

**Kniha pojednává o způsobech obnovení energetické rovnováhy organismu pomocí přirozených prostředků.**

**Autor vychází ze staré čínské školy.**

**Vysvětluje, jak funguje mechanismus bioenergetické soustavy lidského organismu. Základním pojmem je čchi - kosmická síla či energie nacházející se v celém vesmíru. Energetická rovnováha každého člověka je nejvíce závislá na vlivu energetických polí sluneční soustavy a zemského povrchu. Člověk může tyto energie ovládat tak, že se řídí biorytmy a vědomě si vybírá místo svého bydliště či pracoviště. Najdete zde mnoho praktických pokynů a rad: recepty na očistu organismu, cvičení a meditace, a též ilustrační příklady ze života.**

- **Vzájemné působení tří energií a krve**
- **Dvanáct hlavních energetických kanálů**
- **Psychická aktivita a zdravotní stav**
- **Taoistický systém cviků**
- **61 ovocných a zeleninových šťáv**
- **Zásady při užívání šťáv**

# ENERGETICKÁ ROVNOVÁHA ORGANIZMU

Геннадий Малахов: Восстановление энергетического баланса  
организма

**Gennadij Malachov**  
**Energetická rovnováha organizmu**

Z ruského originálu

2003

Ariana Trávníčková

*První vydání*

2007

# Obsah

Předmluva...

Úvod.....

**Kapitola první.....**

Bioenergetika lidského organismu podle tradičního čínského učení. Vzájemné působení tří energií a krve v organismu z hlediska léčebných a ozdravných procesů. Lidské tělo a jeho tři energetická pole nazývaná tan tchien. Dvanáct hlavních energetických kanálů.

**Kapitola druhá.....**

Moderní vysvětlení podstaty bioenergetiky. Energetický kanál jako *zařízení na* urychlování elektronů. Umístění center energetických polí v těle člověka.

**Kapitola třetí.....**

Prostředky k obnovení energetické rovnováhy organismu. Užívání biopřípravků Tian shi.

**Kapitola čtvrtá.....**

Praktické rady pro obnovení a upevnění energetického systému organismu. Představitelé moderní bioenergetiky a jejich rady a doporučení pro zdraví člověka. Ásana jóga. Taoistický systém cviků. Gymnastika zabývající se dvěma ozdravnými systémy zaměřenými na regeneraci svalů i šlach a na očistu a promývání kostní dřeně

Ásana jóga a cvičení Pozdrav Slunci....

Cviky pro zdraví- taoistický systém.....

Cvičení Návrat do mladých let.....

Cvičení Růst životní síly.....

Cvičení Monáda.....

Cvičení Ptačí rozlet.....

Cvičení Želva pod krunýřem.....

Cvičení Dračí koupel.....

Cvičení Žabka ve vodě.....
Cvičení Zemské prstence.....
Cvičení Pták Fénix s otevřenými křídly...
Cvičení Návrat do dětství.....
První řada cvičení.....
Druhá řada cvičení.....
Třetí řada cvičení.....
Očista kostní dřevě a mozku.....

**Kapitola pátá.....**  
Správné trávení- důležitý předpoklad pevného zdraví.

**Kapitola šestá.....**  
61 ovocných a zeleninových šťáv. Směsi šťáv na pročištění organismu a doplnění nezbytných prvků. Zásady při užívání šťáv.

**Kapitola sedmá.....**  
Z čeho se skládá psychická aktivita a jak působí na zdravotní stav. Charakter člověka a jeho vliv na zdraví. Metodika práce s vědomím. Duchovní a psychické zdraví. Obnovení a upevnění struktur životního pole a funkcí orgánů v těle.  
Duchovní zdraví.....  
Obnovení životního pole.....  
Metoda ozdravení silou myšlenky.....

**Kapitola osmá.....**  
jak správně užívat biopřípravky Tian shi.  
Kurzy na posílení organismu.....  
Kurz na posílení organismu.....  
Kurz na posílení a regeneraci organismu s biopřípravky Tian shi.....

**Závěr-** léčebný mechanismus pohlavního spojení..

## Předmluva

V této knize se budeme zabývat způsoby obnovení energetické rovnováhy organismu za přispění přirozených prostředků a biologicky aktivních přísad, které vyrábí čínská korporace Tian shi.

Než přistoupíme k samotné práci s energetikou vlastního organismu, měli bychom si nejprve ujasnit, jak vlastně funguje, z čeho se skládá a čím je řízena. To je sice velice složitá otázka, ale stále ještě řešitelná. Nehledě na skutečnost, že člověk má jen jeden energetický systém, který je vždy stejný, různá západní a východní učení jej vysvětlují i popisují rozličnými způsoby a také k tomu používají odlišné terminologie. My budeme vycházet ze staré čínské školy a budeme stavět na jejích základech - to z toho důvodu, že při procesu obnovení energetické rovnováhy svého organismu budeme používat aktivní biologické přísady vyrobené podle původních receptur.

Dále je nutné, abychom podrobně prozkoumali, co to vlastně bioenergetický systém člověka je i jak vypadá a funguje. Řekneme si, jak si jej představovali staročínští mudrci a jaké vědomosti nám o něm zanechali.

Až pochopíme mechanismus bioenergetické soustavy lidského organismu a jeho zařízení, můžeme jej vědomě ovlivňovat a dosahovat vytyčených cílů.

# Úvod

*jediný způsob efektivního léčení nemocí spočívá  
ve zvyšování energetického potenciálu a obnově  
energetické rovnováhy organismu nemocného.*

*Staročínská moudrost*

Největší význam v bioenergetice zaujímá pojem *čchi*- mocná energie či kosmická síla, již je naplněn celý Vesmír. Je to obrovité energetické pole, jež řídí veškeré procesy ve Vesmíru. jako příklad si uveďme malinkou část tohoto pole, která ovšem životy lidí ovlivňuje nejvíce a nejmarkantněji - Sluneční soustavu.

jak a čím vlastně energetické pole Sluneční soustavy působí na Zemi, a to tak silně, že to lidé pociťují? Sluneční záření, gravitační síly nebeských těles (planety Sluneční soustavy) a specifické vlastnosti prostoru mají klíčový vliv na pozemské klima: tyto faktory jsou určující při předpovědi počasí, ale to není zdaleka všechno. Rovněž působí na biologický cyklus rozmnožování, a dokonce rozhodují i o náladě a způsobu myšlení lidí; (Více se o tom dočtete v knize Alexandra Leonidoviče Čiževského *Zemnoje echo solněčnych bur* (Dozvuk slunečních bouří na Zemi). Energetické pole Sluneční soustavy staří Číňané nazývali *nebeské čchi*.

Když už hovoříme o procesech týkajících se energetického pole Sluneční soustavy, především musíme zdůraznit jejich cykličnost. Staří Číňané podstatu těchto cyklů chápali, i tuž dobře věděli, jak působí na počasí i na člověka a že ovlivňují i to, jak se lidé cítí, a mnoho dalšího. Tak byl pozdě-

JI objeven *šedesátiletý cyklus*. Každý rok, den i hodina tohoto cyklu má jiné „energetické zbarvení“ a také určitým způsobem rozhoduje o zdraví, zmiňovaných klimatických procesech a jiných aspektech.

Avšak energetické pole Sluneční soustavy není jediným polem, jehož moc pociťujeme na Zemi dnes a denně; lidský organismus také ovládají energetické zvláštnosti zemského povrchu v místě bydliště. Číňané tento jev (toto energetické pole) pojmenovali *zemské čchi*. Zvláštnosti určitého místa bydliště vytvářejí především energetické meridiány a sítě, jež dokážou seskupit a sestavit jedinečné energetické vzorce. Dalšími důležitými faktory jsou magnetické pole Země, podzemní teplo, existence podzemních vod, rud a podobně. Pokud se vliv všech těchto energií různého druhu sečte dohromady, vznikne určité energetické prostředí daného bydliště, které na člověka působí příznivě, neutrálně nebo škodlivě.

A dále je nutné uvědomit si, že každý živý tvor, ať člověk, zvíře, rostlina či mikrob, má své vlastní energetické pole, v němž probíhají vlastní energetické procesy, které jsou vždy jedinečné a neopakovatelné a jež zabezpečují běžné fungování organismu. Všechny živé organismy včetně člověka se vyvíjejí na základě přirozených cyklů nebeské a zemské čchi.

Vlastní energetické pole živého tvora reaguje na změny energetiky v ostatních polích, přizpůsobuje se jim a samo se proměňuje tak, aby se případné zakolísání energetiky opět vyhladilo a systém byl znovu uveden do rovnováhy. Když se energetické pole živého organismu (samozřejmě také člověka), dostane do nerovnováhy, objevují se různé nemoci. Z toho vyplývá, že při následném obnovení energetické rovnováhy organismu dojde k úplnému uzdravení. Pokud je však rovnováha obnovena jen dočasně, nemoc se stává chronickou, vleklou. Navíc při prohlubování energetické nerovnováhy nemoc sílí, proměňuje se v akutní, a může dojít dokonce i k úmrtí.

Z toho lze vyvodit několik závěrů. Jedním z nich je, že energetická rovnováha každého člověka je závislá na vlivu energetických polí Sluneční soustavy a zemského povrchu. V prvním případě se člověk může naladit na vesmírné energetické projevy, a sice tak, že se bude řídit radami zabyvajícím se upravou biorytmů (Jejich základy popisují ve svých knihách, koncipovaných jako kalendáře - *Lunární kalendář, Sám sobě doktorem* či *Lunární kalendář pro ženy*.) Ve druhém případě (moc zemského povrchu) člověk ovlivní svou energetiku tím, že si vědomě vybere působiště svého bydliště, pracoviště či místo pro volný čas, a to s ohledem na energetické zvláštnosti zemského povrchu a jeho struktury i složení. Bez toho, abychom uvedli výše uvedené parametry do normálu, není možné dosáhnout energetické rovnováhy organismu. Organismus člověka není schopen postavit se výše uvedeným silám, a to ani na krátký čas.

## *Kapitola první*

# **Bioenergetika lidského organismu podle tradičního čínského učení. Vzájemné působení tří energií a krve v organismu z hlediska léčebných a ozdravných procesů. Lidské tělo a jeho tři energetická pole nazývaná tan tchien. Dvanáct hlavních energetických kanálů.**

## **Tři typy energie**

Bioenergetika lidského organismu (stejně jako jakéhokoliv jiného živého organismu) je nesmírně složitá. Čínská škola bioenergetiky uznává tři hlavní typy energie, jimž se říká tři poklady a které člověk dostal do vínku: **čchi, ting a sen**.

Termín *ting* se překládá jako podstata, esence nebo semeno a znamená *prvotní, živočišnou energii*, již člověk dědí po rodičích. Kdybychom ji chtěli stručně popsat, řekli bychom, že je to jistý potenciál životních sil, kterým zabezpečuje, že jsme **statní, zdraví** a schopní sami obnovovat životní síly svého organismu. Životní potenciál každého jedince je velmi individuální.

Pojem **čchi** znamená energii **obecně**. V našem pojetí je to *funkční, životadárná či vitální energie* která cirkuluje v organismu a uskutečňuje všechny jeho životně důležité procesy.

Jestliže jí má organismus dostatečné množství, všechny životní procesy probíhají hladce. Pokud je jí málo nebo je rozptýlená, takový člověk má chatrné zdraví.

Termín *šen* se používá pro označení nejvyšší, duchovní energie. Je to energie vědomí, skrze kterou se člověk projevuje emočně.

