splynutí a migrace ras původem z Afriky do Evropy, Asie a Ameriky (objevení se krevní skupiny B).* ”

Kdybychom se měli ohlížet na míšení ras, tak by krevních skupin muselo být mnohem víc.

„4. *Moderní promíšení rozdílných skupin (vznik skupiny AB). Každá krevní skupina obsahuje genetickou informaci o stravě a chování našich předků. Ačkoliv jsme od dávně historie vzdáleni mnoho set let, mnoho jejich rysů se nás dotýká. Poznání těchto predispozic nám usnadní porozumět logice stravy podle krevních skupin.*”

Všechna tyto tvrzení jsou přinejmenším sporná. O tom, kdy a kde se objevili první lidé a jak se rozmístili na Zemi, existuje spousta teorií a domněnek. Nejrozšířenějších z nich hlásá, že první lidé byli neandrtálci (*Homo sapiens neanderthalensis*), kteří **přišli** z Afriky a rozšířili se po celé **zeměkouli**. Jenže takovéto masové stěhování by muselo trvat kolem dvou set tisíc let. Neandrtálci přežili i dobu ledovou, načež přibližně před pětadvaceti lety nenávratně zmizeli a na jejich místo přišli **noví lidé**, kteří už měli stejnou skladbu těla jako my. **Byli** to oni **pralidé**, po nichž nám **zůstaly** skalní kresby v jeskyních, kteří se klaněli přírodním silám a již měli svá první náboženství. Vědci jsou přesvědčeni, že tito

noví lidé se poprvé objevili před sto tisíci lety rovněž v Africe a později vytvořili novou obrovskou migrační vlnu - takovou, že smetla z povrchu zemského neandrtálskou populaci. A v usazeninách mladších pětadvaceti tisíc let už žádné stopy po neandrtálcích opravdu nebyly zjištěny.

Část vědeckého světa zastává názor, že **současní** lidé nemají s neandrtálci nic společného a nevyvinuli se z nich. Podle nich obě skupiny **měly** jednoho společného předka a po něm se pokolení rozštěpilo na několik větví, z nichž jednou byli právě neandrtálci. Ale byla to slepá větev, která vymřela. Moderní lidé podle této teorie pocházejí z jiné větve. Vidíme, že veškeré úvahy o krevních skupinách a jejich transformaci i dalších vlivech nemají **vědecký** základ a jsou to pouhé domněnky.

Potravu, chování, sklony i zvyky člověka určuje **prostředí**, jež obývá, a také jeho sociální styky. Vzpomeňte si na vlčí děti a chlapce Mauglího: Jsou známy případy dětí, které se z těch či oněch příčin ocitly mezi zvířaty a v tomto prostředí také vyrůstaly; byly jimi „odkojeny a vychovány”. Chovají se jako zvířata a také konzumují zvířecí stravu. Dítě, které **prožije** prvních osm až jedenáct let života se zvířaty, se už nikdy úplně nepřizpůsobí lidské společnosti a zůstane - zvířetem.

Kdysi jsem četl článek o podivné letecké **katastrofě**: letoun s radioaktivním nákladem havaroval nad oceánem a zřítíl se na pustý ostrov (přímo na jeskyně). Dva muži a jedna žena přežili, ovšem z hladu byli nuceni jíst to, co bylo na tomto kousku planety k dispozici a co našli v pobřežních vodách. Nakonec přežil **jenom** jeden muž - ten, který se naučil jíst syrové ryby. Prožil takto patnáct let a za tu dobu se změnil k nepoznání. Pod vlivem radiace i odlišného životního stylu se mu zcela přeměnil **celý** organismus: tělo se pokrylo jakýmsi hlenem a on se naučil dlouhou dobu plavat bez nadechnutí

pod vodou. Časem se naučil krást ryby ze sítí rybářů, žijících na jiném ostrově. Ti se ho báli k smrti, protože měl příšerně odpudivý vzhled, ale nakonec se osmělili a uspořádali výpravu na jeho odchycení. Našli ho v jeskyni, kde kdysi havarovalo letadlo.

Ale to už člověka příliš nepřipomínal: byl to divoký tvor, připomínající zvíře z fantastického románu. Vůbec nemluvil, ale s postupem času si na řeč vzpomněl a znovu začal vyslovovat slovo za slovem, až se to nakonec naučil. Vrátila se mu normální lidská podoba a spolu s ní i chuť žít normální život ve své rodné zemi. Tady vidíte, jak působí genetika, a navíc i dieta krevní skupiny.

Zde končím kritiku teorie o krevních skupinách a jejich fundamentální důležitosti, která vůbec neodpovídá skutečnosti – jen autoři ji chtějí krevním skupinám přisoudit. Namísto toho se budeme věnovat *lektinům*⁴ - nebezpečným smrtelným lepům.

Mezi krví a přijatou potravou dochází k chemickým reakcím, jejichž charakter je součástí našeho genetického dědictví. Je to zvláštní, ale dnes, na počátku jednadvacátého století, imunitní a trávicí systém přijímá stejné produkty, jaké jedli naši předkové se stejnou krevní skupinou.

Svědčí o tom lektiny, různorodé bílkoviny v potravě, které mají schopnost spojovat (i ve vztahu ke krevním buňkám). Je to mocný přírodní prostředek a dokáže lepit jedny organismy k jiným. Mikroby tuto schopnost umí využívat - a imunitní systém také. Lektiny jsou různými živočichy využívány jako „minutové lepidlo“ pro různé „osobní cíle“. **Nacházejí-li** se na povrchu buněk ve žlučovodech, lepí na sebe bakterie a parazity. Mikroby jsou rovněž obaleni lektiny a chovají se jako **přísavky**: umí se přilepit ke slizkým výstelkám **orgánů** napadeného těla. Viry a bakterie využívají

lektiny, aby se s jejich pomocí přisály k buňkám krve z určité krevní skupiny.

Podobně se chovají i potravinové lektiny: konzumujete-li potravu obsahující bílkovinné lektiny, **neslučitelné** s antigenem vaší krve, napadnou orgány (ledviny, játra, **mozek**, žaludek a další) a vypukne *aglutinace krevních buněk v dané oblasti*. Různé lektiny pak působí na různé orgány a systémy organismu.

Mnohé potravinové lektiny mají často podobné charakteristiky jako antigeny některé **krevní** skupiny, což z nich **dělá** „**nesmířitelné nepřátele**“. Mléko má například **lektiny** podobné iektinům krevní skupiny B, a pokud **je upotřebí** nositel s krevní skupinou A, v **organismu okamžitě** začne proces **aglutinace** zaměřený na odstranění tohoto produktu.

Zde je **další** příklad, jak se lektiny účastní aglutinace v organismu. Člověk s **krevní skupinou A sní talíř limských bobů** - a ty v žaludku kyselou hydrolyzou začnou procházet procesem trávení. Ovšem lektinová bílkovina je **stálá** a nestravitelná, a **proto** zůstává nezměněna. Pak přímo ovlivňuje sliznici žaludku nebo střevního traktu, případně ji zachytí proud krve a unáší spolu se živinami získanými z natrávených bobů. Nakonec se **lektinová** bílkovina usadí někde v organismu a doslova magneticky působí na buňky v této oblasti, slepuje je a - **mění** tak, že jsou v podstatě jako cizorodé objekty. Podobné shlukování buněk dráždí střeva a způsobuje cirhózu jater, blokuje průtok krve ledvinami a má na svědomí spoustu dalších nemocí, kvůli nimž se cítíme špatně.

Je to poměrně složitě napsáno, ale co z toho vlastně vyplývá? To, že trávicí systém Člověka není schopen z určitých důvodů (například kvůli chybějícím enzymům, **nezbytným** k trávení mléka, bobů a podobně) strávit některé potraviny, které vnímá jako cizorodé,

a vzniká otrava. Pokud trávicí systém plně stráví vše, **jak** má, otrava ani další nepříjemnosti nenastanou. Lidé s potřebnými trávicími enzymy bez problémů konzumují mléko i boby a cítí se po nich skvěle.

Imunitní systém nás nemůže před lektiny plně chránit a pětadevadesát procent z celkového množství, které se do organismu dostane s potravou, je z něj také vyloučeno. Přesto určitá část (asi pět procent) pronikne do krve a negativně ovlivňuje bílé i červené krvinky (dokonce způsobuje jejich rozpad).

Tím nechci říct, že byste se měli bát cokoli sníst. Je třeba vědět, že lektiny se nacházejí v luštěninách, mořských plodech, obilninách a zelenině a nedají se **zcela** vyloučit z jídelníčku. Výhodisko je jedno: vyhýbejte se produktům obsahujícím lektiny, které vyvolávají aglutinaci buněk. A v této věci je znalost vlastní krevní skupiny potřebná.

Tento problém nastane u člověka, který například velmi zřídka konzumuje luštěniny nebo určitou zeleninu, protože žije daleko od moře a od míst, kde se tyto produkty pěstují. Místní obyvatelé však žádné problémy nemají a klidně jedí luštěniny, ryby i zeleninu jako základní **stravu**, neboť jejich organismus se jí přizpůsobil.

Výhodisko zní: konzumujte produkty vypěstované v oblasti, kde jste se narodili a kde žijete, neboť například potraviny ze zámoří vám rozhodí biorytmus organismu.

*„Vstříknutí lektinu do dutiny kolenního kloubu nesenzibilizovaného králíka vedlo k rozvoji artritidy (zánež kloubu), která byla k nerozlišení od revmatoidní artritidy. Mnoho lidí s artritidou cítí, že vyřazení **lilkovité** stravy, jako jsou rajčata, **lilky** a brambory, jim pravděpodobně pomáhá zmírnit potíže. To není překvapení, protože většina lilkovitých rostlin je na lektiny velmi bohatá.“*

K tomu se dá říct následující: uvedené potraviny (brambory, rajčata, **baklažány**) mají Škodlivé vlastnosti z toho důvodu, že je používáme tepelně **zpracované**. Při tepelné úpravě se některé potravinové látky mění a organismus je už nepřijímá. Na vině je ale jiný faktor - nesprávná příprava potravin. Je nutné respektovat svou trávicí soustavu a vše se obejde bez problémů.

*„Mnohokrát se mi stalo, že mi pacienti tvrdili, že se řídí dietou podle krevních skupin a vyhýbají se všem **lektinům**, které jsou škodlivé pro jejich krevní skupinu, ale já jsem věděl své. **Když jsem** je přesvědčil, obvykle přestali protestovat a celí **úžaslí** řekli: „**Jak** to víte?“*

*Vím to, protože účinky **lektinů** na jednotlivé krevní skupiny nejsou jen teorie. Jsou podloženy vědou. Testoval jsem krevní reakce **prakticky** u všech nejčastějších potravin pomocí klinických a laboratorních metod. Umím v chemické laboratoři získat izolovaný **lektin z potravin, jako jsou burské oříšky, čočka, maso nebo pšenice**, a výsledky jsou vidět pod mikroskopem. Umím sledovat, jak **aglutinují** krvinky postižených krevních skupin.“*

Zde se autor snaží obejít samotnou přírodu. Živiny se musejí dostat do těla přirozenou cestou z trávicího traktu a projít játry a teprve poté je organismus začne vnímat a využívat z ní výživu. Takto organismus postupně přeměňuje cizorodé látky ve své vlastní. S nemocnými či nesprávně fungujícími játry je to komplikované, protože se krev (i při správném trávení) nasýtí cizorodými prvky a není schopná buňky správně živit.

Tyto výzkumy sice potvrzují pravidlo, ale nevypovídají o škodlivosti arašídových **ořechů**, čočky, masa ani pšenice. Trávicí systém potřebujeme proto, aby se všechno vnější a cizorodé proměnilo ve vnitřní a vlastní, a vynechání tohoto článku v trávicím procesu na organismus zhoubný vliv.

Existuje vědecká metoda měření množství **lektinů** v organismu. Je založená na testování moči a zjišťuje se **při** ní míra **hnusobných** procesů ve střevech. Při narušené bílkovinné výměně v játrech a střevním traktu se tvoří **vedlejší** produkty - **toxiny** zvané **indoly** (jejich hladina **je měřitelná**) **Budete-li** se vyhýbat konzumaci potravin obsahujících škodlivé lektiny a také jídlům, těžce stravitelných pro vaši krevní skupinu, ukazatel hladiny indolů bude nízký. A naopak při pravidelném užívání těžce stravitelných produktů nebo potravin nasycených **lektiny** hladina indolů vyskočí, a tím se zároveň zvýší množství **kancerogenních** látek ve vašem organismu.

Test zároveň poukazuje na špatné fungování jater a střevního **traktu**. Je spojován s krví a tady se zaměřuje **příčina** a následek. Dále se přímo říká: „...**nebudete-li** konzumovat potraviny, **kteří** jsou pro vás těžce stravitelné, **budete** mít krev v pořádku, **ale** pokud ano, objeví se **problémy**. Krev se nasytí škodlivinami a ledviny je začnou **intenzivně** vylučovat,“ Jenže **příčinu** je třeba hledat ve špatném stravování a trávení, nikoli v krevních **skupinách**. Proč **si** plést pojmy a dojmy?

Autoři knihy uvádějí tento příklad:

„Před několika lety jsem byl svědkem mnoha změn, ke kterým **došlo** v **důsledku** diety podle krevních skupin. **Několik** z nich mě pohnulo a inspirovalo, jako má zkušenost s moudrým starým **rabínem**.

Bylo mu sedmdesát tři let a měl dlouho diabetes, který byl špatně kontrolován inzulínovou terapií. Nyní ho postihla silná mozková mrtvice, po které částečně ochrnil

Nebyl jsem překvapen, **když** jsem zjistil, že rabín má krevní skupinu B. / **když** je tato skupina v Americe **relativně** málo **častá**, hojně se vyskytuje mezi **chasidskými** **židy**, z nichž převážná většina **emigrovala** z východní Evropy.

Uvědomil jsem si, že abych muži pomohl, musím **nejprve** poznat jeho způsob života a potraviny, jaké jedl.

V židovské tradici je strava úzce spjata s **rituály**

Životní styl dělá člověka nemocným nebo zdravým.

Posadil jsem se se **ženou** a dcerou rabína Jacoba, z nichž ani jedna neměla ponětí o neuropatických léčebných praktikách. Ale obě chtěly otci a manželovi pomoci a **dychtily** po **věděni**

„Řekněte mi něco o rabínově stravě,“ řekl jsem.

„Obvykle jí každý den stejné potraviny,“ odpověděla jeho dcera. Tato strava se skládala z vařeného kuřete, určitého druhu fazolové pasty a upravené pohanky - kaše. Kuře, fazole, pohanka s motýlkovými nudlemi - **ta** jsou obvyklé potraviny.

„A jak se ta kaše **připravuje**?“ zeptal jsem se nevinně.

„Nejprve uvaříte pohanku, promícháte ji s těstovinami a potom ji můžete servírovat a **jíst**.“

„Ochucujete nějak tento pokrm?“

„**Abych** řekla vše, doktore... Vezmete všechn tuk, který získáte z kuřete, a dáte jej do těžké pánve s malým kouskem nasekané cibule. Osmahnete, vyndáte cibuli a máte výborný čistý kuřecí tuk. Dáváme jej na čerstvý chléb s trochou soli. Je to vynikající, nedá se tomu odolat.“

Ano, ano, až by na to člověk umřel, říkal jsem si **v** duchu.

Rabínova dcera **pokračovala**: „Vezmete trochu škvarků, **ta** je to, co zbylo z tuku. Jsou dobré, tmavé a křupavé s **karamelizovanou** cibulí. Chutnají lépe než bramborové chipsy. Rabín je miluje. Kuřecí tuk vmícháte do **kaše** a nudli. Je to **opravdu** vynikající **vynikající!**“

Dozvěděl jsem se, že toto jsou nejčastější židovská **idla** a tvoří typické rodinné **sváteční** menu. Ale pro **rabína** to byl častější rituál **než** jednou v dně. Tento zbožný

muž, který strávil většinu času v modlitebně, jedl stejné jídlo dvakrát denně den co den.

Přestože se jedná o součást stovky let staré tradice, nebyla tato rabínova strava dobrou volbou pro člověka s krevní skupinou B. Lektiny obsažené v potravinách, jako jsou kuře, pohanka, fazole a kukuřice (nemluvě už o škvarcích), způsobily shlukování (aglutinaci) krvinek, a to byla pravděpodobně hlavní příčina mozkové mrtvice. Zmíněné lektiny mohou také blokovat účinky inzulinu, což vysvětluje fakt, že rabínův diabetes byl špatně ovlivnitelný."

Vysvětlím to velmi jednoduše: organismus tohoto člověka nebyl schopen trávit velké množství tučné, vařené a smíšené potravy a on z toho onemocněl. S přibývajícím věkem trávicí oheň slábne a člověk už prostě nezvládá stejnou potravu a ve stejném množství jako zmlada či ve zralých letech. Trávicímu systému se uleví, pokud se změní skladba přijímané stravy, a v důsledku toho se organismus celkově ozdraví. A to nemá nic společného s aglutinací krve. K čemu tak zdlouhavě a složitě vysvětlovat věci, které jsou zřejmé?

„Proto jsem společně s oběma ženami musel pečlivě připravit změny v jídelníčku, abych nenarušil rituál a zbožnou tradici, která tak mnoho znamená.

Vyzval jsem rabínovu ženu, aby obměnila rodinný jídelníček tím, že připraví typickou rabínovu stravu jednou týdně pouze jako sváteční jídlo. V ostatní dny by mu připravovala jehněčí maso, ryby nebo krůtu namísto kuřete, rýži nebo jáhly místo pohanky a střídala by fazole k přípravě kaše. Nakonec jsem předepsal několik vitaminů a bylin k urychlení uzdravení.

V průběhu dalšího roku udělal rabín ohromný pokrok. Za osm týdnů už chodil a prováděl středně těžká cvičení, která mu pomáhala zlepšit krevní oběh. Léčba rabína mi poskytla nové porozumění tomu, jak základní

a významná je moudrost krevních skupin. Dokazuje to také, že potraviny vybrané z posvátných nebo kulturních důvodů nemusí být vždy nejzdravější. Může se zdát, že tradice stará pět nebo šest tisíc let je starobylá, ale mnoho charakteristických znaků krevních skupin je o mnoho tisíc let starších."

Tento výňatek hovoří právě o opaku, a sice že rozhodující není krevní skupina, ale správné stravování. Pokud se přejídáte, uškodí vám ve stáří jakákoliv strava, a to i taková, která vám dříve vyhovovala. Autor se zde zaměřuje pouze na krevní skupiny a nevidí další očividné aspekty ani jejich souvislosti.

Předkové tohoto člověka se před pěti až šesti tisíci lety živili zcela jinými produkty, zpracovanými odlišným způsobem a minimálně tepelně zpracované. Do jejich jídelníčku patřila jehněta, krůta, rýže, proso a boby. Další sporná otázka je, k jakému národu patřili Židé před deseti až patnácti tisíci lety a kde vlastně žili.

„Plán krevních skupin podává nevyčerpatelně informace o vašem zdraví a výživě, která se shoduje s vaším přesným biologickým profilem. Vyzbrojeni touto novou informací si nyní můžete vybrat svou stravu, způsob cvičení a zdravý způsob života, které jsou všechny založeny na dynamických přírodních silách uvnitř vašeho těla. Jestliže se budete řídit vaším programem podle krevních skupin, můžete:

- Vyhnout se mnoha běžným virům a infekcím.
- Zhubnout, jak se vaše tělo bude zbavovat toxických látek a tuků.
- Bojovat proti nemocím ohrožujícím život, jako je rakovina, kardiovaskulární choroby, cukrovka a **jaterní selhání**.
- Vyhnout se mnoha faktorům, které způsobují rychlé narušení buněk, a tím zpomalit proces **stárnutí**.

Program krevních skupin není všelék. Je to ale způsob, jak oživit přirozené ochranné funkce imunitního systému, nastartovat metabolické hodiny a vyčistit krev od nebezpečných aglutinujících lektinů. Je to nejlepší věc, kterou můžete udělat, abyste zastavili rychlé poškozování buněk, které je příčinou příznaků stárnutí. Když máte zdravotní potíže, může tento program způsobit velkou změnu. V závislosti na závažnosti onemocnění a na stupni ochoty se podřídit pravidlům může mít z tohoto programu určitý prospěch každý člověk, to je zkušenost má i mých kolegů, kteří tento systém používají u tisíců pacientů. Dává to dokonalý vědecký smysl. Já vás seznámím s jednotlivými prvky programu podle krevních skupin. Jsou to:

- strava podle krevních skupin
- plánování jídel
- faktor ztráty hmotnosti
- rádce doplňků
- profil stresu a cvičení
- otázka osobnosti

Dieta podle vaší krevní skupiny představuje obnovení vašich přirozených genetických rytmů. Základy diety podle krevních skupin jsou staré mnoho tisíc let. Snad kdybychom se trvale řídili vrozenými instinkty naší biologické přirozenosti, mohl náš současný stav být zcela jiný. Avšak zasáhla lidská rozmanitost a rozvoj civilizace.

Jak víme, většina dávných lidí, pokud ne všichni, byli lovci a sběrači s krevní skupinou O a živili se zvířaty, hmyzem, bobulemi, kořínky a listy."

Tak jsme se nakonec domluvili. Pro regeneraci „přirozeného genetického rytmu“ autor doporučuje jíst zvířecí maso, hmyz, lesní plody, kořeny a listy a tvrdí, že tento jídelníček lidé dodržovali před mnoha tisíci lety, takže je pro něho přirozený. Prý se po něm uzdravíme,

normalizujeme tělesnou hmotnost a omládneme. Autor je Američan a neví, že lidé žijí také v jiných částech světa. Jedí potraviny, dostupné v jejich zemích, dobře se jim přizpůsobili a žijí normálně. Na severu národy pijí tulení tuk a vyhovuje jim to, mořské národy zase hojně konzumují plody z moře a také je to pro ně vhodné. Národy žijící v lese jedí rovněž místní produkty a stepní národy mají zase své zvláštnosti jídelníčku. A co lidé v poušti? I ti budou mít úplně jinou stravu, která se nepodobá žádné jiné. Navíc se stravování vždy mění podle ročních období. Rusové, Ukrajinci a Bělorusové si v zimě oblíbili brambory s máslem a chlebem a hustý boršč, v létě zase do jídel přidávají čerstvé zeleninové natě, ovoce a zeleninu azapíjejí to kvasem.

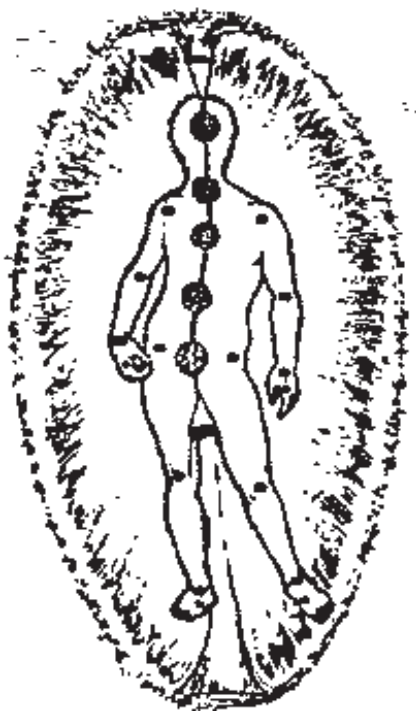
V každém ročním období jezte potraviny, vypěstované nebo vyrobené v lokalitě vašeho bydliště, a berte ohledy na vlastní trávicí systém. **Pamatujte:** tam, kde jste se narodili, se vám také žije nejlépe - protože se váš organismus přizpůsobil a zvykl si na místní potravu. Teorie o krevních skupinách a dietách podle krevních skupin jsou velmi vzdáleny pravdě a každodenní realitě.

Dieta podle krevních skupin skutečně funguje, protože přecházíte na logický, pochopitelný a vědecky vysvětlitelný způsob stravování, odpovídající buněčné stavbě vašeho organismu. Ovšem při správném stravování je třeba dbát nejen na stavbu buněk těla, nýbrž i na organismus jako celek, a hlavně je třeba brát v potaz energii svého životního pole, protože právě ona určují osobnost a individualitu člověka. Stavba buněk je u každého člověka stejná, energie nikoli. Kdyby lidé měli rozličnou stavbu buněk, pak by nebyli lidmi, ale zvířaty. Nutno dodat, že Člověk v období prenatálního vývoje prochází různými stadii buněčného organismu - od ryby a obojživelníka po zvíře a opici. Princip budování mnohobuněčného organismu je stejný pro všechny

tělesna výška a typ postavy mu odpovídají. Pokud dojde **ke** změnám v životním poli, zanedlouho se to projeví i na fyzickém těle.

Z toho vyplývá druhá věc: život člověka a jeho osobnost spočívají v životním poli, ale životní pole samo o sobě existuje samostatně a nezávisle jako energoinformační struktura. Člověk ji však obyčejnými smyslovými orgány neregistruje.

A třetí zorný úhel celkového závěru: člověk představuje vlastně svazek životního pole a fyzického těla. Fyzické tělo je vlastně hmotný prvek a jen díky němu se životní pole může projevovat a působit na fyzický svět. Pokud fyzického těla z nějakého důvodu **ztratí** některou svou část, pak se životní pole nemůže skrze tuto část projevovat



Celkové životní pole člověka **včetně** polí a **čaker**

Základní bloky životního pole a vývoj lidského organismu

Zvykli jsme si pohlížet na sebe ve formě, jíž říkáme *člověk*. Ale musíme si uvědomit, že tato fyzická forma je jen konečné stadium dlouhého řetězce obrovských změn, které se s námi odehrávají od okamžiku početí po nynější **stav**. Každý z nás jsme měli v absolutním počátku života mikroskopické rozměry a zakulacenou formu, která se dále několikrát měnila, dokud se neustálila v podobě lidského těla.

Podívejme se na tento proces od počátku.

Oplozené vajíčko je obklopeno obláčkem z **energií**, který je aktivuje a postupně **mu** dodává **tvár** lidského těla. Aby něco **mohlo** přijmou **konkrétní** formu, musí k tomu mít určité náležitosti: program rozvoje, energie pro jeho uskutečnění a prostředky řízem. Obláček z energií představuje budoucí životní pole člověka a rovněž se dělí na několik částí: za prvé má základ, jemuž se jinak také říká *duše* či *božská jiskra*, a dále **obsahuje** *program rozvoje* neboli *rozum*. Má i prostředky k řízení, jež jsou umístěny po celém objemu, potřebné energie a také místa, která tyto energie **produkuji**.

Zkrátka a dobře, k vývoji lidského organismu je nutná jednak duše, onen energetický **obláček**, a také materiál (subjekt), na který bude tento obláček působit - vajíčko. Energetický obláček musí aktivovat program vývoje lidského těla a ten se nachází - v rozumu. V něm je uložen nejen program výstavby organismu (v nerozbaleném stavu), ale také prostředky k jeho řízení a k ovládnání energií.

A co se stane, když rozum začne vytvářet lidský organismus? Za prvé se musí zabalený program v energoinformační podobě rozbalit a převést do aktivního pracovního stavu, v němž by působil na dělicí se buňky a **přimášel** jim návod, jak mají **rust**, jaké funkce plnit

a jakou formu zaujmout. Aby všechno proběhlo správně, musí vzniknout dostatečné množství energií a také prostředky, které je produkují.

Jako první se aktivuje intelektuální čili psychická energie a její centrum - čakra *ádžná* (mimochodem slovo *čakra* znamená *kolo* nebo *disk*). Nejprve se objeví jistý intelektuální náskok, který vyžaduje prostor k výstavbě organismu. A k vytvoření tohoto prostoru se aktivuje energie času a centrum, v němž se produkuje - čakra *višuddhi*, analogická elementu prostoru. Děličí buňky se musí také pohybovat a na to je zase potřeba energie pohybu. Ta se vytváří v jiném odpovídající centru - čakře *anáhata*, která patří elementu vzduch. K formování organismu je dále potřeba tepelná, světelná, elektromagnetická a gravitační energie, které mají rovněž svá „produkční centra“ - čakry *manipúru* (odpovídá elementu oheň), *svádhisthánu* (odpovídá elementu voda) a *múládháru* (odpovídá elementu Země). A máme tu pět montážních bodů lidského organismu, svérázný krystal s dvanácti hranami. Životní energie postupně proudí od jednoho bodu k druhému a rychle oběhne dvanáct hran.

Pět „montážních bodů“ se navzájem doplňuje a v nich počínají tři životní principy (*dóši*). Dvanáct hran zase určuje nejdůležitější orgány a systém akupunkturálních bodů.

Fyzické tělo se buduje podle **holografických** náskoků - objem mu dodává formu a barva určuje, kde se mají tkáně nacházet a zčásti i jaké funkce budou plnit.

Fyzické tělo se buduje i obnovuje v souladu s **holografickou** šablonou, podle níž je jasné, co má konkrétní tkáň a každá buňka dělat. Životní projevy mohou probíhat jen díky elektromagnetické a tepelné energii (**okysličení** produktu v konečném výsledku představuje ode-

vzdávání potenciální energie elektrony). Řídí je nervová a endokrinní soustava.

Jinými slovy můžeme říct, že existuje celý řetězec počínající budováním a řízením **organismu** od informační po energetickou úroveň a dále směřující k materiální úrovni. Porušení tohoto řetězce rozhodí veškeré procesy a způsobí nemoci. Přitom je třeba mít na paměti, že hlavní funkce organismu jsou synchronizované s vesmírnými, lunárními a pozemskými cykly a odpovídají jejich podmínkám. Jestliže se tato spojení naruší, nic jiného než nemoci člověk čekat nemůže.

Struktura životního pole podle starodávných mudrců

Mudrcové si v dávných dobách všimli, že každý živý organismus je tvořen podle určitého **zákonu**. Především musí mít dutinu, aby se v ní mohly rozvíjet životní procesy. Říká se jí *prostor* nebo také *éter* a probíhají v ní vlastní specifické procesy, zejména přemísťování různého druhu (má název *vzduch*). Když se sloučí prostor a vzduch, vznikne *teplo* a *světlo*. Vysvětlení spočívá v tom, že teplo vzniká při tření. Třetí kvalitativní rozdíl neboli charakteristika se nazývá *oheň*. A pokud na sebe tyto tři složky vzájemně působí, objeví se čtvrtý kvalitativní rozdíl - *voda*. Ze tření, ohně a procesu chladnutí **vznikají** polohmotné substance *typu plazmy*. A jestliže se i tyto čtyři složky nadále vzájemně ovlivňují, na světě se objeví celá řada dalších procesů - pohyb, teplo, **zhuštění** či shlukování a nakonec z toho vzejde pátý kvalitativní rozdíl - *Země*. Máme tu pět kvalitativních kombinací a pět přechodů hmoty z jednoho stavu do druhého, které se rovnají pěti elementům - **prostor, vzduch, oheň, voda a Země**.

Já sám jsem si tento proces dlouho nedokázal představit ani proniknout do podstaty problematiky prvot-

nich elementů. Nakonec jsem k tomu dospěl a pomohlo **mi v** tom pozorování jednoduché si mace. Abyste vše pochopili a spatřili popsany proces v reálu, vyzkoušejte **si** následující pokus: napustěte do vany vodu na úroveň asi dvaceti až třiceti centimetrů, ale méně než padesáti centimetrů. Rozsviňte v koupelně (zpravidla světlo osvětluje vanu seshora a maličko **zboku**, což je správné), je to pro tento pokus důležité. Chvilí vyčkejte, aby se hladina vody uklidnila, a poté vytáhněte špunt - a **pozorujte** vzniklý vír i stín, který vrhá na dno vany.

To vám umožní učinit závěry a analogicky srovnávat. Objem vody ve vaně představuje *nevzrušený* prostor. **Je-li** voda absolutně čistá a **čirá**, pak ji ani neuvídíme - spatříme jen samotné dno vany. Nyní jsme vědomě a záměrně odstranili uzávěr - a další proces se spustil bez našeho **přičinění**, voda začala odtékat a přitom vytvořila vír. A co vidíme? Určitý tvar - prostor, v němž se voda pohybuje jako **spirála** - čili element vzduchu. Pozorujte také stín, který vodní vír vrhá na dno vany: má tentýž obrys a kolem něj po krajích je zářivé světlo - element ohně. Zkuste do vodního víru vložit prst - pocítíte tlak vody a její zhmotnění, a rozpoznáte přítomnost síly zemské tíže, která vše stahuje dolů - a to je poslední element Země.

V hrubých rysech se dá říct, že obdobný proces je základem vesmíru i člověka. Podívejme se, co o tom píše tibetská medicína (v knize, kterou nadiktoval samotný **Buddha**, lékař lidstva).

.. *Vědomí a smyslové orgány pocházejí z naší duše.*
Z elementu Země - maso, kosti, nos a čich.
Z elementu vody - krev, jazyk, vnímání chuti a tekutin.
Z elementu ohně - teplo, barvy, oči a zrak.
Z elementu vzduchu - dech, kůže a hmat.
Z elementu prostoru - otvory, uši. hlas.
Z předchozích zvyků - schopnost Činu.

Souběh těchto podmínek a karma (spojení příčiny následku) vytváří teplo.“

Elementy a smysly

Jak tvrdili starodávni léčitelé, *element prostoru* je v organismu zastoupen různými tělesnými **dutinami**, například v ústech a nose, v žaludku a **střevech**, v dýchacích cestách, v hrudním koši, **kapilárách** a tak dále. Obecně nám element prostoru **poskytuje** dutiny, nezbytné k **rozvoji** organismu.

Element vzduchu se v lidském organismu projevuje jako svalové pohyby –ve vši jejich **různorodosti**. Rovněž ovlivňuje srdeční tep, roztahování a stahování plic, pohyb žaludečních stěn a střevní **peristaltiku**. Nervové **impulzy**, myšlení a obecně **všechno v organismu**, co je neustále v **pohybu**, **řídí** element **vzduchu**.

Element ohně v lidském **těle** odpovídá především za látkovou výměnu, jeho činnost však můžeme sledovat i v **trávicí** soustavě či v oční **sítnici**, která **vnímá** světlo, anebo se projevuje jako intelekt v šedé kůře mozkové. Oheň je určující, nakolik bude náš imunitní systém odolný a pevný a nakolik budeme mít v **celém** organismu aktivní enzymy (ovhňují proměnu jedněch látek a prvků v jiné).

Element vody nalezneme v sekreci žaludečních a **slinných** žláz, v krevní plazmě a v buněčné protoplazmě.

Element Země odpovídá tvrdým **strukturám** těla: jsou to kosti, chrupavka, nehty, vlasy, šlachy, svaly a kůže.

Pět elementů ovlivňuje pět smyslů lidského organismu a skrze smyslové orgány se spojují s pěti činy.

Éter - **sluch**

Ucho je sluchový orgán. Činy vyjadřuje skrze řečové orgány, díky nimž má mluvený jazyk smysl.

Vzduch - hmat

Hmatovým orgánem je kůže a orgánem, který předává hmatové vjemy, je ruka.

Oheň - zrak

Oheň se projevuje jako světlo, teplo a barva. Zrakový orgán oko řídí chůzi, a proto má souvislost s nohama.

Voda - chuf

Jazyk má hodně společného s funkcemi genitálií, penisem a klitorisem. Východní věda *ájurvéda* pokládá penis a klitoris za spodní jazyky a jazyk v ústech za horní. A pokud člověk kontroluje horní jazyk, pak také automaticky kontroluje i spodní jazyk, čili řídí své pohlavní chování.

Země - čich

Dýchací orgán nos je v jistém funkčním spojení s vylučujícím orgánem - řitním otvorem. Je to zřejmé zejména u osob, které trpí zácpami nebo mají nečistý konečník. Mají zkažený dech, a proto se jim otupuje čich.

Lidské tělo je živý organismus, a proto může existovat pouze jako vyvážená harmonická soustava pěti elementů. Starodávni mudrcové se pokoušeli fenomén života a životní projevy v organismu nějak vysvětlit, a tak se řídili třemi základními životními principy - *dóšami*. Slovo *dóša* pochází ze sanskrtu a znamená *chyba* nebo také *výpotek*. Každá *dóša* je tvořena elementy.

Když se elementy prostoru a vzduchu spojí v organismu, vznikne takzvaný *tělesný vítr* neboli podle terminologie z *ájurvédy* *dóša vatta*. Z elementů ohně a vody se **tvoří** žluč neboli *tělesný oheň*, v *ájurvédě* *dóša pitta*. Elementy Země a vody jsou zase základem tělesného **slizu** v organismu, neboli *dóša kappa*. Víím, že slovo *dóša* **je** pro našince známé a nesrozumitelné, a proto jsem se rozhodl je zaměnit jiným pojmem, který je snáze pochopitelný a lépe vypovídá o podstatě tohoto jevu ~ *životní princip*, Budeme **pracovat** se třemi životními **principy**:

- vítr - prostor a vzduch
- žluč - oheň a voda
- **sliz** - Země a voda

A nyní si o nich řekneme něco víc:

- Vítr představuje pohyb, je to kinetická energie organismu. Životní princip větru ovlivňuje především nervovou soustavu a řídí veškeré pohyby a cirkulační procesy v organismu: dýchání, krevní oběh, peristaltiku žaludku a střev, menstruační cyklus a podobně.

- Sliz je potenciální energie, odpovědná za stabilitu veškerých struktur organismu, tekutin a tekutého prostředí. Sférou působení životního principu **slizu** je hormonální soustava, kostra, šlachy, tkáně a tekutiny. Odpad životní činnosti organismu, inertní hmota, je také sliz, ale za jejich pohyb a odstranění z organismu odpovídá vítr.

- **Zluč** udržuje v těle rovnováhu kinetické a potenciální energií a působí jako svérázný vyrovnávací faktor. Řídí proces trávení, celkovou imunitu a **břítlost** rozumu.

Na buněčné úrovni organismu hrají životní principy následující role:

- Vítr dodává buňkám živiny a odvádí z nich produkty odpadu.

- Žluč se podílí na buněčném trávení a dodává energii všem procesům, probíhajícím v buňkách.

- Sliz určuje strukturu buněk a udržuje ji ve vyváženém stavu.

Funkce životních principů v procesu trávení:

- Vítr podporuje rozměňování potravy **při** kousání a polykání a její následný pohyb trávicím traktem. Napomáhá procesu vylučování odpadu.

- Žluč umožňuje trávení živin,
- Sliz urychluje jejich vstřebávání v organismu a vytváří ze strávených látek nové struktury. Kromě toho řídí

vylučování zvláštních sekretů, jež zavlažují a chrání trávicí orgány.

Pliv životních principů na rozumovou a intelektuální činnost:

- Vítr dokáže z paměti vylovit potřebné informace a srovnává je s nově získanými informacemi. Přenáší nové údaje do paměti a ukládá je jako čerstvé vzpomínky.

- Žluč zpracovává a třídí nově získané informace a umí z ní vyvodit závěry.

- **Sliz** uchovává informace v podobě **stabilních** struktur. Stabilita těchto struktur určuje, jakou bude mít člověk paměť.

Co vlastně představuje intelektuální činnost z hlediska životních principů?

- Vnímání informací (a zejména jeho rychlost) **patří** k funkcím životního principu větru.

- Zpracování informací (a zejména originalita při vyvozování závěru a způsobů jejich využívání v praxi) patří k funkcím životního principu žluči.

- **K** funkcím **slizu** patří schopnost dlouho si získané a zpracované informace pamatovat. Kvalita plnění této funkce záleží na hmotných strukturách mozku a nervové soustavě.

Shrnuo a podtrženo můžeme o životních principech říct:

- **Sliz** představuje všechno hmotné v organismu.
- Vítr představuje veškerý pohyb v organismu a všechno, co tomuto pohybu napomáhá.
- Žluč podporuje proměnu látek v organismu, je to **energie** proměny a přetváření.

Musíte mít vždy na paměti, že životní principy jsou ve své podstatě energie, a nikoli hmotné substance.

- **Sliz** urychluje jejich vstřebávání v organismu ■ vytváří ze strávených **látek** nové struktury. Kromě toho

řídí vylučování zvláštních sekretů, jež zavlažují a chrání trávicí orgány. Samozřejmě princip slizu není opravdový fyzický hlen; je to energie, která se projektuje do organismu a ovlivňuje jeho formu, strukturu, tkáň a míru zahlenění. Přitom platí, že posilování principu slizu **má** za následek **zvyšování** hleny v organismu.

- Životní princip žluči také není skutečnou **žlučí**, nýbrž energií odpovědnou za proměnu **prvků** a látek v organismu. Tvorba žluči v játrech je jedním z důsledků tohoto procesu.

- Životní princip větru rovněž nemá nic společného s **plyny a plynatostí**, je to energie, která uvádí všechno v **organismu** do pohybu. **Nicméně** jedním z důsledků posilování principu větru v organismu je právě zvýšená tvorba plynů.

Z toho vyplývá, že veškerá vnitřní energie organismu se skládá ze tří **životních** principů, které **se** ovšem mohou někdy rozladit, rovnováha mezi řídicími energiemi větru, slizu a žluči se naruší a nakonec je celý organismus nevyvážený. Nejprve se to projeví lehkými indispozicemi, **ale** později se z toho může vyvinout vážné onemocnění.

Tři životní principy - tři energie

Životní princip slizu

Díky životnímu principu slizu se v organismu udržuje rovnováha mezi tvrdými prvky elementu Země a tekutými prvky elementu vody. Je poměrně křehká a při jakémkoli narušení směrem k tvrdým nebo tekutým **prvkům** začne **mít** organismus problémy. Například ledvinové a žlučové kameny dokazují, že se energetická **proporce** slizu změnila a je nyní hutná, a to znamená, že

v organismu dominuje gravitační síla způsobující shlukování a slepování. V koloidním roztoku moči a žluči se objevují usazeniny, které se dále zhušťují a tvoří kameny. Platí to ale i naopak: pokud v těle chybí pojivá síla, projeví se to nadbytkem volné nevázané vody a následnými vodními otoky a vodnatelností. Energie životního principu slizu je potřebná, aby se v organismu udržovala nezbytná rovnováha mezi pevnými a tekutými složkami, pro optimální průběh životně důležitých procesů.

Životní princip žluči

Životní princip žluči se skládá z elementů ohně a vody, což je na první pohled neslučitelná kombinace předpokládající míchání dvou velmi jemných a v zásadě protikladných energií. O to důležitější však je, aby mezi nimi panovala rovnováha. Jestliže voda převáží, může udusit oheň, je-li naopak ohně víc, vysuší vodu. Životní princip žluči je tu od toho, aby tyto dva protiklady harmonizoval a udržoval je v rovnováze - takové, aby byla co nejlepší pro optimální průběh fyziologických funkcí, ale přitom organismu ničím neškodila.

Veškerý oheň v těle je obsažen v tělesných tekutinách. Například žaludeční šťáva je velmi silná kyselina neúprosně spalující vše, s čím přijde do styku. Cožpak se stejně nechová i opravdový fyzický oheň? Kyselina je v tomto případě něco jako oheň rozpuštěný ve vodě. A když v této směsi převáží energie ohně, začne ničit a naleptávat okolní tělesné tkáně. Pokud k tomu dochází v žaludku, člověka nejprve trápí pálení **žáhy**, ale to v těžších případech může později přerůst v žaludeční vředy. Jestliže je dominantní energií naopak energie vody, uhasí element ohně a vyvolává nedostatečné trávení. Životní princip žluči umožňuje, aby se v organismu udržovala energetická rovnováha elementů ohně a vody, což je důležité především pro správný průběh štěpení prvků a některých dalších fyziologických funkcí.