Podle čínské tradiční bioenergetiky tyto tři pojmy představují **pilíře** života člověka a zároveň i kořeny bioenergetiky. Čínská škola člověka nabádá, aby posiloval prvotní energii **ťing** a přetvářel ji na funkční životadárnou energii **čchi**. Člověk se také učí, jak energii cíleně směřovat k určitým místům, například na hlavě, kde se transformuje na duchovní energii, s níž může každý zdokonalovat svou osobnost.

Čínská škola bioenergetiky počítá s tím, že tyto procesy **přetváření** energie člověku pomohou dosáhnout dobrého zdravotního stavu a dlouhověkosti. Jestliže se člověk rozhodne obnovit energetickou rovnováhu svého organismu, měl by právě těmto třem **typům** energie věnovat zvýšenou pozornost. **Podaří-li** se mu uchovat tyto energie silné a zdravé, prožije dlouhý a zdravý život. Pokud je však bude zanedbávat nebo zneužívat, čekají ho časté nemoci a brzy se dostaví stáří. Každá z těchto energií neboli pokladů je v organismu zakořeněna. A aby se **člověk** naučil, jak posilovat a ochraňovat své energie, roel **by** se nejprve *naučit* vše o **jejích** kořenech.

### Prvotní energie **ťing**

Prvotní energii **ťing** dědíme po rodičích. Když se prvotní energie matky (**vajíčko**) spojí s prvotní energií otce, počíná se **nový** život. Z energie **ťing** se vytváří organismus, v němž **koluje** vitální životadárná energie, a rodí se z **ní** duchovní energie. Prvotní energie **je** tudíž od okamžiku zrození nového člověka pramenem i kořenem **jeho života**, neboť jen díky ní může růst a **sílit**, vyvíjet se a dospívat.

Nové narozené **dítě** začíná pohlcovat energii z **potravy** • **ze** vzduchu a proměňuje ji v pracovní **životadárnou energii**, jejímž posláním **je** uspokojování potřeb organismu.

Prvotní energie je nejdůležitější částí organismu, protože ona dává vzniknout dalším dvěma důležitým energiím, pracovní a duchovní. Množství a kvalita prvotní energie se u lidí velmi liší, závisí to na tom, zda byli rodiče zdraví a jaké měli **zvyky** v okamžiku početí.

Pramen prvotní energie se před narozením dítěte nachází uvnitř jeho rodičů, po narození však zakoření v novém místě - v ledvinách dítěte (a později, až povyrostne, také v pohlavních orgánech), které nyní představují nový pramen.

Když se prvotní energie nahromadí v ledvinách, postupně se promění v pracovní životadárnou energii, jež se rozptýluje po organismu a je využívána pro zabezpečení jeho správného fungování. Čínští bioenergetikové jsou přesvědčeni, že není ani tak důležité, jaké množství prvotní energie člověk zdědí po rodičích, nýbrž kolik si jí dokáže uchovat. **Existují** speciální cvičení zaměřená na zlepšování kvality prvotní energie.

Pro zdraví člověka má největší význam schopnost uchovávat a posilovat prvotní energii **ťing**. Znamená to, že člověk touto energií nesmí zbytečně plýtvat, například přehnaná sexuální aktivita vede ke ztrátám prvotní energie, což následně vyvolává předčasné a rychlé stárnutí. Posilování prvotní energie vyžaduje, aby se o ni člověk staral, vyvaroval se zbytečného plýtvání a dbal o její kvalitu. A jelikož působištěm této energie jsou ledviny, péče o tento životní orgán má **při práci s energií** **ťing** klíčový význam.

Netřeba zdůrazňovat, že člověk se skutečným zájmem o uchování své prvotní energie se musí naučit ovládat svou pohlavní aktivitu. Čínští bioenergetikové **říkají** pohlavním žlázám vnější ledviny (tento termín se více hodí pro varlata u mužů, **vaječníky** žen se nacházejí uvnitř těla). Předpokládá se, že sperma je produktem prvotní energie a tvoří se z energie potravy a vzduchu. V souladu s tímto názorem platí, že čím více spermatu muž vyvrhne, tím **dříve** \\ **čerpa** svou prvotní energii, a tím také bude jeho život kratší. Některé léčebné

a ozdravné metody se zakládají na úspoře mužského semene a využívání ženské sexuální energie. Tyto techniky vycházejí z intimního vztahu mezi mužem a ženou a dospívají k závěru, že při šetrném a starostlivém zacházení s prvotní energií bude člověk vždy disponovat velkým životním potenciálem a jeho organizmus bude překypovat životní energií.

### Vitální energie čchi

Vitální, životadárná, energii bychom mohli klidně říkat „pracovní“ nebo „funkční“, neboť právě ona zabezpečuje, aby všechny funkcionální procesy v organizmu probíhaly správně (sem patří fungování orgánů a soustav organizmu), a to včetně buněčné a fermentativní úrovně. Když organizmem koluje dostatečné množství vitální energie, umožní to správnou cirkulaci a pohyb krve, lymfy a dalších životně důležitých tekutin, a to jak mimo buňku, tak přímo v buňce.

Čínští bioenergetikové tvrdí, že krev se pohybuje tím směrem, kterým proudí vitální, životadárná, energie. Obecně se má také za to, že právě ona dodává buňkám krve energii a podporuje jejich životaschopnost. To však platí i obráceně: krev má schopnost hromadit životadárnou energii a dále předává vzduch do všech buněk organizmu.

Pohlédneme-li na lidský organizmus jako na celek, uvidíme, že sestává ze dvou základních částí: fyzického těla a zásoby energie, jež je pro správné fungování těla nezbytná. Celkově je to složitý systém, skrze nějž se může projevovat sám život. Nejprve jsou do organizmu dodávány „suroviny“, v tomto případě vdechovaný vzduch (několik kilogramů denně!), strava a voda. Životadárná energie je dále přetváří, proměňuje je na lidské tkáně a energii, zatímco vše nepotřebné je vylučováno ven. Jen díky tomuto procesu může organizmus žít. Kvalita života jedince je ve velké míře ovlivňována přítomností vitální energie a jejím rozložením v organizmu.

Jelikož se životadárná energie vytváří ze vzduchu, potravy a vody, je jasné, že tyto komponenty podstatně ovlivňují

zdraví člověka. Důležitý je také životní styl člověka, zejména to zda se stará o své tělo, jak se stravuje, co dýchá a mnoho dalšího.

Vitální energie sídlí v oblasti kolem žaludku, jater a plic, v těchto místech probíhá proces proměny stravy a vzduchu na energii. Je jisté, že kvalita výsledné energie závisí i na tom, v jakém stavu se nachází trávicí trakt a plíce.

Jelikož životadárná energie v organizmu plní více funkcí, může být dále rozdělena do dvou kategorií. Té první se říká řídicí životní energie, protože má na starost všechny funkce těla a sama je i kontroluje. Sem patří například mozková činnost, fungování vnitřních orgánů a také pohybové schopnosti těla. Řídicí životní energie se dále dělí na dva základní typy: energie prvního typu se pohybuje po kanálech a odpovídá za správné fungování vnitřních orgánů, zatímco druhý typ je spojen s myšlením a rozumovými schopnostmi. Když se člověk v duchu rozhodne pro nějaký čin, tento typ řídicí životní energie okamžitě začne automaticky proudit ke svalům, které mohou tento čin uskutečnit. Člověk může tento typ řídicí životní energie související s lidskou psychikou (myšlenkami, pocity, přáními, emocemi, náladami) ovlivňovat a směřovat jej tam, kam potřebuje.

Druhá základní kategorie vitální energie čchi spočívá v ochraně organizmu před vnějšími vlivy; proto se jí říká také ochranná energie. Z povrchu těla vychází zvláštní vyzařování a tvoří na kůži specifickou energetickou vrstvu. Ta kůži nejen ochraňuje, ale kromě toho dodává síly chlupům, aby mohly růst, odstraňuje všechna vnější poškození a pomáhá plnit mnoho dalších funkcí.

Ochranná energie působí automaticky a reaguje na všechny změny okolního prostředí včetně těch nejnepatrnějších. Na druhou stranu na ni mají velký vliv emoce, například když člověk prožívá vzrušení (radost a hněv energetiku organizmu zvyšují), také vrstva ochranné energie se zesiluje. Pokud je člověk emočně potlačen, pak bude tenká i vrstva ochranné energie.



Abychom si uchovali zdraví a náš organizmus správně fungoval, je třeba dosáhnout rovnoměrného rozptýlení všech typů životních energií uvnitř organismu při současném zachování silné ochranné energie, schopné organismus uchránit před negativními vlivy (chladem, vlhkostí, větrem a podobnými).

Čínští bioenergetikové dělí také vnitřní životní energii člověka na dva druhy - energii ohně a energii vody. Energie prvního druhu, která je jinak spojována s emocemi, se tvoří z potravy a vzduchu, jež organismus přijal a vstřebal, a také organismus ohřívá - právě proto je přirovnána k živlu ohně. Energie vody se tvoří bezprostředně z prvotní energie a její centrum je umístěno v ledvinách. Jejím úkolem je naopak organismus v případě potřeby ochlazovat. Tento druh energie je spojován s rozumem, rozvahou, chladnokrevností, sebeovládáním, výdrží a moudrostí.

Z toho vyplývá, že člověk by měl především usilovat o rovnováhu energie vody a ohně v organismu, protože jedině tehdy budou jeho fyzické tělo i rozum vyvážený.

Vitální energie je pro organismus potřebná stejně, jako **člověk** potřebuje k životu elektřinu: jestliže skutečný elektrický proud slouží mnoha rozmanitým účelům, například ohřívá i ochlazuje, pere, svítí, žehlí, pohybuje se, tiskne, tká, uskutečňuje procesy informačních technologií v počítačích a umí spoustu dalšího, obdobně i životadárná energie v těle vykonává různorodou biologickou práci. Právě ji označuji za **vitální energii neboli** funkční životadárnou energii a nedělím ji na části, **na** energii vody a ohně, ani na ochrannou a vnitřní energii. Tak je mnohem jednodušší pochopit podstatu této univerzální energie.

### Duchovní energie len

Také rozum (**vědomí**) Člověka je podle tradiční čínské bioenergetiky rozdělen do dvou samostatných kategorií: *emoční inteligence* a *moudrá inteligence* - *fmóó ní* inteligence na vše kolem reaguje *bouřlivé*, prudce a impulzivně jako dvou až

Čtyřleté dítě, aniž by to nějak hodnotila. Moudrá inteligence vše důkladně zvažuje, analyzuje situaci a v závislosti na ní také reaguje, přičemž se vždy snaží o dosažení určitých cílů.

Obyčejný člověk může využívat svou emoční inteligenci k tomu, aby navýšil energetiku ducha i těla a pozvednul ji na vyšší úroveň. Zároveň by však jeho emoční inteligence měla být pod kontrolou moudré inteligence. Pokud je moudrá inteligence člověka schopna řídit emoční inteligenci, vědomí celkově zůstane soustředěno potřebným způsobem a bude se zaměřovat na dosažení vytyčeného cíle.

Abychom lépe pochopili, jak vlastně čínští bioenergetikové mysleli, uvedu příklad. Nějakému člověku lékaři oznámí, že je vážně nemocen. Jak na to bude reagovat? Dvěma způsoby: buď začne panikařit a utápět se ve vlastním **utrpení** a negativních emocích, nebo střízlivě situaci zváží a sestaví plán vlastního léčení společně se soupisem ozdravných prostředků, přičemž bude přesvědčen o úspěchu léčby a každý den o trochu výše pozvedne svého ducha. V prvním případě se o takovém člověku říká, že má slabého ducha, ve druhém ducha silného.