Životní princip větru

Životní princip větru se sestává z elementů vzduch a éter. Element vzduchu se podobá větru v tom, že se dokáže volně pohybovat organismem pouze v případě, pokud mu nic nestojí v cestě. V lidském organismu se rozkládají různé dutiny a prázdná místa, v nichž volně cirkuluje vítr, a pokud se tento prostor zmenší, k čemuž dochází například v žaludku při přejedení nebo při změně normální fluidity (prostředí je víc viskózní, například při konzumaci oleje), tvoří se překážky a vítr se nemůže normálně pohybovat.

Element éter neboli prostor představuje určitý objem v klidovém stavu.

Prvek vzduch — to je energie, která **do něj** vnáší vzruch a pohyb. A pokud pohyb v objemu nadměrně zesílí, rozšíří prostor a struktury se **rozpadnou**. A **naopak jsou-li impulzy** k pohybu nedostatečné, mají za následek nedostatečnou cirkulaci, nebo dokonce stagnaci v prostoru. Nadbytek prázdného prostoru a pohybových sil v organismu má škodlivé následky na zdraví člověka. Například nadměrné rozšíření plic způsobuje **emfyzém** nebo atonickou zácpu (jejíž příčinou může být i příliš časté užívání silných projímadel). Jak vidíme, životní princip vítr je zvláštní „řidicí“ energie, která reguluje veškerý pohyb v omezeném objemu organismu a udává mu rytmus.

Životní principy se mezi sebou odlišují a mají různé vlastnosti, již charakterizují jejich fungování a vzájemné ovlivňování v organismu.

Tabulka rozdílů mezi životními principy

Vítr	Žluč	Sliz
suchý	horký	těžký
studený	olejnatý	olejnatý
lehký	lehký	studený
proměnlivý	napjatý	stálý
pohyblivý	fluidní	viskózní
jemný	se zápachem	tuhý
hrubý	tekutý	hladký

Základní charakteristiky životních principů: vítr **vysušuje**, žluč ohřívá a sliz zatěžkuje.

Vlastnosti životních principů

Životní princip větru

Vítr v organismu má obdobné vlastnosti jako obyčejný vítr na Zemi: **vysušuje** a odvodňuje. Jemný váněk působí na **pověšené** mokré prádlo tak, že je vysuší a zbaví vody. Vítr v organismu ochlazuje, stejně jako proud horkého vzduchu, protože způsobuje odpařování vody z pokožky. Struktury organismu při jeho působení hrubnou a tuhnou, jelikož ztrácejí vodu. Vítr je nestálý a proměnlivý a jsou pro něj charakteristické závany a poryvy, nikoli stálé proudění. A proto jej a potažmo i celý organismus vyvádějí z rovnováhy všechny **vnější** vlivy (potrava, počasí, životní styl).

Životní princip žluči

Disponuje všemi vlastnostmi skutečné lidské žluči. Lidské tělo má nejvyšší teplotu v oblasti kolem jater, **protože** žluč je horká. Obecně se tento životní princip podílí na procesu ohřívání organismu. Žluč je **olejnatá, lehká a** tekutá, k jejím vlastnostem patří **štěpení** tuků.

Má specifický pach a při vysokých teplotách v organismu nepříjemně zapáchá, protože se rozpadá na více různých prvků. Z těch se tvoří usazeniny a toxiny a organismus se je snaží vyloučit potem, močí nebo kalem (a to vyvolává charakteristický pach).

Životní princip slizu

Má všechny vlastnosti normálního tělesného hlenu: těžkou, viskózní a zhušťující **energetiku**, která zároveň zpomaluje jeho pohyb. Navíc je chladivý, těžký, kalný, hutný, hladký, lepkavý a inertní. A stejné vlastnosti **má** i lidské tělo poté, co je opustí vědomí - je **z něj těžká**, inertní chladná hmota.

Čím se liší vítr

Možná jste si **všimli**, že žluč a sliz jsou **olejnaté**, zatímco vítr je suchý. Právě **suchost** je charakteristika větru, která jej nejvíc odlišuje od ostatních principů. **Je-li** životní princip větru **nadměrně** zesílený, lidský organismus se vysuší a dehydratuje.

Suchost je vedlejší **produkt pohybu** a představuje fyziologickou funkci větru. **Nestejnorodá** suchost v organismu (což znamená, že některé části těla ztrácejí vodu rychleji než jiné) do něj **vnáší nerovnoměrnost**. Probíhá postupné nepozorovatelné odvodňování organismu a narušují se pravidelné procesy, například lunární cyklus **nebo** režim spánku.

Čím se liší žluč

Vítr a sliz jsou chladivé, žluč je horká. Odsud vyplývá, že její specifickou charakteristikou je **žár, horko, Žár** vzniká v lidském těle nebo i rozumu jen tehdy, pokud je v něm zesílen životní princip žluči.

Žár je vedlejší produkt **proměny**, která představuje fyziologickou **funkci** žluči. V důsledku přebytečného žáru vzniká **napětí** a organismus i **rozum** jsou **podrážděné**. Do krve se dostává žlučový odpad a škodliviny a člověk se vzteká kvůli maličkostem, je vznětlivý a ně-

kdy ? agresivní a na kůži se mu projeví alergické osypání

Čím se liší sliz

Vítr a žluč jsou lehké, jen sliz je těžký; tato vlastnost, *těžkost*, je jeho specifickou charakteristikou. Nemusí se projevovat jen v těle, ale i v mysli, ovšem zásadně jen při posílení životního principu slizu.

Těžkost je vedlejší produkt odolnosti a stability, fyziologických funkcí životního principu slizu. Nadbytečná těžkost a viskozita zpomalují myšlení a přinášejí tělu *liknavost*: takovýto člověk pomalu chodí a zdlouhavě přemýšlí, prostě mu to „nepálí“.

Každý ze tří životních principů je zastoupen v každé části lidského organismu, ba v každé jeho buňce. Všechny však mají „oporu“ v těle člověka. Opора je hlavní místo *výskytu*, kde je jich ze všeho nejvíce, a právě tam mají tendenci se shlukovat a všemožně škodit.

Hlavním místem výskytu principu větru je konečník a kromě něj je hojně zastoupen v těch částech organismu, v nichž se nacházejí dutiny anebo v nichž tam probíhá pohyb.

- mozek (prostor, rychlost nervových procesů)
- srdce
- tlusté střevo
- kosti
- plíce
- močový měchýř
- morek kostí
- nervová soustava
- děloha

Hlavním místem výskytu životního principu žluči je oblast dvanáctníku. Kromě něj je tento princip nejvíce **zastoupen** v těch částech organismu, v nichž probíhá aktivní činnost:

- kůže
- oči
- játra
- mozek (kvalita intelektuální činnosti)
- krev
- slezina
- endokrinní soustava
- tenké střevo

Hlavním místem výskytu životního principu slizu je oblast kolem hlavy a mozek. Kromě toho se tento princip soustřeďuje v takových částech **organismu**, v nichž se ukládají tuky a hleny.

mozek (hmota mozku a jeho struktury)

klouby (**mezikloubní** tekutina a elasticita)

ústní dutina

lymfa

žaludek

pleurální dutina

dutina perikardu

Vítr a sliz mají takřka protikladné vlastnosti: vítr neobsahuje žádné tvrdé prvky, sliz je naopak velmi hutný a hmotný. Životní princip slizu představuje všechny potenciální tělesné energie, tvořící hmotné struktury organismu. Ten je však využívá pouze v případě, pokud dostává málo potravy anebo žádnou. Začnou se štěpit tuky, bílkoviny a sacharidy vlastního těla, aby mohlo **dále** žít a aby fyziologické funkce mohly pokračovat. Pokud se do těla naopak dostává příliš mnoho energie, ukládají se jako inertní tkáně čili tuky.

Životní princip slizu se dá charakterizovat i takto: jde o anabolické procesy (vstřebávání živin a nabírání hmotnosti) v **organismu**, **jinové procesy**, pohlcování živin a jejich následné **ukládání** v organismu.

Životní princip větru je ztělesněním veškerých kinetických energií těla. Osvobozuje uchovávanou energii a napomáhá změnám v organismu, například při růstu, hubnutí a podobně. To se týká především lidí, kteří touží zhubnout: při rychlém úbytku hmotnosti riskují předráždění životního principu větru a získání nežádoucích vedlejších efektů, nevyjímaje tvrdou stolicí, nepravidelný měsíční cyklus, poruchy spánku, problémy s klouby, špatnou kůži, arytmií a další neduhy. Když člověk nepřemýšlí a slepě následuje módní trendy bez toho, aby bral v potaz vlastní konstituci, jeho stav se zhorší a bude na tom hůře, než byl předtím.

Životní princip větru - to jsou katabolické procesy (výdaj živin a snižování hmotnosti v organismu). *Jinové procesy* - to je spotřeba živin a aktivace organismu následovaná snížením hmotnosti.

Každému je jasné, že přílišná pasivita a inertnost ve spojení s nadváhou organismu škodí. Stejně tak ale není dobrá nadměrná aktivita a hubnutí. Je třeba, aby tyto protikladné tendence v organismu byly v rovnováze, a to právě zabezpečuje životní princip žluči.

Je pozoruhodné, že vítr a sliz se často v organismu **shromažďují** blízko sebe, což je dáno jejich funkčním charakterem. Například srdce a plíce jsou neustále v pohybu, a proto vyžadují neustálé „promazávání“. To jim zabezpečuje životní princip slizu a k tomu jim životní princip větru dodává pohyb. Nadbytečná energie pohybu pak „vysuší“ přebytečné mazání, a naopak nadbytečné mazání a zvyšování viskozity vede k tomu, že se tělu nedostává energie pohybu (například slábnou srdeční stahy). Kvůli tomu trpí i odpovídající funkce (a následuje srdeční slabost). **Mezikloubní „mazání“** má na starosti speciální *synoviální tekutina*, která je zároveň chrání. Mozek a mícha, jejichž veškerý pohyb je **omezen** na nervové impulzy, jsou ponořeny do míšní tekutiny.

Sliz chrání stěny trávicího **kanálu** po celé délce a umožňuje normální průchod potravy. Pohyb, stabilita a **vyvažující síla** - to jsou životní principy větru, slizu a žluči.

Životní projevy každé živé bytosti včetně člověka se zakládají na třech životních **principech**. Pokud jím dovláme, aby se rozladily a přestaly být vyvážené, tak nám mohou i značně uškodit. Tato situace nastává z mnoha důvodů.

Důvody disharmonizace životních principů

První důvod

Životní principy se u každého **člověka** nacházejí v určitých proporcích a ty jsou vždy **individuální**. Člověk díky nim roste, má proporcionální tělo a jeho fyziologie má svá specifika. **Ovlivňují** i jeho emoční život a různé životní zvyky, například stravovací návyky, oblíbené činnosti a spoustu dalšího. Pokud se v tomto začne něco měnit, jeden životní princip je stimulován a druhý je potlačován.

Druhý důvod

S narůstajícím věkem se proporce životních principů v organismu mění: v dětství a mládí dominuje sliz, a proto také v tomto období lidé trpí na nemoci **doprovázené** zahleněním, například nachlazení, rýmu, zánět průdušek a podobně. Když mladí lidé dospějí a vyzrají, dostává se do popředí životní princip žluči, a to je důvod, proč jsou někteří lidé v této věkové kategorii netrpěliví, popudliví, podráždění, a někdy dokonce i agresivní. Pálí je žáha, trápí žaludeční a **peptické** vředy a neřídka se přidruží i nemoci krve. Ve zralém věku a blíže ke stáří se zesiluje životní princip slizu a organismus se postupně odvodňuje a ochlazuje, Z toho má člověk ztuhlé klouby, problémy s krevním oběhem, paralýzu, lámavost kostí a další potíže.

Třetí důvod

Na zesílení nebo oslabení životních principů mají **velký vliv** roční období a výkyvy počasí. Jarní a podzimní vlhkost posiluje sliz v organismu, a proto se aktivují různé nemoci z nachlazení. Studené a větrné zimní počasí posiluje princip větru, a to způsobuje různé houery, **ústřely** a nemoci kloubů i páteře. V horkém létě je předrážděný životní princip žluči, a to vyvolává nedostatečné trávení a střevní potíže. Ve výčtu nechybí ani psychická nevyrovnanost.

Čtvrtý důvod

Přijímaná potrava má různou chuť a ta stimuluje určitý životní princip. Životní principy velmi snadno vypadnou z rovnováhy - nejvíc to hrozí člověku, jehož organismus byl už dříve nevyrovnaný.

V normálním stavu se organismus neustále snaží vyrovnávat nadbytek jednotlivých životních principů a dostat se do rovnováhy. Sám také koriguje princip, který je v něm vyjádřen nadměrně, například vylučuje hleny z nosu, krku, uší a ústy (právě proto se tato místa počítají za místa výskytu slizu). Játra pravidelně vylučují žluč do **dvanáctníku** (místem výskytu žluči je dvanáctník) a při sebemenší poruše a zadržení žluči pokožka okamžitě žloutne. Také nadměrný životní princip větru odchází z těla ven, v tomto případě odčerpáváním nervové a svalové energie a v neposlední řadě jako plyny z konečníku (konečník je místo výskytu větru).

Je důležité, aby byl nadbytečný životní princip rychle vyloučen z organismu, přesněji z míst jeho shlukování, neboť **tělo** se rychle vrátí do normálního vyváženého stavu. Při nevolnosti a hladovění se organismus zbavuje slizu, při průjmu a očištění střev se vyloučí přebytečná **žluč** a teplé koupele a olejové zábaly či speciální klystýry **člověka** zbaví větru.

Životní principy poskytují různé možnosti účinné regulace zdraví. Právě ony, a nikoli krevní skupiny, mají klíčový význam pro uchování zdraví každého konkrétního člověka.

Životní pele člověka ve světle moderní vědy

Člověk i jeho životní pole mají v prostoru určitý objem a v něm probíhají různé dočasné procesy, jež se navenek projevují jako pohyby (cirkulační, kmitavý a otáčivý). Dále je tento prostor nasycen různým zářením a energiemi, například světelnou, tepelnou, gravitační a elektromagnetickou, a také plazmou (směs elektronů a protonů) a dalšími.

Životní pole člověka je tvořeno z univerzální životní energie *kundalini*, která je jeho prazákladem. Probíhá to tak, že kundalini nejprve působí na vakuum, rozdráždí je a vytvoří v něm dutinu čili objem, v němž se zhmotní všechny životní projevy lidského organismu. Kundalini doslova buduje lidský organismus a pak jej udržuje v životaschopném stavu. Jakmile se zásoby kundalini začnou vyčerpávat, spustí se proces stárnutí. Každý jedinec má však odlišný energetický náboj, a proto je celý proces individuální a závisí taktéž na **karmickém** zatížení.

Když se začne projevovat životní energie působit na vakuum, projeví se následující jevy a energie (složky životního pole člověka).

1. Čas

Energie času je prvotním, zakládajícím a povzbuzujícím faktorem, jenž působí na vakuum, takže v něm vznikne excitovaný prostor neboli prostorový **objem**. Energie času se vyznačuje dvěma specifickými rysy, k nimž patří: a) délka životnosti tohoto objemu a b) **rychlost** a rytmus probíhajících energetických procesů.

Z toho vyplývá, že v každé části (objemu) časoprostoru ubíhá čas jinak. Čas plyne ve vesmíru velmi pomalu, v galaxiích trochu rychleji, ve slunečních soustavách **ještě** rychleji a nejrychleji pak na planetách.

V neposlední řadě je důležité vědět, že čas neplyne všem lidem stejně.

2. Prostor

Prostor, který zaujímá lidský organismus, je v podstatě také vakuum. Podle moderní fyziky je vakuum nekonečně **hutná**, **superfluidní**, **hmototvorná** a **energotvorná** substance. Vznikne-li ve vakuu napětí (vzruchy), odpoví vyvoláním kvantu, které chápeme jako základní jednotky hmoty nebo energie, 10 000 000krát až 100 000 000krát menší než atomy vodíku. Na této úrovni se hmota a energie vzájemně nahrazují.

3. Pohyb

Pohyb jako otáčivý a cirkulační proces probíhá ve všech objemech prostoru. Určuje jej velikost objemu, forma prostoru a množství času, díky němuž je pohyb stabilní (čas nezbytný k pohybu si můžeme představit **jako** pružinu, udržující chod hodinových ručiček).

4. Světelná energie

Světelná energie plní v lidském organismu dvě funkce: za prvé tvoří **holografické** tělo, takzvanou **solitonovou šablonu**, do níž se zabuduje fyzické tělo, a za druhé slouží **jako** základ lidských orgánů a dodává jim různé barvy (každému z orgánů náleží vlastní barva a ta také určuje **jeho** specifickou aktivitu).

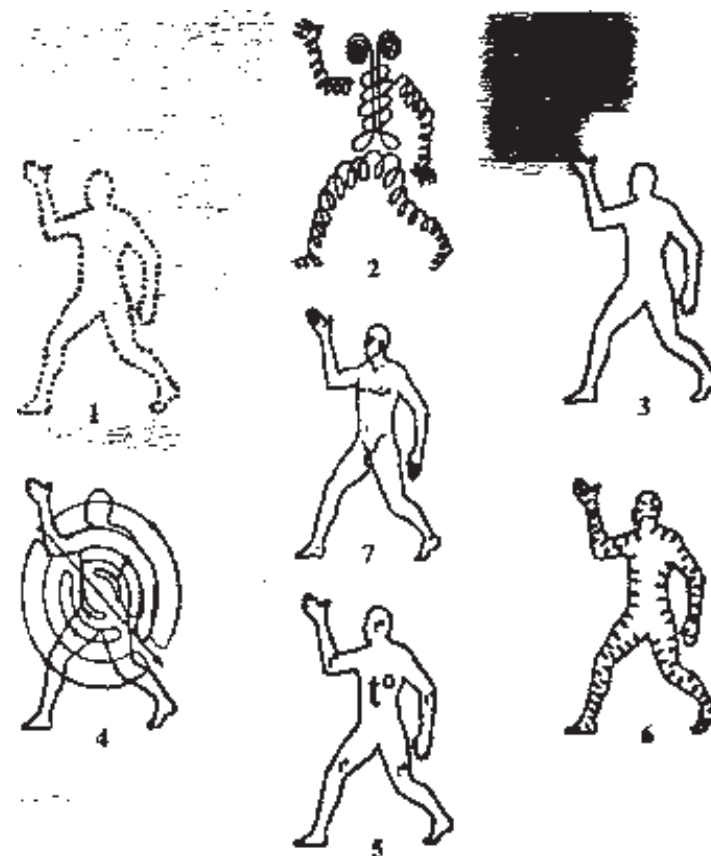
5. Elektromagnetická energie

Je opakem gravitační energie. Kdyby gravitační energii **nic** neomezovalo a existovala by samostatně, stlačila by **všechny** tkáně a buněčné struktury v maximálně hutnou masu (takto „**zraje** rosol“: hmota skládající se z devětadevadesáti procent * vody se **mění** na xrogel a lidské **tělo** proměňuje v **mumu**) a o žádných projevech života by

za těchto podmínek nemohla být ani řeč. Buněčné **micely** však získávají náboj z elektromagnetické energie a **udr-žují** kolem sebe vodu, tudíž gravitační síla nemůže tělo stlačovat ani **vysušovat**.

6. Tepelná energie

Vytváří nezbytné podmínky pro správné fungování enzymů organismu. Zvyšování nebo snižování **teploty** těla má dopad na rychlost fermentačních reakcí a jejich aktivitu.



Prapříčina nejprve vnáší do prostoru vzruch (1), v jehož **důsledku** vzniká vzrušený prostor a **čas**. Vzruch v prostoru dále probouzí různé další energetické procesy a **obje-vují** se pohyb (2), světlo (3), magnetické pole (4), teplota (5), gravitace (6) a hmota (7).

7. Leptonový plyn čili plazma

Zaplňuje prostor kolem člověka i uvnitř něj a vytváří vejcovitý ochranný obal čili *auru*. Kromě toho plní celou řadu dalších funkcí.

8. Gravitační energie

Gravitační energie udržuje prvky v objemu holografického těla a způsobuje, že se všechny částice v organismu přitahují a navzájem udržují. Kdyby neexistovala, naše tělo by se už dávno rozpadlo na atomové a molekulární úrovni.

V důsledku působení životní síly (kundaliní) na vakuum (prostor) se tvoří dutiny s uvedenými energiemi. Všimli si jich už starodávní mudrcové a nazvali jej doši (a já jim říkám *životní principy*).

Tvůrce obecné teorie (Obsčaja teorie) A. T. Vejník předpokládal existenci sedmi prazákladů vesmíru a autor teorie fundamentálního pole (teorie fundamentalného polja) I. L. Gerlovin tvrdil, že jich je devět. Jaké jsou vlastně tyto prazáklady? Vejník trochu experimentoval a dospěl k závěru, že se vesmír skládá z několika elementárních prvků:

- Chronální - spojený s časem
- Metrický - týká se prostoru
- Kmitový - dodává objektům kmitový pohyb
- Otáčivý - dodává objektům točivý pohyb
- Termický ~ tepelné vlastnosti
- Elektrický - elektrické vlastnosti
- Magnetický ~ magnetické vlastnosti

*Každý z těchto prvků je specifický, neopakovatelný a nedá se srovnávat s žádným jiným. A je-li součástí nějakého objektu, dodává mu své specifické vlastnosti. Pokud objekt nezahrnuje ten či onen prvek, pak **nemůž** mít ani jeho vlastnosti. Například fotony neobsahují kvanty elektrického prvku, a proto nemají ani elektrické vlastnosti*

Kdybychom nyní životní principy (a to **znamená** vylučování z vakua pod vlivem různých druhů energií) slizu, žluči a větru přeměnili na uvedená pole a energie, zjistili bychom, že:

- Životní princip slizu se nejlépe kombinuje s plazmou plus s gravitací.
- Životní princip žluči zase s plazmou plus světelnou, elektromagnetickou a tepelnou energií (což je v podstatě jedna a tatáž energie, ale má různou vlnovou délku).
- Životní princip větru ladí s prostorem a pohybem. Samotná životní síla kundaliní se dá charakterizovat Časem, který je prazákladem všech energií a **podporuje** je.

A nyní důležitá věc: *většina patologických projevů v lidském organismu se tvoří v životním poli*. Výše uvedené komponenty životního pole jsou potlačeny a zdeformovány. Ukážeme si to na konkrétním příkladě: když člověk přibírá a má nadváhu, zvětšuje se jeho inertní hmotnost a **zintenzivňuje** se proces shlukování, což ztěžuje průběh cirkulačních procesů a deformuje tělo. Všechny pohybové procesy v organismu jsou ztíženy, snižuje se i intelektuální aktivita a střevní peristaltika a vznikají oblasti energetické stagnace. Při **nadměrné** produkci tepelné energie se rozpadají tkáně organismu (při zvýšené tělesné teplotě organismu se spolu s močí vylučuje spousta rozštěpených látek). Naproti tomu při hubnutí se objevuje hodně prostoru a pohybové procesy jsou intenzivnější: potrava se nestačí vhodně strávit a tělo rychle ztrácí vodu.

Životní principy větru, žluči a slizu od lupu

Životní princip větru

Je odpovědný za veškeré cirkulační procesy v organismu, k nimž se řadí pohyb různého druhu: proudění vzduchu při výdechu a nádechu, rychlost myšlení, proudění krve, lymfy a dalších tělesných tekutin, rychlost chemických reakcí v buňkách a veškerých biologických procesů obecně a v neposlední řadě také vylučování moči, kalu a hlenu a tak dále. Je to abstraktní princip pohybu, který poznáme podle toho, že se v prostoru přemísťuje něco hmotného - ale nevíme, co za tím stojí ani jaké hybné síly zde působí. Hybnou silou je přímo životní princip větru v organismu.

Životní princip větru se skládá z prvotních elementů *prostor* a *vzduch*, které neobsahují pevné ani tekuté substance, nedají se popsat slovy jako *studený* nebo *chladný* a jejichž přebytek na organismus působí tak, že jej vysušuje a ochlazuje.

Princip větru sídlí ve spodní části trupu od pupíku k chodidlům (zejména v konečníku). **Je-li** vítr v rovnováze, člověk má jasné myšlení, je energický, střeva mu fungují normálně a všechny cirkulační procesy v organismu jsou vyrovnané a vyvážené.

Příznaky zvýšení životního principu větru v těle

1. Moč je čirá jako voda, silné pění, a pokud ji necháme odležet, zůstává čistá.
2. Jazyk je suchý, červený a drsný, v ústech se drží trpká příchut'.
3. Člověka trápí vlhký kašel, leckdy spojený s vylučováním zakaleného hlenu, a také zácpa.

4. Zhoršování „větrných“ nedostatků a poruch spojených s nerovnováhou tohoto principu, k níž dochází zejména v létě, většinou v podvečer nebo při rozbřesku.

5. V kříži, bedrech, v jamkách kyčelního kloubu a dalších kloubech se zvětšuje bolest.

6. Snížení váhy, suchá kůže, píchání v zátylku, hrudníku a čelistech.

7. Člověk má chuť k pohybu, nepravidelně dýchá a je vzrušený.

8. Leckdy se vyskytnou závratě, brnění v hlavě, šumění v uších, nespavost a třas.

Životní princip žluči

Je odpovědný za udržování tělesné teploty a za hladký průběh veškerých fyziologických reakcí, k nimž se řadí trávení, látkové výměna, imunita a tak dále. Tento princip vlastně představuje cosi jako „abstraktní teplo“, abstrahované z hmotného těla – je to „oheň organismu“.

Žluč se skládá z elementů ohně a **vody**, a proto je horká a tekutá, přičemž vlastnosti horka mírně **převládají** nad tekutými vlastnostmi. Jestliže se jí v organismu nahromadí nadbytek, tělesná teplota se zvyšuje a trávicí proces se narušuje. Žluč (jako princip) se hromadí v prostřední části trupu, zejména v místě mezi bránicí a pupíkem.

Na obrázku na další stránce vidíme rozmístění životních principů v lidském těle. Bolest a další obtíže v těchto místech poukazují na jejich předráždění. Je třeba urychleně změnit ozdravný program tak, aby se **předráždění** životní princip vyrovnal a harmonizoval.

A jak se o tomto životním principu vyjadřovali Tibeťané? „*Teplo určuje celkové **zdraví**, vitalitu, **barvu**, **dlohověkost** a sílu **těla**... Teplo je prazáklad a veškerou*

potravu využitá na posílení a rozvoj těla a vznik správné barvy."

Příznaky zvýšení životního principu žluči v těle

1. Moč je zbarvená do žlutočervena, silně zapáchá a odpařuje se.

2. Na jazyku je silná vrstva povlaku, v ústech nakyslá pachůť.

3. Hleny jsou žlutočervené a mírně slané, člověk má často žízeň.

4. Zhoršení zdravotních obtíží spojených se žlučí a její tvorbou - nejvíce na podzim, během dne v poledne a pak o půlnoci.

5. Časté bolesti hlavy, tělo jako by hořelo, suchost v nosních dírkách.

6. V očích žlutočervené zbarvení, prudké koliky.

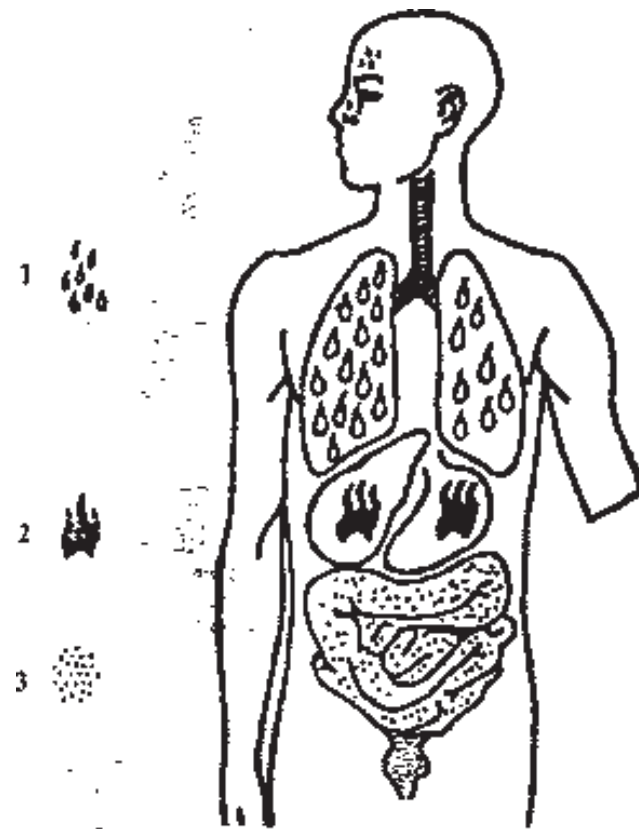
7. V noci nespavost a ani ve dne člověk nemůže usnout.

8. Nadměrné pocení a tělesný zápach.

Životní princip slizu

Sliz tvoří hmotné tělo na úrovni elementárních částic: spojuje molekuly a dodává jim formu. Má vliv jak na jednotlivé orgány, tak na organismus jako celek, ale projevuje se i na molekulární a buněčné úrovni.

Je tvořen elementy země a vody, proto je chladný a **slizovitý**, jak napovídá jeho název. Pokud tento životní princip přesáhne běžnou úroveň, v organismu se nashromáždí studený hlen, zejména v horní části trupu od temene hlavy po bránici (a v tomto místě tento životní princip „**sidlí**“). Tibeťané o něm napsali: „*Sliz oživuje tělo i mysl, brání usmání, vylepšuje spojení kloubů, **prodlužuje** čisté vlákno vědomí, zvyšuje trpělivost v jakékoli činnosti a odolnost vůči **špatným** vlivům. Podporuje přirazenou bělost a měkkost vnějších i vnitřních částí těla*



1. Místo, kde se nachází **sliz**. Z nadbytku tohoto životního principu se tvoří **sliznatý** tělesný odpad a **tuto** část těla zahleňuje.
2. Místo, kde se nachází žluč. Přebytek životního principu žluči **způsobuje**, že se v této části těla tvoří žlučové usazeniny a celá trávicí soustava se **rozladí**.
3. Místo, kde se nachází vítr. Nadbytek tohoto životního principu má za následek zácpu a **vylučování** kalu jako „**kozí bobky**“ a dále bolesti v kříži a **kyčelních** kloubech či **dehydrataci** organismu.

frfyznaky zvýšení životního principu slizu V organismu

1. Moč je bílá, maličko se odpařuje a páchne.
 2. Jazyk a dásně jsou bílé, v ústech se objevuje nevýrazná, někdy nasládlá pachut'.
 3. Výtok z nosu a hleny v hrudníku i hlavě. Člověk se cítí utlačovaný a deprimovaný a vlastní tělo vnímá jako těžké.
 4. Zhoršení zdravotních obtíží spojených s vylučováním hlenů, zejména na jaře a obecně při vlhkém a sychravém počasí; během dne pak večer nebo brzy ráno.
 5. Oteklá víčka, bělavé oči.
 6. Ztráta chuti k jídlu, oslabené trávení.
 7. Tělo **otéká**, mohou se objevit hnisavé vřídky na kůži.
 8. Bolest v ledvinách a v kříži, klouby jsou nepohyblivé, kůže svědí.
 9. Špatná paměť, ospalost, celková slabost.
- Ze všech výše uvedených popisů **vyplývá, že** pro uchování zdraví je nezbytné, aby životní principy byly v harmonickém stavu. Hlavním úkolem člověka je, aby dbal na udržování harmonie všech životních principů a nenařušoval řetězec regulování organismu. V další kapitole si řekneme, jak si každý z nás může sestavit individuální plán ozdravného procesu.

Třetí kapitola

Základy individuální konstituce člověka

Lidský organismus a životní principy: jak se projevují navenek i uvnitř

Lidé se **navzájem** liší a tyto rozdíly se projevují navenek i uvnitř, tedy z fyziologického i psychologického hlediska. Vysvětlení spočívá v tom, že každý jedinec má v sobě různé proporce tří životních principů - **větru**, žluči i **slizu**. Má vlastní originální kombinaci a ta vzniká již při početí. V okamžiku spojení spermie a vajíčka se určuje uspořádání a kombinace **vzduchu**, žluči a slizu - podle toho, jak **jsou** tyto principy uspořádány **v** organismech rodičů,

Působí tu **však** i jiné faktory: **různá** záření a ostatní vlivy **vnějšího** prostředí, například znamení **zvěrokruhu**, fáze Slunce, Měsíce a planet, roční období a podobně; to všechno ovlivňuje vesmírný vzorec kombinace životních principů. Některé z nich jsou potlačeny a jiné stimulovány, ale výsledná kombinace člověku zůstane po celý život. Ustanovené a zakódované životní principy dále určují, jakou bude mít jedinec kostru či tělesnou konstituci, jak bude celkově vypadat, jaký bude mít intelekt a charakterové rysy, jaký individuální vkus, délku života a mnoho dalších aspektů. Podle principů ájurvédy se tomu říká *pravá podstata člověka* neboli *prakriti*. V průběhu života můžeme sami ovlivňovat kombinaci, podíl a součinnost živomích principů, a tím sebe sama utvářet. Jakmile se tím však přestaneme zabývat, vše se rychle vrátí k původní kombinaci dané při narození.

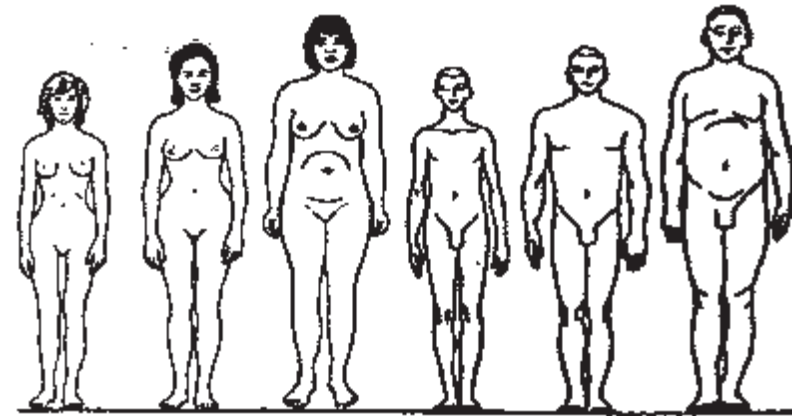
U lidí říkáme, že mají *individuální konstituci větru, žluči nebo slizu* - podle toho, jaký životní princip v jejich organismech převládá. U některých lidí dominují hned dva principy a tudíž mají konstituci *větr-žluč*, *větr-sli* nebo *žluč-sli*. A dokonce se vyskytují i lidé, kteří mají zřetelné příznaky všech tří principů, avšak ty většinou mezi sebou nejsou v těchto případech vyvážené. Takoví lidé *smíšeného* typu mívají zřídka pevné zdraví, a proto by měli žít vyrovnaným životním stylem - jedině pak se jim budou nemoci vyhýbat. No a nakonec existuje poslední, zcela výjimečná kategorie několika šťastlivců, kteří mají všechny tři principy v organismu vyvážené, těší se skvělému zdraví a nic je jen tak nevyvede z rovnováhy. Jedině velmi silný vnější vliv jim způsobí emoční stres a naruší rovnováhu mezi životními principy.

Znovu opakují, že všichni lidé v sobě mají - v různé míře - všechny tři životní principy. Rozdíl spočívá v tom, že někteří mají pouze jednu důš dominantní a tou se musí při sestavování individuálního ozdravného programu také řídit. Jiní mají dominantní hned dvě důši a pevné zdraví jim zaručuje jejich vzájemná rovnováha. Nejsložitější to mají lidé z třetí kategorie - jasně vyjádřenými třemi principy, protože je čeká těžká práce: uvedení všech tří do rovnováhy. Pracovat se třemi životními principy budeme muset všichni, ovšem soustředíme se vždy buď **na jeden** na dva, nebo v posledním případě na všechny tři.

Životní principy určují tělesnou stavbu, postavu, tvar těla a další charakteristiky - a z nich se tvoří výsledná individuální konstituce. Nyní se budeme těmto příznakům věnovat podrobněji.

Celkový zevnějšek a skladba těla

Větr. Lidé s konstitucí větru bývají velmi vysokí, nebo naopak malého vzrůstu. Tělo nemají **proporcionální** a jsou buď urostlí, nebo podsadití, ale častěji mají křehkou postavu, úzká ramena, někdy i **bedra** a k tomu krátké, nebo naopak příliš dlouhé ruce nebo nohy, jež zdobí tenké a dlouhé prsty s uzlovitými klouby. Jinak jejich tělo vykazuje značné disproporce, **způsobené proměnlivostí** životního principů větru.



a b c a b c

- a - osoby s charakteristickými znaky konstituce větru
- b - osoby s charakteristickými znaky konstituce ~~žluči~~ žluči
- c - osoby s charakteristickými znaky konstituce slizu

Kostra osob konstituce větru se opět vyznačuje dvěma extrémy: buď mají kosti velmi jemné a tenké, nebo naopak masivní a těžké, ale opět s vystouplými klouby, které při pohybu leckdy praskají; to vypovídá o neelastickém pojivu a o nedostatku kloubní tekutiny, která by je promazávala. Myslíte si, že na vás tento popis sedí? Pak s největší pravděpodobností patříte k lidem s **kon.**

stítuc větru a nenechte se mýlit, že to tak není, pokud máte například nadváhu.

Také za většinu vnějších tělesných disproporcí, jako například křivý nos, nepravidelné rysy v obličeji, skolioza a křivé nohy (do „o“ nebo do „x“), může životní princip větru.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči mají průměrnou postavu i skladbu těla, průměrně široká ramena a boky, normální klouby a středně dlouhé prsty na ruce i nohou. Postavu mají ve většině případů *souměrnou* a *harmonickou*. Jako modely pro nádherné antické sochy zřejmě stály osoby s konstitucí žluči.

Sliz Lidé s dominantním životním principem slizu mají průměrné nebo spíše větší tělo, těžké kosti a široká ramena a někdy i boky. Organismy osob s dominancí slizu hromadí energii, a v důsledku toho mají často větší tělo (někteří jsou skutečně velcí jako sloni). Mazání kloubů jim funguje dobře, takže je mají stále zdravé a neopotřebované jako dítě. Prsty na ruce a nohou mají zpravidla krátké a tlusté.

Tělesná hmotnost

Větr. Životní princip větru organismus vysušuje, a tím podporuje přirozenou vyzáblost a šlachovitost. Lidé s dominantním životním principem větru jsou po celý život hubení a „žilnatí“ a prakticky nikdy nepobírají na váze. Nedaří se jim vypěstovat si svaly a pevné tělo a ani fyzická cvičení a zátěž jim v tom nepomohou. A pokud se jim to přece jen podaří, vydrží to jen krátce, a jakmile přestanou cvičit, vše se hned vrátí do starých kolejí. Někteří lidé větru mají váhu „jako na houpačce“ - rychle ztloustnou a pak zase stejně rychle shodí. Vysvětlení tkví v nestálosti životního principu větru v jejich organismu. **Tuk** se jim většinou hromadí v okolí bránice a tvoří se

zásoby. Ke stáří lidé větru hubnou ještě více, vypadají jako kost a kůže.



Ruka od zápěstí k **prstům**.

1. Rovné prsty mají osoby s konstitucí **žluči**.
2. **Rouhelaté** prsty s vystouplými klouby patří osobám s konstitucí slizu.
3. Úzké prsty s vystouplými sukovitými klouby jsou příznačné pro osoby s konstitucí větru.

Žluč. Lidem s konstitucí žluči se obvykle daří po celý život udržovat stabilní normální hmotnost a k výkyvům dochází jen výjimečně. Zpravidla přibírají snadno, a pokud chtějí naopak **zhubnout**, nečiní jim to při dodržování odpovídajícího stravovacího režimu a denního rozvrhu žádné potíže. Vysvětlení spočívá v tom, že životní princip žluči tělo vyrovnává a harmonizuje, tudíž sebemenší vychýlení směrem k principu větru vyvolává hubnutí, zatímco vychýlení směrem k Principu slizu tělesnou hmotnost zvyšuje. **Tuk** se jim zpravidla ukládá rovnoměrně po celém těle.

Sliz. Lidé s individuální konstitucí slizu si snadno uchovávají normální tělesnou hmotnost, pokud pravidelně cvičí, hladovějí, otužují se a obecně se věnují činností, které v jejich organismu stimulují opačně působící princip větru. Pokud by však tento životní styl zanedbávali, pak by se kvůli přirozené hmotnosti slizu v jejich organismu postupně začal ukládat tuk, nejvíc ve spodní části těla, a tedy na zadečku, na bocích a na stehnech. Nadváhy se zbavují těžce, a přestanou-li dodržovat dietu, všechny shozené kilogramy zase rychle naberou zpátky, a někdy dokonce s i přídavkem (člověk má větší nadváhu než před hubnutím).

Zbarvení pokožky

Nebudeme se teď věnovat rasové problematice, ale obecným tendencím ke zbarvení kůže podle životních principů.

Vítr. Lidé s konstitucí větru jsou mírně snědí a na slunci se rychle opálí, ale většinou se nespálí. Mají rádi teplé a vlhké prostředí, protože jim tyto dva faktory vnášejí do organismu chybějící, ale potřebné teplo a vlhkost. Životní princip větru je ze své podstaty *studený a suchý* a ze stejného důvodu mají lidé větru kůži zpravidla se šedým odstínem studenou na omak

Žluč. Lidé s konstitucí žluči mají světlou kůži se žlutým, růžovým nebo měděným zbarvením, často navíc pokrytou pihami a pigmentovými skvrnkami. Žluč je ve své podstatě horká, a proto mají osoby s dominantním principem žluči kůži na omak teplou.

Při pobytu na slunci by rozhodně měli být opatrní, protože jim hrozí přehřátí nebo úpal. Často se spálí, a pokud se pěkně opálí, brzy zase vyblednou. Doporučuji jim, aby se přímému slunění raději vyhýbali nebo **na něm** pobývali jen omezenou dobu a přitom dodržovali pravidla zdravého opalování.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu mají hladkou, **hodně** světlou až bělavou kůži, na omak chladnou, a někdy na ní mají mateřská znaménka.

Lidé se sliznatou konstitucí se rádi opalují. Suchost a žár - to jsou dva faktory, které v nich vyrovnávají přirozenou vlhkost a chlad. Proto se rádi nacházejí na Slunci, užívají si to a většinou se nespálí (jen při hodně dlouhém opalování), nýbrž se rovnoměrně a důkladně opálí na celém těle.

Ochlupení na kůži

Vítr. Pro osoby s konstitucí větru je příznačná suchá a zhrblá kůže, ale u některých představitelů této **dóši** se střídají místa s mastnou kůží s místy se suchou kůží. Za to může právě princip větru, který se vyznačuje proměnlivostí.

Pokud se vítr v těle posílí, kůže rychle hrubne a praská. To můžeme často pozorovat zejména u milovníků různých radikálních ozdravných metod, jako například otužování, polévání studenou vodou nebo častého hladovění, kteří neberou ohled na vlastní tělesnou konstituci. Na kůži jim vyskáčou pupínky a paty mají drsné a s hlubokými prasklinami. Dále trpí zvýšeným **sklonem** k tvoření vrásek, mozolů nebo takzvaných „ostruh“ na patách. Ze zimy a sucha jim často popraskají rty.

Ochlupení na těle je buď velmi řídké, nebo naopak hojné a jsou to tmavé, silné a husté kudrnaté chlupy.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči mají velemjennou citlivou kůži, která se snadno podráždí. Kvůli přebytku životního principu žluči se jim v organismu usazuje hodně toxinů a odpadu, tělo se jich snaží zbavit kůží a ta se snadno podráždí, takže se často osypou, vyskakují jim pupínky a kůže se jim lehce zanítí. Ochlupení těla je jemné, **světlé** nebo zrzavé. Rty mají jasně červené a při zvýšeném emočním napětí jim ještě víc červenají.

Sliz. Představitelé konstituce slizu mají zpravidla poněkud mastnou kůži, ovšem hladkou, silnou, dobře vlhčenou a s průměrným ochlupením. Většinou netrpí kožními problémy a rty mají plné a vlhké.

Vlasová pokrývka

Indičtí jogíní tvrdí, že vlasy na hlavě jsou důležité pro přijímání vesmírné životní energie *zvané práno*. Proto si indičtí mudrcové podobně jako biblický Samson vlasy nikdy nestříhali. Podle vlasů se dá poznat, v jakém stavu se nachází celý organismus. Obecně se vlasy liší podle individuální konstituce.

Vítr. Osoby s konstitucí větru mají **většinou suché** vlasy, ale mohou být i *smíšené* - od suchých až po mastné. Nejčastěji jsou **tmavé**, silné, hrubé, kudrnaté, neposlušné, lámavé a na konečkách se štěpí. Většinou vypadají splihlé a bez lesku. Osoby s konstitucí **větru** trpí lupy.

Žluč. Pokud znáte ve svém okolí někoho s jasně zrzavými vlasy, znamená to, že jeho dominantním životním principem je žluč. Ovšem ne všichni lidé žluči jsou zrzaví, někteří jsou světlovlasí, plaví nebo světle rusí a potkáme mezi nimi i **tmavovlasé**, ale ti rychle **šedivějí**. Také předčasné vypadávání vlasů a plešatění vypovídá o tom, že nositel patří k osobám s konstitucí žluči. Ať už mají jejich vlasy jakoukoli barvu, většinou jsou řídké, jemné, tenké a rovné a snadno a mastí.

Sliz. Charakteristickou barvou vlasů představitelů konstituce slizu je hnědá. Ovšem i zde existují variace, z nichž nejčastější jsou tmavohnědé, husté a rovné, případně lehce zvlněné vlasy. Nejkrásnější vlasy a účesy, které jste kdy viděli, patřily lidem s konstitucí slizu. Bývají husté, těžké a lesklé, přičemž často vydrží kvalitní až do stáří. Jediný problém je, že se jim mastí.

Pocení

Vítr. Lidé s konstitucí větru se málo potí, dokonce i ve velkém parnu, a jejich pot má tekutou konsistenci (vypadá jako voda).

Žluč. Naproti tomu osoby s konstitucí žluči **se** potí vskutku hodně a pot jim zapáchá. Často mívají zpocené dlaně.

Sliz. Tito lidé se potí umírněně, ale ani v tropickém podnebí nebývají úplně zpocení. Jejich pot má hutnou **konsistenci**.

Nehty

Vítr. Celková zvýšená suchost organismu **lidí** s životním principem **větru** se projevuje i na kvalitě a tvaru nehtů, které bývají tvrdé, lámavé a zhrublé, přičemž každý je jiný a liší se od sebe rozměrem i **formou**. Navíc na nich mohou být hrbolky nebo rýhy. Barvu **mají** namodralou nebo **našedlou**.

Lidé s konstitucí větru mají hloupý zvyk kousat si nehty.

Žluč. Osoby s touto konstitucí mají měkké a víceméně elastické nehty krásného tvaru, s charakteristickým jemně růžovým zbarvením a měděným odleskem, **hladké** a lesklé.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu mají velké a symetrické nehty a na nich tlustou bílou lamelu. Nehtové lůžko má zřetelný tvar a obecně se dá říct, že mají krásné nehty. Tyto vlastnosti zcela odpovídají životnímu principu slizu, pro nějž jsou správnost a stabilita přirozené. A všechno, co je správné a přirozené, vypadá hezky.

Iarva ctí

Existuje názor, že barva očí je určena podle energie, kterou organismus nepotřebuje, a tu také odráží. Podle této teorie například šedé oči ukazují na to, že organis-

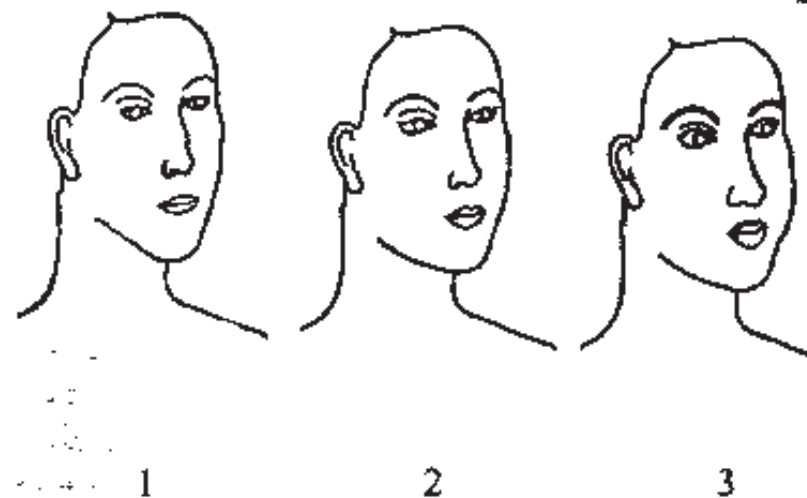
mus šedou barvu nepotřebuje. A jelikož je šedá barva spojena se životním principem větru, znamená to, že **šedooký** člověk má v organismu dostatečné množství životního principu větru, a proto už ho nepotřebuje dodávat.

Vítr. Podle velikosti a tvaru očí se také dá usuzovat na to, jaký životní princip v organismu jejich nositele převládá. Oči, které vypadají v porovnání k hlavě hodně malé nebo jsou posazené příliš blízko, či naopak daleko, svědčí o dominanci životního principu větru. Obecně mají lidé s větrnou individuální konstitucí malé zakulacené oči, ovšem velmi živé: nikdy nespočívají na jednom místě, nýbrž těkají po okolí. Duhovky bývají šedé, fialkové nebo modrošedé, ale časté jsou i tmavě hnědé (příznakem větrné konstituce je barva hořké čokolády). K této konstituci patří rovněž velmi výjimeční lidé, kteří mají jedno oko jinak zbarvené než druhé. Běльмо mívá **našedlý** nebo **bleděmodrý** odstín.

Jelikož jsou oči osob větru suché, nedostatečně zavlažované slzami, často se zanítí či podráždí a **svědí**.

Žluč. Osoby s konstitucí žluči mají nejčastěji středně velké oči světlého odstínu. Duhovka může být **hnědá**, světlehnědá, nazelenalá nebo modrá. Charakteristické pro ně jsou oči mandlového tvaru. Většinou vyzařují energii, a to se pozná podle lesku. Vždy se dívají na společníka zpříma, zádumčivě nebo posměšně a pitvají ho od hlavy až k patě. Běльмо je někdy načervenalé, a když se takováto osoba rozzlobí, tak ohnivě zčervená.

Obličej se obecně s postupujícím věkem mění. Lidé s konstitucí větru v mládí vypadají hezky a mají pohledné tváře, ty jim ovšem ve stáří seschnou a zvráskovají. Přesně opačně jsou na tom osoby s konstitucí **slizu**, které jsou v mládí ve tváři **odulé** a nevýrazné, ale jako zralí **ludé** vypadají normálně, ba přímo hezky.



Tři typy obličejů

1. Obličej člověka větrného typu - malá očka, hrbolatý nos, tenké rty a trochu vystouplé lícní kosti.
2. Obličej člověka žlučového typu - obličej je vyvážený.
3. Obličej člověka sliznatého typu - velký obličej, široké tváře, kulatý nos (nebo tvarem **připomínající** bramboru), plné rty a velké oči a nádhernými řasami a hustým obočím.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu mají velké, krásně tvarované oči převážně světlé barvy. Jsou dobře vlhčené, a proto vypadají jasné a lesklé. Duhovka je buď **světlo-modrá**, anebo **častěji** světlehnědá (barva mléčné čokolády). V očích mají často klidný, sebejistý a příjemný výraz. Někdy trpí **svěděním** očí.

Oční běльмо

Podle očního bělma se určuje míra intoxikace organismu a hromadění přebytků (odpadu) životních principů větru, slizu a žluči. Při nadbytku „větrných“ toxinů jsou oči **našedlé** a **matné** bez jasu, při nadbytku **žlučo-**

ých toxinů jsou nažloutlé (zejména při žloutence) a při nadbytku siizových toxinů se na bělmu objevují malé hlenové hrbolky (jakoby tukové výrůstky). Správně provedená detoxikace organismu však pomůže, oči se vyčistí a získají přirozený lesk, živost a krásu.

Ústa a zuby

Vítr. Pro osoby s konstitucí větru jsou charakteristická buď příliš velká, nebo naopak velmi malá ústa a suché tenké rty. Zuby jsou nerovně rostlé a nestejně velké a někdy jeden překrývá druhý; jsou možné různé kombinace. Zubní sklovina je naředlá a bez lesku a nepomůže žádné umělé bělení. Navíc je hodně citlivá na příliš studenou a sladkou potravu. Protože je organismus lidí s konstitucí větru celkově *suchý*, mají křehké zuby a snadno se jim lámou. Některé osoby trápí křivý skus a také nezdravé či šikmé dásně.

Představitelé větru mívají často jazyk povleklý jemným a lepivým povlakem šedé nebo růžovošedé barvy. Po probuzení cítí v ústech trpkou nebo nahořklou pachut', která je rovněž důkazem přítomnosti životního principu větru v jejich organismu v nadměrném množství.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči se vyznačují tím, že mají středně velká a pěkně tvarovaná ústa a citlivé rty. Zuby mají většinou rovné a rovněž průměrně velké, někdy se žlutavým odstínem. Trpí zvýšenou kazivostí a krvácivostí dásní, protože se v jejich organismu hromadí nadbytek štěpící aktivity. Tohoto prokletí se však snadno zbavíte: připravte si silný roztok z kuchyňské soli, omočte v něm zubní kartáček a zuby si důkladně vyčistěte. Zbytkem roztoku si vypláchněte ústa. Krvácení z dásní se zastaví a ustane i nepříjemné rozpadání zubů.

Při intoxikaci a znečištění organismu se lidem žluči pokryje jazyk žlutým, oranžovým nebo načervenalým

povlakem. To dokazuje, že se jim v **organismu vytvořil** nadbytek žlučových odpadů. Je to také **znamení**, že je třeba urychleně započít detoxikaci a harmonizovat životní princip žluči v těle. Kromě toho se představitelům tohoto životního principu často v ústech a na jazyce tvoří bolavé vředy a ráno pociťují nakyslou nebo kovovou pachut' (ukazatel zesíleného principu žluči v organismu).

Sliz. Lidé slizu mají plná, normálně velká nebo trochu **větší** ústa a v nich krásné velké, rovné, bílé a zářivé zuby, leckdy rozestouplé a s mezírkami mezi nimi. Vydrží dlouho pěkné a jsou pevné a odolné.

Také jazyk mají lidé slizu většinou čistý, jen zřídka kdy povleklý. Ale když **k** tomu dojde, je to silný tvarohovitý povlak bílé, špinavě bílé nebo nazelenalé barvy s nasládlou pachutí. To je důkaz, **že je** organismus zanesen hleny a **sliznatými** odpadovými produkty, a svědectví podráždění principu žluči. Jazyk je obecně skvělý indikátor intoxikace a zanesení **organismu**, a navíc se **z** něj dá vyčíst, jaký druh toxinů převládá a který ze životních principů je **předrážděný**. Je třeba provést ozdravné míry a dbát na čistotu jazyka: podle rychlosti jeho očištění se dá posoudit efektivita a vhodnost léčebného procesu. Pak budete mít zdravý, ideálně čistý **narůžovělý** jazyk bez povlaku.

Potřeba jídla

Vítr. Lidé s individuální konstitucí větru se zajímají o jídlo vždy a pokaždé mají sklon sníst víc, než se jim vejde do žaludku. Nicméně jejich chuť k jídlu je *proměnlivá*: někdy mají trvalý hlad a jedí pořád, **jindy** se jim naopak do jídla vůbec **nechce** a nemají o ně zájem. Rádi si zakousnou něco malého mezi hlavními jídly, a to je pochopitelné, protože mají velký výdej energie. A pokud nemají možnost něco sníst mezi jídly, trápí

je závratě, nebo dokonce mdloby, nejvíc pak v období po obědě zhruba do šestnácté hodiny.

Z toho vyplývá, že dlouhodobé hladovky nejsou pro lidi s individuální konstitucí větru vhodné. Více jim vyhovují krátkodobé, tedy čtyřicetihodínové až šestatřicetihodínové hladové kúry prováděné jednou za dva týdny. Nedoporučuje se hladovět víc než tři až sedm dní v kuse a měli by hladovět jen v teplém ročních období a na vodě.

Žluč. Lidé s individuální konstitucí žluči mají skvělou chuť k jídlu, což vyplývá z podstaty tohoto životního principu: organismus musí neustále něco štěpit, jinak zaměří své úsilí na štěpení a rozklad sebe sama. Lidé žluči mohou jíst prakticky kdykoliv, ráno, přes den, večer i v noci. Neradi vynechávají hlavní jídla, a pokud se včas nenají, jsou hrubí a popudliví.

Nicméně vydrží hladovět mnohem déle než lidé s konstitucí větru; ovšem velmi neradi a dokáží to jen při velké síle vůle a sebedisciplíně. Doporučuji čtyřicetihodínové hladovění prováděné jednou týdně; případná dlouhodobá kúra by neměla přesáhnout čtrnáct dní.

Sliz. Lidé s individuální konstitucí slizu jsou jako jediní k jídlu celkem lhostejní. Většinou je netrápí silný pocit hladu, a navíc mají tak velké zásoby energie, že klidně vydrží celý den bez jídla, jen o vodě nebo šťávách, a necítí žádné zdravotní potíže. Malé množství jídla jim harmonizuje organismus, jsou po něm energičtější a výkonnější. Právě z tohoto důvodu docela rádi hladovějí, a přitom se cítí skvěle. Velmi jim pomáhá pravidelné čtyřicetihodínové až šestatřicetihodínové krátkodobé hladovění prováděné jednou až dvakrát za týden. Ovšem vydrží bez jídla klidně i třicet a více dní.

První příjem jídla

Potřeba příjmu jídla je závislá na tom, v jaké míře je v organismu zastoupen konkrétní životní princip.

Vítr. Osoby s konstitucí větru mají rádi vydatné snídaně, jediné po nich se dostanou do správného pracovního rytmu.

Žluč. Osoby s konstitucí žluči se také musí ráno nashánat, neboť bez ranního jídla jsou na rozdíl od osob s konstitucí větru kolem oběda horkokrevní a popudliví. Uklidní se teprve tehdy, až se pořádně najedí.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu jsou úplně jiní a nejlépe jim vyhovuje malá lehká svačinka. Obecně u nich platí, čím víc je v jejich organismu zastoupen princip slizu, tím méně mají ráno chuť na jídlo. Jsou-li nuceni například vynechat oběd, nijak je to neznepokojuje.

Ditný režim

Vítr. Lidé s konstitucí větru upřednostňují horké a sladké nápoje.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči pijí hodně studených nápojů.

Sliz. Lidem s konstitucí slizu vyhovují teplé a spíš hořké nápoje.

Vyprazdňování střev

Vítr. Zdravé střevo se vyprázdňuje jednou nebo dvakrát za den. Osoby s konstitucí větru však mají obecně příliš suchý organismus, a proto jim vyprazdňování může dělat potíže. Někteří trpí zácpami po celý život. Stolice bývá většinou hodně tmavá a tvrdá. Kromě toho je trápí také plynatost.

Kvůli proměnlivé podstatě větru u nich dochází často i ke změnám při vyprazdňování a oni někdy trpí zácpou a jindy průjmem. Stolice má zřídka normální konzis-

tenci. poškozují sliznici střev a způsobuje hemoroidy i praskliny na konečníku.

Žluč. To lidé s konstitucí žluči si na špatné vyprazdňování nestěžují, protože mají pravidelnou stolici. A to je pochopitelné, protože stahování střevních stěn je ovlivněno postupující žlučí. Na strávení jídla se vylučuje tolik žluči, že vyvolává silnou peristaltiku a stimuluje vyměšování. Stolicí mají lidé s konstitucí žluči zpravidla nažloutlou a dobře tvarovanou, výjimečně polotekutou.

Sliz. Osoby s konstitucí slizu mají celkově povadlý a netečný organismus, takže vyměšují jen jednou denně, a někdy dokonce i jednou za dva dny. Stolice je nejčastěji dobře tvarovaná s měkkou konzistencí připomínající zubní pastu.

Menstruační cyklus

Vítr. Ženy s konstitucí větru mají nepravidelný měsíční cyklus. Na vině jsou různé vlivy, například stres, nevyspání, velká fyzická zátěž, hlad nebo hubnutí ze špatného stravování. Menstruační výtok je slabý, krev je tmavá a někdy se vylučují chuchvalce krve. Bezprostředně před menstruací žena někdy trpí křečemi a zácpou. Jsou to symptomy *přesušení* organismu vlivem životního principu větru; silná spazmata jsou u žen s větrnou konstitucí častější než u žen jiných konstitucí.

Žluč. Ženy s konstitucí žluči mají pravidelný menstruační cyklus, ale průtok krve je u nich silnější než u žen ostatních konstitucí. Způsobuje to přirozený *žár*. Menstruační krev je zpravidla hustá a jasně červená a krvácení trvá poměrně dlouho. Stolice je během menstruace i před ní spíš řídká. Očistná spazmata nebývají příliš silná, spíš průměrná.

Sliz. Ženy s konstitucí slizu mají menstruaci pravidelnou a víceméně bez obtíží. Vylučují průměrné množství krve, která má světlejší barvu než u žen ostatních

konstitucí. Očistná spazmata jsou celkem pomalá a bezbolestná.

Těhotenství a porod

Vítr. Ženy s konstitucí větru jsou náchylné na různé problémy v těhotenství, a někdy u nich dochází dokonce k samovolnému potratu. Často **trpí** neplodností způsobenou tím, že mají příliš volnou a pohyblivou dělohu, v níž se vajíčko nemůže normálně uchytit (implantace). Nevyhýbá se jim ani mimoděložní těhotenství, které je u nich opět častěji než u ostatních žen, a další a další nepříjemnosti. Někdy plod nedonosí, protože nevydrží **normální** dobu těhotenství. Plod je často nesprávně umístěn v děloze a **pupeční šňůra** se zauzluje.

Z **porodu** mívají strach a znepokojují se. A v mnoha případech **jej** skutečně doprovázejí komplikace, počínaje předčasnými prvotními stahy a křečemi a konče natržením hráze. Tkáně jsou kvůli přebytku životního principu **větru** v organismu suché a ztuhlé. Kromě toho tyto ženy během těhotenství **leckdy** postihuje **řidnutí** kostí, kazí se jim zuby a trápí je další nepříjemné jevy.

Žluč. Ženy s konstitucí žluči trpí těhotenskou toxikózou **ve** větší míře než ženy ostatních typů. Mívají okamžiky, kdy své těhotenství nenávidí, a jsou proto **rozmrzelé a náladové**. V ostatních parametrech jejich těhotenství ubíhá normálně a porod také obvykle proběhne ve správném termínu, jen někdy ztrácejí hodně krve.

Sliz. Ženy s konstitucí slizu jsou ze všech ostatních typů nejlépe uzpůsobeny k tomu, aby se staly matkami. Zpravidla snadno a rychle přijdou do jiného stavu a samotné těhotenství snášejí dobře. Někdy maličko **přenášejí**, ale rodí bez komplikací a nadměrného úsilí. Je však pravda, že porod u nich může trvat déle než u představitelk ostatních konstitucí.

Sexuální život

Individuální konstituce také velmi ovlivňuje intimní vztahy.

Vítr. Lidé konstituce větru jsou špatní milenci, a to hned z několika důvodů: za prvé jsou nestálí a za druhé nevydrží dlouhý sexuální styk. Všechno dělají rychle, jako by je někdo honil, rádi zkoušejí nové věci a přitahuje je novota. Rychle se rozpálí v žáru vášní, ale stejně rychle vychladnou, protože během sexuálního styku ztrácejí energii. Pravidelný sex je obecně velmi vyčerpává.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči jsou jejich pravým opakem - skvělí milenci a milovníci, kteří dbají zejména na vnější stránku pohlavního aktu. Jsou to estétové a experimentátoři, chtějí mít k sexu nádherné prostředí a kouzelnou atmosféru. Jsou mistři na vynalézání sexuálních oblečků a dalších atributů. Při pohlavním styku se obvykle těší ze sebe sama a také hledí spíše na vlastní potěšení než na partnerovo. Zbožňují pochvaly na svou osobu: chtějí slyšet, jak jsou v sexu dobří. Mají silný chtíč a spoustu přání, vědí, co chtějí, a rádi své představy uskutečňují; jsou to lidé činu. Pokud jim něco brání v sexuálním uspokojení nebo musejí sex odložit, vytryskne na povrch jejich přirozená popudlivost a netrpělivost, která někdy vyústí v otevřený hněv. Jsou také dost žárliví.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu mají umírněný pohlavní chtíč a sexuální potěšení si pomalu vychutnávají. Jsou rovněž připoutaní ke svým trvalým partnerům. Chvilku jim to trvá, než se rozvášní, ale jakmile se vášně jednou probudí, dlouho nevychladne. Vydrží i dlouhé milování, ale vyžadují stálost a stabilitu. Na rozdíl od osob s konstitucí žluči nemají přehnané nároky na vnější stránku t **intimní** atmosféru.

Jaké klima je to pravé

Vítr. Představitelé životního principu větru neustále trpí nedostatkem vláhy a tepla v těle, proto také milují teplo a vodu. Ze všeho nejvíc zbožňují teplou koupel nebo sprchu, případně páru. Rádi žijí v lokalitě s teplým a vlhkým klimatem, a zejména jim vyhovuje oblast okolo Středozevního moře.

V zimě si na sebe navlékají teplé vlněné oblečení, protože dobře udržuje teplo. Mimochodem upřednostňují tmavé barvy.

Žluč. Typičtí představitelé životního principu žluči naopak dávají přednost chladnějšímu a suššímu podnebí. Teplé klima, zejména parno a léto, obecně fyzicky prostě nesnášejí a někteří prosedí celé léto u **ventilátoru**.

Oděv si vybírají z chladivých **materiálů**, hedvábný nebo lněný, nicméně jim vyhovuje i neutrální bavlna. Barvy u oblečení a tkanin volí tak, aby předávaly teplo, nejvíce bílé.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu se špatně cítí ve vlhkém a chladném počasí, kdy jsou utlumení a malátní. Mnohem lépe snášejí vedro a sucho, vydrží i suchou zimu, jen ne studenou vlhkost. Takové počasí v nich aktivuje životní princip slizu, kterého mají v organismu beztak nadbytek, a jsou z toho často nachlazení, malátní a povadlí. Deštivé jaro nebo podzim prostě nesnášejí a je to jejich nejméně oblíbené období.

Lidé s konstitucí slizu vyhledávají k bydlení suché a teplé klima a podobné podmínky si vytvářejí i doma.

fyzická síla a odolnost

Vítr. Lidé s konstitucí větru jsou velmi aktivní a rádi se vrhají do nových věcí. Jelikož mají silnou touhu po změnách, ale disponují relativně malými energetickými zásobami, rychle se u všeho unaví a hledají zase

něco nového. Až to **nalezou**, dlouho se nezdrží a spěchají zase dál, přičemž se přeorientují na jinou věc. Těžká fyzická zátěž je brzy unaví a oni dostanou hlad a žízeň. Obecně jim nejsou doporučována dlouhodobá intenzivní cvičení, *pn* kterých se hodně zapotí a vynaloží spoustu energie. Naopak se pro ně hodí umírněná fyzická práce a sportovní hry.

Žluč. Lidé se žlučovou konstitucí jsou **silnější** a odolnější než lidé větru. Ale ani jim se nedoporučuje aktivně cvičit v horkém období, neboť by mohli dostat **úpal** nebo jiné zdravotní komplikace. Charakteristické pro ně je, že po nadměrné fyzické námaze pocítují **spíš žízeň** než hlad. Ve sportu **jsou** ctižádostiví a **dosahují značných úspěchů**, na než jsou pak náležitě hrdí.

Sliz. Nejsilnější a nejodolnější skupinou jsou lidé s konstitucí slizu. Sport je však nikterak neláká a nestojí ani o fyzickou práci - to má na svědomí inertní podstata **slizu** a z ní vyplývající lenost. Ale při náležitém stimulu a motivaci mají z pravidelné fyzické zátěže a cvičení opravdové **potěšení**, navíc je to pro ně užitečné a lépe se po tom cítí. Po cvičení mají **zřídka silný** hlad.

Tep

Vítr. Lidé s konstitucí větru mají slabý, povrchní a rychlý puls s proměnlivým rytmem, někdy s tendencí vynechávat jednotlivé údey. Ve stáří jim hrozí srdeční **arytmie**, a to nejvíc ze všech typů.

Žluč. Člověk s konstitucí žluči má pravidelný a silný tep, který se vyznačuje průměrnou rychlostí i rytmem. Srdeční činnost se u nich může narušit jen v nespokojenosti a hněvu. Z tohoto důvodu mají sklon k hypertonii.

Sliz. Osoby s individuální konstitucí slizu **charakterizuje** silný, pomalý a rytmický puls. Pokud se jim v orga-

nismu nadměrně zvýší princip slizu, mívá to za **následek** srdeční nedostatečnost a otékání nohou.

Spánek

Vítr. Osoby s konstitucí větru mají špatný a povrchní spánek, těžce usínají a několikrát za noc se bez příčiny probouzejí. Vrtí se v posteli a neusnou, dokud se nezačhřejí, načež se ráno probouzejí neodpočatí a ochablí, a nehraje roli, jak dlouho spali a zda hlubokým spánkem. Nespavostí trpí **častěji** než lidé ostatních konstitucí a velmi jim pomáhá krátké zdřímnutí během dne. Před usnutím se doporučuje dobře prohrát organismus, například horkou koupelí nebo sprchou. Nedostatečný nebo nepravidelný (při nočních směnách a podobě) spánek na ně má zhoubný vliv a oni se pak cítí špatně.

Žluč. Osoby s **konstitucí** žluči usínají bez problémů, spí tvrdě a probouzejí se svěží a odpočatí. A pokud se v noci přece jen probudí, tak zase **rychle** usnou. Největší problém jim dělá spánek v horké místnosti, každé ochlazení jim pomůže klidně usnout. Lidé s konstitucí žluči fakticky vydrží nespát i několik nocí po sobě, ale nedoporučuje se to, neboť se jim mohla zvýšit jejich **popudlivost**, netrpělivost a výbušnost, které jsou už tak dost **vyšoké**.

Sliz. Osoby s konstitucí slizu rychle usnou a spí tvrdě „**jako špalek**“, že skoro není možné je probudit. A není divu, že se probouzejí svěží, relaxovaní a v bodrém stavu. Nicméně je pro ně škodlivé dlouho spát, protože jim těžkne organismus. Obecně platí, že by měli méně spát a více relaxovat vleže, neboť jedině tak získají lehké a pohyblivé tělo. Lidé slizu fakticky nepocítují problémy s usínáním a spaním, ovšem v zimním období je pro ně důležité, aby si před spaním ohřáli nohy: bude se jim pak lépe spát.

Úroveň snů ve spánku

Živé sny jsou v životě člověka důležité. Jste-li ve dne snaživý a cílevědomý, budou se stejné procesy odehrávat i ve spánku. Ve snu člověk získá nápovědu, a některé sny jsou dokonce věštecké - nahlédneme v nich do vlastní budoucnosti. Snění ovlivňuje také individuální konstituce.

Vitr. Lidé s konstitucí větru mají hodně snů, ale rychle je zapomenou. Ráno si sice uvědomují, že se jim něco zdálo, ale co to konkrétně bylo, to nevědí, jen se jim honí hlavou letmé ústřížky a na nic podstatného si nevzpomenou. Často se jim zdá stále dokola jeden a tentýž sen, který pak zmizí a v jiném období se už nevrátí. Protože je životní princip větru sám o sobě dost pohyblivý, jejich sny jsou také živé a plné pohybu; často se někam přemisťují nebo létají, přičemž se mění kulisy i syžet snu. Příznačné pro nich je to, že se ve snu trochu bojí.

Žluč. Lidé s touto konstitucí mají poněkud odlišné sny. Za prvé si své sny pamatují, za druhé jsou ve snu plní emocí, rozčilení a rozhněvaní, a dokonce se občas i „poperou“. Jejich sny překypují všemi barvami.

Sliz. Lidem s konstitucí slizu se většinou zdají poklidné, mírumilovné sny, nepřiliš bohaté na události.

Zde bych chtěl dodat: čím je člověk duchovně vyvinutější, tím má nasycenější sny a život ve snu. Lépe se napojuje na jemnohmotné světy, neustále na sobě ve spánku pracuje a něčemu se učí. Také dostává varovné signály, ale zřídka dostane zprávu o vlastním duchovním růstu.

Has a mluva

Životní principy mají silný vliv na hlas a řeč člověka. Životní princip větru zvyšuje rychlost hlasu, životní princip slizu jej naopak zpomaluje a životní princip žluči mu dodává emocionalitu a vášnivost. Při nadbyt-

ku principu větru je mluva nejasná, popletená a rychlá. Při nadbytku žluči je konkrétní a přináší informace. Při nadbytku slizu je pomalá a hovořící ji často přerušuje a přemýšlí.

Vitr. Lidé s konstitucí větru někdy hovoří přiškrceným hlasem, který lehce přechází v ochraptělost nebo se při napětí zlomí. Mají tendenci hovořit rychle, často zvyšují na konci věty hlas, odklánějí se od základního tématu hovoru nebo začnou hovořit o něčem **úplně** jiném. Jsou od přírody upovídání, a tím se zbavují nahromaděné **nadměrné** energie. Měli by však mít na paměti, že častým mluvením, a zejména křikem ztrácejí energii a jejich organismus se brzy vysílí, v důsledku čehož se jim podráždí princip vetru. Hlas mají celkově slabý a vysoký.

Žluč. Osoby s konstitucí žluči jsou ve vyjadřování stručné a konkrétní. Jdou přímo k věci, vědí, co chtějí druhému sdělit i jakou odpověď chtějí dostat. Zbytečná upovídání jim není vlastní. Hlas mají příjemný, většinou položený ve středních tóninách, jeho barva někdy vyjadřuje netrpělivost, rozčilení a určitou strohost k posluchači. **Je jim** zatěžko někoho o něco **poprosit**, protože v sobě musejí potlačit hněv a popudlivost. Rádi vtipkují a dělají si z něčeho legraci, mají břitký a pěkně nabroušený jazýček.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu hovoří pomalu a jako by nepřiliš ochotně. Dlouho přemýšlejí, co a jak vlastně mají říct - ale pokud něco vymyslí, pak to dozajista sdělí ostatním. Mají celkem pružné hlasivky a díky nim příjemný, mnohdy vysloveně krásný hlas, který jim vydrží až do pozdního věku. Názorným příkladem jsou zpěváci (s velkým tělem), kteří umějí zpívat ve vysokých i nízkých tóninách.

f charakteristické emoce

Už dříve jsem vysvětloval, že emoční život každého **člověka** je závislý na kombinaci jeho životních principů. Jeden z nich převládá a udává tón těm ostatním. Abyste se při určování svého dominantního principu nespletli, všimněte si **první** emoční reakce, neboť právě ona přesně charakterizuje vaši individuální konstituci.

Vítr. Lidé s konstitucí větru jsou maličko vylekaní a strachují se kvůli každé události, která je emočně podbarvená.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči jsou nespokojení, **popudliví** a často se hněvají. Pamatují si všechny urážky z minulosti a jsou i mstiví.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu jsou mírní a snášenliví a je těžké je vyvést z **rovnováhy**. Často se k někomu upínají, umějí **soucit**, **litovat**, ale **také** se hluboce urazit.

Specifika osobnosti

Vítr. Osoby s konstitucí větru jemně reagují na všechny změny probíhající kolem nich a potřebují stále nové a nové vjemy. Nesnášejí, když mají den **nalinkovaný** hodinu po hodině, a nesedí jim tvrdá disciplína. Rádi se nevázaně **veselí**, sledují různá taneční vystoupení a show a podobně. Ve společnosti nezkazí žádnou legaci, jsou to smíškové. Někdy zoufale touží po společnosti, jindy cítí potřebu se na chvíli „skrýt z očí“ a pobýt chvíli o samotě. Lehce se seznamují s lidmi a navazují nová přátelství, ta však nemají dlouhé trvání. Nesmírné potěšení jim skýtá cestování a různé exkurze. Co se týká profesních kvalit, těžce se soustředí na **jeden** předmět a zřídka kdy dokončí věc, kterou začali. Z tohoto důvodu nemohou být v životě trvale úspěšní. Dávají přednost rychlým způsobům vydělávání peněz a ty pak také rychle utratí, takže na konci života skoro nic nemají. Často **promrhají** dokonce i to, co zdědili.

Žluč. Lidé s konstitucí žluči jsou ve své podstatě velcí teoretikové. Život si do detailu plánují a všechny kroky promyšlejí dopředu. Jsou energičtí a dávají přednost rázným činům. Na každý, i sebemenší úspěch **jsou** náležitě hrdí a obecně mají sklon k vychloubání. V životě se někdy chovají jako despotové, tvrdě potlačující jakékoli odlišné názory. Jsou odvážní, věří na čestnou **hru** a ctí pravidla. V dobrém rozpoložení jsou štedří a přející, ale v hněvu se leckdy projevují jako tvrdí a urážliví. Snadno si hledají nové přátele, zejména takové, u nichž si myslí, že by pro ně mohli být v budoucnu užiteční. Jsou bystrí a důvtipní, ale zpravidla dost **neloajální** k **těm**, kteří **podobné** vlastnosti nemají. Rádi **vyprávějí** ve společnosti vtipy, jichž mají v paměti zásobu pro každou životní příležitost a znají i spoustu britkých a jedovatých průpovědek...

Lidé s konstitucí žluči se zajímají o různé ozdravné systémy a duchovní rozvoj. V hloubi duše jsou to vynálezci a zlepšovatelé. Z jejich řad se ovšem také rekrutují zloději - ti, kteří si zločin dopředu pečlivě naplánují. Mají rádi vedoucí místa či vojenské hodnosti a tato jejich záliba někdy hraničí s fanatismem, ale pokud jsou přesvědčeni, že je to ta správná **cesta**, která je přivede k úspěchu, zůstanou neústupní. K lidem typu žluči patří zpravidla také kultovní a duchovní vůdci i jejich pomocníci.

Sliz. Lidé s individuální konstitucí slizu jsou klidní, vyrovnaní a vážní. Rádi něco **shromažďují** a získávají. Těší je domácí a rodinné štěstí, jsou to vynikající rodiče a rodinné typy.

K jejich dalším přednostem patří **trpělivost**, **skromnost** a vytrvalost. Nadbytek těchto vlastností však někdy přechází v pasivitu, připoutání a lakotu. Najdeme mezi nimi bankéře, zemědělce a různé velkopodnikatele. Než za něco převezmou odpovědnost, důkladně si daný

předmět prostudují - ale pokud se rozhodnou pro, pak věc dotáhnou do zdárného konce. Ve vztazích s lidmi se drží zkrátka a do kamarádství se nevrhají hned, ale pokud s někým uzavřou přátelství, je to na celý život.

Způsob myšlení

Ruku v ruce se specifiky osobnosti jde způsob myšlení.

Vítr. Lidé s převládajícím životním principem větru dávají přednost nezvyklým a nestandardním řešením, nebojí se nových věcí a postupují podle metody pokusu a omylu v naději, že to vyjde. Jsou však nestálí, těkají sem a tam a přelétají od jedné věci k druhé, takže je pro ně velmi těžké, aby své nápady a teorie fakticky zrealizovali. Když si osvojují nový domácí spotřebič, tak si vyberou metodu, při které postupně zkoušejí jeden za druhým všechny knoflíky, než přijdou na to, který je ten správný.

Žluč. Osoby s dominantním principem žluči jsou ve své podstatě teoretikové, kteří metodicky a efektivně sprádkují plány a využívají nové ideje. Nemají však dost trpělivosti, aby se věnovali každodenní mravenčí práci a propracovávali své projekty do detailů. Když si osvojují používání nového domácího spotřebiče, tak si vyberou metodu, při níž se snaží přijít na kloub jeho mechanismu a principům, na jakých funguje.

Sliz. Osoby s dominantním životním principem slizu jsou celou svou duší praktikové. Nejvíce ze všeho je zajímavá praktické využití věcí a toho, jaký přínos to pro ně bude mít. Trpělivě krok za krokem studují technologický proces a hledají, jak z něj vymačkat maximum užítka. Zajímají se o nápady a ideje ostatních lidí, jež sbírají, uchovávají a rozšiřují o vlastní poznatky. Je jim vlastní konzervatismus a dodržování tradic i zvyklostí.

Smyslové orgány

Díky individuální konstituci rozpoznáme, jak jsou u člověka rozvinuty ty či ony smyslové orgány.

Vítr. Lidé s individuální konstitucí větru mají vyvinut ostrý sluch.

Žluč. Lidé s individuální konstitucí žluči mají vynikající zrak.

Sliz. Lidé s individuální konstitucí slizu mají nejlépe vyvinut hmat.

Paměť

Ruku v ruce se smysly jde paměť a její kvalita záleží na tom, nakolik má člověk vyvinut smyslové orgány. A pokud je jeden ze smyslů vyvinut silněji a lépe, pak jím získané vjemy v paměti převládají.

Vítr. Lidé konstituce větru si snadno zapamatují zvukové vjemy a všechno, co souvisí se zvukem. Vzpomínky v paměti jsou vždy doprovázeny zvukovou kulisou a na určité události si vzpomenu jen podle zvuků, slov a hluku, které při ní zazněly. Nedávný večírek nebo párty jim utkví v paměti pouze proto, že na něm slyšeli tu a tu píseň nebo hudbu. Celkově však mají špatnou paměť, ale nejsou zlí, nechtějí se mstít a nedrží dlouho v paměti zlo, zapříčiněné jinými lidmi.

Žluč. Paměť osob konstituce žluči se zakládá na zrakových vjemech a barvách. Tito lidé si pamatují události podle vnějšího vzhledu a barev a později si tyto jasné vizuální představy snadno vybaví. Jsou opakem lidí větru: snadno si vše zapamatují, ale těžce zapomínají. Nedávný večírek nebo párty si zapamatují podle toho, jak byl zařízen interiér místnosti, jak vypadaly předměty uvnitř a jaké měly barvy.

Lidé žluči si dobře pamatují urážky a ublížení z minulosti a jsou také dost mstiví, takže nikdy neopomenou

se při vhodné příležitosti svému bývalému trapiči náležitě pomstít.

Sliz. Lidé s konstitucí slizu si obecně těžko cokoliv zapamatují, ale pokud to zvládnou, uchovají si to v paměti až do smrti. Paměť se u nich zakládá na hmatových vjemech. Nedávny večírek nebo párty si zapamatují především podle vnímaných chutí, pachů nebo pocitů, zda se tam cítili, nebo necítili pohodlně. Dobře si pamatují věci, jichž se dotýkali, které jedli a co vnímali - a tímto způsobem si tvoří vzpomínky na různé události, například večírek.

Jak už jsme psali dříve, osoby s konstitucí slizu není snadné vyvést z rovnováhy, ale pokud k tomu dojde, jejich hněv bude dlouhý, hrozivý a nelítostný. :

Životní styl

Vítr. Lidé s životním principem větru vedou chaotický a poněkud anarchický životní styl a je to vidět ve všem: ve vztazích s ostatními lidmi, v práci, při odpočinku i při příjmu jídla... Jejich bezstarostnost a lehkomyšlnost ostatní lidi často fascinuje.

O penězích si lidé větru myslí, že jsou od toho, aby se utrácely.

Žluč. Lidé s životním principem žluči si pečlivě plánují život a na každý den mají předem určený rozvrh. Jsou spolehliví a ke všemu přistupují s vážností. Všechno si dopředu propočítají - od velkých událostí jako svatba až po každodenní drobné útraty. Někdy to natolik přehánějí, že tím lezou ostatním lidem na nervy. Jejich krédo ve vztahu k penězům zní: peníze jsou od toho, aby vydělávaly další peníze.

Sliz. Osoby s životním principem slizu jsou nejspokojenější, pokud mohou nerušené žít svým obvyklým životem. Nesnášejí změny a novoty. Mají vždy v záloze

našetřené peníze „pro strýčka Příhodu“. Jsou ve **všem** důkladní a šetrní, až to někdy hraničí s **lakotou**.

Jejich postoj k penězům zní: šetrnost nade vše.

Sestavili jsme si obecný **přehled** o osobách s různou konstitucí a nyní je načase, abychom se věnovali **detailnímu** studiu a poznali problematiku do **hloubky**. **Možná** rozpoznáte příznaky, které máte i vy, a konečně se rozhodnete, k jakému typu sama sebe zařadíte. Krevní skupiny takto důkladnou klasifikací **nepodávají**.

Čtvrtá kapitola

Tři konstituce a jejich kombinace pod lupou

Lidé § konstitucí větru

Lidé s touto konstitucí jsou často shrbení, bledí, mnohomluvní, špatně snášejí chlad a při pohybu jim praská v kostech. Mají rádi zpěv, smích, zápasy a střelbu. Připomínají svými pohyby i zvyky supy, jestřáby a lišky.
(Čžud-ši, tibetský traktát)

Bývají slabě vyvinutí po fyzické stránce, mají plochý hrudník a pod kůží jim prosvítají žíly a šlachy. Pokožka často mívá snědý odstín, je chladná, hrubá, suchá a popraskaná a najdeme na ní několik mateřských znamének tmavé barvy.

Tělesnou výšku mají buď příliš malou, anebo jsou naopak vysocí (dlouháni). Jejich kostra je jemná, kosti tenké a svaly špatně vyvinuté, proto jsou jim vidět všechny klouby. Vlasy mají řídké a často vlnité, řasy tenké, oči studené, bez vášně, malé, zapadlé a suché, navenek i uvnitř zakalené a vysušené. Nehty jsou hrubé a snadno se lámou, špička nosu křivá anebo zatočená nahoru (nos „pršák“).

Fyziologické procesy v organismu osob větru probíhají rychlé, avšak mají sklony k problémům s trávením, a pokud onemocní, uzdravují se pomalu. Milují sladkosti, kyselé a slané pochoutky, dávají přednost horkým

nápojům a dopřávají si i alkoholické pití. Tvorba **moci** je nedostatečná, stolice suchá a je jí málo, takže obecně trpí na problémy s vyměšováním. Ze všech tří konstitucí se nejvíce potí, zejména v létě, a spánek mají rychlý a nehluboký; celkově prospí kratší dobu než lidé ostatních konstitucí. Mají často studené ruce a nohy.