Pramenem duchovní energie je část hlavy, konkrétně se jedná o místo na čele nad kořenem nosu, kterému se někdy říká třetí oko. **Soustředíme-li** se na toto místo, můžeme posilovat ducha - tím mám na mysli uchovávání a ochranu duchovní energie.

Jestliže se intelekt tříští, zabývá se spoustou malicherných věcí a je rozrušený, duchovní energie se rozptyluje. Člověk musí neustále aktivně používat moudrou inteligenci, protože ta je schopna emoční inteligenci zkrotit, kontrolovat a **dbát** na to, aby „nepřekračovala své pravomoci“. Je tedy nutné, aby člověk před sebou uviděl životní cíl, na který se upne a bude soustředit, a přitom se nebude rozptylovat nepodstatnými maličkostmi. Pokud **cíle** dosáhne, měl by si vytyčit další, vyšší a ušlechtlejší.

Čínští bioenergetikové jsou přesvědčeni o tom, že duchovní energie může dosáhnout vyšší **urovně** a celkově **posílit**,

a v důsledku toho se člověku zostří smysly, vnímání i rozumové uvažování".

Duchovní energie je síla, která každému dodává chuť do života. Je to svérázné centrum, z něhož je řízen pohyb životní energie. Kdo je silný na duchu, má silnou i životní energii, a navíc Ji takový člověk umí také lépe ovládat. Pokud je naopak duchovní energie člověka slabá, nemůžeme čekat, že by dotyčný oplýval silnou životní energií. V případě slabé energie organismus rychle degraduje a spěje k zániku. Na druhou stranu platí, že životní energie podporuje duchovní činnost, naplňuje ji aktivitou a dále udržuje jasné myšlení i bystrý rozum. Analogicky člověk se slabou životní energií bude mít slabého ducha.

#### Léčebné procesy

Existuje jedna zákonitost, která je nesmírně důležitá a má velký význam na úspěšnou léčbu: duchovní energie řídí životní energii, životní energie ovládá proudění krve v organismu a krev zásobená živinami má léčivý a regenerační účinek na poškozené tkáně a buňky.

jednoduše řečeno, na co se člověk zaměřuje a na co koncentruje svoji pozornost (duchovní energii), tam proudí funkční životadárná energie a následuje ji krev, jež přináší kyslík a další výživné prvky. V místě, kde se soustřeďuje vědomí, se vytvoří příznivé podmínky pro léčbu, obnovení tkání poškozených v sledku onemocnění a nápravu buněk těchto tkání. Dostatek životní energie, kyslíku a živin spolu se zesílenou cirkulací krve pomáhá očistit nemocné místo od škodlivých usazenin. Teplo aktivuje okysličení a regenerační procesy a také uvádí v činnost lymfocyty, strážné anděly organismu.

#### Rozdělení energie v lidském těle

Tak jsme si něco pověděli o energiích, které cirkulují organizmem, a potom, jak se dělí a jaké účely plní. Nyní se budeme věnovat tomu, jak sou energie v organismu rozloženy.

Čínská bioenergetická škola pojmenovává místa, v nichž se energie tvoří, a popisuje systém rozdělování energie v organismu, který má dvanáct hlavních energetických kanálů (*tan tchien*). Rozeznává systém regulace energetických proudů v těchto kanálech s pomocí osmi kouzelných energetických cest a systém cirkulace energií v návaznosti na *jin* a *jang* - *o* - *g* - *á* - *n* - *y* a pěti živly.

Abychom lépe pochopili, jak se vlastně energie v organismu rozděluje a jak ji organismus spotřebovává, musíme ji prozkoumat jako celkový systém, a teprve poté můžeme studovat detaily.

Už víme, že existují tři hlavní druhy energií v organismu - prvotní (řing), vitální (čchi) a duchovní (šen). Také víme, kde všechny tři v organismu pramení, tedy kde se tvoří - prvotní v ledvinách a pohlavních žlázách, vitální v trávicím traktu a plicích a duchovní v mozku. Ovšem energie, které se v těchto místech tvoří, se také musí někde shromažďovat: zpravidla zůstávají v místech, kde se vytvořily, případně se sdružují v okolních oblastech. Tak vznikají energetická pole, v čínské terminologii *tan tchien*. Existují tři hlavní energetická pole: spodní, střední a horní.

Každý z mnohačetných orgánů lidského těla plní svou výjimečnou funkci, a ty se také dělí do dvou velkých skupin: jangové a jinové. Žádný orgán ovšem nefunguje jen tak sám o sobě, nýbrž každý potřebuje energii, kterou by využíval pro svou činnost jako palivo. Energie se nachází v energetických polích, odkud se dostává k funkčním orgánům. Od míst, kde se energie vyrábí a shromažďuje, putuje tam, kde se následně spotřebovává - skrze dvanáct hlavních energetických kanálů. Energetický tok musí mít náležitou sílu, a proto je nutné jej regulovat. Tím se zabývá osm magických energetických cest. Můžeme je přirovnat k nádržím nebo nádobám, v nichž se uchovává energie. Pokud se nějakému energetickému kanálu z jakéhokoli důvodu nedostává energie, dá se odčerpat právě z této kouzelné zásobárny. A tímto způsobem je udržována

stabilní působnost dvanácti energetických kanálů, potažm všech tělesných orgánů a jejich funkcí.

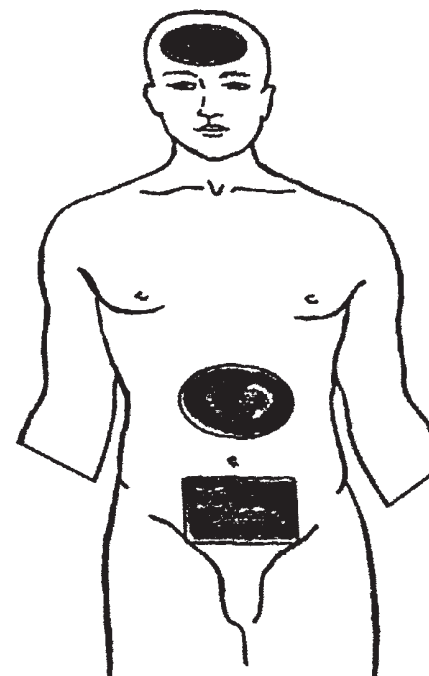
Funkce lidského organismu však neprobíhají zároveň, nýbrž postupně, jedna spouští- nebo naopak pozastavuje --druhou. Proto energie koluje v organismu a energetických kanálech zvláštním způsobem. Každý z dvanácti kanálů se jednou za den naplní energií a zůstane plný přibližně dvě hodiny. V tomto časovém úseku také nejvýkonněji pracuje orgán k němuž je tento kanál připojen, a je uskutečňována funkce tohoto orgánu. V průběhu dne se každý z dvanácti energetických kanálů také zcela vyprázdňuje, a to rovněž na dvě hodiny. Pokud kanálem nepřitéká energie, tělesný orgán nemůže fungovat a jeho funkce nemůže být plněna.

Nyní, když už jsme si vytvořili celkovou představu o fungování systému rozdělování a spotřeby energie, se můžeme na tuto problematiku zaměřit podrobněji a prozkoumat zvláštnosti tohoto systému i jeho specifické působení.

### **Tan tchien**

Toto specifické čínské slovo se překládá jako „pole elixíru“. V lidském organismu jsou rozmístěna tři energetická pole (tan tchien) a každé z nich má své centrum v podobě bodu.

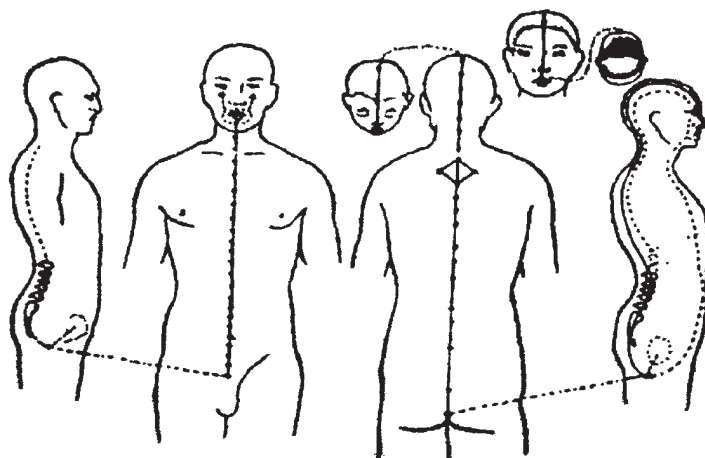
Spodní tan tchien se nachází pod pupíkem (respektive správně bychom **měli** říct, že zde leží těžiště lidského těla). Jeho centrum se rozkládá přibližně ve vzdalenosti 2,5 až 3,7 cm pod pupíkem a 2,5 až 5 centimetrů od povrchu **kůže** (podle tělesné konstituce člověka). V čínské tradiční medicíně se tomuto bodu **říká oceán energie**. Spodní energetické pole se považuje za pramen lidské energie, protože se v něm nachází životadárná energie, přeměněná z prvotní energie.



Rozložení horního, středního a spodního energetického pole v organismu člověka.

### **Spodní energetické pole**

Spodní energetické pole předává svou energii dvěma kouzelným rezervoárům energie - kanálu početí (<jin) a řídicímu kanálu (jang). Tyto kanály neboli kouzelné cesty leží na středové linii předního a zadního povrchu trupu a hlavy, navzájem se spojují a tvoří uzavřenou konturu kolem celého těla (viz obrázek). Oba kanály **musí** být rovnoměrně naplněny cirkulující energií, protože v závislosti na nich je možné regulovat energii i v ostatních dvanácti kanálech.



Kanál početí (zleva) a řídící kanál (zprava).

### Střední energetické pole

Střední energetické pole se nachází ve sluneční pleteni a předpokládá se, že v tomto místě se vytváří a hromadí vitální energie, již získáváme z potravy a ze vzduchu. Množství a kvalita této energie je závislá mimo jiné na skladbě a kvalitě konzumovaného jídla a samozřejmě také ji ovlivňuje to, jaký vzduch člověk dýchá. Ovšem tvorbu této energie ovlivňují i další faktory, například zda je člověk dobře odpočatý, jaké emoce právě prožívá a jakou má náladu.

Podle tradiční čínské medicíny se energie vzduchu přetváří v životní energii v srdci a plicích. Žaludek a trávicí trakt tvoří dohromady centrum, kde je pohlcována energie získaná z potravy a následně je přeměněna v životní energii lidského organismu. Dále životní energie získaná z potravy a vzduchu postupuje do středního energetického pole a odtud do řídícího kanálu a kanálu početí. Z nich energie odtéká do energetických kanálů a poté se rozptyluje do celého organismu.

### Horní energetické pole

Horní energetické pole se nachází v mozku - vždyť proces myšlení vyžaduje velké množství životní energie. Sem energie proudí jedním z kanálů, jemuž se říká *pronikající kanál*. Táhne se podél hřbetní míchy a přechází přímo do mozku. V horním energetickém poli se soustřeďuje duchovní energie a také energie vůle. Pokud životní energie z nějakého důvodu přestanou zásobovat mozek a jeho ducha, rozumové centrum člověka nemůže správně fungovat, a to má další následky, například se člověk začne chybně rozhodovat, stane se rozumově nevyrovnaný a ztrácí emoční tonus.