Jsou zpravidla živí a plní elánu a nadšení, bodří a neklidní, chodí i mluví rychle, ovšem brzy se unaví. Z psychologického hlediska jsou bystří a vnímaví, ale mají špatnou paměť. Nedělá jim potíže čemukoliv porozumět, chápou věci okamžitě a rychle, ale stejně rychle je zase zapomenou. Chybí jim pevná vůle, jsou psychicky nevyrovnaní, nevěří si a nemají potřebnou trpělivost ani odvahu.

Vždy se snaží rychle vydělat peníze a stejně intenzivně je potom utrácení. Ze sportu dávají přednost disciplínám, které vyžadují rychlost a ve kterých se přitom střídají fáze odpočinku.

Lidé s konstitucí žluči

Lidé s konstitucí žluči velmi silně vnímají žízeň a hlad. Jejich těla a vlasy mají nažloutlé zbarvení, charakterizuje je bystrý rozum a jsou ctižádostiví, až trochu namyšlení. Hodně se potí a někdy i zapáchají. Mají průměrné tělo a jsou také často průměrně finančně zaopatření. Svými pohyby a zvyky připomínají tygry, opice či demony.

(Čžud-ši, tibetský traktát)

Mívají průměrnou tělesnou výšku a půvabné tělo; celkově jsou pěkně stavění. Hrudní **koš** mají širší než u osob s konstitucí větru a nemají tolik výrazné žíly a šlachy. Charakteristickým znakem je velké množství mateřských znamének, někdy i pih, které jsou tmavohnědé s přide-

chem do modra či do červena. Svaly osob s konstitucí žluči jsou průměrné vyvinuté, a proto jim nevystupují kosti v takové míře jako lidem s konstitucí větru.

Barva obličeje je žlutavá, načervenalá nebo mírně měděná; ale může být i úplně bílá. Pokožka je měkká, pružná, teplá a na omak příjemná, nehty zdravé a poddajné. Mají jemné, jakoby hedvábné vlasy hnědé až zrzavé barvy s tendencí k předčasnému šedivění a vypadávání. Lidé s konstitucí žluči mají často šedé, zelené nebo hnědé (s měděným odstínem) oči, normální (nevystouplé ani nevpadlé) oční bulvy a vlhké načervenalé spojivky. Jejich nosy bývají špičaté s tendencí k červenání (zejména na špičce).

Fyziologické procesy v těle probíhají aktivněji než u osob s konstitucí větru. Látková výměna není narušená, střeva fungují normálně a tito lidé mají přirozenou chuť k jídlu; spíše leckdy jedí a pijí nad míru. Mají rádi sladká, hořká nebo trpká jídla, často je konzumují za studena a k tomu rádi pijí chlazené nápoje. Umějí normálně odpočívat a spánek mají průměrně dlouhý. Vylučují hodně moči a stolice, která bývá nažloutlá a spíše tekutá. Tělesná teplota je maličko vyšší než u lidí ostatních konstitucí, ruce a nohy jsou zpravidla teplé (dokonce i v silném mrazu). Nemají rádi přímé sluneční světlo a doslova nesnášejí horko, takže se vyhýbají i teplým koupelím. Bývají líní na těžkou fyzickou práci, a pokud to lze, snaží se jí vyhnout.

Jsou inteligentní, ctižádostiví a duchaplní, a navíc i dobří řečníci. Zvykli si zřetelně projevovat emoce, zejména hněv, nenávisť a zlost, a také rádi předvádějí svůj majetek a hmotné zaopatření, přestože zřídka kdy vlastní skutečně hodnotné věci. Dávají přednost individuálním sportům, při nichž mohou ukázat své krásné tělo a projevovat silnou vůli nebo myšlenkové schopnosti, například

v kulturistice, boxu, automobilových závodech, tenisu, krasobruslení nebo při šachách

Lidé s konstitucí slizu

Lidé s konstitucí slizu mají velká, chladná, masitá bílá těla a zakulacené tvary, přičemž klouby ani kosti jim nevystupují. Snadno překonávají hlad, žízeň i další utrpení. Žijí dlouho a umějí si život vychutnat, jsou velkorysí a vlidní, s velkou duší, mají dobrý charakter a smysl pro morálku. Pohyby a zvyky připomínají lvy a buvoly.

(Čžud-ši, tibetský traktát)

Pro osoby s konstitucí slizu jsou charakteristická dobře vyvinutá těla se sklonem k tloušťnutí a široký hradní koš; žíly a šlachy nejsou vidět. Obličej mají jasný a světlý, pokožka je měkká, hladká a leskne se jako naolejovaná (ale může být i chladná a bledá). Vlasy těchto osob jsou husté, měkké a většinou tmavé, oči modré nebo hnědé s velkým bělmem a zpravidla pěkné a přitažlivé, ale na rozdíl od lidí předchozí konstituce nemají spojivky se sklonem k červenání.

Pro tuto skupinu jsou charakteristické zpomalené fyziologické procesy v organismu a umírněná chuť k jídlu. Lidé s konstitucí slizu mají rádi ostrá, nahořklá a trpká jídla a občas si rádi zakouří nebo vypijí trochu alkoholického nápoje. Stolice je měkká a světle zbarvená a defekace probíhá pomalu. Potí se jen málo, mají zdravý dlouhý spánek a jejich ruce jsou na omak studené a vlhké. Mají velkou výdrž, jsou životaschopní, vitální a dobře se ovládají.

Mají rádi procedury spojené s teplem, například páru či masáže. Nesnášejí fyzické útrapy, například hlad nebo

nepříhodné bydlení, a jsou na ně citlivější než předchozí typy, ale zpravidla jsou šťastní, zdraví a mírumilovní.

Z psychologického hlediska jsou trpěliví, klidní a vyrovnaní, schopni zcela odpouštět a plně milovat. Jejich charakteristickou vlastností je však také nenasytnost a lpění na majetku. Myslí jim to o něco pomaleji než předchozím typům, ale na rozdíl od nich, pokud něco skutečně pochopí, tak si to zapamatují na celý život.

Umějí vydělávat peníze a také je s rozumem utrácet, takže jim nedělá problémy nahromadit hmotný majetek. Nemají rádi cvičení ani žádný jiný druh sportu, raději sledují sportovní utkání jako diváci.

Smíšené typy konstitucí

Smíšená konstituce vítr+žluč

Tělesná výška záleží na tom, kolik principu větru člověk skutečně má v organismu, a obecně platí pravidlo: čím víc větru, tím je jeho tělo méně proporcionální, kupříkladu příliš vysoké nebo příliš malé. Mnozí představitelé smíšeného typu větru a žluči mají špatný krevní oběh a skoro všichni špatně snášejí extrémní chlad i vedro. Vítr jim omezuje vnímání chladu a žluč vnímání horka. Nezpochybnitelně všichni lidé větru a žluči milují vodu - k pití i na koupání. Přitom voda musí mít průměrnou teplotu.

Někteří mají nádherné vlnité vlasy, symbol spojem nestálosti větru (**kudrnatost**) a přímosti žluči.

Jsou to velcí jedlíci a nejradši mají teplou a tučnou stravu, ale jsou také milovníci sladkostí - umějí si vychutnat zákusky, různé dorty a také slazené nápoje. Trápí je však často problémy s trávením a přibývání na váze.

Jejich charakteristickými emocemi jsou hněv a strach. Čím víc větru, tím jsou vystrašenější, čím víc žluči, tím

jsou hněvivější a víc popudlivosti, přičemž tyto emoce se u nich často střídají. V raném mládí to jsou někdy agresivní rváči a v dospělosti z nich vyrostou despotové, nesnášející názory svých bližních a poroučející slabším a závislým. V sexu to jsou energičtí milovníci s nezbednými rukama a hravým **jazykem**, kteří toho spoustu naslibují a namluví, ale... ne vždy to také splní.

Pokud jsou oba životní principy, vítr i žluč, víceméně vyrovnané, pak se projevují spíš pozitivně a jejich nositel díky nim originálně tvoří a myslí (takový byl například Alexandr Puškin). Tvorba jim jde **od ruky a** oni jsou rychlí, výkonní a neuvěřitelně vynalézaví, ale na druhou stranu jim není cizí jistá **vzdorovitost**, hašteřivost a přehnané sebevědomí, **což** jsou **vlastnosti, jež jim** prokazují špatnou službu. Měli by se vždy držet víc při zemi, pak je čeká **vyrovnaný** a plynule probíhající život

Smíšená konstituce žluč+sliz

Jsou to velmi vážní lidé, u nichž se průbojnost a houževnatost kloubí s vyrovnaností a stabilitou. Tuto kombinaci má většina mistrů světa v různých sportovních disciplínách. Jsou v životě flexibilní a přizpůsobiví - další skupinou lidí s tímto typem smíšené konstituce jsou takzvaní „**noví Rusové**“. Všechno se jim daří dělat za pochodu a uměle si přivlastňují **majetek**, patřící **všem**.

Smíšenou kombinaci žluči a **slizu** mají i někteří herci, zejména ti s krásnou tváří. Zpravidla jim nechybí pevné zdraví a odolný organismus, o nějž důsledně pečují a snaží se udržet v kondici s pomocí všech dostupných prostředků. Rádi trénují a posilují, a to jim jde dobře, neboť jejich těla na to reagují a mění se.

Jako milenci (nebo milence) se jim nikdo nevyrovná (to platí o ženách i o mužích), jsou vášniví, nenasytní, vynalézaví a okouzlující. Mnohé hollywoodské superhvězdy mají právě tento typ konstituce.

Vyhovuje jim mírné podnebí, ale obstojně snášejí i extrémní horko a chlad.

Mají vůbec nějaké špatné stránky? Ano, například přehnané sebevědomí, domýšlivost a upjatou samolibost. Příkladem jsou někteří ruští politikové, většinou chlapi jako hora se světlými nebo zrzavými vlasy: připadají si jako olympští bohové a nikdo jim nemůže poroučet.

Lidé se smíšenou konstitucí slizu a žluči mají rádi hořké a trpké potraviny a dávají přednost masitým pokrům, které rádi zapijí pivem.

Mohou žít v úplné harmonii, ale potřebují k tomu sebeanalýzu a duchovní disciplínu. Často je postihuje karmický úder, který je upozorní na to, že se odchýlili od své cesty, a naučí je, jak se zabývat užitečnými věcmi.

Smíšená konstituce vítr+sliz

Takovíto lidé zpravidla mají vysokou tělesnou výšku a průměrnou nebo pěkně rostlou postavu, ovšem k tomu vždy nějaký nedostatek - křivě rostlé zuby, nepravidelné rysy v obličeji, malé, zapadlé oči nebo příliš jemné vlasy.

Jde o jednu z nejméně úspěšných kombinací individuálních konstitucí, a to hned z několika důvodů: za prvé mají tito lidé v těle i v mysli příliš mnoho chladu, a tudíž pocítují dvojnásobnou touhu po teple - tělesnou i emoční. Za druhé se u nich nedostatek tepla většinou projevuje zdravotními obtížemi, například špatným trávením, slabou imunitou, častým nachlazením nebo rýmami s hojným **zahleněním**.

V emočním životě jsou nevyrovnaní, někdy otevření a veselí, jindy uzavření do sebe a tajuplní. Z nedostatku chybějícího vyrovnávajícího principu žluči se podle okolností vrhají z extrému do extrému. **Měli by si před každým rozhodnutím všechno důkladně promyslet.**

Mnohem víc než lidé ostatních kombinací zbožňují koupele, horkou vodu a teplo v **místnosti**. Dokáží hodiny relaxovat v teplé koupeli a cítí se výborně. **Nejraději** konzumují teplá nebo horká jídla, přičemž dávají přednost soleným, kyselým a ostrým potravinám.

Dobře se cítí při práci na chatě nebo na zahradě, neboť na ně má harmonizující vliv **kombinace umírněně** náročné práce, teplého vzduchu a absence nutností společenských styků, které je spíš rozčilují. **Najdeme mezi** nimi též milovníky letního rybaření nebo osamělých dalekých výprav.

V intimních vztazích potřebují lidé smíšené kombinace větru a slizu horkokrevného ohnivého **partnera**, neboť pouze s ním si doopravdy vychutnají potěšení ze **intimní blízkosti**. Mimochodem lidé s touto kombinací mají **největší** pohlavní orgány.

Shrnuto a podtrženo, osoby s kombinací životních principů větru a slizu potřebují v životě hlavně - teplo. Oni to vědí, a **proto** intuitivně cestují do teplých krajín a hledají si horkokrevné partnery.

Nevyrovnaná troikombinace vítr+žluč+sliz

Představitelé smíšené trojkombinace jsou nepředvídatelní jedinci, a to má své vysvětlení: kdo má zastoupeny všechny tři životní principy přibližně ve stejné **míře**, snadno vypadne z rovnováhy. Jako děti jsou nesmírně krásné, prostě malí andílci, a pěknou tvář si uchovávají i v dospělosti. Jsou náladoví a často se jim mění zdravotní stav a zvyky, nejčastěji v závislosti na ročních obdobích, životních okolnostech, stravování, počasí a emočním prostředí. Je těžké žít s nevyzpytatelným krasavcem, který si ráno myslí jedno, kolem oběda udělá něco jiného a navečer přijde s něčím třetím. Obdobně jsou na tom i se zdravím: v různých ročních obdobích

jsou skláceni neznámými nemocemi. Vrhají se od jednoho extrému do druhého, ale nic nedotáhnou do konce, a proto jim uniká spousta zajímavých příležitostí. Na vině jsou životní principy, které se pod vlivem vnějších příčin probouzejí a zesilují, tlačí na jejich fyziologii a psychiku a nutí ji, aby se zmítala ze strany na stranu. Musejí se nejprve naučit, jak regulovat vlastní životní principy, a pak teprve se všechno naladí a znormalizuje.

Harmonická trojkombinace vítr+žluč+sliz

Jak jsem *již* říkal, osoby se stejnoměrně zastoupenými životními principy a s vyrovnanou a harmonickou individuální konstitucí se vyskytují velmi zřídka. Mají pozoruhodně příjemnou tělesnou stavbu, která nám ihned padne do očí. Obklopuje je pozoruhodná aura harmonie a klidu a většinou je v jejich životě všechno normální. Fakticky nikdy nebývají nemocní kromě zvláštních výjimek nebo nevyhovujícího ročního období. Obecně mají organismus v rovnováze a také dlouho žijí.

Ovšem i osoby s nevyrovnanou konstitucí vítr+žluč+sliz mají velkou šanci, že poznají Božskou harmonii - pokud na sobě začnou správně pracovat.

Mezi těmito popsányými typy konstitucí existují různé varianty s různým poměrem principů větru, žluči a slizu. Největším úkolem člověka, který se chce uzdravit a přejít na správnou životní cestu, je - poznat životní principy v sobě samém a harmonizovat svou osobnost.

Jak určit vlastní konstituci. Test

Svou individuální konstituci si můžete určit **sami**, a to s velkou přesností. Měli byste pozorovat sama sebe, své **chování**, zvyklosti nebo záliby v jídle a objektivně a nezaujatě posoudit své vnější atributy. Pokuste se pravdivě odpovědět na otázky v tomto testu. Na každou otázku můžete zvolit jednu ze šesti odpovědí:

0 - není to vaše **charakteristika**, vůbec to na vás ne-sedí

1 - maličko z toho ve vás je, ale opravdu jen má

2 - slabě sedí

3 - průměrně sedí

4 - silně vás vystihuje

5 - tato **charakteristika** na vás přesně sedí

Test I

I. Zevnějšek

Vítr

1. Vychrtlý člověk s **tenkými** kostmi.

2. Tenká ruka k zápěstí, **na omak** studená a **suchá**.

3. Rychlé pohyby, lehká a vzdušná chůze.

Žluč

1. Průměrná tělesná stavba, jemné rezavé nebo šedé vlasy, případně lysina.

2. Ruka po zápěstí je středně **velká**, na **omak** teplá a **příjemná**.

3. Pohyby vyrovnané, normální chůze.

Sliz

1. Člověk s velkými kostmi a sklonem k tloušťnutí.

2. Široké zápěstí, na omak chladné a **vlhké**.

3. Plynulé a zpomalené pohyby, chůze **beze** spěchu.

II. Fyziologie organismu

Vítr

1. Procesy v tele probíhají rychle a nerovnoměrně,

2. Nehledě na vydatné stravování člověk nepřibírá na váze a trpí trávicími problémy.

3. Rychlý a povrchní spánek.

Žluč

1. Procesy v těle probíhají normálně a nestejněmě.

2. Dobré trávení, ale pokud se včas nenají, je takový člověk popudlivý.

3. Normální spánek se sny.

Sliz

1. Procesy v těle probíhají pomalu.

2. Nehledě na umírněné stravování přibírá na váze, ale hubne jen stěží.

3. Klidný spánek trvající déle než osm hodin.

III. Psychické a rozumové schopnosti

Vítr

1. Aktivní, živý s chutrdou života.

2. Rychle vnímá informace a stejně rychle je také zapomíná.

3. Ostatní lidé ho pokládají za komunikativního člověka, který dokáže rozprout diskuzi.

Žluč

1. Snaží se být přesný a organizovaný.

3. Dobře si pamatuje informace.

3. Snadno se rozčílí kvůli maličkostem.

Sliz

1. Těžko se odhodlává, aby něco začal

2. Není pro něho jednoduché si osvojit informace, ale zato se je dobře pamatuje.

3. Je klidný a vyrovnaný, těžce se dá vyvést z rovnováhy.

IV. Oblíbená strava, roční období a prodělané nemoci

Vítr

1. Teplá a tučná strava, rád se dobře a vydatně nají.

2. Špatně snáší zimu, vysušuje se mu pokožka.

3. Je uspěchaný a nepokojný, hubne, trpí zácpami a artritidou.

Zluč

1. Studená strava, jí jen mírně.

2. Špatně snáší horko, v létě se rychle unaví.

3. Trpí na různé záněty doprovázené zvýšenou teplotou, pálením žáhy a žaludečními vředy; celkově neklidný a popudlivý.

Sliz

T. Upřednostňuje teplou, suchou a netučnou stravu, jí poměrně málo.

2. Trpí v deštivém počasí a ve vlhkém období během roku,

3. Tloustnutí, deprese, pocit hladu; bledá kůže, rýma a zahlenění.

Výpočet podle stupnice

o pěti bodech

Projděte si text, přiřaďte odpovídající body ke všem tvrzením a spočítejte si celkový počet bodů. Potom spočítejte odděleně body pro životní princip větru, žluči a slizu. Který z nich získá nejvíc bodů, ten vás vystihuje nejlépe.

Pokud získáte u jednoho z životních principů přibližně o deset bodů víc než u ostatních, znamená to, že je to váš hlavní princip a vy máte individuální konstituci tohoto životního principu. Pokud dosáhnete u dvou principů přibližně stejných hodnot, máte kombinaci těchto dvou principů; a pokud máte rovnoměrné počty bodů u všech tří principů, patříte ke smíšenému nevyrovnanému, nebo naopak harmonickému typu.

Jako příklad uvedu vlastní řešení testu s vysvětlivkami:

Rešený test

I. Zevnějšek

Vítr

1. Vychrtlý člověk s tenkými kostmi (2 body, mám jemné kosti).

2. Tenká ruka k zápěstí, na omak studená a suchá (1 hod, mám poměrně malé zápěstí)

3. Rychlé pohyby, lehká a vzdušná chůze (2 body, chodím celkem lehce).

Žluč

1. Průměrná tělesná stavba, jemné rezaté nebo šedé vlasy, případně lysina (5 bodů, mám pleš).

2. Ruka po zápěstí je středně velká, na omak teplá a příjemná (3 body).

3. Pohyby **vyrovnané**, normální chůze (3 body).

Sliz

1. Člověk s velkými kostmi a **sklonem** k tloušťnutí (3 body, mám sklon k přibírání na váze, i když ne drastickou, a jsem poměrně velký muž s výškou **stošestadesát** centimetrů a hmotností **od** pětadevadesáti do sta kilogramů).

2. Široké zápěstí, na omak chladné a vlhké (0 bodů).

3. Plynulé a zpomalené pohyby, chůze beze spěchu (2 body).

II. Fyziologie organismu

Vítr

1. Procesy v **těle** probíhají rychle a nerovnoměrně (2 body, pozoruji jistou nerovnoměrnost).

2. Nehledě na vydatné stravování člověk **nepřibírá** na váze a trpí trávicími problémy (2 body, měl jsem drobné problémy s trávením).

3. Rychlý a povrchní spánek (2 body, občas špatně spím).

Žluč

1. Procesy v těle probíhají normálně a **nestejně** (3 body).

2. Dobré trávení, ale pokud se včas nenají, je popudlivý (4 body).

3. Normální spánek se sny (4 body, spím normálně, ale sny mám často).

Sliz

1. Procesy v těle probíhají pomalu (2 body).

2. Nehledě na umírněné stravování přibírá na váze, ale hubne jen stěží (0 bodů).

3. Klidný spánek trvající déle **než** osm hodin (2 body).

III. Psychické a rozumové schopnosti

Vítr

1. Aktivní, živý s chutí do života (4 body - spoustu věcí, které jsem si přečetl o ozdravení organismu, jsem také ihned vyzkoušel v praxi).

2. Rychle vnímá informace a stejně rychle je také zapomíná (3 body, nepotřebné zapomínám).

3. Ostatní lidé ho pokládají za komunikativního člověka, který dokáže rozproudit diskuzi (**3** body, doma rozveselím všechny).

Žluč

1. Snaží se být přesný a organizovaný (4 body).

3. Dobře si zapamatuje informace (4 body).

3. Snadno se rozčílí kvůli maličkostem (2 body, platilo zejména dřív).

Sliz

1. Těžko se **odhodlává**, aby něco začal (2 **body**).

2. Není pro něho jednoduché *si* osvojit informace, ale zato **se je** dobře pamatuje (2 body).

3. Je klidný a vyrovnaný, těžce se dá vyvést z rovnováhy (3 body - donedávna jsem uměl navenek zachovat klid, ale uvnitř mne všechno vřelo. Nyní jsem mnohem

klidnější a vyrovnanější, neboť jsem se sebou dlouho pracoval).

IV. Oblíbená strava, roční období a prodělané nemoci

Vítr

1. Teplá a tučná strava, rád se dobře a vydatně nají (3 body, dříve jsem jedl opravdu hodně).

2. Špatně snáší zimu, vysušuje se mu pokožka (3 body).

3. Je uspěchaný a nepokojný, hubne, trpí zácpami a artritidou (3 body).

Žluč

1. Studená strava, jí jen mírně (2 body).

2. Špatně snáší horko, v létě se rychle unaví (2 body).

3. Trpí na různé zápalý doprovázené zvýšenou teplotou, pálením **žáhy** a žaludečními vředy; celkový neklid a popudlivost (2 body, v mládí mne často pálila žáha a měl jsem problémy s krví, ale dnes už to patří minulosti).

Sliz

1. Upřednostňuje teplou, suchou a **netučnou** stravu; poměrně málo (2 body).

2. Trpí v deštivém počasí a ve vlhkém období během roku (1 bod).

3. Tloustnutí, **deprese**, pocit hladu, bledá kůže, rýma a zahlenění (2 body, časté nachlazení a rýma).

Výsledek

Vyšla mi následující čísla: vítr 30 bodů, žluč 38 bodů a **sliz** 21 bodů.

V současné době tedy patřím k osobám s individuální konstitucí se dvěma dominantními principy a mimochodem třetí **princip** - sliz - se u mne projevuje relativně silně. Ze všeho nejvíc si musím dávat pozor,

aby se mi nepodráždila žluč v **organismu**, a také dbát na vhodné stravování, ozdravné procedury, vyrovnané emoce a spoustu dalšího. Na druhém místě si musím hlídat i vítr, neboť nadměrné hladovění, holdování syrové stravě a přehnané otužování či polévání studenou vodou mohou mít za následek problémy spojené s podrážděním tohoto principu. Slizu si takřka nevšímám, ba naopak jej někdy stimuluji vhodným stravováním, denním spánkem, teplými vodními procedurami v zimním období a koupelemi ve studené vodě v letním období. Neméně důležité je uchovat si psychickou rovnováhu. Tento test, jež si můžete upravit podle sebe (něco si podrobně upřesníte při popisu životních principů v organismu), slouží jako obrazec vaší individuality. **Právě** on, a nikoli krevní skupiny, jsou vaším **hlavním** průvodcem v království zdraví. Pracujte s ním, protože poznáte své slabé i silné stránky, a to vám umožní dosáhnout úspěchu v jakémkoli díle, do nějž se pustíte. Budete mít k dispozici spoustu možností k regulaci vlastní fyziologie a psychiky. Test se zakládá na starodávné indické moudrosti, která se uchovala do dnešních **dnů**, aby nám pomohla získat zdraví a prosperitu.

Jak se životní principy mění y průběhu života

Život člověka se dělí na tři dlouhá období:

- období slizu - od narození do pětadvaceti **let**
- období žluči - od pětadvaceti do šedesáti let
- období větru - od šedesáti let do konce života

1. Období slizu

V tomto období převládají anabolické procesy a organismus, obsahující hodně vody, roste. Životní princip slizu se skládá z elementů vody a země, které jsou odpovědné za vytvoření formy budoucího organismu. Nena-pomáhají vývoji tepla v organismu, nýbrž je naopak **po-**

tlačují. Postupuje-li do organismu s jídlem nebo zvenčí chlad či vláha (například při změně počasí), vznikají onemocnění slizového charakteru. Nejvíc tím trpí děti, protože právě v jejich konstituci dominuje princip slizu a jejich zdravotní stav se zhoršuje na jaře nebo na podzim (v chladném a vlhkém počasí). Netýká se to dětí s životním principem větru, které toto období přežívají bez úhony.

2. Období žluči v životě

V tomto období se proces syntézy a rozpadu tkám vyrovnává a organismus je relativně harmonický, nicméně dominuje životní princip žluči, jenž se skládá z elementu ohně a vody. Jestliže v předchozím období, v životním principu slizu, převládala voda, v tomto období s životním principem žluči vede oheň a má nad vodou prim. **Intelektuální** a trávicí procesy jsou nyní **nejaktivnější** a nejsilnější. Jakékoliv tepelné působení na organismus - například v horkém ročním období, při požití teplého jídla nebo při projevování neadekvátních emocí - vyvolává hromadění žluči v organismu a přináší následně zdravotní potíže žlučového charakteru - zvýšení teploty, záněty, nemoci trávicích orgánů nebo psychické poruchy. Nejsilněji se projevují u osob s převládajícím životním principem žluči (v létě nastává zhoršení stavu). Naproti tomu lidé s konstitucí slizu toto období snášejí hladce, protože jejich slabé trávicí a rozumové schopnosti se posílí a pozvednou slabší **funkce** na normální úroveň.

3. Období větru

Ve třetím období života převládají **katabolické** procesy (rozpad tkání během syntézy, při němž se organismus odvodňuje). Životní princip větru se totiž skládá z **elementů** prostoru a vzduchu, **jež** organismus **vysušují** a ochlazují. A když se organismus dostane do suchého a chladného prostředí nebo konzumuje suchou **stravu**,

teplo i voda z něj unikají ještě víc. Chladné suché roční období je pro osoby s dominujícím principem větru nejhorší a během studené suché zimy se jejich stav rapidně zhoršuje. Ti, v jejichž konstituci dominuje **sliz** nebo **žluč**, mají výhodu a po zbytek života se udrží v **dobřím** stavu.

Porovnal jsem svou současnou individuální **konstituci** s tou, jakou jsem měl před deseti lety, a musím říct, že jsem se hodně změnil. Posuďte sami: dříve jsem měl kombinaci vítr 45, žluč 38 a sliz 16, nyní je to vítr 30, žluč 38 a sliz 21. Hodně jsem na **sobě** pracoval, **vylepšoval** si organismus i vědomí a nakonec se **mi** podařilo podstatně snížit podíl větru v těle a zvýšit si podíl slizu. Nyní jsem mnohem **vyrovnanější**, můj zdravotní stav je stabilní a v neposlední řadě jsem za posledních deset let "zmoudřel. Pozorujete na **sobě** také takové **změny**? Pokud ano, znamená to, že jste dosáhli pokroku nejen ve zlepšování svého zdravotního **stavu**, ale také v psychice a duchovním růstu.

Během života se životní principy **mění**, a to vypovídá o nutnosti postupné proměny ozdravného programu a jeho přizpůsobení se změnám v organismu. Pokud to neuděláte, může se **stát**, že některé ozdravné metody, které vám v jistém stadiu přinášely užitek a skvělé výsledky, vás za několik let překvapí přesně opačným dopadem - a zničí vám organismus.

Z toho všeho můžeme vyvodit závěr jídelníček je třeba sestavovat s ohledem na individuální konstituci obdobně jako ozdravné prostředky a metody, **zátěž** a spoustu dalších aspektů, na nichž závisí zdraví. **Individuální** konstituce je váš průvodce životem. Všimněte si vlastních slabých stránek a pravidelně s nimi pracujte. Naopak se nemusíte přehnaně zaměřovat na silné stránky - a úspěch vás **nemine**.

átá kapitla

Individuální konstituce – jediná správná cesta ke zdraví a prosperitě

Nyní už dobře víte, co to jsou životní principy, jakou roli hrají v našem organismu, kde se koncentrují a spousta dalších informací. A pokud to správně využijete, ovlivníte svůj zdravotní stav i to, jak se cítíte. V této kapitole se tomu budete zevrubně věnovat a dozvíte se, jak ovlivňovat zdraví vhodným stravováním, pravidelným hladověním, využíváním biorytmů, dostatkem pohybu, správným dýcháním, otužováním a dalšími metodami.

Stravování podle vlastní individuální konstituce

Každý člověk má svou vlastní individuální konstituci a ta se skládá ze tří principů - slizu, žluči a větru. Tyto principy nejsou ničím jiným než - energiemi. Jinými slovy můžeme říct, že:

- životní princip slizu se skládá z prostoru, času a gravitační energie, z nichž prostor určuje objem a formu lidského organismu, čas délku jeho života a gravitační energie propojuje části těla a jednotné pole
- životní princip žluči se také skládá z rozmanitých energií, například tepelné, světelné a elektromagnetické, které zabezpečují všechny životní projevy člověka
- životní princip větru se skládá z kmitavé a otáčivé energie, jež určuje cirkulační procesy v organismu,

oběh krve a lymfy, pohyb obsahu buňky (cyklózu), rychlost myšlenek (uvažování) a také rychlost a rytmus různých životně důležitých funkcí (například trávení, vylučování přebytečných látek, menstruační cyklus a podobně)

V neposlední řadě je nutné dodat, že přebytek jednoho ze životních principů přivádí organismus do nerovnováhy, takže nefunguje správně, a z toho pramení poruchy a nemoci:

- nadbytek slizu způsobuje, že se člověku zakulacuje tělo a on sám z pohodlí a zleniví. V horní části těla se mu shlukuje sliz a hleny, vyvolávající plicní nemoci a nachlazení
- nadbytek žluči v organismu způsobuje poruchy trávení, kazí krev a popuzuje vědomí (projevuje se to jako hněv bez příčiny)
- z nadbytku větru se organismus ochlazuje a ztrácí vodu, takže trávení nefunguje a vytvoří se zácpa. Naruší se také menstruační cyklus, klouby jsou zatuhlé a nepohyblivé, myšlení je chaotické a člověk ztrácí sebedůvěru.

Lidé to podvědomě vycítí a snaží se jíst takové potraviny, které v nich životní principy vyvažují.

Lidé s dominantní slizovou konstitucí jedí suchá teplá jídla a také produkty s trpkou, hořkou nebo pálivou chutí (ale přitom neradi hodně pijí). Taková strava jim vysušuje a rozechřívá organismus, což má příznivý vliv na celkový zdravotní stav a na to, jak se člověk cítí.

Lidé s dominantní žlučovou konstitucí konzumují ve velké míře tekutou a chlazenou stravu, která jim dělá dobře. Nejvíce si libují ve sladkých, hořkých a trpkých jídlech, někdy v produktech neutrální chuti a své zvýšené trávicí a teplotvorné schopnosti vynakládají na štěpení potravy, takže neškodí organismu. Někdy si totiž přehřívají žluč v játrech, z čehož se tvoří hodně žlučového

odpadu a žlutne kůže. Uvedená strava jim vyhovuje a oni se po ní cítí klidní, vyrovnaní a spokojení (když se princip žluči předráždí, zvyšuje jim to agresivitu, hrubost a uštěpačnost).

Lidé s *dominantní konstitucí větru* si libují v užívání velkého množství teplé, horké, tučné a těžké stravy a nejraději mají slanou, sladkou a pálivou chuť. Taková strava dodá jejich drbnému, suchému a chladnému tělu dostatek tekutin, gravitační energie, tuků i tepla. S tímto jídelníčkem se budou vždy cítit dobře, veselí a plní radosti ze života.

Proporce životních principů v organismu se během života mění. V prvních patnácti až dvaceti letech převládá sliz a organismus dobře uchovává vodu, tělo má zaoblený tvar a je pružné a poddajné. Po patnáctém až dvacátém roce života se to mění a do čtyřiceti až šedesáti let dominuje životní princip žluči, takže organismus si udržuje stálou teplotu, normální trávicí schopnosti a skvělou imunitu. Zaoblený mladistvý tvar těla se však vytrácí a místo něj přichází vyžralost a členitost. Od čtyřicátého až šedesátého roku hraje prim životní princip větru a ten zůstává dominantní až do konce života. Organismus se postupně vysušuje a ztrácí pružnost a elasticitu. Snižuje se také schopnost tvořit teplo, člověk častěji cítí chlad v těle, slábne mu imunita, zhoršuje se mu trávení a bohužel také rozumové schopnosti.

Stravování a roční období

Zde je nutno říci, že každé roční období má svou vlastní energii. Na jaře a na podzim prší a příznačné vlhké a sychravé počasí dráždí životní princip slizu. V létě je horko a sucho, což neprospívá principu slizu. A kruté zimy, vítr a mráz dráždí životní princip větru, protože zimní energie jsou identické k „větrným“ energiím.

A nyní prosím o pozornost. Člověk s konstitucí slizu bude mít problémy během prvních dvaceti let života, zejména na jaře a v létě (a možná i v zimě, když je vlhké a sychravé počasí), zato po šedesátce ho čeká snadnější život, protože mu nebude věkem tolik sesychat tělo. Pokud má člověk konstituci žluči, pocítí problémy v horkém suchém letním počasí ve zralém období života, zhruba od pětadvaceti do šedesáti let; mládí a stáří však proběhnou bez velkých problémů. Člověk s konstitucí větru může očekávat problémy během studených větrných zim po čtyřicátém až padesátém roce života; pro takového člověka je nejpříjemnější období mládí.

Jak vidíme, každý člověk potřebuje pro každou etapu života i každé roční období speciální stravování. Jídlo je třeba vybírat tak, aby tlumilo dopad **změn**, které se v organismu **odehrávají** v důsledku střídání ročních období a vlivem přirozeného stárnutí. Jedině o takové stravě se dá říct, že je to *zdravá strava*.

Doporučení; nebudete-li se těmito unikátními poznatky řídit a namísto toho začnete slepě opakovat cizí rady, efektivního ozdravení organismu nedosáhnete. Budete tápat, aniž byste spatřili světlo na konci tunelu. Mějte vždy na paměti dávnou pravdu: je nutné, aby se systém ozdravení a stravování měnil podle toho, jak se mění vaše potřeby, nikoli abyste se vy přizpůsobovali těmto systémům.

Dále se podíváme na tuto problematiku formou otázek a odpovědí.

První otázka. Čím je možné doložit tvrzení, že jídlo může být i lékem?

Starodávni mudrcové vnímali potravu mnohem komplexněji než jen jako jídlo a věnovali pozornost tomu, co Člověku vnáší do organismu. Nezajímaly je bílkoviny

ani sacharidy, ba ani počty kalorií uvolněných při jejich spalování; především pro ně bylo důležité, jakou energii jídlo přináší do těla a jakými informacemi ovlivňuje organismus. Tyto vlastnosti byli klíčové k určování, jaké produkty patří mezi léky a jaké nikoli.

Fyzikové odhalili fenomén *kvantových polí* či energií, které jsou základem všech fyzických prvků. Proto nyní chápeme starodávné učení o energetickém vlivu potravy na lidský organismus v jiném světle.

Tato problematika není vůbec jednoduchá a jde o životně důležité věci. Pro lepší pochopení připomenu, jak vlastně vzniká prvek, a tedy i potrava. Musíme začít od konce, abychom se dostali na začátek.

Jak se tvoří potrava

Každá potravina se skládá z molekul, molekuly se skládají z atomů a atomy z menších elementárních částic - elektronů, protonů a dalších. Ty jsou dále tvořeny z **kvantů**, což jsou mikroskopické útvary na pomezí energií a částic. Kvanty jsou základem energetických polí a z nich se dále tvoří elementární částice.

Prvopočátkem lidského organismu je *kvantová šablona*, která je prototypem fyzického těla člověka. Kvantová pole mívají různou strukturu a podle ní se tvoří základy lidských orgánů, tělesných funkcí a struktury prvků. Neměli bychom se podívat zvláštní strukturu, tvaru a barvě, které mají játra, neboť jejich prazákladem je zvláštní kvantové pole, jež plní odpovídající funkce (a také vyvolává odpovídající emoční stavy). Srdce určuje zase jiné kvantové pole, které má jiné funkce, a tak bychom mohli pokračovat od jednoho orgánu k druhému a projít všemi tkáněmi organismu. Veškeré rozdíly v barvě, struktuře a dalších parametrech orgánů určuje odpovídající kvantová pole.

Starověcí odborníci na výživu brali v potaz několik parametrů: chuť potravy, sílu jejího působení na or-

ganismus, tvar a konsistenci, barvu, umístění **na skate teplo–chlad** a **vlhkost–suchost**, informace o klimatu a lokalitě a v neposlední řadě změny vlastností **produktu** v důsledku tepelného a dalších zpracování. Pokud toto všechno věděli, uměli využívat potravu jako lék a léky jako potravu.

A zde máme ještě jednu důležitou **energoinformační** funkci potravy. Když do organismu postupuje nějaké **jídlo**, současně se do **něj** dostávají určitá kvantová pole. Ta mohou nasycit a posílit kvantová pole příbuzných orgánů a vyrovnat oslabené funkce (snížit nebo zvýšit **teplotu**, vlhkost a podobně...). **Budete-li jíst** potraviny obsahující určitá kvantová pole, vyléčíte se **z** konkrétních nemocí, upevníte oslabené funkce některých orgánů, a dokonce si omladíte organismus.

Druhá otázka. Jaký význam má chuť potravin?

Každá potravina obsahuje vlastní kvantová **pole**, a **jsou-li** organismem přijata, působí na něj mnoha způsoby. Podíváme se na to podrobněji.

Chuť potravin vypovídá především o tom, jaké energie jsou v nich obsaženy a čím se vyznačují. Hlavní chuťový orgán jazyk nám pomáhá tyto energie rozpoznat. Energie obsažená v produktu může mít blahodárný vliv na životní činnost organismu, zejména pokud se **mu** energie tohoto druhu nedostává. Ale pokud je jí nadbytek, může naopak organismus potlačovat (**například** vytváří **sliz**, vysušuje, ochlazuje a podobně).

Klasická staroindická nauka o životě ájurvéda rozlišuje šest základních chutí: sladkou, **kyselou**, **hořkou**, slanou, pálivou a trpkou. A každá z těchto chutí působí různě na základní životní principy, určující fungování lidského organismu. Sliz řídí náladu a ovlivňuje fyzickou tělesnou sílu (**materiální** hmotnost organismu a jeho hormonální soustavu), žluč ohřívá tělo, zlepšuje trávení

a **imunitu**, zrak a intelektuální schopnosti; a vítr udržuje cirkulační a rytmické procesy v organismu - pohyb obsahu **buněk**, krevní průtok, peristaltiku, menstruační cyklus u žen a také rychlost přemýšlení. Životní principy jsem rozebíral dříve z hlediska energií, z nichž se skládají.

Sladká chuť

Má **nejsilnější** léčebnou sílu, celkově posiluje, zvyšuje tělesnou sílu, napomáhá správnému trávení a má umírněnou schopnost tvořit teplo. Sladké působí hojivě na **zranění**, projasňuje smyslové orgány a podporuje dlouhověkost. Sladké potraviny jsou vhodné pro děti, staré a oslabené lidi. Sladká chuť zkrátka a dobře stimuluje životní princip slizu.

Nadměrné užívání sladkých jídel však škodí, protože se po něm tloustne, tvoří se tukové nádory a další nemoci.

Kyselá chuť

Je **osvěžující**, probouzí chuť k jídlu, podporuje proces rozmělnění a trávení potravy a také zadržuje vodu v těle. Uvolňuje různá ucpaná místa i stagnaci v těle a **zprůchodňuje** střeva.

Nadužívání kyselých jídel vyvolává slabost, točí se po nich **hlava**, tělo otéká, a někdy přichází na řadu dokonce horečka se zimnicí.

Slaná chuť

Má očistné schopnosti - například odstraňuje ztvrdlé zbytky stolice a zaražené plyny, čistí také zanesené a ucpané cévy, odstraňuje plíseň, podporuje chuť k jídlu, vyvolává vylučování slin a žaludečních šťáv a studeným produktům dodává schopnost ohřívat organismus. Jinými slovy stimuluje životní princip žluči a větru.

Po nadměrné konzumaci slaných potravin někdy začnou vypadávat a šedivět vlasy, na kůži se **objevují vrás-**

ky a vznikají nemoci, typické pro stav **předráždění** životního principu žluči.

Hořká chuť

Zlepšuje trávení i chuť k **jídlu**, ohřívá tělo a stimuluje vylučování tekutin, čistí cévy, má ředící a **rozpouštěcí** vlastnosti, zvyšuje cirkulační procesy v těle. Čistí dutiny v těle, zejména plíce, pomáhá při otravách, **mdlobách** a zimnicích, projasňuje vědomí.

Nadměrné užívání hořkých jídel vyčerpává organismus a podněcuje vznik nemocí, způsobených **předrážděním** principem větru.

Pálivá chuť

Ze všech nejvíce stimuluje schopnost organismu tvořit teplo, zlepšuje chuť k **jídlu**, pomáhá při bolavém krku. Léčí rány a těžké kožní vředy.

Při zvýšené konzumaci pálivých jídel se zhoršují **po-**hlavní funkce, vznikají vrásky, člověk může i upadnout do mdlob a má bolesti v zádech a v **kříži**.

Trpká chuť

Trpká chuť vysušuje hnis, krev a žluč, hojí rány, dodává kůži zdravou barvu a ochlazuje organismus. Ve velkém množství však tělo také dehydruje a dráždí vítr a rozbouření tohoto principu má za následek některé charakteristické nemoci.

Organismus rozpoznává těchto šest chutí potravy už v dutině ústní a kvantová pole na ně okamžitě reagují. Pokud z ní Čerpají sílu oslabená pole **organismu**, potrava nám chutná a cítíme, že ji tělo **potřebuje**. V **opačném** případě taková strava organismus rozladí ještě víc a jídlo odmítáme, i kdyby to byla chutná a vytříbená delikatesa.

Při procházení trávicím traktem se chuť potravy mění: sladká a slaná jídla sládnou, **hořká**, trpká a ostrá jídla hořknou, jen u kyselých se chuť nemění. Namísto

šesti prvotních chutí se v organismu vytvoří tři druhotné, a to je svědectví, že zbylá kvantová pole potravy se vstřebávají při průchodu žaludkem a střevy.

Druhotné chutě

Jídla, která vytvářejí *druhotnou sladkou chuť*, napomáhají upevňování a zvyšování tělesné hmotnosti. Zbytky sladkostí se v organismu přetvářejí na hleny, tělo tloustne a kromě toho se zhoršuje i jeho schopnost tvořit teplo. Projevuje se to v duševní rovině, a sice celkovou apatií a nezájmem.

Jídla, která vytvářejí druhotnou kyselou chuť, zlepšují tvorbu tepla v organismu, zvyšují intelektuální schopnosti a upravují trávicí proces. Přebytek kyselé chuti zhoršuje skladbu krve a tvoří vředy, kožní vyrážky a pálení žáhy, takže člověk je vznětlivý a podrážděný.

Druhotně hořká jídla čistí organismus, stimulují životní procesy a podporují snižování nadváhy. V nadměrném množství však tělo vyčerpávají, vysávají z něj síly a dehydratují. V psychické hladině se to projevuje tak, že člověk se bez příčiny bojí a zbytečně se stresuje.

Já bych ke klasickému dělení z ájurvedy ještě přidal dvě chuti - *natrpklou chuť*, která se podobá trpké chuti, zhušťuje šťávy a ochlazuje, a jídla *bez chuti*, jež změkčují, zavodňují a uvolňují.

Třetí otázka. Jak správně kombinovat potraviny a jak je co **nejefektivněji** využít?

1. *Chcete-li dosáhnout zvýšení tělesné teploty*, dbejte při přípravě každého jídla na správnou kombinaci produktů s různou chutí, například *pálivá–kyselá* nebo *kyselá–slaná*. První kombinace podněcuje snižování tělesné hmotnosti, druhá naopak způsobuje přibírání na váze, především kvůli obsahu vody.

2. *Chcete mít lehčí a pohyblivější tělo?* Abychom zhubli a byli pohyblivější, musíme kombinovat chutě takto: *hořká–pálivá* nebo *kyselá–pálivá*. V prvním případě se z těla začnou vylučovat hleny, ve druhém se zvýší tvorba tepla a zároveň se zlepší imunita, **trávení** a intelektuální schopnosti.

3. *Odhlenění organismu a vysušení*. Zkuste své tělo odhlenit a zbavit se tekutých tělesných nečistot správně kombinovanou potravou: *hořká–trpká, pálivá–trpká, pálivá–hořká*. První varianta se hodí především v létě, protože nedochází k vysoušení těla, ale naopak k příjemnému ochlazení. Ve dvou ostatních variantách naopak teplo v organismu narůstá, což se hodí v zimě a pro chladnější období obecně anebo pro **zimomřivé** osoby.

4. *Ochlazení organismu*. **Potřebujete-li ochladit organismus, jezte** potraviny v kombinaci sladké a trpké chuti nebo hořké a trpké. V prvním případě se vám zvýší hmotnost, ve druhém budete **hubnout**.

5. *Přibírání na váze*. Pokud se potřebujete přibrat (ne tloustnout, ale být těžší a silnější), jezte v kombinaci buď slané a sladké, nebo sladké a kyselé potraviny. Rozdíl mezi nimi spočívá v tom, že v prvním případě budete nabírat tukovou tkáň a ve druhém vám začnou růst svaly.

Pokud se cítíte dobře a netrpíte energickou **nerovnováhou**, pak byste měli kombinovat potraviny všech šesti chutí ve vyrovnaném poměru a žádnou z nich neupřednostňovat. Takové jídlo bude harmonicky stimulovat vaši energetickou soustavu.

Při tepelném zpracování se chuť potravin v některých případech mění, například pálivá syrová cibule získává při vaření nebo dušení příjemnou nasládlou příchut'.

- Sladká, kyselá a slaná chuť mají na organismus anabolický účinek, tedy zvyšuje objem tělesné hmoty.

- Hořká, trpká a pálivá chuť působí opačně katabolicky, čili napomáhají procesu snižování hmoty těla.
- Hořká a pálivá potrava pozvedají energie organismu, takže se hodí pro osoby s nízkým krevním tlakem, jež zpravidla trpí špatným krevním oběhem v cévách mozku. V neposlední řadě se tato kombinace hodí i jako dávidlo pro odhlenění a očistu organismu.

- Slaná a sladká potrava stahuje energii organismu dolů, proto jsou některé produkty jako například mořská kapusta účinnými projímadly.

- Kyselá potrava vylepšuje průchodnost jater, trpká má za následek křeče trávicího traktu a snižuje jeho průchodnost.

Čtvrtá otázka. Jaký má na organismus vliv forma a konzistence potraviny?

Spolu s objevem skutečnosti, že všechny hmotné objekty mají kvantový základ, přišlo i pochopení významu jejich formy a hustoty. Jemnohmotná síla ovlivňuje každý hmotný objekt, respektive přímo určuje jeho vlastnosti a vnější charakteristiky na kvantové úrovni. A změnil-li se charakteristiky na kvantové úrovni, projeví se to změnou vnějších vlastností předmětů. Samozřejmě se to týká i potravin.

Odsud vyplývají zajímavé teoretické závěry, podpořené životními zkušenostmi.

Pokud se některému tělesnému orgánům nedostávají určité jemnohmotné vlastnosti, může si je převzít ze živočišné nebo rostlinné potravy.

Starodávni mudrcové sestavili vlastní klasifikaci.

Orgány rostlin

- kořen - centrum růstu, žaludek rostliny
- **stvol** – páteř
- **větve** – nervy
- **listy** - plíce

- květy - místo, kde se uchovává nadbytek síly, re-produkční orgány

- chlorofyl - krev

- šťáva - energie, která cirkuluje skrze nervy a mění se na mozkové impulzy, semena a další tkáně

- semena - v období zrání a růstu představují duchovní energii (v čínské filozofii *šeň* a v indické *kunda-*

Části rostlin a léčitelné nemoci

- kořen – nemoci kostí

- **stvol** – tkáně

- větve - cévy a žíly

- **kůra** – kůže

- listy – léčí nemoci dutých **orgánů**, žaludku, žlučníku a tenkého i tlustého střeva, močového měchýře a varlat

- květy - smyslové orgány

- plody - pevné orgány jako srdce, plíce, játra, **sle-**zina a ledviny

Rozložení pozitivní a negativní energie

Vrcholky rostlin mají kladný náboj a kořeny záporný. Část rostliny nacházející se na styku půdy a vzduchu má schopnost vyrovnávat a harmonizovat, protože je to místo, kde se setkávají kladný a záporný náboj. Plody jsou nabitě kladně a hlízy záporně, v samotném **plodu** je řapík nabitý záporně a okvěti kladně.

Analogie s organismy zvířat je jednodušší - srdce odpovídá srdci, játra játrům a podobně.

Podívejme se na vlastnosti a konzistenci potravin podrobně.

Dělení potravin dle hutnosti

- *První skupina.* Lehké, ostré, tuhé a suché potraviny, k jejichž popisu můžeme přidat pohyblivost a schopnost rozptylovat, dodávají organismu identické vlastnosti - lehkost a pohyblivost. Zároveň snižují hmotnost.

- *Druhá skupina.* Lehké a olejnaté potraviny se silnou propouštěcí schopností a ostrým aroma obsahující hodně vláhy zvyšují teplotvorné, trávicí a intelektuální schopnosti.

- *Třetí skupina.* Těžké, tučné, husté, lepivé, pohyblivé, pomalé a kalné potraviny tělo posilují a stimulují hormonální soustavu.

Při přesycení organismu produkty z první skupiny nastává dehydratace, při přesycení druhou skupinou se kazí krev a v případě třetí skupiny se nad únosnou mez zvyšuje množství hlenu. Proto mějte na paměti, že všechny potraviny se musí užívat s mírou.

Pátá otázka. Jak využít pro vlastní potřebu rady a doporučení ohledně formy a konzistence potravin?

Než se začnete věnovat níže uvedeným doporučením, je třeba si nejprve pročistit životní pole. Někdy se v něm nacházejí psychické bloky, které člověku neumožňují důkladnou regeneraci některého orgánu. Životní pole tak může být narušeno na energoinformační úrovni.

1. Obnovení buněčných tkání ledvin

Než se vydáte do páry nebo sauny, hodinu před odchodem snězte pět až deset dekagramů vařených zvířecích ledvin. Nejlépe se hodí vepřová, protože kvantová pole a skladba mikroskopických prvků jater prasete se podobají kvantovým polím a skladbě prvků lidských jater. Deset až patnáct minut před odchodem vypijte půl sklenice až sklenici kvasu nebo čaje na pocení. Pokud se špatně potíte, omyjte si kůži čajem z rohovníku.

Malinový kvasný nápoj

Na tři litry vody budete **potřebovat** jednu až dvě sklenice malin nebo malinové zavařeniny, sklenici cukru a jednu čajovou lžičku smetany. **Nechte** všechno uležet a kvasit (aby k obsahu měl přístup kyslík) alespoň deset až patnáct dní. Malinový kvas vylučuje z těla radionukleotidy. Má v sobě komponenty, s nimiž se radionukleotidy spojují a tvoří sulfidy. Zároveň podporuje pocení, protože se v organismu neudrží. Kvas je třeba pít před odchodem do páry.

Caj k pocení

Do nádoby nalijte jednu sklenici vody a nasypete do ní jednu **polévkovou** lžičku kořene rojovníku anebo dvě **polévkové** lžičky břízových listů. **Nechte** vřít jednu až tři minuty. Můžete použít také lipový květ nebo černý **bez**.

Mechanismus regenerace buněčné látkové výměny je následný: při hojném a kvalitní propocení si ledviny odpočinou, protože méně pracují. Žár při parní proceduře stimuluje buněčnou výměnu. V krvi jsou obsaženy látky, analogické látkám v ledvinách, a také se zde usadí kvantová úroveň zvířecí ledviny. Všechny **tyto** faktory dohromady mají silný regenerační účinek.

Doporučuji se v páře důkladně propotit – **pocení** by mělo trvat tak dlouho, jak to vydržíte. Nepřerušujte proces, nesprchujte se a nekoupejte se v **bazénu**, nýbrž pomalu vychladněte, a teprve až se tělo přestane **potit**, opláchněte se teplou vodou.

2. Buněčná regenerace ledvin

Je to podobná procedura jako ta předcházející, jen s malými obměnami. Než si zajdete do páry, snězte jeden až deset dekagramů **vepřových** jater, zapijte je čajem na pocení a po příchodu do páry se dobře **propotíte**. Poté se dosucha vytřete a namažte si pokožku mléčnou syrovátkou smíchanou s **mcdem** nebo také podkožním vepřovým sádlem, případně rybím tukem - **kůže** to

všechno ihned vstřebá. A zatímco se organismus přeladil na výživu kůží (jako v prenatálním období), játra si mohou odpočinout. Nakonec vypijte sklenici šípkového odvaru, který připravíte z padesáti až osmdesáti šípků a tří litrů vody, a teprve čtvrt hodiny až dvacet minut po „kožní výživě“ těla se pořádně omyjte teplou vodou. Játra se regenerují pomaleji než ledviny a je třeba proceduru opakovat třikrát denně během dvou měsíců.

3. Buněčná regenerace srdce

Hodinu před odchodem do páry snězte pět až deset dekagramů vařeného zvířecího srdce. Čtvrt hodiny před příchodem do páry vypijte kvasný nápoj na srdce, jež připravíte takto:

Kvasný nápoj na srdce

Vezměte tři litry protiové vody a přidejte sklenici zlatice (*forsythia*), případně hlaváčku, šalvěje či konvalinky, sklenici cukru a čajovou lžičku smetany. Nechte směs kvasit v teple alespoň dva týdny, tak získáte půlku sklenice léčebného kvasu. Po proceduře v páře si nechte udělat masáž, protože srdce si při ní báječně odpočine. Provedením deseti až dvaceti procedur získáte silnější srdce.

Další doporučení na obnovu srdce: každý den užívejte jednu desetinu gramu zlatice. Tato bylina je velmi hořká a její chuť stimuluje produkci inzulínu slinivkou **břišní**, který štěpí těžké molekuly tuků a cukru a podporuje výživu srdce. Během kúry nekonzumujte přepalované rostlinné tuky.

Při provádění procedur se řiďte biorytmy jednotlivých orgánů a jejich roční, měsíční a denní aktivitou. **Informace** najdete například v první kapitole **knihy** *Uri-noterapie a biorytmologie*".

4. Obnova pohlavní potence

Zde uvádím **staročínské** zásady na zvýšení pohlavní potence, které se zakládají na užívání potravin obsahujících kvantové informace o pohlavních funkcích.

„*Císař se zeptal mudrce, muže, který získal intuitivní vědomosti: ‚Proč lidé tloustnou, tmavnou a tváře jim zezelenají jako tráva? Jak být mladý a krásný, jak si uchovat pohlavní chuť a nekonečnou svěžest?‘ Mudrc odpověděl: ‚Necht’ síleho Vysost všimne housenky, jak ta se stravuje. Když pojí trávu, zezelená, když pojí žlutý květ, zežloutne. Jaké jídlo pán sní, takový je. A podle toho může libovolně měnit barvu obličeje a střídat pět barev: zelenou, černou, bílou, červenou a žlutou. Pán by měl často jíst produkty s ženskou **energií jin**, a **to** je zelenina a ovoce, vodnaté a ochlazující produkty, a k tomu cypřišový výtažek. Nezapomínejte na kravské mléko, zvířecí pohlavní orgány nebo odvary z jejich varlat, například býčích, **koňských**, vepřových či králičích. Oddálíte stáří, navrátí se vám svěží barva do **obličeje** a budete schopni se opakovaně milovat se ženami. Do jídla zkuste přidat ptačí vejce, například jarních opeřenců, kteří mají hodně pohlavní energie. Neuškodí, **zařadíte-li** do jídelníčku kohouta, neboť i on má varlata.*

***Budete-li** schopni se takto stravovat, zregeneruje se vám šoureks varlaty a vaše mužská okrasa bude velká... A vždy s ní proniknete do nefritové štěrbině (pochvy). Potence se vám zvýší a budete schopni kdykoli vyhovět vlastním přirozeným přáním. Vaše mužská ozdoba nikdy neochabne.*

Kvantovou energii pohlavních orgánů a zvířecích varlat je třeba uchovat nejlepším možným způsobem. Proto nedoporučuji vařit ani smažit, ale nasušit a pak nadrobno nakrájet. Před upotřebením je namelte na prášek a posypte jím jídlo. Mimořádně silné schopnosti má

sušený býčí úd, jenž je vhodný k posypávání vajec vařených naměkko.

Veźmĕte čtyři kusy býčích, vepřových, beraních nebo koňských varlat, nařeźte je na drobné plátky a usušte na ubrousku v troubĕ při teplotĕ nepřevyšující čtyřicet stupňů. Jezte jeden kousek dennĕ nebo sušené kousky umelte v mlýnku na maso, polijte přepuštěným máslem a uhnĕťte z nich dvoucentimetrové kuličky. Snĕzte jednu třikrát až čtyřikrát týdnĕ.

Šestá otázka. Má na potraviny vliv, v jaké lokalitĕ a jakĕm klimatickĕm pásu byly vypĕstovány?

Každá rostlina absorbuje informace o lokalitĕ, ve které vyrůstá.

- V příjemných místech s příhodným klimatem a dostatkem slunečního jasu rostou rostliny harmonicky a mají vynikající vlastnosti, takže človĕku dodávají hodnotné živiny.

- V podmínkách nevyrovnaného a nestálého klimatu, kde často běsní vichřice a po většinu roku trvá špatné počasí, rostliny nejsou harmonické a jejich vlastnosti jsou nevyvážené. Pokud z nich připravíme a poté konzumujeme jídla, bude nevyvážený i náš organismus.

- Rostliny, které rostou ve stínu, mají inertní vlastnosti a jsou velmi klidné a nepohyblivé. Jídla připravená z těchto rostlin tlumí aktivitu človĕka a podnĕcují lenost a nečinnost.

- V příliš horkém klimatu se rostliny snaží přizpůsobit tím, že si pěstují opačné vlastnosti - jsou chladné a šťavnaté.

- V neblahodárných drsných studených klimatických podmínkách se rostliny brání tím, že přijímají tepelné vlastnosti a olejnatost. Patří sem například zrniny, ořechy, semena a kořenová zelenina.

Je nanejvýš moudré konzumovat potravu z rostlin vypĕstovaných ve stejné lokalitĕ, v níž žijeme i my. Můžeme totiž využívat vlastností rostlin k tomu, abychom překonali **neblahodárné vnĕjší** podmínky. Všichni dobře známe ten příjemný pocit, když se v úmorném letním vedru ochladíme šťavnatou okurkou, rajĕtetem, zelným salátem, lesními plody, ovocem, dýněmi a další tykvovitou zeleninou. V zimĕ nás naopak příjemně zasytí ořechy, obilniny, semena či **kořenová** zelenina. Není náhoda, že v zimním období je velmi populární sušené ovoce, buď **jako** syrové, anebo i jemně tepelnĕ upravené: při sušení ovoce získává zahřívající vlastnosti a ty organismu pomáhají bojovat se zimou a nadměrnou suchostí.

Všechno to **odpozorovali** naši dávní předkové před mnoha lety a jejich **moudrost** se naštěstí zachovala až do dnešních dnů. Je příjemné dát si v létĕ studenou polévku z kysaného mléka (**kyselá** chuť udržuje vodu v organismu) nebo **svĕží** zeleninový salát, který zapijeme chlazeným nápojem. A v zimĕ na to jdeme zcela opačně - oblíbený je teplý **čaj** nebo bylinkové odvary, teplé kompoty ze sušeného ovoce, dále teplé polévky, například hutný boršč, dušená zelenina a teplé kaše.

Ze všeho výše řečeného vyplývá, že nejzdravější jsou přirozené a celistvé, minimálně tepelnĕ upravené potraviny, vypĕstované ve vlastní lokalitĕ a správnĕ kombinované, jeź se musí jíst je ve vhodnou dobu. V takovém případě jídlo přinese organismu užitek. Naopak nerozumně postupuje človĕk, který žije v Praze, ale v zimĕ konzumuje syrové potraviny, například exotické ovoce dovezené z Egypta nebo Maroka, saláty ze zeleniny vypĕstované ve sklenících, skladovaná jablka... Při takové stravĕ se jeho organismus přechladí a rozladí, takže už nedokáže potraviny využívat k tomu, aby bojoval s drsnými klimatickými podmínkami. Tĕlo je zimomřivé

a oteklé, špatně funguje trávení, peristaltika je ochablá a teče mu z nosu.

Mějte na paměti, že takzvaný *břišní mozek organismu* dokáže tyto informace z potravy vyčíst, a tak mu **pomoci**, aby se přizpůsobil proměnlivým klimatickým podmínkám.

Sedmá otázka. Jak můžeme **využít** informace o klimatických podmínkách a **lokalitě**, v níž byly potraviny vypěstovány, abychom **pochopti** jejich vlastnosti?

- *První doporučení.* Jezte pouze celistvé potraviny, vypěstované v lokalitě **vašeho** bydliště.

- *Druhé doporučení.* V souladu s ročním obdobím jezte hlavně **ovoce**, zeleninu a ořechy. Nejezte uměle vypěstované ovoce nebo zeleninu mimo **sezonu** a uměle uchovávané produkty jezte jen v omezeném množství (například čerstvé zelí, mražené jahody, skladovaná jablka, hrušky a podobně). Neholdujte ani exotickému ovoci - pomerančům, **banánům**, citronům, mandarinkám nebo **gřepům**.

- *Třetí doporučení.* Přirozené tepelné zpracování, například sušení na slunci, a následné ochucení vhodným kořením dodává potravinám přirozené tepelné **vlastnosti**, a proto se velmi hodí ke konzumaci v studeném ročním období.

Alpinisté v horách ze všech potravin upřednostňují sádlo - to proto, že jejich organismy se snaží vzdorovat suchému a chladnému horskému podnebí a využívají tuky jako prostředky proti vysušení organismu. Sůl jim zase dodává teplo, s nímž vítězí nad okolním chladem. Ze stejného důvodu Tibeťané pijí specifický nápoj s obsahem tuku - *tibetský' máslový čaj*.

Starodávní mudrcové **byli** odpradávná přesvědčení, že správné stravování je možné pouze v souladu s ročním obdobím a **při** užívání potravin, vypěstovaných v místě **bydliště**. Něco podobného říkal i Ježíš Kristus:

*„Tak jezte vždy se stolu Boha: ovoce stromů, zrno a travinypolí, mléko dobytčat a med včel. Neboť všechno ostatní je Satana a vede na cestu hříchu a nemoci až ke smrti, ale obživa, **kteřoujíte z hojnosti**Božího stolu, dá vašemu tělu sílu a mládí a vy nepoznáte žádné nemoci. Neboť stůl Boha živit Metuzaléma až do vysokého stáří a já vám říkám po pravdě, když budete žít **tak**, jako žil on, tak vám dá Bůh živých také tak dlouhý život na zemi.*

*Se začátkem měsíce **Ijar jezte**čmen. Počínaje měsícem **Sivan**jezte pšenici, nejdokonalejší ze všech rostlin, plodících semena; a připravujte svůj denní chléb z pšenice, aby Pán mohl dohlédnout na vaše tělo.*

*Od měsíce **Tammuz**jezte kyselé hrozny, aby vaše tělo zeštíhlelo a Satan je opustil. V měsíci **Elul** sbírejte hrozny, aby vám jejich šťáva sloužila za nápoj.*

*V měsíci **Hešvan** sbírejte sladké hrozny, zesládlé a usušené andělem slunečního světla, aby vaše tělo sílilo, neboť andělé Pána bydlí ve vás. Fíky, bohaté na šťávu, jezte v měsících Ab a **Shebat**, a co zbude, dovolte andělu slunečního světla, **abypro vás zachoval. Jezteje** s masem mandlí ve všech těch měsících, kdy stromy nenesou žádné ovoce. A byliny, které přijdou po deštích, jezte v měsíci Thebet, aby vaše krev byla očištěna ode všech hříchů. Neboť **vpravdě pravím vám, šťastni jsou ti, kteří jedí pouze u stolu Boha a všechny odpornosti**Satana **odmítají.**“⁹*

Tato slova obsahují neuvěřitelné informace.

Osmá otázka. Jakým dalším způsobem potraviny ovlivňují organismus?

Potraviny jsou velmi odlišné: při konzumaci jedné se nám nic nestane, zatímco při konzumaci jiné se můžeme i otrávit a okamžitě zemřít. Potraviny mají různá kvantová pole a ta působí na organismus **odlišným** způsobem.

To všechno ale dávní léčitelé věděli a na základě vlastních poznatků rozdělili potraviny na čtyři stupně síly ovlivňování.

Klasifikace potravin podle síly ovlivňování

- *Vyvážené potraviny.* Sem patří potraviny, které na organismus nemají žádný vliv, tedy jej **neohřívají**, **neochlazují**, **nevysušují** ani **nezavodňují**.

- *První stupeň.* Potraviny, které mají mírný ochlazující, vysušující, zvlhčující nebo jiný účinek - říká se o nich, že jejich síla vlivu se nachází na prvním **stupni**.

- *Druhý stupeň.* Potraviny na organismus **působí** teplem, suchostí, chladem, vlhkostí a jinými vlastnostmi **průměrně**, ale **neškodí** mu. Jejich síla vlivu **dosahuje** druhého stupně.

- *Třetí stupeň.* Potraviny mají silný záporný vliv na organismus.

- *Čtvrtý stupeň.* Potraviny mohou organismus silně poškodit, nebo i způsobit smrt.

Odsud **vyplývá**, že k jídlu se nejvíc hodí vyvážené potraviny bez vlivu na organismus, zatímco potraviny prvního a druhého stupně ovlivňování slouží ke korekci vlastností **organismu**, k ochraně před neblahodámými klimatickými podmínkami a jako podpůrný prostředek v určitém ročním období. V neposlední řadě slouží i jako léky proti lehčím nemocím. Potraviny třetího a čtvrtého stupně se užívají jen jako silné léčebné prostředky při těžkých nemocích, kdy je potřeba provést složitou korekci.

Vliv barev na < organismus

Potrava působí na energii životního pole také svou barvou, a buď je stimuluje, anebo potlačuje. Stejným **způsobem** jsou stimulovány, anebo potlačovány určité

fyziologické **funkce** organismu. Velký vliv na vnímání chuti má také barva, o čemž svědčí i následující pokus: na stůl byla naservírována různorodá jídla a poté je osvětili barevnými paprsky, které neodpovídaly barvám potravin, takže rajčata byla například fialová a okurky modré. Nikdo z hostů za stolem se těchto kousků ani nedotkl (navíc byly **chuťově** kyselé).

Měli byste potravu kombinovat podle barev, to je důležitý krok při celkovém ozdravení a součást cíleného procesu ovlivňování organismu potravou. Aby to bylo zajímavější, můžete trochu experimentovat: vždy jeden den jezte jen **potraviny** pouze určité barvy (**ovoce**, nápoje, zeleninu, kaše a podobně). **A** pak odpovězte na otázku: změnil se váš zdravotní stav k lepšímu?

Červená barva

Vylučuje teplo a má povzbuzující a stimulující účinek **na** nervovou soustavu. Zlepšuje a zrychluje výměnné procesy v organismu a aktivuje **funkčnost** kůže i žláz s vnitřní **sekrecí**.

Červená barva léčí nemoci vyvolané předrážděním životních principů větru a sfizu. Její energie stimuluje morek kostí i nervové tkáně a ovlivňuje celkovou barvu kůže. Kromě toho zlepšuje krevní oběh a činnost srdce, uvolňuje stagnaci v orgánech a ředí krev. Některé nemoci léčí přímo, například plané neštovice, spalničky, růži, vlka nebo záškrť. A **chcete-li** si zlepšit náladu, průceschopnost a výdrž, nejlepší radou je - **začněte** do jídelníčku víc potravin červené barvy, určitě vám to pomůže.

Nadbytek červené barvy dráždí životní **princip** žluči v organismu, a proto je kontraindikací pro popudlivé a výbušné osoby.

Potraviny s červenou barvou: červená jablka, červená řepa, červené zelí, červená **paprika**, višně, ředkvičky, **maliny**, jahody, rajčata, meloun, Červené maso.

Oranžová barva

Obnovuje a léčí svalovou a nervovou tkáň, podporuje sexualitu a léčí některé nemoci, vyvolané poruchami urinogenitální soustavy. Ájurvéda tvrdí, že oranžová barva má mimořádný léčebný účinek na onemocnění způsobené nadbytkem životních principů větru a slizu a že zlepšuje krevní oběh i zbarvení pokožky.

Oranžová barva je efektivním léčebným pomocníkem při nemocích sleziny, zlepšuje proces trávení a další roznášení živin po celém organismu. Její vliv poznáme i při léčbě nemocí dýchací soustavy (plíce, průdušnice, průdušky, hrtan, hltan, trubice jícnu). Mimořádných výsledků se dočkáme především při léčení **bronchiálního astmatu** (předráždění slizu).

Oranžová je barva života a tepla, a proto reguluje proces látkové výměny a ovlivňuje funkce endokrinních žláz. Posiluje oslabené srdce a zlepšuje jeho funkčnost. Oranžová je doporučována při komplexní léčbě epilepsie, protože proniká do hlubinných struktur tkání, zejména nervových a svalových.

Nadbytek oranžové barvy způsobuje přehřátí organismu a předráždění životního principu žluči. Můžete stimulovat organismus oranžovými potravinami.

Potraviny s oranžovou barvou: meruňky, mrkev, mango, pomeranče, **tomel**, dýně, mandarinky.

Žlutá barva

Tonizuje organismus a optimálně působí na jeho fyziologii. Stimuluje zrak a nervovou soustavu, neunavuje. Žlutá barva má léčebný účinek na celý organismus, působí **blahodárně** na rozum i tělo, zlepšuje intelektuální schopnosti a aktivuje logické myšlení (protože aktivuje životní princip žluči). Časté pozorování žluté barvy (obecně a také žlutých potravin) vytváří harmonický **vztah k životu**, vyrovnává fyziologické procesy, dodává organismu rovnováhu a přináší pocit optimismu. Žlutá

také podporuje schopnost sebekontroly (je třeba se nepřejídat, nemlsat zbytečnosti a nezakusovat nic „mezi jídly“).

Žlutá barva pročišťuje organismus a léčí celou řadu kožních onemocnění. Vysoce efektivní je léčení orgánů břišní dutiny žlutou barvou, protože stimuluje játra a tonizuje střevní soustavu. Je vhodná při **slabém** a ochablém trávení, atonii střev, atonické zácpě, pro normalizaci trávení a na zvýšení žaludeční sekrece.

Žlutá barva podporuje myšlení a pomáhá při nervovém vyčerpání, probouzí chuť k jídlu a odstraňuje nespavost.

Pokud chcete stimulovat odpovídající funkce žlutou barvou, **j**ezte žluté **potraviny**.

Potraviny se žlutou barvou: banány, kukuřice, vajíčka, grepy, citrony, rostlinný olej, broskve, ananas, sýry, přepuštěné máslo.

Zelená barva

Normalizuje fungování srdce a cév, léčí tachykardii a arytmiu, stabilizuje arteriální tlak i funkce nervové soustavy. Zelená barva efektivně pomáhá při bolestech hlavy, unavených očích a poruchách zraku. Využívá se jako lék při akutních onemocněních z nachlazení. Při nedostatku zelené barvy je tělo přecitlivělé a vzniká neuróza a podrážděnost, případně je osoba chaotická a hyperaktivní (zejména se to stává osobám s dominantní konstitucí žluči).

Zelená má na organismus celkově blahodárný účinek, například jej uklidňuje a harmonizuje. Tím se také vysvětluje, že se skvěle cítíme v **přírodě**, například v lese nebo na rozkvetlé zelené louce, kde jsme uvolnění a v klidu se regenerujeme. Zelená barva dodává pocit bezpečí, ochlazuje a koncentruje myšlenky.

Podle ájurvédy zelená barva uvolňuje při zneklidnění, vyvolaném rozbouřenými životními principy větru

a žluči. Při podrážděné žluči naopak není doporučována, protože se stav ještě zhorší. Předávkování zelenou barvou způsobuje nadměrné hromadění žluči, a dokonce i tvorbu žlučových kamenů.

Potraviny se zelenou barvou: Zelí, kapusta, chřest, artyčoky, avokádo, všechny druhy hlávkového salátu, zeleň, hrušky.

Světle modrá barva

Bleděmodré odstíny mají velký léčebný význam, nevýmaje jejich uspávací schopnost - jsou to barvy se studenými vibracemi.

Bleděmodrá barva ochlazuje a uklidňuje, normalizuje arteriální tlak a srdeční činnost, uvolňuje svalové napětí. Léčí kožní problémy vyvolané špatnou výměnou pigmentu - vitiligo. Používá se při nemocích jater horké podstaty, různých zánětlivých procesech při předráždění žluči, při nemocích krku, například chrapotu nebo zánětu hlasivek. Pro svůj antiseptický účinek je doporučována například při revmatismu, žloutence a popáleninách.

Bleděmodrá barva má klíčový význam pro osoby s nadváhou, které chtějí zhubnout, protože snižuje chuť k jídlu. Toho se dá využít i v praxi: hubnoucí osoby si mohou pořídit modré nádoby, prostírání a podobně.

Nadbytek bleděmodré barvy posiluje ochlazující faktory a dráždí principy větru a slizu, a to se v organismu projevuje různými zatvrdlinkami a podobně.

Potraviny s bleděmodrou barvou: borůvky, vlochyň, některé druhy vína, švestky.

Modrá barva

Modrá barva uklidňuje různé funkce organismu a zvyšuje odolnost a posiluje obranné mechanismy a ochranné funkce, zejména při procesech doprovázených zvýšením teploty. Léčivý vliv modré barvy se využívá při léčbě nemocí krku, křečích, nespavosti, boles-

tech hlavy, nadměrné, tlučení srdce, poruchách trávení (při podráždění principu větru).

Dobré výsledky byly zaznamenány u nemocných s poruchou štítné žlázy a při výskytu strumy.

Tmavomodrá barva čili indigo pomáhá při plicních onemocněních, očišťuje organismus od slizu, léčí záněty, černý kašel, žloutenku a různé typy kolik.

Modrá i bleděmodrá uklidňují psychiku, psychologicky poskytují stálost, zdrženlivost a klid. Přinášejí pomoc v nepříjemných psychických stavech, například při melancholii, hypochondrii, hysterii, epilepsii nebo při předráždění sexuálního charakteru.

Modrá barva působí blahodárně na Šišinku (epiryzu), reguluje smyslové funkce a jejich orgány, oči, uši a nos. Úspěšně se využívá při léčení zánětlivých očních nemocí a také šedého a zeleného zákalu. Spolu s oranžovou barvou je vhodná pro léčbu dýchacích onemocnění, zápalu plic a astmatu.

Potraviny s modrou barvou: všechny produkty modré a fialové barvy.

Nadměrné užívání bleděmodrých a modrých barev vyvolává u osob s individuální konstitucí větru fobie, zejména strach z uzavřených prostor.

Fialová barva

Zklidňuje nervovou soustavu, hodí se při psychických a nervových poruchách, neuralgii, revmatismu, otřesu mozku, nemocích ledvin, močového měchýře a žlučníku. Dobře působí na zánětlivá onemocnění a normalizuje spánek, při tvůrčí práci však naopak zvyšuje výdrž a podporuje duchovní rozvoj.

Při dlouhodobém kontaktu s fialovou barvou člověk může být skleslý a upadnout do deprese.

Potraviny s fialovou barvou: ostružiny, černý rybíz, baklažány, modré víno, fialové švestky a červené řasy.

Devátá otázka. Jak užívat potraviny podle síly vlivu aneb Jak jídlo léčí?

S přibývajícím věkem se zhoršuje trávení a schopnost organismu tvořit teplo: tato skutečnost se nedá přehlédnout. Ve zralém věku si občas nostalgicky vzpomeneme na mládí, kdy jsme jedli všechno a snášeli to bez problémů, ba naopak jsme se po všem cítili výtečně. Každá dietní chyba se nám nyní tvrdě vymstí a organismus nám nic neodpustí: stačí sníst něco nezvyklého nebo se na oslavě trochu přejíst a hned se nám udělá špatně, ztěžkne nám žaludek a ozvou se i dřímající chronické nemoci.

Podle ájurvédy je hlavní příčinou nemocí právě špatné zažívání, zatímco dobré je předpokladem správného fungování organismu. Starověcí mudrcové vyznávali názor, že při normálním a plnohodnotném příjmu potravy člověku neuškodí ani jed, ale při špatném může zemřít i po těch nejlepších jídlech.

Podle starodávných lékařů a mudrců ájurvédy se v organismu každého člověka nachází trávicí oheň *agni*, a když jasně plápolá (jako v mladém věku), zažívání probíhá dobře a netvoří se vedlejší nečistoty a toxický odpad zvaný *ama*. Buňky organismu dostanou vše potřebné a člověk je zdravý. Jakmile *agni* začne slábnout, potrava se nezpracovává úplně a vzniká spousta vedlejších toxických látek, které organismus zatěžují, takže je náchylný ke všem možným nemocím.

Pohaslý trávicí oheň však můžeme znovu **rozdmýchat** a dále udržovat, přičemž spousta receptů pochází z dávných dob. Někteří tvrdí, že člověk by měl jíst tehdy, když slunce stojí vysoko nad hlavou, protože jeho **žár** aktivuje trávicí oheň.

Další část receptů je rostlinných a využívá schopnost **rostlin** podněcovat a harmonizovat trávení. Tisíciletá práce ukázala, že nejlépe se k tomuto účelu hodí lusky

černé a červené papriky, kardamom, skořice, hřebíček, hořčice, křen, zázvor, sůl a přepuštěné máslo. Tato skupina pochutin má silný ohřivací **účinek**, a proto se řadí k potravinám druhého a někdy i třetího stupně. Užívání menšího množství těchto pochutin před, během i po jídle probouzí chuť k jídlu a regeneruje trávení a s obnoveným trávením se člověku navrátí zdraví.

Z tohoto důvodu mělo koření v Evropě vždy cenu zlata. Nejlepší je užívat je v chladném období, a obzvláště je doporučováno starším lidem a osobám trpícím zažívacími obtížemi.

Se zajímavým nápadem přišel Boris Vasiljevič Bolotov, podle něhož je možné využívat staré, nemocné a poškozené buňky ke zvýšení počtu mladých a zdravých. Lidská kůže byla podrobena zkoumání, nakolik odráží a pohlcuje světlo, a zjistilo se, že děti do jednoho roku mají méně než jedno procento starých buněk a u desetiletých dětí jejich počet nepřevyšuje sedm **až** deset procent, zato po padesátém roku života už staré buňky tvoří čtyřicet procent až polovinu všech buněk.

A to znamená, že padesátiletý člověk žije jen na padesát až šedesát procent svých možností - jen do té míry, nakolik mu to umožní zbytek zdravých buněk v těle. Odsud pramení přirozená snaha maximálně zvýšit **počet** mladých buněk a množství starých snížit na minimum.

Ale jak se to dělá? Bílkoviny buněk štěpí enzymy zvané **pepsiny**, jež se tvoří v žaludku. Když se vsáknou spolu se žaludečními šťávami do krve, rozpouštějí staré a nemocné buňky i buňky rakoviny a choroboplodných organismů, aniž by jakkoli ovlivnily zdravé a silné buňky.

Množství vylučovaných pepsinů v žaludku je možné zvýšit a Bolotov doporučuje podle zvyklosti starověkých Řeků půl hodiny po jídle, až se potrava částečně natráví, omočit špičku jazyka v soli, vytvořit slinu a tu pak vyplivnout.

Žaludek na **sůl** zareaguje a reflexivně začne produkovat **žaludční šťávy** obsahující prvky nezbytné k likvidaci starých buněk. To je ovšem jen jeden z několika **mechanismů**, který navíc patří k těm vedlejší. Slaná chuť stimuluje oheň trávení, aktivuje všechny enzymy v organismu a ty začnou aktivně rozkládat nepotřebné látky. A mimochodem - slovo *sůl* má příbuzný kořen se slovem *Slunce*. Svou chutí stimuluje oheň **trávení**, čili podněcuje aktivitu všech enzymů organismu a aktivně rozkládá vše staré a nepotřebné. Namísto soli můžete využít produkty s ohřívací schopností, z nichž **nejúčinnější** je zázvor.

Zázvorová směs pro zdravé zažívání

Lékaři zabývající se ájurvédou doporučují speciální zázvorovou **směs**. Jež vylepšuje zaživací schopnost organismu. Vezměte smaltovanou nebo keramickou nádobu a nasypete do ní čtyři polévkové lžíce zázvorového prášku, který posléze rozetřete s taveným máslem v množství asi sta až sto padesáti gramů. Směs důkladně míchejte, dokud nezískáte celistvou hmotu, pak ji zakryjte pokličkou a **nechte** na chladném místě odstát.

Užívá se podle níže uvedeného rozpisu každý den před snídaní tvořenou z teplého bylinkového čaje, ohřáté dušené zeleniny a kaše.

První den - půl čajové lžičky

Druhý den - jednu čajovou lžičku

Třetí den - jednu a půl čajové lžičky

Čtvrtý den - dvě čajové lžičky

Pátý den - dvě a půl čajové lžičky

Šestý den - dvě a půl čajové lžičky

Od **sedmého** dne dávky snižujte každý den o půl lžičky, abyste se desátého dne znovu dostali k množství **půl čajové lžičky** - a brzy poznáte, že se váš trávicí oheň znovu rozhoří. **Neužívejte** ale zároveň (ani potom) produkty **se** silnými ochlazujícími vlastnostmi: studenou

vodu, zmrzlinu, chlazené mléko, mražené jahody ani jiné ovoce a tak dále.

Tato směs je vhodná zejména pro **starší** osoby, zatímco mladí lidé a osoby středního **věku** ji **tolik** nepotřebují, protože u nich má případná dysfunkce trávicího systému **jiné** příčiny a nezávisí na přirozeném pohasnutí trávicího ohně. Pro ně se hodí zase jiné metody, ale než se do nich pustíte, měli byste zjistit, jakou máte konstituci, a řídit se všemi radami pouze v souladu s ní.

Desátá otázka. Jak funguje mechanismus působení potravy na životní principy v organismu?

Mechanismus působení na životní principy je následující: z potravy se na buněčné úrovni tvoří **voda**, jež představuje základní prostředí pro život; dále kyslíčnick uhlíčitý, který reguluje pH prostředí a potažmo aktivitu všech enzymů, **a** nakonec bílkovinné prvky, z nichž vycházejí všechny životní procesy, například spojené s enzymy, micelami a podobně.

Všechny potraviny mají specifický vliv na tři uvedené parametry a my se podíváme na konkrétní příklady.

Snižování objemu tekutin. Množství tekutin v buňkách snižuje hořká, pálivá a trpká potrava (například čerstvé ovoce, zelenina se zvýšeným obsahem draslíku, který je protipólem sodíku), dále lehká potrava s hutnou konzistencí (sušené ovoce) a chladivé a suché produkty (suchary). Tyto produkty v těle zahušťují koloidy a Člověk s dominantním principem větru, jenž má sklon ke ztrátám tekutin, si při konzumaci těchto produktů užene podváhu, zimomřivost, zácpy a sníženou pohyblivost kloubů.

Zvyšování objemu tekutin. Objem tekutin v těle zvyšuje sladká, kyselá a slaná potrava obsahující sodík, například kroupy, mléčná jídla, sýry, produkty naložené v solném nálevu, těžké potraviny s měkkou konzisten-

ci, například tvaroh nebo šlehačka, a chladné produkty s vyšším obsahem vody (mléko) - pokud se užívají **ve** velkém množství. Voda se v organismu zadržuje a teplotě prostředí se v těle se zaplňuje škroby a bílkovinami - hlenem.

Pokud bude člověk s dominujícím principem slizu a sklonem k nadváze a zadržování vody jíst uvedené potraviny, začne rychle ztrácet hmotnost, jeho teplotvorné schopnosti se oslabí a zhorší se mu trávení.

Zvýšení tepla uvnitř organismu. Pálivé, kyselé a slané potraviny aktivují tvorbu tělesného tepla a následně posilují metabolismus. Do této skupiny patří koření, produkty nakládané v soli, kysané produkty, lehké a tučné potraviny, například pečené nebo smažené vepřové maso, a dále horké, suché a olejnaté produkty, z nichž můžeme jmenovat smažené brambory a hranolky připravované na slunečnicovém oleji (pokud jsou užívané nadměrně). Tělo po nich nadměrně produkuje žluč, což nepřímo poukazuje na zvýšení procesu rozpadu červených krvinek, a krev a lymfa se přehřeje.

Pokud bude člověk s dominujícím principem žluči dávat přednost uvedenému jídelníčku, teplotvorné procesy v těle se předráždí a objeví se celá řada neblahých příznaků, například suché nosní dírky, pálení **žáhy**, vyrážka na kůži, předčasné zešednutí nebo vypadávání vlasů.

V této knize poznáte, jak ta či ona potrava působí na životní principy a jak silně. Těmito vědomostmi se můžete řídit a podle toho sestavovat vlastní jídelníček, který vám přinese odpovídající kladné výsledky v uzdravování.