Zde musíme připomenout, že všechna tři energetická pole (tan tchien) se rozkládají podél kanálu početí. V tomto kanále, a také v řídicím kanále, se hromadí největší zásoby životní energie v organismu člověka, a proto by měl být vždy dostatečně naplněn energií.

### Energetické kanály

V organismu člověka se nachází dvanáct hlavních energetických kanálů, jež čínští bioenergetikové přirovnávají k energetickým řekám. Přestože se o každém kanále hovoří v jednotném čísle, ve skutečnosti je každý z nich dvojicí zrcadlově otočených kanálů, které se *symetricky* táhnou na obě strany těla. Jeden konec každého z dvanácti kanálů je propojen s jedním z dvanácti nejdůležitějších orgánů lidského těla a druhý konec ústí do prstů na ruce nebo nohy (konkrétně šest kanálů je napojeno na prsty rukou a dalších šest na prsty u nohou).

Kromě výše jmenovaných dvanácti hlavních kanálů se v lidském těle také nachází osm kouzelných rezervoárů energie. V čínské bioenergetice jsou pokládány za energetická jezera, protože se v nich uchovává životní energie organismu. Úkolem těchto energetických zásobníků je včas obnovovat využitou životní energii a dbát na to, aby organismus fungoval správně. Magické nádrže jsou vlastně specifické energetické regulátory životní energie kanálů a orgánů.

Kromě uvedených velkých energetických kanálů v lidském těle existují miliony malých kanálků, které dále rozvádějí životní energie do všech míst lidského těla, ke každé buňce; říká se jim *lo číli* odvětvení. Těmito maličkými kanálky vycházejícími z hlubin organismu na povrch pokožky jsou vyživovány vlasy, kůže, nehty nebo oči. Mnoho kanálků je směřováno dovnitř těla, například do kostní dřeně, kde slouží procesu produkování nových buněk krve. Maličké energetické kanálky propojují orgány těla mezi sebou tak, že tvoří jednotný celek. Tímto způsobem umožňují orgánům vzájemné ovlivňování, propojení a doplňování.

Vitální energie by se správně měla pohybovat energetickými kanály nepřetržitě a v průměrném tempu, tak je to nejlepší pro zachování zdraví organismu. Pokud energie na své cestě narazí na překážky nebo jsou tyto průchody ucpané, proudění životní energie se zpomalí anebo úplně zastaví. Podobné projevy mohou vzniknout i následkem špatného stravování nebo v případě, pokud jsou tkáně zaneseny nečistotami, či tehdy, když se tělo nedostatečně očistí od negativního napětí po prožití silných emocí, traumat, prudkých změn počasí nebo pubertálního období.

Na energetickém kanále se tvoří dutiny, odborně nazývané *akupresurní body*. Na lidském těle se jich nachází více jak sedm set. Lékař specializující se na akupresuru se skrze ně může dostat přímo k energetickému kanálu, přičemž může využít jakoukoli z existujících metod. Objev akupresurních bodů umožnil, abychom poznali a prostudovali energetické kanály.

Zde je na **místě** podotknout, že energie prochází skrze kanály v podobě vln: příliv energie nastává jednou za dvacet čtyři hodin a trvá **dvě** hodiny, a stejné tak se mění i aktivita tělesného orgánu, který je na tento kanál napojen. Obdobným způsobem probíhá i odliv energie a stagnace odpovídajícího tělesného orgánu a jeho funkcí - rovněž doba trvání je **dvě hodiny**. Tak například tlusté střevo prožívá nejvyšší aktivitu

od páté do sedmé hodiny ranní, pasivní stav kulminuje od 17 do 19 hodin večer a cykly se střídají po dvanácti hodinách.

Na předcházejících stránkách této knihy jsme si vysvětlili základní pojmy čínské bioenergetiky, známe již důležité druhy energií, místa, v nichž se tvoří a kde se shromažďují, jejich rozdělování v organismu i jejich roli. **Budeme-li** dále studovat čínskou bioenergetiku, musíme si uvědomit a připravit se na to, že věci budou stále složitější, a proto svou pozornost musíme přesouvat od nejdůležitějších věcí k druhořadým maličkostem. A to postačí k tomu, aby se každý člověk naučil samostatně obnovovat energetiku vlastního organismu. Než se však do této složité práce pustíme a seznámíme se s jejími principy, musíme si ještě říct něco málo o moderním pojetí čínské bioenergetiky. Především se budeme zajímat o samotný energetický kanál a místa, v nichž dochází ke shluku energií.

## *Kapitola druhá*

### **Moderní vysvětlení podstaty bioenergetiky. Energetický kanál jako zařízení na urychlování elektronů. Umístění center energetických polí v těle člověka.**

#### **Moderní výklad bioenergetiky**

Životní procesy probíhající v organismu byly podrobně prostudovány a zjistilo se, že základem všech je takzvané *biologické okysličování*. Co si pod tímto souslovím představit? Každá molekula jakékoli hmoty se může nacházet buď v základním pasivním stavu, anebo ve stavu aktivním. V základním stavu se elektrony v atomu otáčejí po stabilních oběžných dráhách. Na novou oběžnou dráhu elektron nemůže přejít „jen tak“, nezbytný je přítok energie zvenčí, který by jej „popostrčil“ na jinou, vyšší dráhu. Molekula, jejíž elektron se v atomu dostane na vyšší oběžnou dráhu, je v aktivním stavu. Platí, že molekuly v aktivním stavu mají ve srovnání se základním stavem vyšší reakční schopnosti.

Každý organismus může žít pouze v případě, když se molekuly prvků, z nichž se skládá, nacházejí v aktivním stavu. Jak a díky čemu tento proces probíhá? Všechny živé buňky získávají biologicky užitečnou energii v důsledku **fermentativních reakcí**, při kterých elektrony přecházejí z jedné energetické úrovně na druhou. Názorně to můžeme přirovnat k párové

**turbíně** - proud páry zasahuje lopatku turbíny, poté odskakuje a **znovu** směřuje na **jiné** lopatky. Jeden proud páry se tak využije několikrát, dokud zcela nepředá svou energii turbíně, jež se díky tomu může otáčet. V biologii se fermentativnímu řetězci, který uskutečňuje přenos elektronů a spojuje jejich energie v jednotnou pro organismus využitelnou energii, se říká biologické oxyličování. Tudiž jsme si ozřejmili, že prvotním nositelem energie je elektron, jež disponuje rezervami kinetické energie, a proto všechny životní procesy v organismu mohou probíhat jen díky kinetické energii odebrané z elektronů.

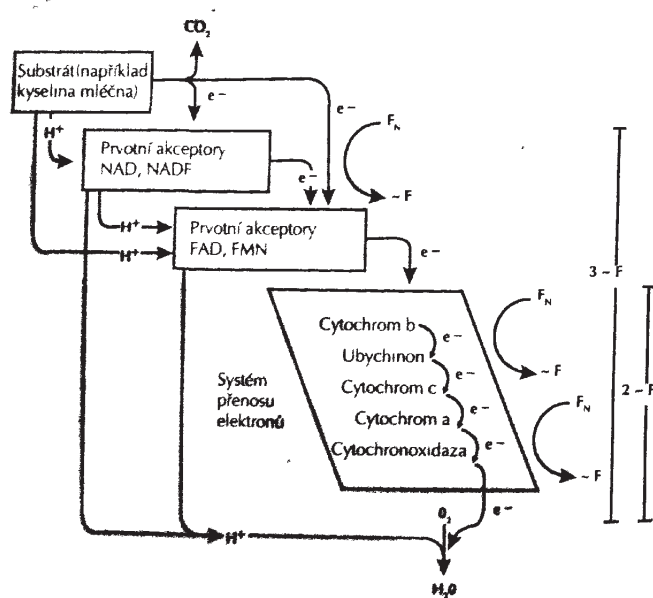


Schéma „elektronické kaskády“ – řetězec metabolických reakcí, při nichž elektrony přecházejí od substrátu do kyslíku a tímto dochází k akumulaci energie v biologicky příhodné formě. (Převzato z knihy *Biologija*, jejímiž autory jsou K. Villi a B. Detiera kterou vydalo nakladatelství Mír v roce 1975.)

### Elektrony a energetické kanály

Každý živý tvor je unikátním a velmi složitým úkazem tvořivosti přírody. Jednou z nejpозорuhodnějších vlastností živé hmoty je schopnost samostatně rozptylovat (urychlovat) elektrony za účelem navýšení jejich kinetické energie, kterou potom organismus může využívat pro své potřeby. Energetický kanál tedy představuje zařízení na urychlování elektronů!

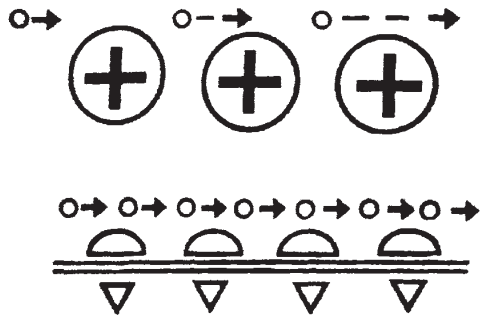
Jak a na základě čeho probíhá přenos, zrychlování a samotné vytváření energetických kanálů? Nobelovu cenu za fyziku v roce 1958 dostali vědci Pavel Čerenkov, Ilja Frank a Igor Tamm za objev a vysvětlení luminescence tekutin pod vlivem gama záření. Ukázalo se, že zmíněný jev vzniká při pohybu elektronů nadsvětelnou rychlostí v daném prostředí – roztoku. Mimochodem akupunkturní kanály také svítí a někteří extrémní lidé, senzibilové, mohou jejich světlo vidět.

Voda, vodní roztoky a složené systémy roztoků, k nimž se řadí krev, lymfa, mezibuněčná tekutina, moč a další, jsou vysoce podobné elektronům. Termín podobnost je v tomto kontextu nutné chápat jako výskyt nejpříhodnějších podmínek pro pohyb a jeho urychlování elektronů.

Po objevu elektronů na konci devatenáctého století se ukázalo, že tyto mikročástice hrají zásadní roli při vzniku elektrického proudu a v oxidačních i reprodukčních procesech. Dříve přijímaný názor, že v proudových zdrojích chemického původu probíhá proces přeměny chemické energie na elektrickou, byl označen za chybný (ve skutečnosti je tomu naopak) a následně byl vyvrácen. Všechny tyto zásady pomohly vysvětlit procesy přenosu a urychlení elektronů v energetickém kanálu a upřesnit, jakou roli hrají v biologických reakcích.

Přenos a urychlení elektronů v energetickém kanále probíhá pod vlivem síly elektrického náboje. Pohybující se elektron je touto silou přitahován k pozitivně nabitému iontu a přitom nabývá na rychlosti, takže se zároveň zvyšuje i jeho kinetická energie. V důsledku toho elektron tento iont míjí a dostává se do pole působnosti jiného iontu, který jej na sebe nabalí, pak

Jej pustí, m jej a uhní dál, a tak to jde stále dokola. Elektron e pohybuje ve zrychlujícím elektrickém poli od jednoho pozitivně nabitého iontu ke druhému a přitom neustále zrychluje. Dospěli jsme k závěru, že základním fyzickým faktorem, jenž napomáhá přenosu a zrychlování elektronů na povrchu a ve hmotě tvrdých a kapalných objektů, je elektrické spojení mikroskopických částic s náboji odlišných znamének (viz obrázek)



Elektrické spojení a síly elektrického napětí.

Vysvětlení k obrázku: v horní řadě jsou zobrazeny tři elektrická spojení (jako kroužky s plusem). Malé kolečko se šipkou představuje elektron, který je přitahován od jednoho silového spojení ke druhému a přitom neustále zvyšuje rychlost i kinetickou energii.