Jedenáctá otázka. Jak s pomocí potravin regulovat Životní principy?

Nyní už máme dostatečné vědomosti k tomu, abychom přistoupili k bezprostřednímu regulování život-

ních principů ve vlastním organismu a využili pozitivní efekt potravin.

Začneme-li regulovat životní principy v těle,lepší se všechny fyziologické procesy v organismu, které nějakým způsobem závisejí na životních principech.

Dieta a potraviny, vhodné při podráždění principu větru v organismu nebo když je vítr dominantní

- Obecná doporučení: jezte hodně teplé, hutné a měkké potraviny a nápoje a také olejnatou stravu.
- Převládající chutě: sladká, slaná a kyselá. Můžete jíst až do sytosti.
- Krupice a obiliny: rýže, pšenice obyčejná i **naklíčená**, lněná semena.
- Mléčné potraviny: všechno.
- Sladidla: **melasa, med**, třtinový cukr, přírodní sirupy.
- Rostlinné oleje: všechny druhy.
- Ovoce: veškeré sladké plody, dýně, melouny.
- Zelenina: řepa, mrkev, chřest, nové brambory, okurky, dušená cibule, pampelišky či hlávkový salát. Doporučeno je potraviny tepelně upravit, například podusit.
- Ořechy: všechny druhy.
- Koření: cibule, česnek, zázvor, skořice, černá paprika, kardamom, kmín, sůl, hřebíček, hořčicová semínka.
- Živočišné produkty: drůbež, ryby, raci, koňské maso, skopové maso, vejce, mořské plody.
- Polévky: moučná, kopřivová, česneková, masový vývar.
- Bylinky: lékořice, muškátový oříšek, jalovec, jerlín japonský¹⁰, černý **bez**, maliny, borovice, šípkové květy a proskurník.

- Závěrečné doporučení: úniku energie ve druhé půli dne zabráníte tím, že budete pít čaje z výše uvede-
ných bylinek, především lékořicový.

Dieta a potraviny posilující životní princip větru

- Obecná doporučení: lehká dieta nebo hladovění, sušené produkty, studená jídla.
 - Převládající chutě: hořká, pálivá a trpká.
 - Krupice a obilniny: ječmen, kukuřice, proso, pohanka, žito, oves.
 - Sladidla: nejsou doporučována.
 - Mléčné potraviny: nejsou doporučována.
 - Rostlinné oleje: vyhýbejte se jim.
 - Ovoce: sušené plody, jablka, hrušky, granátová jablka, klikva, olivky.
 - * Zelenina: kapusta, brambory, hrách, fazole, hlávkové zelí, špenát, petržel, celer, nejlépe syrové.
 - Ořechy: nejsou doporučovány.
 - Koření: paprika, zázvor a šafrán, ale minimálně.
 - Živočišné produkty: hovězí maso, vepřové maso, králík.
 - Polévky: hrachová
 - * Bylinky: šišák, dříšťál, hořec, šalvěj, pryskyřník, dubová kůra, žalud, pивní kvasnice, mumijo a mošus. Zejména poslední tři bylinky silně stimulují vítr.

Dieta a potraviny při podráždění žluči nebo když je žluč dominantní

- Obecná doporučení: chladivá a nejlépe tekutá jídla, chlazené nápoje.
 - Převládající chutě: sladká, hořká a trpká.
 - Krupice a obilniny: obyčejná a naklíčená pšenice, oves, ječmen, bílá rýže.
 - Sladidla: všechno kromě medu a melasy.

- Mléčné potraviny: mléko, obyčejné máslo, pře-
puštěné máslo.
- Rostlinné oleje: olivový a slunečnicový.
- Ovoce: sladké čerstvé, rozmočené sušené, odvar ze sušeného ovoce, dýně, melouny.
- Zelenina: dýně, okurky, brambory, kapusta, zelí, hlávkový salát, petržel (kořen a nať).
- Koření: koriandr, skořice, kardamom, fenykl, černá paprika v malém množství, česnek, kopr.
- Živočišné produkty: kuřecí a krutí maso, vaječný bílek.
- Bylinky: šišák, šalvěj, hořec velkolistý, včelník, thermopsis, šípkové květy a plody, pelyněk.
- Nápoje: jablečná šťáva, mátový čaj, studená voda, ochlazená převařená voda.
- Závěrečné doporučení: velmi vhodné jsou pивní kvasnice.

Dieta a potraviny posilující životní princip žluči

- Obecná doporučení: horká a suchá potrava.
- Převládající chutě: kyselá, slaná a pálivá.
- Krupice a obilniny: kukuřice, proso, tmavá rýže.
- Sladidla: med, melasa.
- Mléčné potraviny: kysané výrobky, sýry, máslo, kyselá smetana, podmáslí.
- Rostlinné oleje: mandlový, sezamový, kukuřičný.
- Ovoce: grapefruit, kyselé pomeranče, kdoule, rakytník, citrony, dřín a další kyselé plody.
- Zelenina: ostrá paprika, ředkvičky, rajčata, řepa, Čerstvá cibule, česnek (pozor, smažená cibulka má opačné vlastnosti).
- Ořechy: kešu, arašidy
- Koření: zázvor, kmín, hřebíček, sůl, celerová a hořčicová semínka, černá a pálivá paprika.

- Živočišné produkty: hovězí maso, vaječný žloutek, skopové maso, ryby a mořské plody.
- Polévky: kopřivová, ředkvová.
- Bylinky: pampeliška, proskumík, granátová semínka, drmek.
- Závěrečné doporučení: hodí se káva. Dále mějte na paměti, že organismus se při nadbytku potravy stimuluje životní princip žluči překyselí.

[dieta a potraviny při podráždění slizu nebo když je sliz dominantní]

- Obecná doporučení: teplá a lehká potrava i nápoje.
- Převládající chutě: hořká, pálivá a trpká.
- Krupice a obilniny: ječmen, kukuřice, proso, pohanka, žito, oves.
- Sladidla: med.
- Mléčné potraviny: nízkotučné mléko, máslo, syrovátka.
- Rostlinné oleje: žlutý olej.
- Ovoce: jablka, hrušky, granátová jablka, kivi, hroznové víno, tomel, kdoule, rakytník a všechny druhy sušeného ovoce.
- Zelenina: ředkvičky, brambory, mrkev, kapusta, zelí, cibule, baklažány, hlávkový salát, dýně, celer, špenát, petržel, luštěniny, hrách.
- Koření: všechny druhy kromě solí.
- Živočišné produkty: kuřecí, skopové, vejce, salámy, klobásy (ovšem raději bez tuku).
 - Bylinky: lékořice, pelyněk, borovice, granátová semena.
- Závěrečné doporučení: kamenec, čpavek.

Dieta a potraviny při silující životní princip slizu

- Obecná doporučení: tučná jídla ve větším množství, chlazené potraviny a nápoje.
- Převládající chutě: sladká, slaná, kyselá.
- Krupice a obilniny: rýže, pšenice, oves, lněné semínko.
- Mléčné potraviny: mléko, sýry, kyselé mléčné výrobky, podmáslí, smetana, šlehačka, máslo.
- Rostlinné oleje: všechny.
- Sladidla: všechny kromě medu.
- Ovoce: sladké druhy, melouny, dýně.
- Zelenina: rajčata, okurky, sladké brambory, ředkev, řepa a širokolisté druhy.
- Ořechy: všechny.
- Koření: sůl.
- Živočišné produkty: hovězí maso, vepřové maso, drůbeží maso, klobásy, salámy, ryby, raci, mozeček a tuky (čím je jídlo tučnější, tím lépe).
- Polévky: hrachová, kopřivová, masový bujon.
- Dodatečné doporučení: pamatujte, že nadměrná stimulace principu slizu vede k hromadění hlenu v organismu, zejména v horní části těla, plicích a nosohltanu.

Podle tohoto testu snadno zjistíte, k jakému individuálnímu typu patříte - zda je u vás dominantní jeden životní princip, dva životní principy, anebo jste smíšený typ - trojkombinace. A pak si snadno vyberete vhodnou dietu a potraviny. Máte-li dominantní životní princip slizu, vyberete si dietu, která jej potlačuje, zatímco jídlům, která jej podporují, se raději vyhnete. Totéž platí o životních principech větru a žluči: o příznacích předráždění těchto principů jsme už hovořili dříve. Pokud máte to

Itěstí a jste vyrovnaný smíšený typ, můžete jíst ve stejné míře všechny produkty (týkají se všech principů, větru, žluči i slizu).

V praxi se však zřídka kdy setkáváme se situací, kdy jeden ze životních principů výrazně dominuje: zpravidla jen v případě nemoci. Organismus zdravého člověka se skládá ze všech tří životních principů, a proto převládají smíšené typy individuálních konstitucí. Podíváme se na to na základě mého vlastního příkladu.

Před deseti lety jsem získal takovýto výsledek: vítr 45, žluč 38 a sliz 16. Zde je nutné mít na paměti, že proporce mezi životní principy se s věkem mění a že je nutné každých pět let provádět korekci jídelníčku.

Převedu-li tato čísla na procenta, tedy $45 + 38 + 16 = 99$ (skoro 100), zjistím, že můj každodenní jídelníček by se měl skládat z pětačtyřiceti procent z diety, zaměřené na uklidnění principu větru, z osmatřiceti procent z diety na uklidnění žluči a ze šestnácti procent z diety na uklidnění slizu.

Vyjádrím-li to ve vztahu k druhotné chuti, dostanu toto: pětačtyřicet procent jídel by mělo mít sladkou chuť, osmatřicet procent by mělo být smíšené chuti sladké, hořké a trpké (v druhotné chuti to bude devatenáct procent sladké chuti, devatenáct procent kyselé chuti a šestnáct procent sladké chuti). Výsledek: čtyřiašedesát procent jídel by mělo být sladké chuti, devatenáct procent kyselé chuti a šestnáct procent hořké chuti. Samozřejmě každý výpočet je individuální a má své nuance, nicméně poznáte-li příznaky podráždění životních principů, snadno je budete umět regulovat a dosáhnete potřebné rovnováhy.

Na škále *teplé–studené* jídlo dosáhneme následující t $< \text{vnici}$. $45\% + 16\% = 61\%$ (tolik by mělo být teplého jídla), Životní principy větru a slizu jsou studené a snadno se podráždí ze studeného jídla. Osmatřicet procent

je studených - k harmonizaci životního principu **žluči**. podle tohoto klíče si snadno uspořádáte jídelníček, například si určíte, kolik budete jíst kaši a salátů či kolik budete pít tekutin.

V současné době jsem stravu poněkud změnil, protože se mi změnily proporce životních principů organismu, jež jsou nyní takové: vítr - 30, žluč - 38 a sliz - 21. Jím hodně produktů uklidňujících žluč, na druhém místě jsou produkty uklidňující vítr a na třetím produkty uklidňující sliz. Stejně jako dřív upřednostňuji sladká a teplá jídla.

Regulaci je třeba začít u dominantního životního principu nebo u principu větru (ten je hlavní pro všechny) a potom korigovat ostatní principy. Pokud se vám korekce na počátku nedaří, jezte během dne potraviny všech šesti chutí a za tři až čtyři týdny se všechno začne měnit a vyrovnávat.

Jak zjistíte, že jste si vybrali správnou dietu a vhodně upravili podrážděný princip? Poznáte to podle toho, že symptomy předráždění daného principu zmizely a cítíte se dobře, zejména po jídle máte dobrou náladu. Pokud se s dietou netrefíte správně, zjistíte to hned: po jídle se vám chce spát, jste nespokojení, cítíte nepohodlí a symptomy předrážděného principu setrvávají, nebo se dokonce zvětšují.

Lépe se „trefíte“ do životního principu tím, že budete při jednom jídle jíst potraviny, které se navzájem k sobě hodí jak podle základních vlastností (teplota, tučnost a tak dále), tak podle druhotné chuti.

Dvanáctá otázka. Jak se tedy člověk má správně stravovat, jestliže už disponuje těmito vědomostmi a zná svou individuální konstituci?

Už znáte základní principy přirozeného stravování - z hlediska přírodní medicíny. Víte, že pít se má

před jídlem, první jídlo má být ovocné nebo zeleninové a drahé buď škrobovitě, nejlépe z celozrnných produktů **nebo krupice**, anebo bílkovinné. Jíst se má dvakrát **deně** ráno a odpoledne (oběd); třetí příjem je možný navečer, ovšem měl by *být* lehký - ovoce, šťávy, medový odvar nebo sklenice kyselého mléka. Už také víte, jak si sestavit individuální jídelníček s ohledem na vlastní individuální konstituci - pro životní princip větru, žluči i slizu.

Jak správně propojit obecné principy zdravého stravování, vyplývající z principů přírodní medicíny, s individuálními **radami**, a jak podle nich sestavit správný stravovací režim? Obecné principy berte jako základ, ale využívejte potraviny, které se pro vás hodí vzhledem k vaší individuální konstituci a odpovídají jak vašemu věku, tak ročnímu období: získaný jídelníček vám tak bude **ušitý** na míru.

Podíváme se na to podrobněji.

Jídelníček pro cscby \$ životním principem větru

Ranní příjem jídla, osmá až devátá hodina

1. Horký bylinkový čaj, na jehož přípravu můžete použít jakoukoli z těchto bylinek nebo jejich směs: **lékořice**, muškátový oříšek, jalovec, bezinky, maliny, borovice, šípkový květ či proskurník. Oslad'te jej libovolným sladícím prostředkem: medem, melasou, třtinovým cukrem, přírodním sirupem nebo zavařeninou. Kromě **čaje** můžete pít horký sladký nápoj ze sušeného ovoce, případně čerstvé vymačkanou šťávu z mrkve a řepy (k její přípravě použijte čtyři až pět dílů mrkve a jednu část řepy)

2 Teplé zeleninové jídlo z jakýchkoli z uvedených druhů zeleniny, **případně** směs, ovšem vždy v souladu s **ročním** obdobím. Druhy zeleniny: řepa, mrkev, chřest,

nové brambory, okurky, dušená cibule, pampeliška, zelený salát.

3. Teplé škrobovitě nebo bílkovinné jídlo. V prvním případě doporučuji obyčejnou pšenici, naklíčenou pšenici nebo rýži a vždy s máslem. V případě bílkovinného jídla se hodí husí a kachní maso, ryby, kuřata, skopové maso, **vejce** a mořské produkty; jí se vždy teplé. Do jídla klidně přidejte ořechy a ochuťte je kořením, doporučuji cibuli, česnek, zázvor, skořici, černou **papriku**, kardamom, kmín, sůl, hřebíček či **hořčicová** semínka.

Potravu kousejte pomalu, nespěchejte, a jakmile pocítíte první příznak nasycení, přestaňte jíst. Nejlepší doba k **jídlu** je mezi sedmou a devátou hodinou ranní.

Odpolední příjem jídla (třináctá až patnáctá hodina)

V podstatě se opakuje ranní příjem jídla, pouze s jinými potravinami.

1. Pokud jste ráno pili bylinkový čaj, nyní si dejte pro změnu čerstvou šťávu nebo odvar ze sušeného ovoce.

2. Pokud jste měli dušenou řepu s mrkví a cibulí, nyní si dejte trochu ovoce.

3. Pokud jste měli rýžovou kaši s máslem, můžete sníst polévku z naklíčeného zrní, vařené brambory s máslem nebo bílkovinné jídlo (husí, rybí, kachní maso, vejce nebo ořechy).

Večerní příjem jídla (osmnáctá až devatenáctá hodina)

Lidem s konstitucí větru doporučuji, aby se večer dobře najedli, protože u nich látková výměna probíhá rychleji než u ostatních typů, a navíc mají velkou potřebu doplňovat gravitační energii, protože bez ní se necítí dobře. Nicméně večerní příjem jídla by měl být menší než dva předcházející, přibližně o polovinu.

1. Jakýkoli výše doporučený sladký nápoj.

2. Trochu dušené zeleniny nebo ovoce.

3. Jakékoli jídlo z doporučených produktů, zejména Škrobovitých a s trochou másla.

Jídlo před spaním

Hodinu nebo půl hodiny před spaním je dovoleno vypít sklenici mléka nebo bylinkového odvaru s medem, protože tyto nápoje celkově uklidňují a navozují dobrý spánek, zejména u osob s konstitucí větru.

V suchém a chladném počasí se veškerá jídla konzumují zásadně teplá, nebo dokonce horká. V horkém ročním období stačí jíst jídla o pokojové teplotě.

Jídelníček pro osoby s životním principem žluči

Ranní příjem jídla, osmá až devátá hodina

1. Studený kompot nebo odvar ze sušeného ovoce, případně bylinkový čaj. Můžete použít tyto bylinky: **šišák**, šalvěj, hořec velkolistý, včelník, thermopsis, šípkové plody a květy, pelyněk a máta. Alternativou je čerstvá jablečná šťáva.

2. Salát nebo mírně teplé jídlo z dušené zeleniny, například zelné, kapustové, okurkové, salátové, dýňové a petrželové. Nic nezkazíte, pokud si dáte jako zákusek ovoce.

3. Jako druhé jídlo se hodí škrobovitě nebo bílkovinné jídlo. První variantou je pokrm z naklíčené pšenice, ova, brambor nebo celozrnné rýže s máslem. V případě bílkovinného jídla dejte přednost vaječnému bílku, kuřeti nebo krůtímu masu. Salát a druhé jídlo si ochuťte kořením podle chuti, hodí se koriandr, skořice, kardamom, fenykl a kopr. Nicméně čtěte zásadu přírodní medicíny, že žaludek se má zaplnit jen napůl. Jídla konzumujte **teplá** nebo čerstvě vychladlá, v létě i studená.

Odpolední příjem jídla (třináctá až patnáctá hodina)

Odpolední příjem jídla je faktický stejný jako ranní, ale můžete jíst i jiné potraviny z dříve **uvedeného** výčtu.

1. Pokud ráno pijete čaj nebo kompot, vypijte jablečnou šťávu.

2. Pokud ráno jíte salát nebo dušenou zeleninu, dejte si nyní ovoce.

3. Namísto vařených brambor (nejvhodnější jsou ve slupce) s malým množstvím másla (které jste snědli ráno) si připravte polévku z naklíčeného zrní, rýžovou kaši nebo rizoto s ovocem (bez masa), případně nějaké masové jídlo. Jídlo posypte doporučeným kořením.

Večerní příjem jídla (osmnáctá až devatenáctá hodina)

Lidé s konstitucí **žluči** by navečer neměli nic **jíst**, výjimkou je jen sklenice mléka nebo **šťávy**. **Povolen** je kompot, odvar ze sušeného ovoce, čerstvé ovoce, trochu salátu z čerstvé zeleniny či vařená zelenina. Nikdy nejezte nic jiného.

Při velkém vyhládnutí si hodinu před spaním dejte trochu šťávy z kompotu nebo jiného sladkého nápoje, například šípkového odvaru.

Ve studeném ročním období by jídlo mělo být teplé a vodnaté.

Jídelníček pro osoby s životním principem slizu

Ranní příjem jídla, osmá až devátá hodina

1. Obecně pijte málo; osoby s nadváhou by občas měly pití vynechat. Při žízni si dejte sklenici vývaru z **lékořice** nebo **pelyňku**, případně horkou vodu s **medem**. Ovoce je dovoleno, zejména jablka, hrušky, granátová jablka, **klikva**, hroznové víno, **tomel**, **kdoule**, **rakytník** nebo sušené ovoce.

2. Neuškodí malá porce salátu nebo dušené zeleniny, ale měla by být připravena tak, aby byla maximálně suchá. Dále doporučuji tyto druhy zeleniny: ředkvičky, mrkev, zelí, kapustu, cibuli, baklažány, zelené natě, zelený salát, dýně, celer, špenát a petržel. Dušená zelenina se jí syrová o pokojové teplotě, bez přidání másla a jiného omastku. Studená jídla se pro tento typ nehodí.

3. Chybět by neměla ani menší porce škrobovitého jídla, například brambory ve slupce či vařené luštěniny, například hrách, a dále potraviny z výčtu: ječmen, kukuřice, proso, pohanka, žito a oves. Můžete si z nich připravit velkolepou smíchanou hustou kaši s nízkým obsahem vody, vždy bez másla. Z bílkovinných produktů je vhodné kuřecí maso, skopové maso, vejce a odtučněné salámy, které můžete ochutit čímkoli, ale **nesolit**. Jí se vždy teplé jídlo a v malých dávkách tak, aby člověk zahnal hlad a nepřejedl se.

Odpolední příjem jídla (třináctá až patnáctá hodina)

Platí stejný objem potravy, jen skladba produktů se může obměnit. Doporučuji potraviny, uvedené v seznamu pro osoby s konstitucí slizu nebo při předráždění tohoto principu. Jezte tak dlouho, dokud se necítíte zasycení, a důkladně každé sousto rozkousejte.

Večerní příjem jídla (osmnáctá až devatenáctá hodina)

Osoby s konstitucí slizu by se měly večerního jídla vzdát nebo jíst opravdu jen minimální porce. Vhodné je sušené ovoce, případně čerstvé ovoce nebo zelenina, není zakázán ani pelyňkový nápoj, odvar z lékořice či horká voda s medem. Taková strava vhodně vysuší organismus, takže se člověk s konstitucí slizu bude cítit skvěle.

Nyní už víte, jaká jídla by měl konzumovat člověk s tou či onou konstitucí nebo při předráždění jednoho ze životních principů. Pokud je vše v normálu, člověk může jíst všechno - samozřejmě v přírodní podobě, **aniž** by si přitom lámal hlavu s tím, zda se dané potraviny pro něho hodí a zda vyrovnávají, anebo mu naopak dráždí životní principy. Jakmile se dostaví první příznaky předráždění některého z principů, ihned změňte jídelníček a zařaďte do něj vhodné produkty ze seznamu. **Časem** v tom získáte zkušenosti a bravurně to zvládnete, Pochopíte, jaké potraviny a v jakém množství jsou pro vás nejlepší a jak je skloubit v denním jídelníčku, abyste se cítili vyrovnaní a životní principy ve vaší osobnosti byly v normě. Pozorujte sama sebe a hlídejte se, **zda se u** vás neobjeví příznaky předráždění některého z principů; a všimněte si, jaké potraviny jste snědli a které z nich by mohly onu nerovnováhu vyvolat.

Individuální konstituce a věk. Jak správně začít ozdravné hladovění a jak je ukončit

Lidé se od sebe navzájem liší, **každý je jiný a** jedinečný. Starodávni mudrcové přišli na to, že **lidé** jsou různí proto, že mají různou kombinaci životních principů větru, slizu a žluči. Obecně se dá říct, že při dominanci životního principu slizu organismus dobře zadržuje vodu a představitelé této konstituce jsou plní a mají **velká těla**. Organismus, v němž převládá životní princip žluči, má dobré teplotvorné schopnosti; jde o lidi s průměrným tělem a nažloutlou kůží. Při převládání životního **principu** větru tělo špatně zadržuje vodu i teplo a tito lidé **jsou** křehcí, vyhublí a neustále mrznou. I při hladovění organismus ztrácí teplo i vodu, tudíž je lidé snášejí jinak. Osoby s nadváhou se při něm cítí dobře, lehce nabudou

novou sílu a zbaví se nadbytečné vody. Nejvhodnější je pro ně krátkodobé hladovění, prováděné jednou až dvakrát týdně nasucho. Z ozdravných procedur jim nejvíc vyhovuje nahřívání v suché páře. Měli by pít minimální množství převážně převařených tekutin.

*Příklad: „Několikrát jsem si pročistil játra: \yšla ze mne spousta kamenů, ale s každým dnem jich bylo méně a méně. Tak}' ze mne vyteklo trochu žluči připomínající mazut a jakési bílé **shluky**. Vypadá to, že mám ohebnější páteř než dřív a celkově se cítím dobře, nicméně bylo pro mě velmi těžké změnit stravovací návyky. Nakličenu pšenici jsem v obchodě nesehnal, tak si zkusím nakličít oves sám, ale nevím, co z toho vzejde.*

Mám konstituci slizu, a proto je mým prokletím nadváha: měřím sto sedmdesát centimetrů a k tomu vážím sto kilogramů. Někdy vydržím hladovět sedm až deset dní a podaří se mi snížit tělesnou hmotnost na třiadevadesát až čtyřidevadesát kilogramů, ale jakmile znovu začnu normálně jíst, všechno se vrátí. Za příčinu tohoto jevu pokládám nepravidelné cvičení, nedostatek pohybu a sedací způsob života. Je mi zatěžko konzumovat rostlinnou stravu, v našem pásmu roste totiž jen vlochině, další ovoce a zelenina jsou jen z dovozu, a proto bývají velmi drahé.

Poznámka: Pokud při hladovění dosáhnete pozitivních výsledků, musíte si je udržet následným zdravým stravováním a životosprávou, jinak se pochopitelně všechno vrátí ke starému.

„Hlad snáším celkem snadno a chlad jakbysmet - nebojím se dokonce ani třiceti až čtyřicetistupňových mrazů. Kromě slizu mám v konstituci asi taky trochu žluči, a proto nikdy nemrznu. ”

Poznámka: Tento člověk má zvláštní konstituci, která mu umožňuje lehce snášet hlad, jež jiní lidé s jinou konstitucí snášejí mnohem hůře.

„Očista jater proběhla hladce, jenom se mi po ránu při přípravě klystýrů občas udělalo nevolno. Děkuji za vaši práci, vaše knihy jsou potřebné a dobře napsané. ”

Zimomřiví a vyhublí lidé by si měli pravidelně připravovat horké koupele (třeba i několikrát denně) a také pít horké nápoje. V opačném případě se očistný proces kvůli nedostatku vody a tepla zpomalí a oni se budou cítit špatně, ba přímo hrozně. Člověk v normálním stavu podpoří proces sebeočisty chozením do páry, teplými koupelemi a pitím teplé vody. Hubení a normální lidé to nemusí s vodou přehánět a je jim dovoleno pít tolik, aby za den vyloučili asi **litr** moči.

- V organismu člověka s konstitucí slizu se v těle hromadí hleny a sliznaté odpadní produkty, zejména v plicích, nosohltanu a hlavových dutinách. Tito lidé by si měli dávat pozor na potraviny podporující tvorbu hlenu a raději je z jídelníčku odstranit. Hladovění je nejlepší v době, kdy jsou aktivní **části těla**, v nichž se hromadí hleny - podle lunárního cyklu (jeden až dva dny), podle znaků zvěrokruhu (dva až sedm dnů) a s ohledem na roční období (sedm až čtrnáct dní). Během hladovění se pije minimum vody. Takovýmto lidem vyhovují různé obměny suchého a urinového hladovění. Po ukončení hladovky a při následném stravování po kúře doporučuji částečně odvodněnou a teplou **potravu**, například **mírně** dušenou zeleninu, sušené ovoce, suché kaše nebo saláty s minimálním množstvím másla.

- Lidé s konstitucí žluči se vyznačují nadměrnou tvorbou tepla a kvůli tomu se jim v játrech ukládá zvýšené množství žlučových **toxinů**, které jim otravují krev a způsobují jim na kůži vyrážku. **Měli** by se vyhýbat **ostrým**, silně ohřívajícím jídlům, nepřehřívát se a pít více protiové vody nebo čerstvě vymačkaných šťáv. Pravidelná očista jater je naprostou nezbytností. Žlučové tunkce se jim normalizují, pokud budou **hladovět** jeden

až dva dny v měsíčním cyklu, dva až pět dní v cyklu podle zvěrokruhu a pět až čtrnáct dní podle ročních období. Je pro ně dobré i klasické hladovění s využitím **uriny**.

- Lidé s konstitucí větru trpí často tím, že se jim v důsledku celkové dehydrovanosti tvoří různé kame-ny (ztvrdlé odpadní látky) a trápí je polyartritida, písek, shluky všeho možného a další nešvary. Pomůže jim změna stravování a životního stylu zaměřená na zasy-čení těla vodou a teplem. Doporučuji teplé vodní pro-cedury, pití horkých odvarů a péči o tělo, aby nedošlo k přechlazení. Funkce větru se upraví, bude-li dotyčný hladovět v lunárním cyklu (den až dva) podle zname-ní zvěrokruhu (dva až čtyři dny) a podle ročních obdo-bí (čtyři až deset dní). Při hladovění doporučuji teplé vodní procedury. Po ukončení kúry ještě tři až sedm dní užívejte urinové klystýry a potírejte si tělo olivovým olejem, zejména v kříži a kyčelní klouby, a nezapomí-nejte na horké koupele. Dávejte přednost tekuté teplé stravě, například čerstvě vymačkaným teplým šťávám, které získáte tak, že ovoce a zeleninu před zpracováním trochu nahřejete. Dále jsou vhodné zeleninové polévky a tekuté kaše, do nichž lze postupně přidávat přepuštěné máslo. Obecně doporučuji osobám všech konstitucí při ukončení hladovky jíst celozrnný chléb.

Životní principy jsou u člověka zpravidla smíchány v různém poměru, a proto mají všichni lidé organismy v různé míře zaneseny sliznatým, žlučovým a solným odpadem. Poznávejte vlastní organismus a dodržujte očistné hladové kúry s takovými termíny a podmínka-mi, které budou odpovídat pouze vám.

Doporučení ohledně věku se týkají energetické-ho potenciálu, obsahu tekutin v organismu a jeho tep-**lot** **vorných** schopností. S věkem totiž organismus ztrácí schopnost v dostatečné míře produkovat teplo a **udržo-**

vat vodu, jelikož se snižuje jeho celkový energetický potenciál, a proto stejný **člověk**, pro něhož v mládí není důležité během **hladovění** dbát na teplé koupele, se bez nich ve starším věku už neobejde.

Délka hladové očistné kúry se mění a mladí lidé s vysokým potenciálem životních sil a normální funk-cí fyziologických funkcí potřebují pro úplnou očistu organismu mnohem méně času než lidé starší. Nejprve musejí při hladovění nabrat dostatečný životní potenciál a normalizovat fyziologické **funkce** a teprve potom smě-jí přistoupit k samotné očiště organismu. Proto mějte vždy na paměti: co vám pomáhalo před patnácti až dva-ceti lety, to už nyní nebude tak účinné. Proto provádějte korekci podle věku. V každém případě vám silná vůle a odhodlání přinesou kýžené plody.

Funkční biorytmus organismu

To je **zajímavá** a důležitá otázka, a když se nad ní za-myslíme, pochopíme, proč musíme všechno dělat včas a proč, pokud to tak neuděláme, nám rychle vyprchají životní síly a spolu s nimi i zdraví.

Musíme se ale na problematiku podívat komplexně: nejprve ji ohodnotíme podle různé denní doby a potom se podíváme, jak tyto procesy ovlivňují **fungování** orga-nismu. Nakonec zhodnotíme, zda měli dávní ájurvédští lékaři a čínská lidová medicína ve svém učení o cirkula-ci energií v organismu pravdu.

Jaké procesy se odehrávají na zemském povrchu během dne? Pokud bychom začali pozorně analyzovat jevy, které se v přírodě odehrávají ve dne, všimli by-chom si následujícího: v procesu slunečního ohřívání zemského povrchu a atmosféry se vzdušné vrstvy pře-misťují, ohřívají a zase ochlazují, zvedají se a znovu klesají a z chladu kondenzují. Jak se tyto parametry mění během dne?

Před východem slunce se zemský povrch a přiléhající vrstvy vzduchu ochlazují nejrychleji. Dříve odpařená vlhkost začne kondenzovat, vodní páry se shlukují v oblaka a oblaka se mění v drobné kapky –padá rosa. *Vodní páry* při kondenzaci odevzdávají do okolního prostředí energii, pohlcenou dříve v procesu odpařování, a proto je před svítáním vzduch nejtěžší a jakoby klesá, rosa se snáší k zemi a energie se vylučuje do prostoru. Nedá se říct, že by se vzduch výrazně ochladil, ale je vlhký a celkově je sychravo. V tomto období panuje relativní klid a bezvětří: příroda se před rozbřeskem zklidní, **jako** by ustrnula na místě nebo usnula. Vycházející slunce postupně stoupá na obloze a ohřívá zemský povrch i přilehlé vrstvy vzduchu. Začíná proces odpařování a pohlcování sluneční energie, přičemž postupně začne převládat pohyb vzduchu směrem nahoru. Čím blíže k poledni, tím víc se vzduch a země rozežhívají. Dochází k rozšiřování teplého vzduchu a vytlačování přiléhajícího studeného vzduchu. Veškeré vzdušné vrstvy se dají do pohybu a intenzívně se smíchají. Tento proces vrcholí po poledni - tehdy se také zvedá vítr.

Po západu slunce se zemský povrch i obklopující vzdušné vrstvy postupně ochlazují a pohyb vzduchu se zpomaluje, dokud teplo a chlad nedosáhnou rovnováhy. Jakmile k tomu dojde, pohyb vzduchu se zastaví a my to můžeme pozorovat i v přírodě neboť se všechno zklidní podobně jako brzy ráno po rozbřesku. Ochlazený vzduch postupně klesá a kondenzuje se, a proto ve večerních hodinách pocítujeme vlhkost, sychravost a ochlazení a kromě toho dochází k odevzdávání energie.

Během noci, respektive v její poslední třetině, se zemský povrch i přiléhající vzduch ochlazují a stlačují, vzniká volný prostor a do něj proudí a v **něm** se hromadí teplé vzdušné vrstvy. Proto se krátce před rozbřeskem **vzduch** dává do pohybu a objeví se vánek.

A nyní několik důležitých závěrů.

V Časných ranních hodinách pohyb vzduchu způsobuje ochlazení a večer ve druhé polovině dne ohřívání. Ráno vzdušné masy směřují ze studené noční strany na ranní prohrátou stranu, přes den se nahřívají, rozšiřují a stoupají nahoru a v noci zase ochlazují, a v důsledku toho klesají. Vidíme, jak se mění dva protikladné pohyby: ráno a večer zprava doleva a **ve** dne a v noci shora dolů. Ve dne tuto aktivitu způsobuje světelné a tepelné sluneční záření, **v** noci zase ochlazování. Oba faktory mají na lidský organismus odlišný vliv. **Ve dne** jeho aktivita **stoupá, rozpadají** se v něm struktury a on získává a zpracovává potravu - dochází ke ztrátě energie (katabolismus). V noci se **pak** děje opačný proces: organismus přechází do pasivního stavu a probíhá obnova rozrušených struktur i vstřebávání dříve pohlcené potravy (anabolismus). Tak se v praxi projevuje zákon **dialektiky** -jednota a boj protikladů, který ve východní filozofii zní, **že jin** se mění **v janga jang** přechází **v jin**.

Než se pustíme do dalšího vysvětlování, **je** nutné pochopit jednu důležitou věc. **Zvykli jsme** si na to, že lidský organismus je od okolního světa oddělen **pokožkou**, a neumíme jej pod tímto **příkrovem** spatřovat takový, jaký je, a to je samozřejmě špatně. Pokud to silně **přeženu**, každý z nás jsme vlastně útvar z částic, čili velký shluk atomů molekul, mezi nimiž se nacházejí obrovské vzdálenosti. A jestliže připustíme, že v přírodě dochází k nějakému **pohybu** a změnám, přirozeně se tak děje i v prostoru našeho organismu. Skrze něj „foukají větry“, usazuje se v něm vlhkost, suchost, chlad a probíhá spousta dalších jevů. **Kůže** nás chrání nejen před hrubými hmotnými vlivy, ale **také** od ostatních vlivů na jemné úrovni, jsme otevření jako rybářská síť v bouři, ačkoli nás chrání obaly různých **polí** a **mimovědomých** struktur. A všechno, co se odehrává v přírodě, čili střídání vzdušných mas, **suchost**, vlhkost

a tak dále, probíhá i v našem organismu. Tuto vlastnost, zvanou *synchronizace procesů probíhajících v přírodě a jejich odraz v organismu*, objevili starodávni indiští mudrcové neboli *ršijové* a na jejím základě stvořili vědu o životě zvanou *ájurvéda*.

Ršijové rozdělili čtyřadvacetihodinovou denní dobu na tři periody nebo fáze, které se dvakrát opakují a každá trvá čtyři hodiny.

- *Fáze tíhy, klidu a vláhy* odpovídá brzkému ránu před východem slunce, kdy padá rosa; pojmenovali je *kappa* (sliz). Ve dnech podzimní a jarní rovnodennosti, kdy jsou si den a noc rovny, trvá přesně čtyři hodiny - od *šesté do desáté hodiny ranní*. Do životní činnosti organismu vnáší klid a tíhu a uklidňuje životní funkce. Jestliže se probudíte v tomto časovém rozmezí, po celý den si uchováte pocit tíhy, inertnosti a setrvačnosti. Rovněž se v ranních hodinách aktivuje *sliz* v žaludku, který rozkládá potravu a *mění* ji v hustou lepivou hmotu. Je to také nejpříznivější období k prvnímu příjmu potravy.

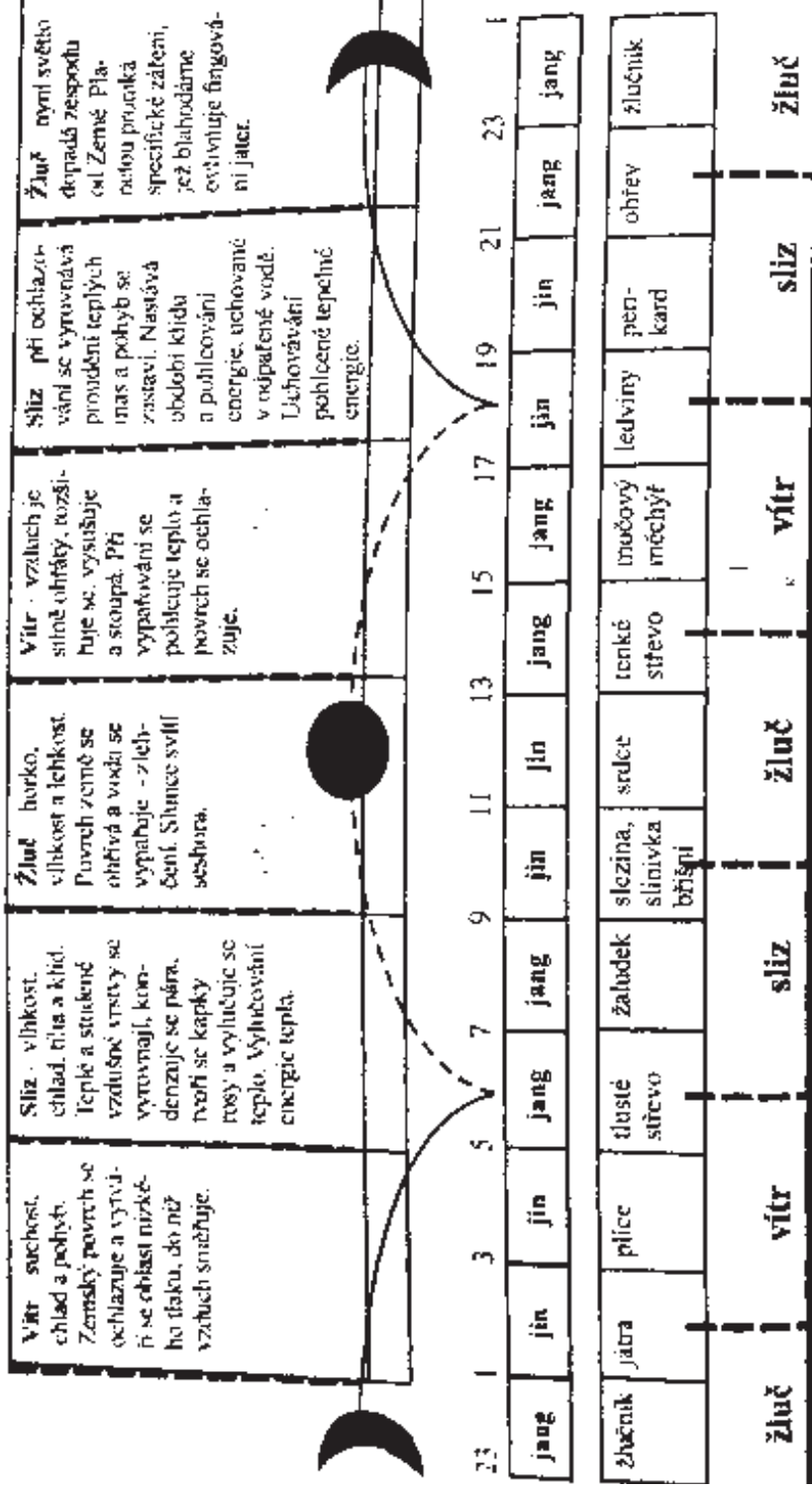
- *Fáze aktivní energie* trvá od *deseti hodin dopoledne do čtrnácti hodin odpoledne*. Je to energeticky nejaktivnější úsek dne a nese jméno *pitta* (žluč). V této fázi se pod vlivem tepla, vypařování, pohybů a lehkosti, pronikajících tělem člověka, aktivují trávicí procesy. Orgány trávicího traktu rezonují právě s těmito druhy energií, akumulují je a zapojují do práce. V tomto období je chuť k jídlu *nejsilnější* a přijatá potrava je plnohodnotně strávena. Takže mějte na paměti - kolem poledne je nejlepší čas na větší jídlo i jeho trávení.

- *Fáze zvýšené aktivity* trvá od *čtrnácté do osmnácté hodiny* a charakterizuje ji aktivní pohyb, snadné přemísťování vzdušných mas a další. Podobné *procesy* se odehrávají i v našem organismu. Projevuje se nejvyšší *práceschopnost*, výkonnost, odolnost i pohybová aktivita, proto období nese název *vatta* (vítr). Staří mudrcové

ršijové si všimli, že vnější vítr aktivuje dva funkční větry uvnitř organismu: *žaludeční*, ohnivý, povzbuzující vítr, lokalizovaný v žaludku a *dvanáctníku*, jenž se pohybuje tenkým střevem (k jeho funkcím patří trávení potravy, oddělování šťávy a usazenin a vstřebávání v tenkém střevě); a vítr *očisťující spodní část*, lokalizovaný v konečniku, močovém měchýři a některých dalších orgánech (jeho funkce spočívá v odstraňování stolice, moči a dalších). Dokonce i plod v matčiných útrobach *dělá* večer víc pohybů než během dne. Vidíme, že jde o nejpříhodnější období pro fyzickou aktivitu a sportování, jež odpovídá konečné fázi trávení a očisty organismu.

- Dále se opakují stejné periody, které ovšem působí na organismus poněkud jinak. Druhé období *kappy-sli-zu* trvá *od osmnácti do dvaadvaceti hodin*. Opět se *kondenzuje* vláha, vzduch je vlhký a chladivý. Příroda se uklidňuje a přichází tichý a klidný *večer*. Organismus se na fyziologické úrovni po předchozím poněkud bouřlivé fázi *vatta* *zklidňuje* a zpomaluje a aktivuje se *sliz v hlavě*. Člověk cítí uspokojení z předchozího dne, hlavu má plnou dojmů z předešlých událostí a v jeho těle se rozhostí klid a mír (složitý psychologický stav). Navíc se v této fázi aktivují dva procesy obnovování organismu. První proces - aktivuje se specifické spojení *slizu*, *lokalizované* ve všech kloubních pouzdrech, zahušťující funkci vzájemného propojení kloubů. Organismus se uvolní a zvýší se pohyblivost kloubů, takže je to nejvhodnější období pro veškerá cvičení spojená s protahováním těla. *Jogínům* se naskýtá unikátní možnost cvičit ásany. Druhý proces spočívá v aktivaci a regeneraci buněčných a tkáňových struktur, rozpadlých během dne. Organismus přirozeným způsobem přechází do fáze obnovy a hromadění energie. Na konci období *kappa-sli-zu* bychom se měli připravovat ke spánku, neboť jsme uvolnění a relaxovaní a rychle usneme klidným spánkem, při němž si skvěle odpočineme.