Řetězec mikroskopických elektrických spojení například iontů na obou stranách buněčné membrány je v podstatě prázdný kanál, jenž je schopný přenášet a urychlovat elektrony. Estliže se tyto kanálky uvnitř lidského těla sloučí, vzniknou specifické energetické kanály - jimiž je kůže propojena s vnitřními orgány. Nejsou to však jen akupunkturální kanály,

stejnou funkci plní i krevní a lymfatické cévy, nervová vlákna a také šlachy (existují také zvláštní šlachovo-svalové kanály). Každý kanál dokáže zcela přirozeně propouštět elektrony a jeho průtoková kapacita závisí na několika faktorech:

1. kinetické energii elektronů
2. míře volnosti přemísťování nábojů, z nichž jsou tvořeny elektrická spojení elektronické vodivosti
3. vzdálenosti mezi souhlasnými a nesouhlasnými náboji elektrických spojení mezi elektrovody a jejich vzájemném rozmístění
4. rozměru a hodnotě nesouhlasných nábojů, ze kterých jsou tvořena elektrická spojení mezi elektrovody
5. energii podobnosti s kladnými elektrony elektrických spojení mezi elektrovody

To, co jsme si doteď řekli, jsme si popsali pouze teoreticky, nyní využijeme znalosti vědeckých termínů a podíváme se, jak lze vědomosti využít v praxi - ve fyziologii.

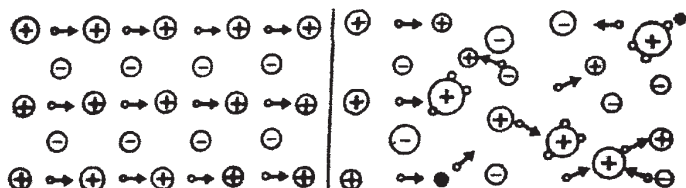
Aby se elektrony vychýlily ze stadia rovnováhy, v němž jsou udržovány silou elektrického náboje, musí mít alespoň minimální energii, která je k takové proměně nezbytná.

Elektrony se musí svobodně pohybovat od jednoho elektrického spojení ke druhému, přičemž platí, že čím je prostor mezi mikroskopickými spoji čistší a volnější, tím lépe.

Vzdálenosti mezi mikroskopickými spojeními (kladných a záporných iontů) a jejich vzájemné rozmístění musí být přesně uspořádáno - optimálně, aby se efekt přenosu a urychlení elektronů mohl projevit v maximální míře. Jsou-li vzdálenosti mezi mikroskopickými spojeními větší nebo menší, než by mělo optimálně být, a jsou-li rozloženy chaoticky, urychlení a přenos elektronů se velmi ztíží a v některých případech bude jeho průběh zcela nemožný. Jinými slovy - je nezbytné uspořádání a řád struktury. Totéž platí i pro hodnoty a velikosti nábojů v elektrickém spojení jako takovém: v případě příliš malého náboje není možné, aby elektron nabral potřebnou rychlost, a naopak při nadměrně vysokém náboji se ze spojení neuvolní.



Strukturovaná voda má podobu tekutého krystalu - díky čemuž má nejpříhodnější vlastnosti. Ve struktuře, jakou mají tekuté krystaly, se ionty nacházejí v optimálních vzdálenostech jeden od druhého a navíc jsou díky nabitým molekulám vody rozmístěny a orientovány tak, aby se mohla projevit supra-  
vodičnost. Hodnota náboje molekul vody a iontů soli v krevní plazmě či mezitkáňové tekutině z ní dělá jeden z nejlepších přírodních supravodičů.



**Vlevo:** vnitřní prostředí je příznivé k tomu, aby se projevil efekt supravodi-  
vostí. Elektrická spojení se rozkládají ve stejné vzdálenosti a jejich náboje  
jsou stejné a správně směřované.

**Vpravo:** vnitřní prostředí není příhodné pro supravodičnost. Elektrická spojení  
**jsou umístěna** chaoticky, náboje mají různé hodnoty a nejsou orientovány  
shodně.

Kdybychom **akupunkturní** kanál přirovnali ke stromu, pak by energetická pole, z nichž se uvolňují elektrony, tvořila jeho kořeny. Kmenem stromu by byl přímo energetický kanál, ve kterém dochází k **urychlování** elektronů a následnému zvětšení jejich kinetické energie. Z kmene vyrůstají větve - velké řetězce elektrických spojení, jež směřují do orgánů. Drobnější větvičky s listím jsou jednotlivé řetězce elektrických spojení, dodávající „silné“ elektrony do orgánů a buněk organismu, kde vykonávají svou biologickou práci. Zde elektrony „odevzdávají“ svou sílu, kinetickou energii, která je **hybatelem biologické** reakce.

Centra energetických polí v těle člověka

V předchozí kapitole jsme se zabývali tím, že v lidském organismu se nacházejí tři energetická pole - spodní, střední a horní.

#### Spodní energetické pole

Spodní energetické pole se nalézá v centru dutiny břišní, jež je vyplněna tenkým a tlustým střevem. Mimočodem celková délka těchto dvou střev je 6x vyšší než celková výška člověka! Střeva spolu s okolními tkáněmi, kam se řadí **mezo-**  
**kolon**, vnější obal a tekutiny, jsou slabými elektrickými vodiči a představují obrovskou elektrickou baterii. Destičkami jsou v tomto případě střevní svaly, jako elektrolyt slouží obsah střevní dutiny (mimočodem elektrolyty se v tlustém střevě vstřebávají) a vnější obal střeva a mezokolon (vnitřní tuk) jsou izolačním materiálem. Ale nejdůležitější je, že právě ve střevě se potrava štěpí, takže výsledný produkt je v iontovém stavu, při kterém se vytvoří velké množství volných elektronů.

#### Střední energetické pole

Střední energetické pole leží vedle bránice, jež není ničím jiným než mohutným svařem s dobrou elektrickou vodivostí. Seshora a zespodu je izolována fasciemi (vazivovým obalem svalů), a tudíž může uchovávat vysoký elektrický náboj.

#### Horní energetické pole

Horní energetické pole spočívá v mozku a skládá se z nervové tkáně, která má v organismu nejvyšší vodivost. Mozek je pokryt zvláštními blanami, působícími **jako** izolátory: nejsilnější energetická baterie se tedy nachází uvnitř hlavy.

Ve skutečnosti je samozřejmě všechno v lidském organismu mnohem složitější, ale s těmito znalostmi je možné dospět k uzdravení s reálným pozitivním efektem.

## **Prostředky k obnovení energetické rovnováhy organismu. Užívání biopřípravků Tian shi.**

Nyní už známe podmínky pro nejlepší vytváření, rozdělování a cirkulaci energií v organismu. Zbývá nám, abychom se naučili, jak tyto podmínky vytvořit a také udržovat

### **Znovuzískání energetické rovnováhy**

#### **Prvotní energie t'ian**

○ prvotní energii již víme, že závisí na zdravotním stavu a zvycích rodičů v době početí. Do jaké míry jsou tedy rodiče za své dítě zodpovědní? **Chcete-li mít zdravé dítě, měli byste se dříve, než začnete usilovat o jeho zplození, postarat o vlastní zdraví, zbavit se škodlivých zlovyků, vylepšit stravování a pročistit celý organismus v plném rozsahu (střevní trakt, játra, tekuté prostředí a podobně). Takový ozdravný program zabere přibližně jeden rok; konečné trvání se určuje podle toho, jak dlouho budete se svými zlovyky a negativními charakterovými rysy pracovat.**

Největší význam má péče o ty orgány, v nichž je soustředěna prvotní energie: před dosažením pohlavní zralosti to jsou ledviny, a později pohlavní žlázy (vaječníky a varlata).

## Ledviny

Především je zapotřebí vyhnout se nadměrnému zatěžování ledvin bílkovinnými produkty. Čím více bílkovin člověk konzumuje, tím víc dusíkatých sloučenin musí ledviny vyloučit. Jejich funkci negativně ovlivňuje také přehnané množství vařeného škrobu. Pro rozpuštění usazenin z kalcia (kalcium je nerozpustné a může se usazovat i v ledvinách) je důležité hodně pít čerstvé ovocné šťávy bohaté na přírodní látky, o čemž jsem již psal v knize *Vitaminy i minerály v povsedněvnom pitanii* (Vitaminy a minerály pro každodenní stravování). Velmi vhodný je odvar z přesličky polní, antilipidové a detoxikační čaje, užívání biologických přísad Tian shi s obsahem kalcia nebo preparát Chitosan k pročištění cév v ledvinách.

Rád bych se zmínil i o stimulačním potravinovém doplňku **Kordyceps**: moderní medicína ukázala, že tento přípravek má příznivý vliv na látkovou výměnu v ledvinách, napomáhá odvádění usazenin a toxinů a má profylaktický účinek. Obecně z organismu odvádí nevhodný fosfor. Kordyceps ozdravuje nejen ledviny, ale i celý organismus, který si snáze uchová dostatek prvotní energie.

### Pohlavní žlázy

Pokud pohlavní žlázy fungují **normálně**, organismus je dostatečně zásoben pohlavními hormony, jež udržují důležitou **tkáň** těla zdravé. Jakmile se vylučování pohlavních hormonů sníží, organismus stárne, chátrá a tkáň umírá. Už víme, že s pohlavním stykem se to také nemá přehánět: to se zejména týká mužů, kteří by se příliš častého výronu semene měli vyvarovat. Později se k této otázce ještě vrátíme.

Muž a žena si v průběhu pohlavního aktu vyměňují energii velmi vysokých vibrací, jež mají **nesmírné** hojivé účinky na celý organismus. Mužský i ženský orgasmus představují nejvyšší úroveň **smyslnosti**: organismem v tyto kouzelné okamžiky proudí mocný tok **prvotní** energie, který je **prvotním** **počátkem** nového života, ale také má na oba partnery ozdravné účinky. Během **orgazmu** se vylučuje sekret, což je **vlastní**

zhmotněná prvotní energie: u mužů sperma, u žen poševní sekret (nemám na mysli obyčejné zvlhčení pochvy, nýbrž tekutinu, která se objeví v okamžik, když žena prožívá orgasmus). Aby byl člověk zdravý a cítil se dobře, je důležité si tyto sekrece navzájem vyměnit, ale také je vsáknout a vstřebat. Proto je nezbytné po orgazmu zůstat chvíli ležet v klidu ve spojení (muž by neměl ihned vyjmout úd z ženiny pochvy), alespoň deset nebo dvacet minut. Poševní sliznice mezitím vstřebá tekluté semeno a sliznice na hlavičce pohlavního údu zase vsaje ženský sekret. Možná, že to ve vás vyvolalo otázku: co dělat v případě používání antikoncepčních a ochranných prostředků? A jaký vliv mají například zvláštní praktiky při pohlavním styku, četnost i zvyky sexuálního partnera? Všem těmto otázkám se budeme věnovat ve speciální kapitole.