Diagram - součinnost fungování lidského organismu s atmosférickými procesy na povrchu země



• Od dvaadvacáté hodiny trvá *energetická fáze žluči* s opačnou hodnotou a znaménkem a končí ve dvě hodiny ráno. Pokud se člověk neuloží ke spánku, vzniká silný pocit hladu. Nečekejte však na tuto hodinu a jděte spát včas. Jinak na tom jsou noční zvířata, která si začínají hledat potravu. V tomto období se jim přetváří živiny v játrech a hromadí se výživa. Organismus odebírá energii nezbytnou k fungování ze *vzdušných iontů*, jež mají v noci nejvyšší koncentraci. Mimochodem anabolismus je v podstatě vázání energie a pro jeho normální průběh se musí některá energie uvolnit a existovat **ve** volné podobě. Díky vzdušným iontům se v organismu nahromadí dostatečné množství energie a probíhají v něm výše uvedené procesy.

• Od druhé do šesté hodiny **ranní** se opakuje *energetická fáze větru*, kdy pohyb vzniká v důsledku ochlazení. Na fyziologické úrovni je to pro člověka v bdělém stavu nejtěžší období, protože mu nejvíc vyčerpává organismus. Zpravidla se mu v tomto období zdají sny a on snadno opouští fyzické tělo. Aktivuje se vítr, který seshora dolů očišťuje, a proto po ránu pocítujeme přirozenou potřebu defekace a močení - potřebujeme očistit střevo a močový **měchýř**. Kdo vstává na konci tohoto období, ten si uchová přirozenou lehkost a svěžest po celý den. Proto doporučuji: **chcete-li** se správně naladit na běžný denní **rytmus**, vstávejte mezi pátou a šestou hodinou ranní.

Jin a Jang

Nyní se budeme věnovat pohybu energie (svobodných elektronů) v kanálech **akupunkturního** systému. Řekneme si něco i o aktivitě orgánů, a jak jsou závislé na procesech, probíhajících na zemském povrchu v průběhu dne.

Část dne, kdy vládne denní světlo, se v čínské lidové **medicině** nazývá *období jang*, zatímco noc, království **tmy, je** známo jako *období jin*. Termín *jang* představuje mužskou prapodstatu, číňorodost, den a energii, *jin* označuje ženskou prapodstatu, pasivitu, shromažďování, noc a krev. Ale to je jen zevrubné dělení, mezi nimi existuje mnohem víc rozdílů. Podíváme se na detailní dělení:

- Doba od ranního rozbřesku do pravého poledne se jmenuje *jang v jangu*. To znamená, že organismus žije pouze z vlastní energie a energie ze Slunce.
- Doba od pravého poledne po večerního soumraku odpovídá *jinu v jangu*. Nyní se vlastní energetické procesy mísí s energiemi, pocházejícími z částečně strávené potravy. Organismus přechází ze stavu, kdy využívá vlastní energie, do smíšeného stavu - existuje díky vlastní energii i potravinové energetice. Obě denní období jsou ve své podstatě jangová, ovšem ukazují na energetický a materiální poměr dne.
- Od soumraku do půlnoci trvá doba *jinu v jangu*. Nyní jsou nejvíce aktivní materiální a krevní procesy, odpovědné za regeneraci organismu.
- Období od půlnoci do ranního rozbřesku se jmenuje *jangu v jinu*. Energetické procesy se vyrovnávají s materiálními.

Jak je vidno, v lidském organismu se neustále střídají dva procesy - energetický jangový a materiální jinový. Pokud převládají jangové procesy, sníží se množství *jinu* a struktury těla se rozpadají. Pokud dominují naopak jinové procesy (*jin-tělo*), což vyžaduje další energii nebo syntézu, snižuje se množství jangu, člověk tloustne a je málo pohyblivý. Jin a jang se musí vzájemně

střídat, růst a klesat, což je nezbytná podmínka, bez které lidský organismus nemůže existovat a rozvíjet se. Na tom se zakládá celá čínská medicína a hlavním úkolem přirozené léčebné kúry je - obnova správného střídání jangových a jinových procesů v organismu a jejich synchronizace s přírodními rytmy.

Energetické kanály

Nyní jsme se dostali k problematice energetických kanálů, z nichž hlavních je dvanáct: šest jangových a šest jinových. Samozřejmě jangové kanály jsou spojeny s **jangovými** orgány a jinové kanály s **jinovými**. K šesti jangových orgánů patří funkční orgány, které slouží k příjmu, **rozměňování**, pohlcování a vylučování potravy. Mezi šest jinových kanálů patří orgány shromažďování, udržování a zpracování cizorodých látek v organismu. Organismus si tím vytváří zásoby a obnovuje rozpadlé struktury. Energie proudící jinovými a jangovými kanály jsou samozřejmě rozdílné. Energie v šesti jangových kanálech prochází u člověka, který stojí se vzpaženými rukama, shora **dolů**. V opačném směru se energie vrací jinovými kanály. Uvedeme si konkrétní příklady Čtyř základních jangových **orgánů**, odpovědných za příjem a vylučování potravy, a také čtyř základních jinových orgánů, odpovědných za udržení a hromadění živin.

Jangové orgány

1. *Tlusté střevo*

Odstraňuje z organismu zbytky potravy. Jeho aktivní činnost trvá mezi pátou a sedmou hodinou ranní. Tehdy končí období větru a začíná období **slizu**, kdy se tvoří a usazují různé látky. Z tohoto důvodu se v tlustém střevě hromadí výkaly, které se pohybují směrem dolů. Obdobný je i proces padání rosy.

2. Žaludek

Hromadí se v něm potrava a dochází k jejímu prvotnímu zpracování. Žaludek je aktivní od sedmi do devíti hodin ráno. Je to vyvrcholení období slizu, pro něž je **charakteristická** tíha, zásobování a odevzdávání nahromaděné energie. Také při kondenzaci vodní páry se vylučuje energie, která byla dříve spotřebována na její vypořívání. *Jde o* nejvhodnější období z hlediska příjmu potravy, protože se v žaludku aktivuje sliz (hleny).

3. Tenké střevo

V něm se štěpí potrava na monomery a aminokyseliny, které se skrze střevní bariéru přenášejí do organismu. Tenké střevo má největší aktivitu v období mezi třináctou a patnáctou hodinou odpolední, kdy v přírodě dominuje žluč a vítr.

První fáze je nejvhodnější pro štěpení výživných látek, neboť se přitom intenzivně využije energetika slunečního záření, která **stimuluje** trávicí procesy. Následuje fáze větru, jež napomáhá míšení potravy v tenkém střevě, aktivnímu pohybu uvnitř a přesunu rozštěpených látek do krve.

4. Močový měchýř

Vylučuje z organismu produkty bílkovinné látkové výměny a solí. Nejvyšší funkční aktivitu má mezi patnáctou a sedmnáctou hodinou, a to je také aktivní fáze větru, v níž dochází k rozkladu a oddělování šťáv a **usazenin** či také vylučování nepotřebných látek z organismu.

Plnicvé < reám

/ Ledviny

Udržují v organismu původní životní energii, **rovnováhu** vody a solí a vylučují produkty výměny dusíku. **Ledviny** jsou v aktivní činnosti v období od sedmnácti **do devatenácti** hodin, což je fáze větru a slizu Vítr Štěpí

bílkovinné látky a přispívá k jejich vylučování z organismu. Ve fázi slizu se tvoří usazeniny z dříve rozložených látek a všechny nepotřebné látky se vylučují, zatímco ty potřebné se vracejí zpět do krve. Připomeňme si jeden údaj z fyziologie člověka o ledvinách: ze sto litrů krve, které projdou ledvinami, se pouze jeden litr změní na moč! Vidíme, že vylučování nepotřebného a vstřebávání nezbytného zahrnuje obrovský kus práce. Lepší období pro fungování ledvin za celý den nenajdete.

2. Perikard

Zvláštní orgán, zodpovědný **za** udržování stability chemické skladby krve. Je aktivní v době od devatenácti do jednadvaceti hodin, to znamená během **fáze** slizu, která se vyznačuje stabilitou. Při zvýšené **aktivitě** organismu ve dne v **průběhu** vstřebávání potravy a **během** dalších procesů se chemická skladba krve mění a ve **vnitřním** prostředí organismu se mění dosavadní konstanty. Aby k tomu nedocházelo, je nutná zvláštní fáze klidu, kdy se obnovují nárazníkové systémy **krve**, plazmy a jiných částí. Nejvhodnějším obdobím je **večer**: člověk během dne konzumoval velké množství potravy, jež se vstřebala do krve a byla rozdělena do buněk organismu. Večerní klidné období je ideální pro plnohodnotný průběh této funkce.

3. Játra

Představují hlavní laboratoř organismu, v níž se odehrávají nejdůležitější procesy látkové výměny a distribuce krve i energie. Do krve se vsakují výživné **látky**, které jsou pro organismus cizorodé. Ale **projdou-li** játra, změní svou strukturu a organismus je přijme jako vlastní. Játra jsou aktivní v období od jedné hodiny do tři hodin v noci, ve stejnou dobu je aktivní „**noční** varianta žluči a větru“.

Ve fázi noční žluči se veškerá energie organismu vynakládá na transformaci struktur potravy, aby byla jako

Roční období a Jejich vliv na organismus člověka

vlastní tkáň. Tato přestavba látek vyžaduje spoustu energie. Fáze větru je pro játra důležitá, protože ji využívají ke štěpení starých erytrocytů a pro tvorbu žluči. Její hladina pH je alkalická a obecně se dá říct, že během činnosti jater je pH prostředí organismu silně alkalické, a proto se rány hojí mnohem hůře než v ostatních obdobích. Jak vidíte, tato funkce je ideálně sladěna s rytmem přírody.

4. Plíce

Udržují vzájemný poměr kyslíku a kysličníku uhlíkatého ve vnitřním prostředí organismu. Plíce jsou podle čínské medicíny a učení jogínů hlavním orgánem, v němž se hromadí energie a dále je rozdělována do celého organismu. V noci dochází k největší koncentraci vzdušných iontů. V každém z nich je uložena energie, kterou člověk během dne získá ze slunečního záření. Ve dne má tato energie rozšiřující účinek a podporuje pohyb. V důsledku nočního ochlazení se koncentruje kolem molekul vodních par na hranici prostředí vody a vzduchu.

Jak vzdušené ionty procházejí plícemi, předávají jim svůj náboj. Plíce mají speciální dutou strukturu a ta ze sebe všechno vytlačuje. Vznikají statické zóny a náboje vzdušných iontů se rozdělují do celého organismu. Procesu přispívá i fáze větru, která vyvolává cirkulaci.

Roční období se střídají v důsledku změn v objemu sluneční energie. Největší množství sluneční energie na Zemi dopadá v den letního slunovratu, kdy je nejdelší světlá část dne. Při zimním slunovratu se sice Země nachází nejbližší Slunci, ale dopadá na ni nejméně energie. No a v době jarní a zimní rovnodennosti jsou světlá a tmavá část dne stejně dlouhé. Objem sluneční energie vstřebané Zemí se pohybuje kolem průměrných hodnot, mezi maximem a minimem. Je to optimální stav pro živé organismy a vyhovující podmínky pro jejich rozmnožování.

Kromě množství sluneční energie dopadající na zemský povrch se mění i další parametry, které závisí na sluneční energii. Mezi ně patří: vlhkost, vzdušná ionizace, parciální hustota kyslíku a mnohé další. Například největší množství vzdušných iontů se objevuje od srpna do října, nejméně od února do března. To ovlivňuje aktivitu orgánů a soustav v lidském organismu. Plíce pracují aktivně v období, kdy je v atmosféře největší množství vzdušných iontů (největší aktivitu pozorujeme na podzim). Parciální hustota kyslíku je největší v zimě, konkrétně v lednu, minimální pak červnu a červenci. Takovéto odchylky ovlivňují činnost celého organismu: například ledviny jsou neaktivnější v zimním období.

Staří Indové a Tibeťané rozdělili rok podle jednotlivých dní na tři období: **sliz (kapha)**, žluč (pitta) a vítr (vatta). Člověk bude zdravý a odolný vůči nepříznivým účinkům každého ročního období, pokud povede zvláštní způsob života, bude se život potravou s příslušnou chutí, konzistencí a podobně.

Období slizu se vyznačuje vyšším množstvím vlhkosti a chladem, období žluči teplem a vlhkem a období větru suchem a chladem.

Dnešní klimatické podmínky v Evropě, konkrétně ve středním Rusku, jsou velmi odlišné od těch, jež panovaly a panují v Tibetu a Indii. A proto se držím raději místních oblastí a vypracoval jsem vlastní diagram, který počítá s teplotními změnami a mírou vlhkosti v našich končinách (viz obrázek číslo 8).

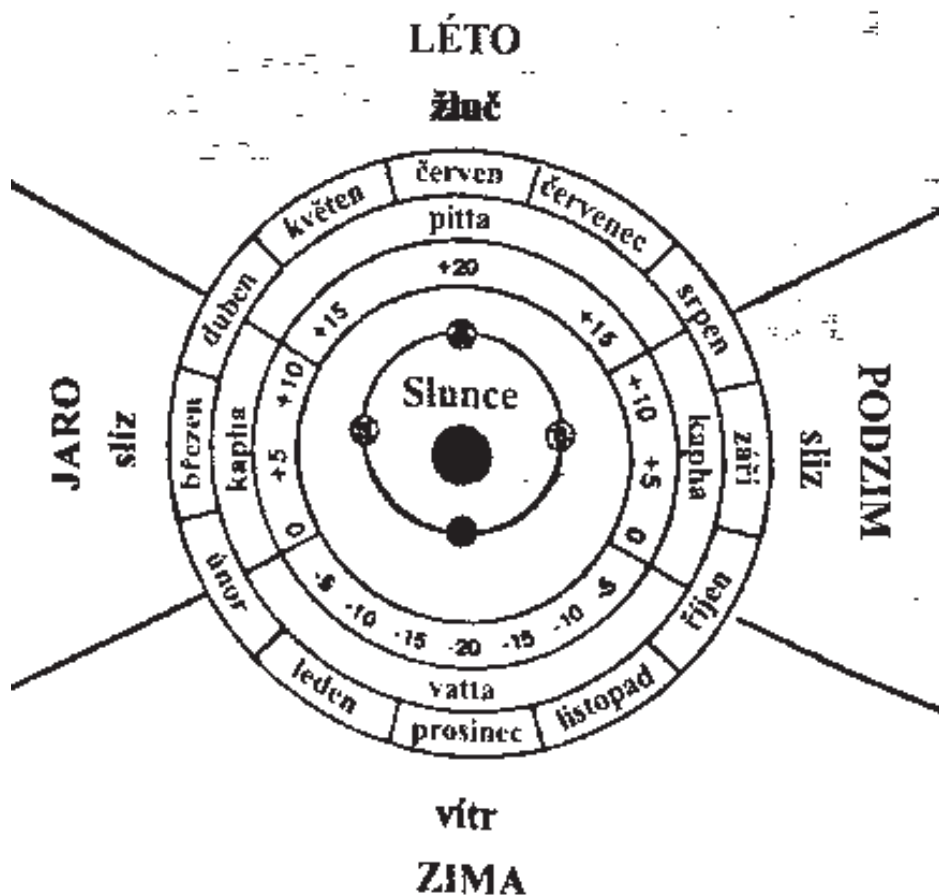


Diagram ročních období

Léto - období žluči

1. Teplota se neustále zvyšuje, a to má za následek vyšší odpařování vody. Odpařování odebírá část tepla. Odpařená voda se kondenzuje a tvoří mraky, které nepropouštějí sluneční paprsky. Uprostřed období žluči nastává silný energetický proces.

2. Na úrovni fyzického těla člověka se to projevuje pocitem chladu a poruchami trávení.

3. Růst v rostlinném světě se stabilizuje.

4. Síla sluneční přitažlivosti je nejmenší, takže hmotnost lidského těla klesá.

Jaro - období slizu

1. Teplota se postupně zvedá, tají ledy a tvoří se hodně vody. Je chladno a vlhko.

2. Rostliny se probouzejí a začínají růst, zvýšená aktivita se projevuje také v království zvířat. Jsou to nejvhodnější podmínky pro početí.

3. Hodně časté jsou nemoci z nachlazení, evidentně je předrážděn životní princip slizu.

4. Gravitační energie Slunce je vyvážená.

Podzim - období slizu

1. Teplota se ochlazuje a vodní páry zhušťují, takže často prší. Je chladno a vlhko.

2. Rostlinná semena začínají klíčit, dozrává druhá úroda. V království zvířat nastává druhá říje. Příroda sama napomáhá růstu.

3. Náchylnost k onemocněním z nachlazení.

4. Gravitační energie Slunce je příznivá pro život a jeho projevy.

Zima - období větru

1. Teplota se snižuje a voda krystalizuje. Všechno je vysušené větrem a mrazem.

2. Život v rostlinné říši se zastavuje. Lidský organismus se dostává do nejméně příznivých vnějších podmínek.

3. Silné stlačování v důsledku sluneční gravitace a vnějšího chladu způsobuje různá spazmata v organismu: ustřel, mrtvice, infarkt, rigiditu, nepohyblivost, nepružnost a tak dále. Některé nemoci mají akutní průběh a jsou doprovázeny prudkým vzestupem tělesné teploty.

Období slizu tedy nastává dvakrát do roka, na jaře a v zimě.

Níže uvádím staroruské názvy měsíců, jež vystihují podstatu přírodních procesů. Jarní období slizu zahrnuje měsíce *vodolej* (duben), do něhož maličko zasahuje *protalnik* (březen) a dále přechází v *travnik* (květen). Na podzim máme měsíce *grjaznik* (říjen), před ním *listopadnik* (září) a za ním *poluzimnik* (listopad). Období žluči pokrývá celé léto a část jara a podzimu. Teplota je nad nulou, je poměrně vysoká a pohybuje se kolem plus deseti stupňů Celsia. Hlavním měsícem tohoto období je *grozovik* (červenec), kdy v atmosféře probíhají bouřlivé procesy. Období větru dominuje v zimě a týká se měsíce *chmureň* (prosinec), *prosiněc* (leden) a *ljuteň* (únor) a na konci maličko zasahuje do prvního jarního měsíce *protalniku* (března). Začíná *de facto* v posledním podzimním měsíc *poluzimniku* (listopad). V tomto období zůstává teplota velmi nízká a je chladno a větrno.

V každém z výše uvedených období dominuje určité počasí, a to nějakým způsobem ovlivňuje lidský organismus. V období slizu je studeno a vlhko; tyto vlastnosti se postupně hromadí v organismu a neumožňují mu plnohodnotné fungování. V důsledku toho se objevují různé patologické příznaky, které jsme popisovali \ kapitole o konstituci člověka. V období žluči je dusno i vedro a tyto charakteristiky se shromažďují v organismu. **stejně jako** se v období větru shlukují chlad a sucho.

Často dochází k tomu, že se vlhkost, nashromážděná dříve v období slizu, přechází do dalšího období žluči nebo větru a smíchá se s tím, co se v organismu uložilo během horké nebo mrazivé **sezony**. Z toho vznikají těžká onemocnění, jichž není snadné se zbavit. Například obyčejné nachlazení se na jaře a v létě komplikuje a přechází například v zápal plic a na podzim a v zimě v zánět pohrudnice (*pleuritidu*). Všechny symptomy se smísí dohromady a vznikají patogenní ložiska **slizu**, žluči nebo sucha (dehydratace) - v místech, která pro ně nejsou charakteristická.

Neblahým vlivům ročních období na organismus se můžeme bránit Lidová medicína zná celou řadu účinných profylaktických měr a opatření, s nimiž si očistíte organismus od nadbytku slizu, žluči i sucha. Z čeho se skládá tento systém profylaktických měr?

- *Očista organismu*. Panča-karma z ájurvedy, pět Tibeťanů, systém postních dní u slovanských a muslimských národů.

- *Způsob života, odpovídající každému období* V období slizu je sychravo a chladno, a proto je nezbytné se zdržovat v teplé a suché místnosti. Pro toto období je vhodný **aktivní** životní styl, aby se zabránilo hromadění slizu v organismu. V období žluči je důležitý pobyt v chladné, větrané místnosti, nejlépe s aromatickými vůněmi. Nedoporučuje se velká **fyzická námaha**. V **průběhu** období větru, kdy je sucho a chladno, je vhodné teplé prostředí, vlhké parní lázně a potírání těla olejem (olivovým nebo přepuštěným máslem), aby organismus nebyl dehydrovaný a udržel si teplo.

- *Konzumace určité potravy*. V období slizu se doporučuje suchá a teplá potrava s takzvanými **rozehřívajícími přísadami**, které brání hromadění slizu v organismu. V období **žluči** je vhodná studená potrava s vyšším obsahem vody bez dalších přísad, nejlépe s kyselou chutí.

Taková jídla umožní uchovat si v těle vlhkost a zabrání přehřátí. V průběhu období větru je nejlepší horká poroba s obsahem vody a tuků, již je opět možné odlehčit rozehřívajícími přísadami. Například hustý boršč nebo **řepa** polévka, sádlo s hořčicí a podobně, které organismu zabrání, aby ztrácel vlhko.

Taková jsou nejjednodušší doporučení pro stravování, jež přispívají ke zmírnění negativních účinků jednotlivých ročních období. Kdo je plní pravidelně a systematicky po celý život, ten získá obrovské výhody, například zvýší své šance na dlouhověkost a vylepší své možnosti k tvůrčí činnosti a seberealizaci.

Aktivita orgánů a funkcí organismu podle ročních období

Aktivitu **dvanácti** energetických kanálů a fungování orgánů, které jsou s nimi **spojeny**, ovlivňují roční období. To v důsledku změny množství sluneční energie a účinků přitažlivosti Slunce, Země a Měsíce. Čím více světla během **dne**, tím výkonnější je činnost kanálů a jejich příslušných orgánů, jež **jsou** v činnosti **právě** během dne. Čím delší je noc, tím intenzivněji fungují kanály i v noci. Současná medicína tuto skutečnost jen potvrzuje. **Nejvíce infarktů** myokardu vzniká například od pozdního podzimu **do** zimy, a **naopak** v srpnu a v září se objevuje minimální počet tohoto **onemocnění**. **K** zánetům sliznice žaludku a trávicího traktu dochází nejméně v létě a **nejvíce** v **zimě** a na počátku jara. Hmotnost novorozenců je největší v lednu **až** v březnu (3 040 až 3 120 gramů), nejmenší v červenci a v srpnu (1 940 až 3 060 gramů). Výše uvedené fenomény svědčí o kolísání sluneční energie a nestálém gravitačním vlivu Země.

Podívejme se **na** příklad - infarkt myokardu v lednu. V tomto období na člověka působí největší stlačující gravitační sluneční energie a také zemská a v novoluní i měsíční. Člověk s tkáněmi zatvrdlými intoxikací a se zaneseným organismem ztrácí pružnost **svalů**, takže se pod vlivem krevního tlaku cévy trhají nebo nejsou schopné normálně roznášet krev, a tak nakonec *část* srdečního svalu odumírá. A v létě se infarkt vyskytuje minimálně proto, že tkáně jsou maximálně rozšířené a normálnímu průchodu krve nic nebrání.

Čím vysvětlíme, že se v zimě rodí děti s největší hmotností? Gravitace plodu se postupně zvyšuje a **pomáhá** jí zesilující sluneční gravitace. Souběžné **působení** obou sil způsobuje, že dítě ve svém gravitačním

poli udrží víc prvků a hmoty než v létě, kdy je sluneční gravitace minimální. S přihlédnutím k účinkům jednotlivých ročních období můžeme sestavit některá praktická doporučení. Například pro ženy, které mají úzké *porodní cesty* a úzkou pánev: měly by si v rámci možností naplánovat těhotenství tak, aby porod vyšel na léto. Naopak v zimě mohou rodit ženy, které mívají **děti** s nízkou porodní váhou.

Po této malé vsuvce se vrátíme k problematice aktivity orgánů a funkcí lidského organismu v různých ročních obdobích. V *Čžud-ši* nalezneme následující popis aktivity orgánů:

„Tři jarní měsíce jsou obdobím růstu bylinek a trav, stromů, kdy sládně jejich šťáva a nalévají se pupeny.

Rta-ba a nag-po určují míru času.

V tomto období začínají pět skřivani.

Sedmdesát dva dní – puls jater (strom) zesiluje a jsou jemná a napjata jako skřivánčí zpěv.

V ostatních osmnácti dnech se posiluje puls sleziny (Země).

Ve třech letních měsících raší listy a začínají deště.

Si-ga, sion, čchu-stod určují míru času.

Slyšet je zpět kukačky, královny opeřenců.

Sedmdesát dva dní srdce (oheň) zesiluje svůj puls a jako kukaččin hlas je silný a protáhlý.

V ostatních osmnácti dnech se posiluje puls sleziny (Země).

Tři zimní měsíce jsou obdobím zrání obilí a plodů.

Gro-bžin, khurums-stod a dbujb určují míru času.

Ve vzduchu je slyšet zpěv ptáka urbu.

Sedmdesát dva dní plíce (kov) posilují svůj puls a jako zpěv ptáka urbu je krátký a ostrý.

V ostatních osmnácti dnech se posiluje puls sleziny (Země)

Tři zimní měsíce jsou obdobím zamrzání vody a půdy.

Smin-drug, mgo a rgail určují míru času.

Ve vzduchu je slyšet řev černých jelenů.

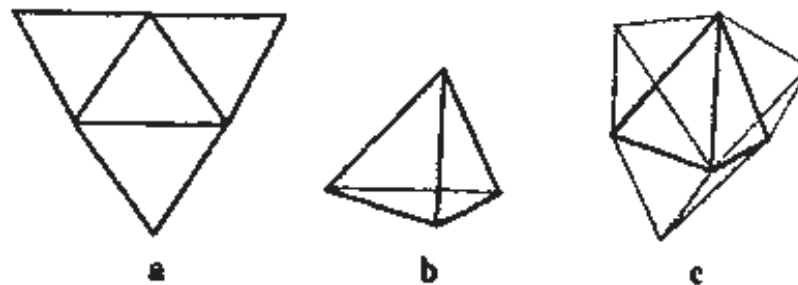
Sedmdesát dva dní ledviny (voda) posilují svůj puls a jako zpěv páka mtching-ril je měkký a protáhlý.

V ostatních osmnácti dnech se posiluje puls sleziny (Země)."

Zde je v poetické formě předneseno základní tajemství uspořádání světa, konkrétně řád veškerého prostoru a cirkulace energií tímto prostorem.

1. Prostor je čtyřrozměrný a jeho prvotním tělesem čili základním kamenem je čtyřhranná pyramida se stejně dlouhými hranami. Získáte ji z plochého obrázku číslo 9a: správným převrácením dostanete kýžený útvar (obrázek číslo 9b).

2. Nyní postavte na hranách této pyramidy po jedné stejné pyramidě. Dostanete útvar skládající se z pěti stejných pyramid, v jehož centru bude prvotní sestrojená pyramida. Představuje prvotní živel Zemi, který je základem všeho, a proto leží v centru. Na hranách se nacházejí čtyři další živly: dřevo, oheň, kov a voda, identické ke známým prvotním elementům prostor, vítr, oheň a voda ze staročínské terminologie. Graficky to vypadá takto:



a – plochý obrázek, z něj uděláme čtyřhrannou pyramidu, b - stejná pyramida s objemem, c - konečné těleso sestávající z pěti pyramid

Nicméně objemné těleso má pouze informativní charakter. Těleso skládající se z pěti pyramid umožňuje pochopit spojení pěti základních živlů, dvanácti kanálů a osmi speciálních (akumulačních) kanálů a také dobu činnosti každého z nich a orgánů, které jsou s nimi spojeny. Má dvanáct hran, tedy kanálů, jimiž protéká energie, a dále osm rohů, v nichž se tato energie shromažďuje. Každá pyramida má 720 stupňů (čtyři trojúhelníky zmnožené na 180 stupňů). Odsud také pochází číslo 72. Celkem je těch pyramidek pět a dohromady mají 360 stupňů. Energie cirkuluje v útvaru následujícím způsobem: po čtyřech hranách jedné pyramidy (symbolizující například živel dřevo) projde za 72 dní, potom přes jednu hranu centrální pyramidy (živel Země) za 18 dní a dostává se do následující pyramidy (živel oheň), kde cirkuluje rovněž 72 dní; a tak bychom mohli pokračovat dál...

Lidský organismus je jako prostorový útvar uspořádaný podle stejného principu (zákon podobnosti). Energie v něm také cirkuluje stejným způsobem, přičemž ji do základních elementů dostává gravitační energie. Centrum přitažlivosti v létě směřuje nahoru (jih) a aktivuje srdce (tepe puls), v zimě směřuje dolů (na sever) a aktivuje ledviny, na jaře směřuje vpravo (východ) a posiluje játra a nakonec na podzim vlevo (západ), kdy aktivuje játra. Po 72 dnech aktivní činnosti některého základního živlu a orgánu s ním spojeného energie v intervalech 18 dní prochází centrem a aktivuje slezinu (slinivku břišní a žaludek).

Je to jen teoretický předpoklad, nicméně jej můžeme využít jako vodítko, co máme dělat během aktivní činnosti srdce, plic, sliznice, jater a ledvin a čemu se máme vyhnout

K určení doby aktivní činnosti orgánů během roku můžete použít mé knihy z cyklu *Lunární kalendář*, který

sestavuji od roku 1998. Na jeho bázi byly vypracovány základní ozdravné metody a opírá se o něj spousta informací o léčení. Tyto informace jsou značně proměnlivé a musejí se každý rok upravovat.

Praktická doporučení k aktivaci činnosti orgánů

- Nejpříhodnějším obdobím k léčbě nějakého orgánu je doba, kdy je jeho aktivita během roku nejvyšší.
- Preventivně posilujte orgány (zejména ty slabší) v době, kdy nejsou v aktivní činnosti; například srdce v zimě, ledviny v létě, játra na podzim a plíce na jaře.
- Očistu nebo regeneraci orgánů provádějte v průběhu období, která jsou pro ně nejaktivnější: pro játra je nejlepší jaro, pro srdce léto, pro ledviny zima a pro plíce podzim, pro žaludek pak čas mezi jednotlivými obdobími.
- Nikdy nestimulujte silný orgán, neboť podle zákona antagonismu bude mnohem víc utlačovat jiný, slabší orgán. **Budete-li** například v zimě stimulovat ledviny, oslabíte zároveň činnost srdce, a naopak při stimulaci srdce v létě utlumíte činnost ledvin. Totéž se týká jater i plic.

Praktická doporučení pro každého - s ohledem na individuální konstituci

Fyzická cvičení je nutné provádět tak, aby to člověku přineslo maximum užitku. Proto si je vybírejte s ohledem na vlastní individuální konstituci a berte v potaz i roční období.

Zde uvádím nejčastější obecná doporučení.

- *Cvičení určená na posílení břišních svalů a páteře.*

Doporučuji provádět denně, a to všem osobám nezávisle na tělesné konstituci. Osoby s tělesnou konstitucí **slizu** by měly víc pozornosti věnovat břišní oblasti a osoby s tělesnou konstitucí větru zase páteři. První skupina má totiž zpomalené trávení a druhá sklony ke strnulosti a ztuhlosti. Osoby s tělesnou konstitucí žluči by měly vykonávat cvičení na posílení břicha i na zpevnění páteře stejně.

- S přibývajícím věkem provádějte spíš jednodušší cvičení, ale delší dobu. Nikolaj Amosov¹¹ doporučoval *postupné zvyšování zátěže*, přičemž sám prováděl pět set cviků za den, a když se mu to zdálo málo, zvýšil jejich počet na tisíc. Pozoruhodný efekt na sebe nenechal dlouho čekat.

- *Chůzi, běh, aerobic, atletiku* nebo cvičení na protahování je doporučováno provádět v následujícím pořadí:

- V mládí běhejte, věnujte se pohybovým cvičením a atletice; ženy mohou cvičit aerobic.
- Ve středním věku běhejte jen s přihlédnutím ke svému zdravotnímu stavu, posilujte organismus s mírnou zátěží a vykonávejte cvičení na pružnost.
- Ve starším věku se věnujte **chůzi**, delšímu běhu v pomalém klusu a józe. Cvičte jednoduchá cvičení,

pracujte **na** zahradě, a hlavně pobývejte na čerstvém vzduchu.

– V zimě doporučuji intenzivní cviky na rozehrání organismu: rychlý běh nebo různá cvičení atletického charakteru. V létě se hodí **turistika**, plavání a cvičení **na** pružnost těla. V létě nemusíte rozehrávat organismus.

- *Osoby s tělesnou konstitucí větru.* U nich převládá rychlost a prudkost, a proto doporučuji pomalejší cvičení, zaměřené hlavně na aktivaci anabolických procesů, to znamená **posilovací** cvičení, cviky na pružnost těla nebo plavání. Tyto sestavy pomohou vyvážit přirozenou lehkost, strnulost a katabolické procesy.

- *Osoby s tělesnou konstitucí slizu.* Nebývají pohyblivé, mají sklon k tloustnutí a jsou spíš netečné. Proto jim doporučuji dlouhodobé cvičení: běh, atletické cviky spojené s intenzivním posilováním v rychlém tempu opakované několikrát za sebou (patnáctkrát až dvacetkrát). Takováto zátěž vyrovná jejich přirozené sklony k tloustnutí (anabolické procesy), pomůže získat lepší postavu a celkově bude organismus **živější**.

- *Osoby s tělesnou konstitucí žluči.* Mají sklon k přehřátí **organismu**, a proto jim bude nejlépe vyhovovat mírný běh a chůze, plavání, aerobic a posilování.

Dodržováním těchto **doporučení** stabilizujete svoji individuální tělesnou konstituci a zabráníte převážení jednoho ze životních **principů** a **potlačování** ostatních. Bude z vás harmonická **osobnost**, která se cítí skvěle **abez** jakýchkoli obtíží. **Podlehnete-li** však síle životních Principů své konstituce, poznáte **vnější i vnitřní problémy**. O tom vypovídají následující příklady: jestliže **člověk** s tělesnou konstitucí slizu provádí atletická cvičení

▼ pomalém tempu s vysokou zátěží, která stimuluje už tak dost silné anabolické procesy, bude nemotorný, prostě jako slon v porcelánu. A bude-li se člověk s tělesnou konstitucí větru rychle pohybovat nebo dlouho běhat, hmotnost se mu bude postupně snižovat a nakonec vyhubne na kost. Jestliže člověk s tělesnou konstitucí žluči hraje dlouho a intenzivně tenis nebo se za horkého počasí vydává na maratonské tratě, vyvolá to předráždění teplotvorných schopností jeho organismu, což mu nakonec může způsobit úpal či tepelný šok, předráždění trávicího ústrojí a psychické poruchy.

Věřím, že jsem vysvětlil podstatu celé věci dostatečně jasně a že se budete řídit zdravým rozumem, a nikoli rozmary módy - včetně teorie o čtyřech krevních skupinách. Kdyby krevní skupiny skutečně obsahovaly důležité informace o ozdravení organismu, starověcí léčitelé by toho dozajista využili. Nyní to vypadá, že nic takového neexistuje.

i v< hání a individuální konstituce člověka

Také při ozdravných dýchacích cvičeních je třeba brát ohled na individuální konstituci.

- *Osoby s konstitucí žluči* by měly víc dýchat skrze levou nosní díрку, zejména v **horkém** letním období. Nadechněte se levou nosní dírkou a vydechněte pravou, neboť takovéto dýchání má ochlazující efekt.

- *Osoby s konstitucí slizu* by měly více dýchat pravou nosní dírkou. Takovéto dýchání jim rozežřeje organismus a vysuší nadbytečnou vlhkost. Pro **tyto osoby** se velmi hodí dýchání podle **Strelnikové**¹², při němž se zvyšuje trávicí **schopnost** organismu a probíhá **masáž** pokleslých orgánů v dutině břišní. Je třeba cvičit až **na doraz**, dokud se člověk **nezpotí**, a vydržet žízeň: obecně doporučuji minimálně pít, protože voda podněcuje tvorbu tuku v těle. Když tlustý člověk méně pije, probíhá opačný proces - z tuku se tvoří voda a tělesná hmotnost se snižuje.

- *Osoby s konstitucí větru* mohou dýchat stejně oběma nosními dírkami (střídavě). Takové dýchání vyrovnává psychiku a vnáší do organismu rovnováhu. Nejvíc jim bude vyhovovat rytmické dýchání v pomalém tempu. Jejich přirozená živost se vyrovná a všechny životní procesy budou probíhat lehce a bez komplikací, což bude mít mimořádně blahodárný účinek na spánek a trávení.

V mladém věku je vhodné dýchací cvičení zaměřené na normalizaci psychického stavu a stimulaci tvůrčích schopností (**především** plynulé rytmické dýchání v pomalém tempu). Ve středním věku se zaměřujte

na dýchání aktivující celý organismus, abyste se mohli plnohodnotně realizovat a dosáhli úspěchu (viz dýchání podle Strelnikové). V poslední třetině životní cesty se zaměřte na jógové dýchání, které organismus energeticky nabíjí.

Otužovací procedury a individuální konstituce člověka

U některých lidí se organismus v jakýchkoli podmínkách přehřívá, a oni dokonce chodí v silných mrazech bez rukavic. Na druhou stranu jsou lidé, kteří neustále trpí nedostatečným ohříváním organismu a při sebe-menším ochlazení mrznou. A přitom jsou ti první i ti druzí absolutně zdraví, jsou to jen specifika jejich individuální konstituce. To je nutné mít na paměti při **otužovacích** procedurách, neboť v opačném případě se vám předráždí nejsilnější princip v organismu a jeho funkce se odpovídajícím způsobem rozladí.

Osobám s konstitucí **slizu** vyhovují teplé a suché **otužovací** procedury, osobám s konstitucí žluči spíš umírněné a osobám s konstitucí větru vlhké a teplé, přičemž by je měli provádět častěji než dva předcházející typy. Čím je člověk starší, tím víc mu vyhovují teplé vodní procedury, jež by měly převládat nad ochlazujícími. Jen to zkuste - začněte se **otužovat** a poznáte, jak jsou tato doporučení cenná.

Může se vám stát, že se vám pokožka bude loupat, klouby začnou praskat a namísto **normální** stolice se objeví kozí bobky. To všechno jsou příznaky **předrážděného** větru. Ihned se pusťte do teplých koupelí, namažte si kůži olivovým olejem a zajděte si do páry, kde se **pořádně** se propoťte.

Odhalím vám jedno tajemství: k zavilým otužilcům patří především osoby s převládajícím životním principem žluči nebo s kombinací **žluč+sliz**. Jejich organismy dobře produkují teplo a oni sami se většinou vyrovnávají s poměrně těžkými otužovacími procedurami na výbornou. Na ostatní osoby působí *chlad* tak, že jejich těla ochlazuje a **vysušuje**. V mrazu mrznou a jsou

celkové ztuhlí, takže jim praskají klouby a loupe se jim **kůže**. Organismy některých osob se bojí mrazu, a tak jej kategoricky nesnášejí. Oproti tomu osobám s konstitucí žluč+sliz mrazivé počasí a chlad obecně vyhovuje, protože jim vysušuje tělo a vysává nadbytečné teplo. Po otužování a koupeli v ledové vodě se cítí skvěle, ba přímo je potřebují.

Obecná doporučení pro osoby s vyhraněnou konstitucí větru, žluči nebo slizu

Doporučení pro osoby s konstitucí větru

Lidem s konstitucí větru dávám následující doporučení: měli by vstávat spíš později o sedmé hodině **ranní** a hned si namazat si tělo olivovým olejem, nechat jej působit a později nevsáknuté zbytky omýt teplou sprchou. Dvacet minut trénujte sílu vůle a nebojácnost a dále proveďte několik cviků zaměřených na **páteř**¹³. Po **vydatné** snídani se můžete věnovat každodenním povinnostem. Za dvě hodiny si připravte horký odvar s medem a dále pracujte. Jakmile se dostaví pocit hladu, poobědvajte a po dalších dvou hodinách znovu vypijte horký bylinkový čaj s medem. Večer před devatenáctou hodinou si dejte menší přesnídávku z lehce stravitelných **potravin**. Horká koupel navečer a namazání těla olivovým olejem zabrání ztrátám tepla a vlhkosti (u **lidí** s konstitucí větru). Poslouchejte klidnou relaxační a meditační hudbu a pak se odeberte ke spánku s myšlenkami, naplněnými vírou v sebe sama a ve své síly.

Tento program vám pomůže zbavit se nadváhy, zachovat si za každých okolností chladnou **hlavu**, udržovat teplo a vlhkost v organismu, upravit trávení a navodit **zdravý** a bezproblémový spánek. Zvláštní pozornost byste měli věnovat práci s instinkty, kterých se bojíte a jež vám vnášejí do života strach a nejistotu.

Během lunárního cyklu mohou lidé s konstitucí větru provést dvakrát jednodenní hladovou kúru, která se začíná ve dnech ekadaši a jednou za dva týdny se opakuje. K tomu doporučuji prakšalanu. Vyšší zátěž je povolena v první a ve třetí fázi lunárního cyklu.

A dále následují doporučení pro jednotlivá roční období v suchém a chladném období dbejte na dostatečný přísun teplé stravy (dušená zelenina, teplé nápoje, teplé kaše s přepuštěným máslem). Nezapomínejte na časté teplé koupele a následné potírání těla olivovým olejem ani na uklidňující cvičení zaměřené na vštěpování sebejistoty a vyrovnanosti. Je vhodné sedmidenní až čtrnáctidenní hladovění, nicméně je nutné kúru naplánovat na teplé vlhké období, například na Petrův půst přede dnem letní rovnodennosti.

Doporučení pro osoby s konstitucí žluči

Lidé s touto konstitucí by měli dodržovat následující denní režim: vstávat mezi šestou a půl sedmou ráno, dát si kontrastní sprchu a pak dvacet minut cvičit. Dobré znamení je, když cítíte střídavé teplo, mírné píchání a chlad. Dále přichází na řadu cvičení na duševní vyrovnanost a klidné přijímání okolního světa, na emoční kontrolu a odstranění projevů pýchy, chvástání a popudlivosti. Nezapomeňte několik cviků na posílení břišních svalů, například *uddijána bandha* - vtahování a posilování břicha v záklonu nebo *naulí*, pokročilejší cvičení s břišní svalovinou, protože se tak zbavíte stagnace žluči a problémů s ní spojených.

Poprvé se najezte teprve tehdy, až doopravdy ucítíte hlad, a k tomu vypijte studený nebo vlažný osvěžující nápoj s hořkou, sladkou či mátovou chutí. Pak se klidně věnujte každodenním činnostem a mezi patnáctou a šestnáctou hodinou se naobědvejte. Pijte podle potřeby, ale vybírejte si nápoje výše uvedených chutí.

Večer mezi osmnáctou a devatenáctou hodinou je nejlepší doba na fyzickou zátěž (běh, procházka, cvičení IC závažím a podobně). Poté si odpočiňte, uvolněte se, vypněte myšlenky a nic si neplánujte. Příliš mnoho

myšlení u lidí tohoto typu vyvolává podráždění životního principu žluči a způsobuje následnou častou popudlivost, brzké šedivění, ztrátu vlasů a zhoršení zraku. Velmi se hodí klidná hudba, při níž vám „vypne“ mozek a vy absolutně relaxujete. Ke spánku se ukládejte před dvaadvacátou hodinou večerní. Když tito lidé nemohou před spaním usnout, začnou mít hlad a neudrží se, aby něco nepojedli. Jenže takto nehodně přijatá potrava se správně nestráví, žluč zhoustne, a to způsobují zažívací potíže, žlučové problémy, intoxikaci, zanesení organismu a také zhoršení stavu krve a pokožky.

Je třeba provést důkladnou analýzu a pochopit, odkud tyto neduhy pramení a proč je člověk rozčilený a rozezlený. Tyto nešvary se dají odstranit jedině po řádné práci se svými instinkty a charakterovými rysy a jejich nositel bude více vyrovnaný, zlepší si kontakty s lidmi a vyhne se nervovému zhroucení i problémům s trávením, s krví a kůží.

Lidé s konstitucí žluči by měli hladovět dvakrát během jednoho lunárního cyklu, přičemž stačí šestatřicetihodinová kúra ve dnech ekadaši. Fyzickou zátěž necht' si rozvrhnou podle lunárních fází obdobně jako osoby s konstitucí větru.

Doporučení pro jednotlivá roční období: obecně nemají rádi suché horké počasí, protože u nich může dojít k celkovému předráždění žluči se všemi vytékajícími následky, a z toho důvodu jim vůbec nevyhovuje parné léto. Rozhodně jim nedoporučuji, aby se pekli na plážích, ale měli by častěji plavat a pít chlazené nápoje.

Z jídla jsou pro ně vhodné čerstvé zeleninové saláty nebo čerstvé ovoce, které jim zejména v létě ochlazuje organismus, vyrovnávají vnitřní žár, ředí krev a žluč a celkově navozují stav, kdy se člověk cítí dobře; v zimě pak doporučuji teplou vodnatou stavu.

Ve všech ročních obdobích mohou provozovat libovolné druhy sportu, ale v létě je nevhodnější plavání.

Hladové kúry se nejlépe provádí v teplém a vlhkém počasí, kdy člověk vydrží i dvacetidenní půst, někdy i delší. Hlad mu pročistí organismus a vnitřně uklidní, a rozhodně jej v létě snáší lépe než v jiných ročních obdobích.

Doporučení pro osoby s konstitucí slizu

Tito lidé zpravidla mají velká těla, ovšem fyzicky jsou slabí. Musí se do pohybu nutit a ze všech sil překonávat vlastní lenost; pak se jim určitě zadaří. Měli by vstávat mezi pátou a šestou hodinou ranní, protože budou po celý den svěží, plní sil a výkonní. Po ranní hygieně jim doporučuji masáž celého těla s odpařenou urinou, která jim vysuší a oživí tělo. Po masáži necht' se důkladně osprchují: nejprve at' ze sebe teplou vodou smyjí zbytky uriny, a pak provedou řádnou proceduru se studenou vodou. Dále doporučuji intenzivní, alespoň třiceti až pětadvaceti minutovou fyzickou zátěž, například běh nebo rychlou chůzi - to aby se jim krev rozproudila po celém těle a tělo se jim rozehřálo. Během tréninku je možné cvičit sílu vůle, aktivitu a vytrvalost.

Snídani mohou lidé slizu vynechat a namísto ní vypít odvar z hořkých bylinek, který je možno podle chuti přisladit malým množstvím medu. Pak se mohou pustit do práce a zabývat denními záležitostmi, dokud neostanou „hlad jak vlk“. Ovšem ani oběd, podávaný v poledne, by neměl být příliš vydatný, spíš doporučuji menší množství ~ dušenou zeleninu (hlavně teplou) bez omastku, suchou kaši nebo celozrnný chléb. S takovou stravou se lidé slizu nemusejí bát, že se brzy začnou z množstvím nahromaděného tuku a vody „roztékat“ na všechny strany.

Po obědě se mohou věnovat svým každodenním povinnostem, a objeví-li se znovu vlčí hlad, je třeba s dalším jídlem vydržet minimálně do šestnácté hodiny, načež je možno dále pracovat. Při žízni pijte hořké horké nápoje.

Po příchodu domů doporučuji znovu provést minovou masáž celého těla, následovanou kontrastní sprchou. Máte-li chuť si zacvičit, doporučuji intenzivní cviky trvající půl až tři čtvrtě hodiny: provádějte je tak dlouho, dokud se nezpotíte. Kolem dvaadvacáté hodiny večerní se odeberte ke spánku.

S takovýmto programem si uchováte zteplou štlhlou postavu, neupadnete do letargie a nenecháte se pohltit lenosti, a navíc se zbavíte nemoci z nachlazení. V poslední třetině života je však nutné tento program změnit tak, aby nedocházelo ke ztrátám tepla a vody.

Během lunárního cyklu mohou lidé s konstitucí slizu hladovět osmačtyřicet dní - ve dnech ekadaši (namísto hladovění na vodě čtyřadvacet až šestatřicet hodin nasucho). Dále je možné dodatečné hladovění ve dnech, které jsou blahodárné, plus tři dny v nevhodnějších měsíčních fázích (druhá a čtvrtá). O fyzické zátěži platí stejná doporučení jako u předchozích typů.

Doporučení pro jednotlivá roční období se u osob s konstitucí slizu liší od ostatních, protože špatně snášejí studené sychravé počasí a na počátku jara, podzimu či ve vlhké zimě mají vždy zdravotní potíže. Musí tedy dodržovat takovou životosprávu, která by na mě měla vysušující účinek: napařovat se v sauně, nekonzumovat příliš mnoho tekutin a tuků a hodně se pohybovat, aby si uchovali stálou rychlost cirkulačních pohybů a teplotvorné schopnosti organismu. Nejvhodnější období pro ně je suché a horké léto, mimo jiné proto, že milují opalování. Je jim také doporučováno hladovění - v období, které je pro to nepříhodnější. Sucho a teplo

v nich harmonizují převažující sliz a chlad, takže se cítí **skvěle**. Vydrží i dlouhodobé hladové kúry do třiceti, čtyřiceti i více dní, přičemž snesou i suché hladovění, které te pro ostatní typy přísně zapovězené.

Z fyzického cvičení jim nejlépe vyhovuje dlouhodobá cyklická cvičení jako pomalý klus, dlouhé pěší túry a posilování (nesmějí používat příliš těžká závaží, ale naopak je vhodné provádět více opakování jednotlivých cviků).

Závěrem

Na závěr knihy si řekneme, čemu je třeba věnovat pozornost ze všeho nejvíc a jaká cvičení je nutné dělat denně, jaká periodicky, proč, jaké ozdravné metody se hodí pro určitá roční období a jaká pro věkové skupiny.

Každý ozdravný systém by se měl řídit těmito zásadami:

- *První zásada.* Vlastní **ozdravný** systém by měl obsahovat metody na upevnění životního pole člověka i posílení fyzického těla.
- *Druhá zásada.* Vlastní ozdravný systém by měl vycházet ze zvláštností individuální konstituce a psychologických charakteristik.
- *Třetí zásada.* Vlastní ozdravný systém by měl počítat s vaším věkem.
- *Čtvrtá zásada.* Veškeré ozdravné metody by měly být sestaveny podle zásad biorytmologie a v souladu s ročními obdobími.
- *Pátá zásada.* Pro uzdravení je velmi důležité, jaké mikroklima panuje v rodině a mezi manželi i jaké vztahy mají s přáteli.

A nyní se podrobně podíváme na praktické využívání těchto zásad a uvedeme si omyly, jakých se lidé při jejich plnění zpravidla dopouštějí.

1. Vlastní ozdravný systém by měl obsahovat metody k upevnění životního pole člověka i posílení fyzického těla.

Většina ozdravných systémů se zaměřuje především na fyzické **tělo** - a proto se také mohou honosit jen **polovičatými** úspěchy. Takový přístup se hodí pro osoby, **kteří** nemají vážné problémy se svým životním polem. Někteří lidé však takové problémy mají, například různá poškození na životním poli, dále rozumový a emoční „odpad“, „buněčnou paměť“, karmické dluhy a další. Jim výše jmenovaný ozdravný systém nepomůže a nemožní jim dosáhnout skutečného vyléčení, tudíž jej pokládají za neefektivní.

Ozdravný systém, který vychází z teorie čtyř krevních skupin, se vůbec nevěnuje otázkám, jak pracovat na úrovni vlastního vědomí, jak vylepšit špatné charakterové rysy a co je způsobuje - nic takového v něm nenajdeme. Především nutno říct, že člověk si vybírá životní styl kvůli svým charakterovým rysům. Pokud si vybere zdravý životní styl, čeká jej dlouhé zdraví, pokud si vybere špatný životní styl, může očekávat jen nemoci a nevládný osud.

Ale existuje i druhý extrém - ozdravný systém, který se plně zaměřuje jen na životní pole a fyzické tělo zcela opomíjí. V takovém případě organismu hrozí, že přestane normálně fungovat. Nejvíce fyzickým tělem opovrhují různí senzibilové. Když se člověk nabije energiemi, má to velký vnější efekt a dodaná energie odstraní symptomy nemoci, ale později mu to velmi uškodí - člověk je zbavený vůle a upadne do závislosti. Na stejném principu působí také akupunktura - neléčí totiž příčinu, ale následek.

Správný přístup znamená, že nejprve pročistíte své životní pole a potom je ustálíte. Současné je nutné očistit a **detoxikovat** celé tělo, začít se zdravě stravovat, cvičit a možná přidat pár dalších prostředků, s nimiž dohromady můžete udržovat bioenergetiku a biosyntézu na vysoké úrovni. To je rozumná a plnohodnotná meto-

da ozdravení organismu. Kdo to neví nebo to nedodrží, ten bude zklamaný.

Jinými slovy platí, že je nutné pracovat na všechny úrovních lidské bytosti - na duchovní, psychické a fyzické.

2. Vlastní ozdravný systém by měl vycházet ze zvláštností vaší individuální konstituce a psychologických charakteristik.

„Nebudeš mít bohů jiných přede mnou. Neučiníš sobě rytiny ani jakého podobenství těch věcí, kteréž jsou na nebi svrchu, ani těch, kteréž na zemi dole, ani těch, kteréž u vodách pod zemí“ (Exodus, 20: 3,4).

Drive jsme se věnovali **životním** principům slizu, žluči a větru v **nejrůznějších** proporcích a **variantách**, v jakých se mohou kloubit v lidském organismu. Životní principy určují, jaké bude člověk mít *vlastní* tělesné proporce a tělesnou výšku, jak budou v jeho těle probíhat fyziologické procesy jak dlouho **bude** žít, jak bude psychicky reagovat a tak dále. Co jste nashromáždili v karmě v minulých obdobích, takový budete mít život a do takových životních podmínek **se** dostanete. **Vytvoří** se vám určité charakterové rysy a některé instinkty převládnu, takže bude nutná korekce. V těchto **životních** podmínkách vaše karma vyžívá a začíná se realizovat krok za krokem se tvoří **váš** osud. **Osvojíte-li** si odpovídající zvyky, usadí se ve vás psychické bloky a z nich se vyvinou odpovídající nemoci. To je zcela individuální proces, vlastní jen vám.

Hlavním úkolem naší pozemské existence je, abychom si *samostatně* všechno vyjasnili, očistili se od budoucí karmy, zbavili se hloupých stránek **naší** osobnosti, překonali instinkty *vlastní práci* a *silou vůle* - **tak**, abychom byli *rozumnější*, *naučili se mít kontrolu nad svým myšlením*, *Činy a přáními*, a abychom se v různých **ži-**

volních situacích chovali důstojně a nezadělali si na další karmu.

Ze všeho nejdřív si určete vlastní individuální konstituci, abyste mohli případný rozbouřený vítr, žluč či sliz navrátit do harmonického stavu. Všímejte si zvláštních psychologických stránek své osobnosti, přemýšlejte, proč na některé situace svého života reagujete tak či onak, jaký máte motiv k tomu, abyste provedli ten či onen čin, a jaké instinkty u vás převládají, a tudíž vyžadují korekci. Vyberte si, která z těchto metod vám vyhovuje pro očistu životního pole, fyzického těla, stravování a dalších procedur nejlépe. *Pochopte, že musíte řešit své problémy v tomto životě s využitím nejvhodnějších speciálních prostředků.* Někteří lidé pokládají sama sebe za učitele a udělají ostatním spousty rad a doporučení ozdravných metod, které se osobně u nich osvědčily, ale - svou neznalostí jim jen uškodí. Vy jste úplně jiný člověk než oni, a pokud jim něco vyhovovalo, těžko to bude vyhovovat i vám. Především to platí o práci s instinkty, charakterem a karmou. Všechno, co se týká fyzického těla, očisty a stravy, by mělo probíhat v souladu s kombinací životních principů vaší konstituce. Jak jsem již v hrubých rysech naznačil - to je váš základ.

Jak člověk sám rozpozná nemocná místa ve svém organismu? Když se nemoc dostaví, člověk obvykle cítí, kde a co ho bolí. Jenže v organismu se mohou nacházet i skryté nemoci. Jak je určíme? S využitím metodiky, schopné očistit životní pole. Když v organismu narůstají cirkulující energie, všechny skryté nemoci o sobě dávají vědět a člověk pociťuje v různých místech organismu bolest. Jestliže se však nepříjemné vjemy během očisty životního pole vytratí a už se nevrátí, znamená to, že se organismus osvobodil od všech nemocí.

O odchodu nemocí se někdy dovíme i ze snu. Pokud jsou vaše vidiny ve spánku veselejší, radostnější, pest-

řejší a živější než dřív, znamená to osvobození od sužujících neduhů.

Příklad č. 1. Paní Anna ze Sankt **Petěrburku** píše: „*Už dva měsíce se léčím podle vašich knih. Denně si dělám urinové klystýry, do nichž někdy přidávám bylinky, a ráno piji sto až dvě stě mililitrů čerstvě uriny. Dvakrát jsem zkoušela čistící kůru **játer** s pomocí **citronové** šťávy a olivového oleje, ale nic se mi nepovedlo. Dokonce jsem ani neměla průjem.*

*Trápí mě ale něco jiného: mám nepříjemný stav, který trvá už celých pět let. Cítím se strašně vyčerpaná a nedaří se mi přibrat na váze (při jídle mám škytavku a bolí mě v **epigastrální** oblasti). S výškou sto **sedmašedesát** centimetrů vážím jen pětatřicet kilogramů a bojím se hladovět. Chtěla bych se zeptat na váš názor.*

*Doktoři mi diagnostikovali kombinovaný zánět žaludeční sliznice a dvanáctníku a doporučili mi, abych jedla jen vařenou **nebo** strouhanou stravu. **Mám** je poslechnout?*

*Přešla jsem na dělenou stravu, ráno konzumuji napřed kvasnice a **naklíčenou pšenici**. Jedla jsem hodně zeleniny v syrovém stavu a z toho se mi nafouklo břicho a objevila se **silná plynatost**. Ve stolici mám obsažen velký objem nestrávené potravy.*

*Po třech týdnech urinoterapie mě začalo bolet v žaludku (ostrá bolest) a trvalo to asi týden. Po celou dobu ze mne namísto normální stolice vycházela nestrávená přežvýkaná potrava. Tři **dny** jsem **pila** jen směs jablečné a řepné šťávy, k tomu ráno urinu, a navíc jsem stále dvakrát denně praktikovala **urinové klystýry**. Bolesti nakrátko utichly, **ale** při prvním jídle se znovu obnovily.*

Snažím se denně cvičit a obecně se víc pohybovat. Od urinoterapie očekávám pozitivní výsledky, ale zatím nemůžu říct, že bych se dočkala významných pozitivních změn.

Porad'te mi, co mám dělat? Jaká jídla mám jíst, zda jen vařenou a nadrobno nakrájenou stravu, nebo smím i syrovou zeleninu a ovoce? Jak se zbavím bolesti, nadýmání a nafouknutého břicha? Jak si mám pročistit játra? Můžu už teď hladovět, anebo bych měla nejdřív nabrat na váze? 17. května 1994. "

Poznámka a doporučení: U této ženy došlo k silnému podráždění životního principu větru, jehož hlavní symptomy se projeví jako celkové vyčerpání, **plynatost** a špatné trávení. Neblahodárný vliv na **princip** větru má syrová potrava, příliš mnoho pohybu, cvičení a hladovění.

Některé odpovědi na otázky, na něž se paní Anna **ptá**, se **dají** najít v této knize, jiné, zejména záležitosti ohledně stravování a léčebných procedur, pak v knize *Léčebné síly* a v **dalších**¹⁴ a rady ohledně urinoterapie najdete v mých specializovaných knihách s touto tematikou¹⁵. Je evidentní, že paní Anna nedosáhla dobrých výsledků a **ani nemohla**, protože při léčení nebrala v potaz svou individuální konstituci.

První nedostatek - paní Anna se snažila pročistit játra, ale olej ji jen promazal a organismus jej vstřebal, takže se k místu určení - k játrům - ani nedostal. Doporučuji každý den namazat tělo olivovým olejem, provádět horké koupele a konzumovat jídla, která tlumí životní princip větru, například celozrnný chléb.

Druhý nedostatek - urinové klystýry se pro ni nehodí, protože působí jako solné projímadlo a opět dráždí vítr. Měla by užívat **mléčné-olejové miniklystýry**.

Třetí nedostatek - člověku s předrážděným principem větru škodí hladovění a nadměra fyzické aktivity, protože jej ještě víc dráždí. Je třeba se teple oblékat a dbát na procházky na čerstvém vzduchu; neuškodí denní trénink se závažím.

Po dvou měsících takoveto přípravy je možné přistoupit k úspěšné očištění jater, po níž započne přirozené přibývání na váze. Tato doporučení jsem paní Anně odeslal.

Paní Anna odpovídá:

„Dostala jsem od Vás odpověď a děkuji. Během nového léčení se bolesti utišily a strava se mi teď lépe vstřebává. Ale stále mě trápí nadýmání, nafouklé břicho a po jídle je mi těžko.

*Stále užívám pivní kvasnice a jím **naklíčenou** pšeni-ci. Stravuji se podle vašich doporučení a občas si dám nějaké to čerstvé sladké ovoce nebo syrovou zeleninu. Dvakrát až třikrát denně jím vejce, tvaroh, ryby a maso, ale všechno odděleně.*

*Za dva týdny jsem přibrala dva kilogramy, a **to je pro mne velký úspěch**, vždyť jsem v posledních pěti letech stále jen hubla, i **když** jsem jedla vydatně, jako bych byla ve **výkrmně**.“*

Poznámka a doporučení: Jak **sama** vidíte, správný přístup k vlastnímu organismu dělá divy a za dva týdny jste se dočkala výsledků, které se někdy nedají dosáhnout ani za pět let. Mnozí lidé si myslí, že si přečtou knihy o ozdravení, slepě vyplní všechna uvedená doporučení, a tím se automaticky *uzdraví*. Jenže za nějaký čas zjistí, že výsledky jsou v podstatě opačné a příčina tkví v tom, že ignorují vlastní konstituci.

3. Vlastní ozdravný systém by měl počítat s vaším věkem.

Životní pole člověka neboli *kvantové tělo* (respektive **impulz**, z nějž se tvoří) během života prochází řadou změn, a především - slábne. A z toho důvodu v životním poli dochází ke kvalitativním a kvantitavním změnám: mění se jeho metrické i časové parametry a ono samo se zmenšuje a zhušťuje. Na fyzické úrovni se to projevuje neschopností organismu zadržovat vodu a tělo **sesychá**,

klouby jsou nepohyblivé a na kůži se začínají objevovat vrásky. Zvyšuje se viskozita tekutého prostředí organismu. Člověk se celkově zmenšuje, ztrácí se jeho přirozené tělesné proporce a on se celý mění.

Nejvíce s věkem trpí životní princip žluči, který je náchylný ke změnám. Navenek se to projevuje zhoršováním paměti a myšlení, snižováním teplotvorných schopností organismu, zhoršováním trávicích schopností, oslabováním imunity, slábnutím zraku, celkovým útlumem činnosti enzymů a shlukováním toxinů i produktů odpadu.

Snižuje se cirkulace a energetický pohyb uvnitř životního pole, myšlení je pomalejší než dříve, proces trávení a peristaltika ochabují a biologické procesy probíhají déle. Organismus ztrácí schopnost regenerace, a to se projevuje například tím, že se mu dlouho hojí rány.

Výše uvedené zákonitosti se mohou přihodit každému člověku bez jeho vůle a přání, ale probíhají u každého jinak - podle jeho individuální konstituce.

- *Lidé s konstitucí slizu.* Během prvních dvaceti až pětadvaceti let života organismus člověka nadměrně zadržuje vodu a další látky, takže často trpí nemocemi z nachlazení. Také má sklon k tloušťnutí. V dalších dvaceti až pětadvaceti letech slábnou cirkulační a teplotvorné procesy v těle a mohou se objevit problémy s trávením a imunitou. V poslední části života jim hrozí, že budou mrznout, otékat, vést pasivní život a upadat do depresí. Pokud by se u nich vytvořil nádor, bude měkký a vodnatý a bude mít tukovou konzistenci.

- *Lidé s konstitucí žluči.* Prvních dvacet let proběhne víceméně v pořádku, jen možná je budou trápit pupínky na těle a uhřovitost. Ve středním věku se mohou objevit zažívací obtíže, pálení záhy a vředy. Často u nich pozorujeme různé nemoci jater a žlučníku či špatný krevní obraz (kvůli nadbytku žlučových usazenin). Proto jim na kůži

vyskakují uhry a nežity, šednou jim a padají vlasy. Často se rozčilují kvůli maličkostem, jsou jízliví a chovají se jako bručouni. Poslední třetina života se vyznačuje dalšími nemocemi, k nimž patří žlučové a ledvinové kameny, rozhozené trávení, psychické nemoci a zvrácené chápání přítomnosti (cynismus, jízlivost). K tomuto typu patří šediví nebo zcela plešatí lidé s brýlemi a nažloutlou kůží.

- *Lidé s konstitucí větru.* První úsek života většinou proběhne normálně, protože jejich organismus produkuje a udržuje dostatek vody a tepla. Ve středním věku je začne trápit radikultida, nedostatečné střevní trávení, nedostatek sebedůvěry, různé druhy strachu, rychlá únava a nedostatek energie (zejména ve druhé polovině dne) a také mají neustále studené nohy. V poslední třetině života nesnášejí suché a chladné počasí, jsou rychle unavení a ztrácejí pohyblivost v kloubech. Trpí na zácpy nebo těžkou stolicí, a to vede k další intoxikaci a zanesení organismu. Nádory u nich jsou vždy tvrdé a mají hutnou konzistenci.

Jak je vidět, každý člověk má svou individuální konstituci a také vlastní zdravotní problémy.

Obecná doporučení na upevnění zdraví:

1. S přibývajícím věkem je třeba obměňovat prováděný ozdravný systém, aby se zabránilo negativním procesům, které jsou průvodním jevem stárnutí.

2. Dbejte na to, aby se vaše životní pole příliš rychle neopotřebovalo (například úmornou prací); energii je třeba vynakládat rozumně.

4. **Veškeré ozdravné metody by měly být sestaveny s respektem k biorytmům člověka a v souladu s ročními obdobími.**

Pokud sladíte pracovní činnost a ozdravování s přírodními procesy, dosáhnete mnohem lepších výsledků, zlepšíte si zdraví a zpevníte organismus. *Neměli byste si počínat chaoticky, jak radí většina příruček o uzdravení*, protože dosáhnete jen polovičních výsledků a nakonec se dostanete do slepé uličky, aniž byste chápali, co děláte špatně.

Budete-li veškeré ozdravné procedury konat v souladu denními, lunárními a ročními biorytmy, máte **úspěch** zaručený. Níže uvádím příklad správného a nesprávného sladění ozdravné kúry s přirozenými biorytmy.

Vhodné je vstávat brzy, přibližně v šest hodin ráno. Proveďte každodenní hygienu, zajděte si na toaletu, propláchněte si nosní dírky a umyjte se. Nejlepšího spojení vědomí s fyzickým tělem pomáhají **dosáhnout** tepelné vjemy, akupunktura a chlad. Cvičte **vůli** a představitivost nebo přejděte k autogennímu tréninku (komplexní procedura by neměla zabrat víc než **dvacet až třicet** minut), potom je vhodné **si** zacvičit ozdravný komplex cviků. Potřete si tělo odpařenou **urinou**, aby se do organismu vstřebaly stopové prvky, a **nechte** deset až patnáct minut působit, načež se opláchněte kontrastní sprchou (studená sprcha je poslední). **Nyní** se můžete věnovat každodenním záležitostem a jít do práce; všechno záleží na vašich možnostech a individuálních sklonech a přáních. Hlavní je, aby vám celá ranní procedura nezabrala více než tři čtvrtě hodiny.

První jídlo si dejte až ve chvíli, když dostanete skutečně hlad - od deváté do dvanácté hodiny. Dbejte na individuální zvláštnosti své konstituce a jezte odpovídající potraviny; na tom není nic špatného. Druhý příjem jídla následuje opět ve chvíli, kdy máte hlad, ale nejzte po šestnácté hodině; to už je dovolena jen obyčejná voda, odvary a výtažky. Hlavní pocit hladu se pak dostaví vždy ráno, ale přes den už se nebudete cí-

tit unavení. Malá lehká večeře je dovolena jen osobám s konstitucí větru, a to ještě ne později než o devatenácté hodině. Dvě až tři hodiny po prvním jídle si mohou vypít sladký horký nápoj, například bylinkový odvar s medem, protože rychle ztrácejí energii a jsou unavení. Ostatním konstitucím tento stravovací režim vyhovuje a má i praktické opodstatnění.

Do osmnácté až devatenácté hodiny se můžete zabývat svými **každodenními** záležitostmi. Po návratu domů se osvěžte kontrastní sprchou nebo si dvacet až třicet minut zacvičte (například **cviky** na posílení páteře). Večer by neměly chybět cviky na posílení břišních svalů a rozhýbání páteře a k **tomu** si můžete zaběhat, jít na procházku nebo se trénovat se závažím - hlavní je, aby se vám v těle rozproudila krev. **Aktivujte** vnitřní **bi-osyntézu** a cirkulační procesy.

Po cvičení si **odpočíte**, uklidněte se a vypijte si bylinkový odvar (nápoj si vyberte podle individuální konstituce), potom se můžete věnovat domácím záležitostem. Před spaním si zrekapitulujte, co jste během dne udělali, a proveďte **duševní** cvičení na omlazení organismu **nebo se** pomodlete. Kdy je nejlepší čas ke spánku? **To** záleží na věku a individuální konstituci, ale lepší je, pokud nezůstanete vzhůru po dvaadvacáté hodině. Raději jděte brzy spát a dříve vstaňte.

Budete-li dodržovat tato doporučení, zcela se sladíte s denními biorytmy, budete mít dostatek fyzické zátěže (jednu, dvě až tři hodiny) a odoláte přirozeným procesům stárnutí.

Měsíční doporučení vycházejí ze zvláštností lunárního cyklu*, podle nějž můžete zvyšovat či snižovat zátež na organismus, provádět očistné procedury (celkové

* V **Eugenice** jsme v roce 2008 vydali na toto téma knihu: T. N. Zjurnjajeva - **Lunární dny** - pozn. red.

i místní) a hladovět s nejvyšším možným účinkem. Vaše každodenní aktivita se bude měnit co do intenzity, zátěže i zaměření podle postavení Měsíce a Slunce.

Měsíční doporučení se hodí pro osoby, které na sobě potřebují seriózně pracovat, například sportovci. Klíčem k úspěchu v jakémkoli sportu je - správné rozdělení zátěže, vhodné regenerační metody, a zejména obnova nervové energie.

Doporučení dle ročních období. Vycházejí z cirkulace energie na Zemi i ve Sluneční soustavě. Tento typ energetické cirkulace ovlivňuje dlouhodobé biorytmy v organismu člověka a postupně aktivuje konkrétní orgány a jejich fyziologické funkce. V souladu s tím by se měly měnit i ozdravné prostředky a jejich zaměření. Pokud toto všechno budete vědět, můžete cíleně působit na orgány, posilovat je a očišťovat. K tomu se nabízí celá soustava ozdravných prostředků od práce s prvotním vědomím až po zdravé stravování.

Je nám známo, že hladovění působí v různých ročních obdobích na člověka jinak a je třeba to vědět, abychom se vyhnuli případným problémům, a naopak posílili blahodárné vlivy. *Veškeré starodávné ozdravené systémy v první řadě uznávají důležitost biorytmologických faktorů a doporučují, abychom s nimi sladili životní styl i ozdravné procesy.*

V různých ročních obdobích se **aktivují** různé životní **principy** (sliz, žluč a vítr) a vaším úkolem je vést takový životní styl, provádět takové procedury a stravovat se takovým způsobem, abyste toto podráždění harmonizovali a potlačili. Ať si to přejete nebo ne, bez pružného a rozumného přístupu k věci se neobejdete. Život a zdraví je to nejcennější, co člověk má. Naslouchejte vnitřnímu hlasu svého organismu, snažte se pochopit jeho **procesy** a pokuste se je ovlivňovat, získávejte zkušenosti **a všechno** se vám **zdaří** a vůbec nevádí, jakou máte **individuální** konstituci, věk a nemoci.

A pokud váš zdravotní stav není zrovna ideální, měli byste být dvojnásob obezřetní a přistupovat k léčení s maximální pozorností. Sledujte svůj zdravotní stav a zjistěte, ve kterou denní dobu se nemoc zhoršuje, jaké životní situace k tomu přispívají, a jaké procedury a strava vám naopak pomáhají. Také si všimněte, která z ročních období vám absolutně nevyhovují, co se s vaším organismem odehrává a v jaké roční době se cítíte nejlépe. Totéž zjistěte i ve vztahu k lunárnímu cyklu. Naslouchejte vlastnímu organismu, je to váš **spolehlivý** rádce a učitel. Až vše zjistíte, budete se muset zbavit v životě všeho, co vás ničí a svazuje, a ponecháte si jen to, co vám pomáhá. To je cesta k získání pevného zdraví a šťastného života,

Z výše uvedených informací vyplývá důležité doporučení: *všechny ozdravné procedury **sladujte** s biologickými rytmy přírody.*

5. Pro uzdravení je velmi důležité, jaké mikroklima panuje v rodině a mezi manželi i jaké vztahy mají s přáteli.

Každý člověk je v životě obklopen jinými lidmi a úho určitým způsobem ovlivňují. Největší **vliv** na nás mají naši nejbližší, rodiče, kolegové v práci a členové rodiny. Nutno podotknout, že tento **vliv může být pro** náš duchovní rozvoj a fyzickou existenci jak pozitivní, tak ničivý.

Někdy rodiče svým dětem příliš nepomáhají, nýbrž jim svými nepromyšlenými činy a slovy škodí, takže se u nich vytvoří různé psychologické bloky a emoční **problemy***. Potlačují je různými zákazy a vnucují jim (často podvědomě) šablony svého vlastního chování. Mnohé dědičné nemoci nejsou nic jiného než neřestné chování, nesprávné myšlení a nevhodné stravování předávané z generace na generaci. Takto se vytvoří určitá nemoc a ta se dále dědí: geny za to nemohou.

* Na toto téma jsme v roce 2008 v Eugenicce vydali knihu A. Někrasova (Přehnaná) *Mateřská láska* - pozn.rcd

Lidé, kteří se rozhodnou vzít svůj osud a zdraví do svých rukou, se často stávají terčem posměchu okolí a naráží na nepochopení v rodině a u přátel. Lidé si myslí, že ten člověk „se prostě zbláznil“, a nikdo se ani nezajímá, co se s ním vlastně děje. On pomalu umírá, jako poslední možnost si volí sebeuzdravení, ale lidé mu v tom brání: vůbec tomu nerozumějí a škodí mu. Člověk si musí během ozdravení projít těžkými okamžiky, kdy se jeho stav dočasně zhorší a nastává krize spojená s radikální změnou starých stereotypů. Mají připomínky typu: „*Ty jsi tak zhubl*“, „*nejsi náhodou nemocný?*“, „*to tvé ozdravování je hloupost*“, „*podívej se na sebe, co jsi se sebou udělal*“ a podobně. Tím nemocného vykoledí a brání jeho **organismu**, aby se přeladil. Zasadí v člověku semeno nedůvěry, a ozdravný proces v důsledku toho už nemůže probíhat správně. Nemocnému naopak pomůže vydatná psychická podpora, schválení ozdravení ostatními a vytvoření příhodných podmínek. Jedině tak člověk zůstane zdravý a silný, bude mít **fungující** semknutou rodinu a vychová zdravé a chytré děti.

Odsud vyplývá druhé doporučení: nikdy nezasahujte do ozdravného procesu svých blízkých, ať už jde o prarodiče, otce či matku, syna či dceru. Vy přece nevíte, jak na tom zdravotně jsou a jak mají poškozené zdraví. Naopak je ve všem podporujte a přijměte účast v ozdravném procesu.

Příklad č. 2. „*Je mi třicet let a před dvěma lety u mě vypuklo akutní onemocnění, ačkoli nemoc započala dávno předtím. Nyní se však objevily všechny příznaky naráz: mastopatie, osteochondróza a myom dělohy, u něhož si lékaři nebyli jistí, nakolik je zhoubný. Navíc ty vše doprovázel nepříjemný výtok, přestože jsem měla jinak normální nálezy. Lékaři mi začali předepisovat jeden lék za druhým, antibiotika, hormonální preparáty i další léky, jichž jsem zkonsumovala mraky - ale bez výsledku.*

Celý rok jsem chodila po doktorech, až ve mně nakonec dozrálo rozhodnutí vzít život a zdraví do vlastních rukou. V létě jsem hladověla podle ozdravného systému Paula Bragga⁶ (jednou týdně) a přestala jsem jíst maso, vejce, ryby, sůl a cukr. Rychle jsem ztrácela hmotnost a ubývaly mi síly: jestliže jsem na počátku kúry vážila při výšce sto padesát osm centimetru sedmapadesát kilogramů, na konci léta už to bylo jen šestačtyřicet kilogramů. A tu jsem si náhodou v srpnu koupila vaše knihy. Hned jsem si zavedla několik klystýrů podle receptu Normana Walkera a přešla na denní pití šťáv - řepné, mrkvové a okurkové.

Na podzim jsem vážila už jen čtyřiačtyřicet kilogramů, a navíc jsem začala žloutnout. Tak jsem se odhodlala k první očištné kúře jater. První etapa proběhla lehce a vyšlo ze mě pár kamenů. Sice jsem četla, že očista jater se má provádět na jaře, ale chtěla jsem to rychle vyzkoušet. Uplynul další měsíc a o novoluní jsem provedla čtyři očisty (ovšem čtvrtá se moc nepovedla a já jsem zvracela). Za další dva měsíce jsem přistoupila k páté a hmotnost mi spadla na čtyřicet kilogramů. Manžel a rodina byli v šoku. Pravé prso už mě tak nebolí a páchnoucí výtok se také zastavil. Zato se mi narušil menstruační rytmus a já jsem začala ,sesychat‘ a často jsem mrzla

Už jsem se v tom všem zapletla a nevím, co mám dělat a co ne. Jsem zcela vysílená, nemám sílu ani na obyčejnou ranní rozcvičku. Rodiče mi říkají: „Už toho nechej, nebo ztratíš poslední síly, beztak jsi jen kost a kůže...“ Je divné, že moje dvanáctiletá dcera po mě všechny kroky opakuje, a přitom nehubne.

Sestnáctého května jsem si koupila další vaši knihu a našla v ní recept na chleba z naklíčené pšenice. Hned jsem jej upekla a byl velmi dobrý, mírně nasládlý, jemný, křehký a neobyčejný. Měla jsem z toho radost: třeba budu trávit naklíčenou pšenicí lépe než syrovou? "

Poznámka a doporučení: Z dopisu je znát, že tato **žena** si sama uvědomuje, že se vlastně hroutí. Oficiální medicína ji nepomohla, a tak se rozhodla se přistoupit k **sebeuzdravení**, což je v zásadě správné, jenže - nepočítala s vlastní individuální konstitucí a nastartovala proces příliš prudce. To způsobilo předráždění životního principu větru. S očistou jater začala v mimořádně nepříhodnou dobu - na podzim, takže není divu, že z toho zežloutla a ještě víc zhubla. Navíc musela snášet psychologický tlak ze strany nejbližších, některé ozdravné metody prováděla nesprávně a k tomu si zvolila nevhodný jídelníček. Životní princip větru se rozbouřil ještě víc a projevil se všechny symptomy: vysílenost, porucha menstruačního cyklu, sesychání a mrznutí. Když však okusila chleba z naklíčené pšenice, který má na princip větru silný vyrovnávací účinek, hned se jí udělalo lépe; evidentně je to pro ni mimořádně vhodná potravina.

Její dcera je na tom zdravotně lépe, protože je v jiném věkovém období a nejspíš má také jinou individuální konstituci, takže jí tato strava vyhovuje.

Aby se této ženě normalizoval zdravotní stav, je nutné, aby při stravování brala ohled na předrážděný vítr, prováděla vhodné procedury (horké koupele a potírání těla olivovým olejem) a v žádném případě nehladověla. Podpora blízkých je také velmi důležitá. Mimochodem dobré zdraví vyžaduje kvalitní sexuální vztahy. Absence životního partnera a sexuální **neuspokojenost** je příčinou mnoha onemocnění a zdravotních potíží „nejasného původu“. Výměna sexuálních energií pomáhá mužům i ženám, aby si uchovali zdraví, udržuje obranyschopnost těla na vysoké úrovni a zvyšuje psychickou odolnost vůči stresům.

Tak jsme v obecných rysech probrali učení o individuální konstituci člověka. Nebylo toho mnoho, ale k **určení** vlastní individuální konstituce to stačí a na základě **těchto** znalostí už si každý může sestavit vlastní ozdrav-

ný program a naplánovat léčebné procedury. Možnosti jsou neomezené a program se dá libovolně utvářet podle vlastních představ. Hlavní body jsou: stravování, denní režim, psychická pohoda, pohybová aktivita a otužování. Berte ohled na vlastní konstituci a sestavte si takový program, který bude pracovat pro vás. Tak se vydáte vlastní cestou k uzdravení.

Kdyby bylo učení o čtyřech krevních skupinách funkční, muselo by platit pro miliony lidí. Víte, kolik lidí na světě má krevní skupinu 0, A, B a AB? Stovky, ba miliony milionů! Obecná doporučení jsou tedy zavádějící. Vy nepotřebujete obecná doporučení, ale svůj vlastní program šitý na míru. Učení o individuální konstituci vám tuto možnost poskytne. **Využijte** pokladnici dávné moudrosti!

Sám jsem vyzkoušel velké množství ozdravných systémů a doporučení a musím říci, že je těžké používat je v obecné rovině bez ohledu na **individuální** konstituci. Lidé si přečtou **nějakou** knihu a chtějí se léčit podle Bragga, Ivanova, Andrejeva nebo Sheltona, případně se řídí dalšími radami a teoriemi... Všichni tito autoři nepochybně udělali kus práce, našli vlastní ozdravnou cestu a pomohli ostatním. **Ale** my jsme každý jiný! Mně osobně otevřelo oči starodávné učení ájurvéda. Když jsem se s ním seznámil, už jsem nebyl nevědomým bojovníkem za zdraví, ale uvědomělým tvůrcem svého fyzického a duchovního vzestupu. Učení o individuální konstituci pomůže i vám, takže i vy v této nelehké věci uspějete.

Napsal jsem a píší knihy nové generace, které také sám rozšiřuji - to proto, že mne ostatní napodobují a hodně lidí píše plagiáty. Pokud chcete vědět, jaké knihy připravuji a jak je můžete **získat**, obraťte se přímo na mne na adresu:

Gennadij **Malachov** (Geněša)
Kamensk-Šachtinsk, P. O. BOX 77
347 800 Rostovská **oblast**, Rusko

I < známky

- 1 Týkající se tekutin lidského těla - pozn. překl.
2. Shlukování krvinek, buněk a bakterií, hemaglutinace - shlukování červených krvinek - pozn. překl.
3. Podstatou dělení na krevní skupiny je určitá chemická sloučenina (specifická kombinace několika sacharidů na povrchu buněčné membrány, která má charakter antigenu). Nejznámější a pro krevní transfúzi nejdůležitější jsou skupiny systému ABO (skupina A, B, AB nebo 0), ale existuje jich mnohem více. S výjimkou skupiny AB má nositel určité krevní skupiny současně v krvi protilátky proti ostatním - pozn. překl.
4. Bílkoviny zejména rostlinného původu schopné vázat určité struktury obsahující cukry (glykoproteiny, polysacharidy) - pozn. překl.
5. Produkt rozkladu proteinů ve střevech - pozn. překl.
6. Rozedma - pozn. překl,
7. Vydala Eugenika v roce 2006 - pozn. překl.
8. V lidském organismu existuje břišní mozek a střevní hormonální soustava, jejichž role spočívá v tom, že přizpůsobují potravu přicházející zvenčí k podmínkám daného prostředí. Více se dočtete v knihách Gennadije Malachova *Jak vyléčit 200 nejčastějších nemocí* (vydala Eugenika v roce 2007) a *Zlatá pravidla stravování* (vydala Eugenika v roce 2008) - pozn. překl.
9. Z knihy Edmonda B. Székely: *Evangelium Esejských*, Praha 1996.
- 10 Jerlín japonský patří v čínském lékařství k nejvýznamnějším léčivým rostlinám s mnoha hojivými účinky - pozn. překl.

11 Nikolaj Amosov (1913-2002) - ruský spisovatel a kardiochirurg, průkopník sociálního inženýrství - pozn. překl.

12. Je popsáno v knize Gennadije Malachova *Bioenergetika člověka*, již vydala Eugenika v roce 2005 - pozn. překl.

13. Některá cvičení najdete v knize Gennadije Malachova *Očista těla a správná výživa*, již vydala Eugenika v roce 2005 - pozn. překl.

14. Otázkám stravování se věnuje kniha *Zlatá pravidla stravování* a *Očista těla a správná výživa od Gennadije Malachova*, vydala Eugenika v letech 2008 a 2005 - pozn. překl.

15. Jsou to knihy *Urinoterapie - lék z vlastní čistírny, díl první - teorie a díl druhý - praxe*, vydala Eugenika v letech 2007 a 2008 - pozn. překl.

16. Eugenika o této tematice vydala v roce 2006 knihu *Jak se dožít 120 let podle systému Paula Bragga* - pozn. překl.

Použitá literatura

Bible svatá podle posledního vydání Kralického z roku 1613, Praha 2004

D'Adamo, P. - Whitney, C: *Výživa a krevní skupiny*, Praha 1997

Kolektiv autorů, *Ilustrovaný encyklopedický slovník*, Praha 1981

Kolektiv autorů, *Slovník cizích slov*, Praha 1996

Székely, E. B.: *Evangelium Esejských*, Praha 1996

Vokurka, M. - Hugo J., *Praktický slovník medicíny*, Praha 2004