Je to asi otřepané, ale pro dobrý sexuální život a správný průběh pohlavních funkcí je nutné se zdravě stravovat, zejména dbát na dostatek vitaminů, stopových prvků a plnohodnotných bílkovin. Čerstvé šťávy, saláty, klíčky, ořechy, vejce, čerstvě připravené maso a vnitřnosti (játra, ledviny...) - to všechno jsou potraviny, které tento účel plní. Z **biopřísad** Tian shi je nejvhodnější biologický zinek. Je zjištěno, nakolik je zinek pro normální fungování pohlavních orgánů důležitý, a také to, že udržuje sexuální schopnosti člověka na potřebné úrovni, zvláště u mužů, protože v mužském organismu je zinek nejvíce koncentrován právě ve varlatech, přívěscích varlat a prostatě. Nejvíce zinku však obsahuje sperma, proto nedostatek zinku u mladých manželských párů může vyvolat neplodnost, která se dá vyléčit pomocí preparátu biologický zinek v **kapslích**. Každopádně platí, že užívání potravin bohatých na přírodní zinek a přípravku biologický zinek významně zvyšuje hladinu prvotní energie v organismu.

Někdy se stane, že se prvotní energie nemůže projevit náležitým způsobem, jelikož se organismu nedostává jeho hmotný nositel - přírodní **zinek**. Nedostatek zinku v organismu u dětí předškolního věku zpomaluje proces pohlavního zrání

a snižuje funkční aktivitu pohlavních žláz. V takovém případě rozhodně pomůže biologický zinek.

### Spodní energetické pole

Když se prvotní energie organismu vytvářející životadárnou energii nahromadí, vzniká spodní energetické pole, jehož centrum se nalézá v dutině břišní. Tenké a tlusté střevo fungují jako obrovská energetická baterie, která vyžaduje zvláštní péči, především správné stravování a pravidelné pročišťování. Čím lepší má člověk trávení a zažívání, čím lépe mu funguje tenké střevo, tím zdravější bude i celý jeho organismus. A čím více má pročištěné tlusté střevo, tím lépe tento důležitý orgán pracuje - organismus je naplněn velkým množstvím energie, a tím je posilována jeho obranyschopnost.

K plnohodnotnému stravování patří také přijímání dostatečného množství vápníku „ve správné podobě“ i dalších stopových prvků a životně důležitých potravinových doplňků. Na základě svých zkušeností můžu doporučit biologický vápník Tian shi a tablety Spirulina.

#### Očista střev, klystýry

Na tomto místě bych se velmi rád zmínil o jedné důležité věci, o očistě střev. Nejefektivnějším očistním prostředkem je klystýr (více informací o pročištění střev najdete v mé rozsáhlé práci s názvem *Dokonalá očista těla - očista karmy, mysli a těla*).

Očista klystýrem je jednoduchá, dostupná pro každého a velmi efektivní. Procedura spočívající v zavádění tekutin do střev análním otvorem se nazývá klyzma.

Podle starodávných lékařských pramenů, jako *Ājurvéda* nebo *Čžud ší*, se člověk může při pravidelném provádění klystýrů /bavit až 80 % nemocí. Proto je třeba brát tuto léčebnou metodu velmi vážně.

Klystýry se používají k různým účelům, například k očistě, vyplaštění, jako projímadlo, jako léčebná metoda nebo také jako /působ přijímání výživy do organismu.

K očistě tlustého střeva slouží vodní roztok, jehož přípravě je třeba věnovat dostatek času.

Aby se voda v tlustém střevě nevstřebala, je lépe do ní přidat sůl v přibližném množství 20-30 gramů na dva litry vody. Takový vodní roztok nepatrně vsákne tekutiny nacházející se na vnitřních stěnách střev a ty se takto lépe pročistí.

Vnitřní prostředí ve střevě by mělo být slabě kyselé, aby v něm nedocházelo ke hnilobným a kvasným procesům. Pro zvýšení kyselosti a optimalizaci střevního prostředí je dobré do vodního roztoku přidat trochu kyselých šťáv z citrusových plodů, zpravidla v objemu dvou polévkových lžic na dva litry vody. Přípustné jsou i konzervované šťávy. Pokud nic z toho nemáte k dispozici, můžete použít obyčejnou kyselinu citrónovou nebo jablečný ocet, ale je tu větší riziko předávkování nebo poškození nekvalitním produktem.

Bohužel správnou kyselost prostředí tlustého střeva bychom našli jen u mála lidí; většina je má buď příliš kyselou, anebo naopak alkalickou (hnilobnou). J. Ščadilov vypracoval několik důležitých zdravotních rad, jak kyselost střevního prostředí napravit. Je-li příliš alkalická, je třeba zvýšit poměr kyselých přísad ve vodním roztoku od 75 ml do 150 ml na dva litry vody. V případě neutrálních žaludečních šťáv, tedy nulové kyselosti, se používá 100 až 150 ml citronové nebo jiné kyselých šťáv, při snížené kyselosti 75 až 100 ml a při běžné normální kyselosti 50 až 75 ml. Pokud je kyselost tlustého střeva naopak zvýšená (při souběžném zvýšení kyselosti žaludečních šťáv), měl by se používat alkalizující komponent - jedlá soda  $\text{Na}_2\text{CO}_3$ . Na dva litry vody stačí 20 až 30 gramů jedlé sody.

J. Ščadilov dále doporučuje při normální kyselosti žaludečních šťáv střídat kyselá klyzmata (dva litry vody, 20 až 30 gramů soli a 50 až 70 ml citrusové šťávy) s alkalickými (dva litry vody, 20 až 30 gramů soli a 15 až 20 gramů jedlé sody). Režim střídání může být velmi jednoduchý, například každé liché klyzma kyselé a každé sudé klyzma alkalické. Já osobně považuji jeho rady za rozumné a účinné.

Kyselou (mrtvou) a zásaditou (živou) vodu získáme elektrolyzou při využití speciálního přístroje s jakýmkoli pH. V tomto případě nejsou okysličující ani alkalizující komponenty nutné.

Vhodnou tekutinou pro přípravu očistného klystýru je mléčná syrovátka. Připravte si dva litry syrovátky, přidejte do ní dvě polévkové lžíce jedlé sody, všechno promíchejte, ohřejte a zavedte do konečníku. Má se za to, že takový klystýr je obzvlášť silně očistný.

Kdybyste chtěli působnost roztoku posílit a rozšířit ji o dezinfekční účinky, přidejte do něj česnekovou vodu. Získáte tak dokonalé klyzma: budete-li je užívat alespoň jednou týdně, vaše pokožka se velmi zlepší.

#### Česneková voda

Vezměte jeden až tři stroužky česneku, utřete je a zalijte jednou sklenicí převařené vody. Nechte půl hodiny odstát v uzavřené nádobě. Česnekovou směsí přidejte do základního vodního roztoku pro přípravu klystýru a zavedte do tlustého střeva.

Určitě vás zajímá, jakou teplotu by měla mít klystýrová tekutina. V případě, že si váš metabolismus dává načas a pracuje pomalu, použijte **klyzma** o teplotě od 12 do 20 °C, pokud však váš metabolismus funguje velmi rychle, pak by měl být roztok mnohem teplejší, od 37 do 42 °C. Při správném **metabolizmu** roztok na klyzma ohřívajte na teplotu od 25 do 37 °C.

Pokud se jedná o nevhodnější dobu pro klystýr, pak je to ráno **mezi** pátou a sedmou hodinou, ale je možné klystýr provádět i ve večerních hodinách - ne později než dvě až tři hodiny před spaním. To kvůli **tomu**, aby se tekutina nevstřebala **a následně** nebyla po celou noc vylučována ledvinami, potom **byste** v noci museli často chodit na toaletu.

#### Očistný klystýr

Očistné klystýry se ve **většině případů** používají při zácpě nebo neúplném **vypřazdňování** konečníku. Jejich hlavním úko-

lem je zbavit konečník zbytků kalu, ovšem jsou vhodné i při otravě organismu špatným jídlem a v dalších případech. Klystýrová tekutina působí tak, že změkčuje tvrdé kousky kalu, dráždí sliznici tlustého střeva a posiluje peristaltiku, čímž střeva očisťuje od nepohyblivých kalových zbytků. Pro očistné klystýry se hodí jeden až dva litry teplé vody (25-35 °C), přičemž množství vody vybíráme podle věku nemocného a také podle toho, nakolik je jeho střevní trakt zanesen kalovými zbytky.

Pro zvýšení očistného účinku se do vody přidává sůl (tak, abychom získali jednaprocentní až jedenapůlprocentní solný roztok), 2-3 lžičky glycerinu nebo rostlinného oleje (hodí se slunečnicový, ricinový, olivový, sezamový) a dětské mýdlo, jež nastroháme a necháme je rozpustit tak, aby se nevytvořila pěna.

Kuchyňská sůl je vhodná při léčbě atonické zácpy, ovšem při velmi silné zácpě se používá silnější **projímavý** prostředek, a sice obyčejné mýdlo. Pokud je smícháme s olejem, dosáhneme velmi dobrého výsledku, jelikož se kousky kalu ve směsi obalí a snadněji vycházejí ven z organismu (jejich klouzavý pohyb podél vnitřních stěn střev je tedy nemůže poškodit).

Max Gerzon, autor knihy *Lečenijs raka* (Léčba rakoviny), radí pacientům, aby denně prováděli očistný klystýr z jednoho litru teplého roztoku heřmánku. V případě, že má pacient zvýšenou teplotu, je možné zákrok opakovat i 2x denně a u velmi vážného onemocnění i 3x. Po dvou až třech týdnech dodržování diety, kombinované s očistnými klystýry, se u nemocného dostaví očistná krize, která se projevuje **například** změnou exkrementů (jsou velmi tmavé a silně **zapáchají**). To je znamení, že nemocný se začne rychle uzdravovat.

Obdobné klystýry se hodí i pro zdravého člověka, neboť stimulují vylučování žluči a zlepšují trávení, potažmo zdravotní stav celého organismu.

## **Vymývací** klystýry

**Používají** se pro kvalitnější pročištění tlustého střeva a vylepšení střevní **flóry**. jedná se vlastně o celou očištnou řadu. Pro začátek je vhodné provést klasický očištný klystýr a poté dva až *pět* speciálních vymývacích klystýrů, které se připravují ze dvou litrů vody, do níž přidáme okyselující přípravek (například dvě až tři lžičky citronové šťávy, jablečného octa nebo soli v množství, jaké jsme uváděli pro dva litry vody). Nejlepší je provádět očistu každý druhý den, ale **není** to pravidlem. Existuje velké množství metod, které upřednostňují různé typy **klystýrů**, a tak je pouze na vás, abyste si vybrali takovou, jež vám nejvíce vyhovuje.

První klystýr pročistí tlusté střevo od zbytků kalu, další klystýry s okyselujícími přísadami je **promývají** a **očišťují** celkově.

Platí, že čím čistší vodu použijeme (například destilovanou), tím **efektivnější** bude následné pročištění a tím snáze se také tekutina vstřebá. Je možné též použít vodu, do níž jsme vložili ušlechtilý kov (**měď** nebo **stříbro**) a minerály (křemen, **šungit**) a nechali ji **odstát**. Speciální voda může být i se zemí nebo s různými bylinnými odvary.

Tento typ **klystýru** se nejvíc hodí k očištění tlustého střeva: **cyklus** sestávající z pěti až dvaceti klystýrů důkladně promyje tlusté střevo a díky nim i celý organizmus.

## **Procedura klystýrování**

**Budeme** potřebovat gumový ohřívač s objemem jednoho nebo lépe **dvou litrů**, k němuž by se dala přišroubovat gumová **hadice**, která by měla být tak dva metry dlouhá (mimořadně **všechno** se dá koupit jako souprava). Konec gumové trubice **můžeme** lehce natavit nad plamenem, protože tak ztvrdne **a uhladí** se na povrchu (aby snáze procházel konečníkem).

Připravte si očištný roztok na klyzma (svažte a následně dejte ochladit urinu nebo ohřejte vodu, přidejte do ní trochu soli či jiných přísad, například citronovou šťávu. Také může-

te získat živou a mrtvou vodu elektrolyzou.) Nalijte roztok do ohřívače, přišroubujte hadici a stlačte.

Nyní musím doplnit některé nezbytné informace ohledně toho, jakou by voda pro použití v **klystýru** měla mít teplotu. Stěny tlustého střeva jsou nesmírně citlivé, a pokud bude teplota roztoku vyšší nebo nižší než tělesná teplota, dojde k silnému podráždění a stimulaci k vyprázdnění. V některých případech to jde tak rychle, že se **vůbec** nepodaří veškerou připravenou vodu do konečníku zavést, neboť už se silně dere nazpět. Z tohoto důvodu většina autorů dává přednost roztokům o teplotě lidského těla, neboť léčebná procedura proběhne normálně a všechna střeva budou důkladně promyta. Někteří si myslí, že nejlepší je promývat se roztokem s pokojovou teplotou, tedy kolem 20–25 °C. Vysvětlují to tím, že takový roztok v únosné míře podněcuje stěny tlustého střeva k vyprazdňování a v menší míře se vsakuje do organismu, což je nežádoucí, jelikož nikdy není zcela zbaven toxických příměsí. Pro osoby s oslabenou **peristaltikou** tlustého střeva a pacienty trpící **atonickou** zácpou jsou nejvhodnější chladné a lehce ohřáté roztoky, neboť stimulují normální vyprazdňování. Naopak osobám, které jsou snadno vzrušivé a citlivé, a zejména těm, **kteří trpí** akutní zácpou, více vyhovuje teplý klystýr, přibližně s tělesnou teplotou.

Pověste ohřívač ve výši asi tak jeden a půl metru nad podlahou. Umělohmotnou násadku z trubice sundejte, protože má příliš maličký otvor a voda z něj odtéká déle; pokud jste konec trubice zatavili nad ohněm, pak jej nebudete potřebovat vůbec. To se však netýká případu, kdy pacient trpí **hemoroidy**; pak je lepší násadku ponechat. Konec trubice anebo umělohmotnou násadku promažte rostlinným olejem, vazelinou nebo mýdlovou pěnou, a **neopomeňte** taktéž promazat **konečník**. Zatlačte na trubici, aby tekutina nemohla vytékat (na některých trubcích je připevněn **kohoutek**, v takovém případě jej **uzavřete**). Klekněte si na kolena a lokty položte na zem. Pánev by se

**měla** nacházet nad úrovní ramen. Uvolněte zadní část těla, zejména anální otvor, a opatrně zavedte trubici do konečníku, do hloubky asi 10 cm. Je důležité gumovou trubici během léčebné procedury přidržovat rukama, aby nevyklouzla.

A když zavádíte trubici dovnitř, buďte nanejvýš opatrní: první 3-4 cm trubice protlačte dopředu a maličko nahoru, a poté opatrně tlačte dopředu, aby pronikla do uvedené hloubky. Jakmile jí dosáhnete, pusťte krk trubice a postupně přelijte tekutinu do dutiny tlustého střeva.

Kromě výše uvedené pozice je možné provádět očištnou proceduru vleže na levém boku nebo vleže na zádech s lehce nadzvednutou pánví. V prvním případě si člověk lehne na levý bok a pokrčí nohy v kolenou v přímém úhlu. Pak se mu zavede do análního otvoru trubice a provede se procedura. Tato pozice je vhodná zejména pro osoby oslabené nemocí. Druhý přístup je vhodný zejména pro ženy: pacientka se položí na záda a nadzvedne pánev (nebo se může něčím **podložit**), poté je možné zavést trubici shodně s předešlými variantami. Pro muže se tento způsob nehodí, neboť mu v provedení brání vnější pohlavní orgány.

#### **Důležité upozornění**

Jestliže se u tlustého střeva vyskytuje patologické pnutí anebo je **příliš** ucpané kalovými zbytky, může docházet k tomu, že vstříkovaná tekutina se vrací zpátky či v případě nepatrného průchodu mezi stěnou střeva a hmotou je roztáhne a působí bolest. Tomu je nutné zabránit: vždy kontrolujte, jak se tekutina vlévá do **těla**, včas zatlačte na trubici prsty (stejně ji přidržujete, aby nevyklouzla) a podle toho, jak roztok prochází přes překážku, otvor zvětšujte. Dýchejte pomalu, pravidelně a hluboce, a to břichem, které by se mělo zvedat při **nádechu** a stahovat při výdechu. Tak se vyvarujete zbytečných **komplikací** a nepříjemností. Do pročištěného tlustého střeva se vejdou dva litry tekutiny velmi snadno a trvá to dvacet až 40 minut.

Až bude veškerý roztok zaveden na místo určení, položte se na záda a nadzvedněte pánev. Nejvhodnější je zaujmout pozici *sarvanga ásana* nebo stočit nohy za hlavu (takzvaná žabka).

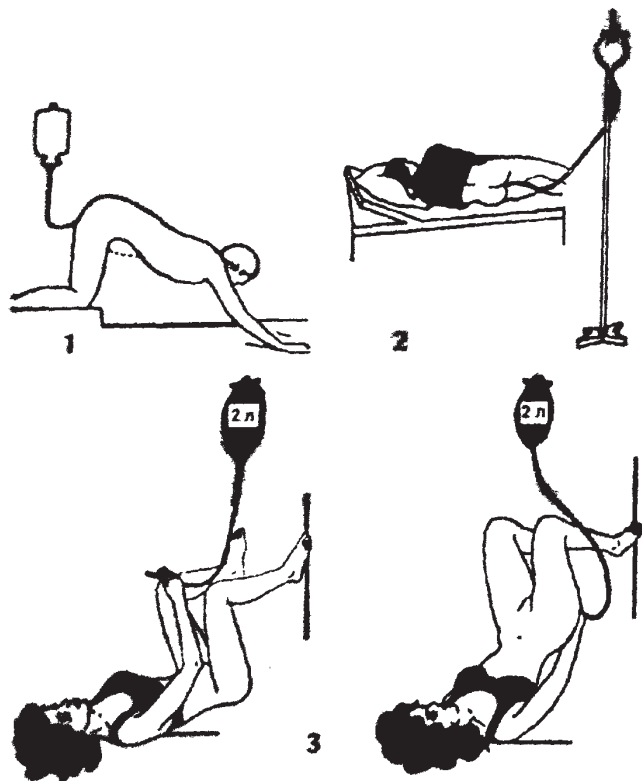
Pokud jste zvládli ásany jógy, lehněte si na záda nebo na levý bok a takto chvíli vydržte v klidu. Voda či roztok pronikne, kam je nezbytné, tedy dovnitř do tlustého střeva. Pomůžete mu tak, že budete natahovat břicho, protože tak tekutina skrze sestupnou část střeva pronikne do příčně položené části. Dále se pootočte na pravý bok, aby se roztok mohl z příčné části přelévat do vzestupné části, která je hůře dostupná, a také do slepého střeva. Při takovém postupu dosáhnete rovnoměrné očisty celého tlustého střeva.

Klystýr se vždy podává po vyprázdnění střev, v jakoukoli dobu, nicméně starodávní léčitelé dávali přednost západu Slunce. Velmi vhodné je dát si klystýr brzy ráno, neboť z hlediska biorytmů je tlusté střevo v tuto dobu nejaktivnější.

Pokud se jedná o dobu působení roztoku uvnitř těla, stačí poležet v klidu na zádech anebo pravém boku pět až patnáct minut - pokud se neobjeví silné nutkání k vyprázdnění. Později se můžete zvednout a třeba udělat několik kroků, a až se objeví nutkání, zajděte na toaletu.

Jakmile obsah očištného klystýru vyjde ven, **alespoň** na deset až dvacet minut si odpočiňte. Většinou se předpokládá, že tím celá procedura končí a nyní je možné se znovu věnovat běžným činnostem. Ovšem praxe ukazuje, že kvalitního očištění a **promytí** tlustého střeva dosáhneme jen tehdy, pokud celý proces zopakujeme minimálně 2x až 5x s intervalem deset až patnáct minut. Jestliže se k tomu odhodláte, nakonec ukončíte proceduru s **vědomím**, že jste pro důkladnou očistu tlustého střeva udělali všechno a také že jste započali **celkovou** očistu ostatních tkání organismu včetně pojivové, která je základem všeho.

Takovýto *očistný* cyklus je třeba provádět obden nebo každé tři dny, *protože* tlusté střevo potřebuje odpočinek. Celý cyklus sestává z 10 až 20 (a někdy i více) *očistných* procedur a trvá 20 až 40 dní.



### Tři základní polohy těla pro podání klystýru.

- 1 - obecná, poloha, 2 - na boku, vhodná pro oslabené jedince
- 3 - leh na zádech: spíše vyhovuje ženám a těm, kteří si chtějí dát klystýr v koupelně.

Mnoho lidí si často klade otázku, kolik klystýrů je vlastně potřeba, aby se tlusté střevo dokonale očistilo? Odpověď je čistě individuální a závisí na mnoha parametrech, například nakolik je tlusté střevo znečištěno a ucpáno a zda je i jinak nemocné, případně zda celý organismus trpí nějakými zdravotními potížemi. Neméně důležitý je také životní styl a psychické rozpoložení člověka. Je nezbytné provádět proceduru správně, jinak nebude mít požadovaný účinek. Z výše řečeného můžeme usuzovat, že v ideálním případě bychom měli provést deset až dvacet *očistných* klystýrů. Nemocní a oslabení lidé by však měli používat jiné metody a také potřebují k *očistě* delší dobu.

Klystýr má vliv na celý organismus, očistí, osvěží a nabije energií nejen střevní trakt, ale navíc zmizí všechny možné nemoci a poruchy, člověk omládne a bude vypadat lépe.

Je důležité dbát na čistotu střev i z *profylaktických* důvodů. Klystýr se dává ve dnech, jež jsou k tomu nejvíc příhodné, a to je spojeno s lunárním cyklem. *Očistný* cyklus v rozsahu deseti až dvaceti klystýrů je třeba opakovat minimálně dvakrát do roka (podle některých je nejlépe začít ve dny jarní a podzimní rovnodennosti).

Výše popsaná metoda podávání klystýru a cyklus procedur na *očistu* tlustého střeva se hodí pro víceméně zdravé osoby. Nemocní lidé, zejména pokud se jedná o onemocnění análního otvoru, vyžadují zvláštní přístup a také určitá protylaktická opatření, jimž jsem se plně věnoval v knize *Dokonalá očista těla - očista karmy, mysli a těla*.

Pokud pacient trpí hemoroidy nebo má kýlu, podávání *očistných* klystýrů není možné, dokud nemoc nepoleví. Jestliže je organismus příliš „vysušený“, tedy nedostatečně zavodněný, kalové zbytky ve tlustém střevě jsou příliš tvrdé, stlačené a leckdy i **přilepené** ke stěnám střev. V takovém případě je nutné kal před podáním klystýru změkčit a odkvasit.



### **1. odstranění trhlin na konečniku, hemoroidy, zlepšení funkce slinivky břišní**

Vezmeme láhev s obsahem 250 ml, nalijeme do ní 200 ml teplé převařené vody a přidáme čtyři čajové lžičky Bufunginu (preparát na tvorbu mléčných bakterií). Hotovou směs je nutné uchovávat v lednici. Užívá se jedna polévková lžice 3x denně před jídlem po dobu jednoho až pěti měsíců, dokud nedojde k úplnému vyléčení.

### **2. pupeční kýla**

U dospělého člověka se léčí následovně: do 50 ml kravského mléka přidáme sedm kapek terpentýnového oleje. Pije se ráno a večer na lačný žaludek (stačí jedna polévková lžice) a také je možné touto směsí natírat místo, kde se kýla nachází.

Tuto kúru provádíme sedm dní, potom bychom si měli **udělat** třídní až pětidenní přestávku a v kúře pokračovat. Tak postupujeme po dobu šesti až sedmi měsíců.

Aby se kýla nezvětšovala, pomáhá natírání spodní části břicha chladnou vodou s jablečným octem. A přímo na místo kýly přikládáme teplé obklady z dubové kůry, stačí na půl hodiny.

### **3. vysilený a pohublý člověk, který trpí vředy se zvýšenou kyselostí a nedostatečnou funkcí nadledvinek**

Deset vajec umyjeme v teplé vodě. Vezmeme jeden kilogram dobrého čajového másla, půl kilogramu medu a 250 gramů kyselého mléka nebo kyšky, do směsi položíme vejce ve skořápce a necháme odstát na teplém místě, dokud se vaječné skořápky **nerozpustí**. Pak celou směs důkladně promícháme. Užívá se jedna polévková lžice 3x denně.

### **4. nutkání ke zvracení a krvácení žaludku (rychlá pomoc)**

**Česnek** nakrájíme na maličké kousky a přidáme do měkké **hlebov** střídy. Polykají se celé kousky, jmenované symptomy **velmi** rychle **zmizí**.

### **5. hemoroidy**

Pacientům s hemoroidy či trhlinami v konečniku, kteří trpí zácpou nebo mají těžkou defekaci (musí násilím tlačit), doporučuji na noc zavádět do konečniku kousičky zmrzlého másla, jež změkčuje stolicu, chladí a uklidňuje zapálená místa a celkově napomáhá normálnímu vyprazdňování tlustého střeva.

S očištěnou tlustým střevem je třeba začínat opatrně a provádět ji postupně. Dodávám ještě několik důležitých zásad, zaprvé není třeba sundávat násadku z gumové trubice, tak předejdeme možnému poškození konečniku. Zadruhé při prvních klystýrech stačí použít 300 až 500 ml vody, a teprve až toto množství do tlustého střeva projde bez problémů, přejdeme k vyšším dávkám od 1,5 litru do dvou litrů.

Nemocný anální otvor však potřebuje také odpočívat. Proto stačí, když budete provádět očištěné **klystýry** každý druhý až třetí den, a v těžších případech v intervalech tří až pěti dnů. Až se konečník vyléčí a střeva celkově pročistí, můžete si dávat klystýr obden nebo dokonce denně. Je žádoucí provádět během jedné procedury dva, tři nebo i více očištěných klystýrů a celkově proceduru opakovat 5x až 10x.

U oslabených a starších jedinců je nutné dát pozor, abychom je očištěnou kúrou nezatížili a nedošlo k poranění konečniku. Začínáme s roztokem o objemu 200 až 500 ml a postupně zátěž zvyšujeme. Pro citlivé jedince je vhodný nálev z přesličky polní, který připravíme tak, že přidáme jednu až dvě lžičky sušených **byl i** n do jednoho **l** itru vody, směs necháme **proj í** varem a poté rychle ochladíme na teplotu lidského **těla**. Můžeme do ní přidat přísady způsobující kyselost, **například** lžičku citronové šťávy, rybíz nebo jablečný ocet. Takový klystýr nejen **léčí**, ale také dodává organizmu energii. Můžeme však **použít** i běžnou **klystýrovou** směs, jakou **jsme** si popsali výše.

První tři **až** čtyři klystýry by se měly provádět v intervalu dvou až tří dnů; u dalších čtyř dnů můžeme přejít na objem 500 ml až jednoho litru a provádět je obden nebo ob dva dny. Mějte na paměti, že zvyšování zátěže při očištěném procesu je

**závislé především** na tom, jak se sami cítíte, a pokud si myslíte, **že** je to účelné, můžete *jej* libovolně prodlužovat anebo **naopak** krátit a dávkování zmenšovat. Zvyšujte zátěž postupně a **krok za krokem** pročistíte své tlusté střevo.

Velmi se osvědčilo provádění klystýrů ve vaně, tedy když **je** pacient ponořen do teplé vody. Ta navíc podporuje i snižování nadváhy a krevního tlaku. To vše oslabenému člověku *prospěje*.

### **Podávání klystýru ve vodě**

**Napusťte** si vanu teplou vodou, přičemž zvolte takovou teplotu, aby vám byla maximálně příjemná. Nejprve v ní deset až patnáct minut odpočívajte, pak se položte na levý bok nebo na **záda** a **zavedte** klystýr. Vyjměte násadku, chvíli ležte v klidu a dýchejte břichem tak, že je při nádechu vystrčíte a při výdechu **stáhnete**. A nyní můžete začít vypouštět vodu, a zároveň s odtékající vodou vyprazdňovat i tlusté střevo (tedy v případě, že obsah neudržíte a nestihnete dojít toaletu).

U nemocných není třeba nikam spěchat, ti naopak **potřebují** svůj čas. Všechny procedury by měli provádět déle (jeden ai **dva** měsíce), ale i to je dobré, jelikož si mohou vyprázdnit tlusté střevo a obecně zlepšit zdravotní stav.

### **Kontraindikace**

Osobám trpícím srdečními a cévními nemocemi a také krátkodobou ztrátou vědomí je provádění klystýru v teplé vodě **zakázáno**. Dále klystýr nevykonávejte ani v případě akutních **onemocnění** a v období po infarktu, záchvatu mrtvice, v **operačním** období, při rozsáhlých **hemoroidech**, při zápalu konečníku, při onemocnění pochvy, při nadměrné únavě, ve vysokém stupni těhotenství a při rozsáhlém poškození tlustého **střeva**

### **Speciální upozornění pro ženy**

**Očistnou** proceduru s **klystýrem** provádějte nejdříve dva **ny** po ukončení menstruace a nejpozději dva dny před **zapo-**četím nového menstruačního cyklu.

### Dvojitá **celulóza Tian shi**

Výborně pročistí tlusté střevo a normalizuje jeho fungování. Ve vodě rozpustná celulóza se ve větším množství rozkládá a mění ve hmotu, která je výživným prostředím pro užitečné střevní bakterie, jež se v ní dobře rozmnožují. Také stabilizuje proces defekace a kalové částky mají dostatečný podíl vody a vhodný objem, proto je samotné vyprazdňování snadnější a rychlejší. Jinými slovy, celulóza je vynikající pomocník při potížích se stolicí. Navíc slouží jako profylaktický prostředek proti divertikulóze střev, zácpě, hemoroidům a vzniku křečových žil, které se někdy objevují právě po dlouhotrvajících a opakujících se zácpách. Zkracuje se doba, **při** níž je toxický obsah v bezprostředním kontaktu se **sliznicí** tlustého střeva, čímž se zároveň snižuje riziko vzniku rakovinného nádoru.

Také tuky procházejí střevním traktem rychleji, lépe se vsakuje kyselina žlučová a snižuje se rozpustnost prvků, které vznikají jako důsledek trávení- například **cholesterin**.

Dietetická celulóza člověku dodává pocit nasycenosti, zmenšuje **chuť** k jídlu a potřebu jídla obecně, a tak předchází nezdravému přibývání na váze. Jelikož působí proti zácpě, snižuje riziko vzniku rakoviny prsu u žen. **Ale to není** vše, **kon-**zumace jídel s dietetickou **celulózou** ulehčuje průběh různých dalších neduhů a onemocnění, jako jsou například křečové žíly, ledvinové kameny nebo kameny v močovém měchýři, vředy dvanáctníku a ucpaní žil.

---

*Žena ve věku sedmdesáti Šesti let si stěžovala na píchání **u** srdce, **závratě**, bolesti hlavy, Špatný spánek, zhoršení paměti i sluchu, mokrá kašel, občasné bolesti v oblasti žaludku, **pále-**ní **žáhy** a časté říhání.*

*Pacientka dostala radu, aby užívala biopříspěvy Tian shi **v** následující sestavě: **antilipidovýčaj**, který měla popíjet během dne po dva týdny, a poté Dvojitou celulózu, již polykala dvě tablety denně, dvacet minut před obědem a před večeří*

Na konci prvního měsíce ozdravné kúry se pacientčin krevní tlak snížil z 210/200 na 180/90 a zároveň ustalo pálení žáhy a krkání.

Po ukončení kúry s Dvojitou celulózou pacientka užívala Chitosan, dvě kapsle denně na noc. Po jednom a půl měsíci od počátku kúry s užíváním biopřísad Tian shi jsme do jejího léčebného programu přidali biologický vápník pro zlepšení mozkové činnosti, který se užívá po jedné kapsli 3x denně, a k tomu Kordyceps po dvou kapslích 2x denně. Za dva a půl měsíce měla žena tlak 160/90, zlepšil se jí spánek, sluch i paměť, kašel se projevoval jen zřídka a bolesti v oblasti žaludku úplně přestaly.

Vitální energie **čchi** a **střední** energetické pole

O této energii je známo, že vzniká v oblasti žaludku, v játrech a v plicích. Shromažďuje se kolem bránice, kde se tvoří střední energetické pole. Aby žaludek, játra a plíce mohly produkovat dostatečné množství energie, je třeba, aby fungovaly CO nelépe. Jak tedy přinutit orgány, aby správně fungovaly?

### **Žaludek**

Nejprve se budeme věnovat žaludku. Co má vlastně žaludek rád? Především teplé jídlo v přiměřeném množství, dále potravu se živými enzymy (potrava se tak může v žaludku **štěpít** pod vlivem svých vlastních fermentů) a správný poměr potravin (jídlo by se mělo skládat ze dvou až čtyř produktů, nikdy více). Nejraději se věnuje trávení potravy mezi sedmou a devátou hodinou ranní. Rozhodně nemá rád příliš mnoho jídla, zejména tučného, studené jídlo a potraviny, které se k sobě navzájem nehodí. Nechce přijímat jídlo na noc a potraviny bez živých fermentů. **Chcete-li**, aby žaludek dodával tělu více energie a pracoval tím nejlepším způsobem, **podřídte** se jeho přání: jezte jen to, co má **rád**, a opačného se vyvarujte. Tyto **radu zčásti** platí i pro **dvanáctník**, **slinivku** břišní a játra.

### **Játra**

Játra je dobré očistit několikrát: vím ze zkušenosti pacientů i své vlastní, jaký má tato procedura mocný ozdravný vliv na organismus. Jakmile v organismu skončí bouře, vyvolaná intenzivní očistou, objeví se tolik energie, lehkosti a svěžesti, že člověk snadno nabude dojmu, jako by mu narostla křídla. Popíší zde nejefektivnější variantu, zakládající se na využívání léčivých bylin (více informací o očistě jater najdete v mé knize *Dokonalá očista těla - očista karmy, mysli a těla*).

#### První den očistné kúry

Před devátou hodinou večerní v den před začátkem očistné kúry si připravte prášek z následujících semen ve stejném množství, vždy po jedné čajové lžičce: kopr, **fenykl**, koriandr, kmín a anýz. Semena je třeba **umlít** na moučku; použít můžete mlýnek na kávu. Pokud neseženete semena fenyklu, použijte dvojnásobné množství kopru (fenykl je silnější než kopr). Z moučky udělejte hromádku.

Kopr, fenykl, koriandr, kmín a anýz jsou rostliny, jež bychom mohli nazvat větrové. To znamená, že organismu dodávají energii, kterou potřebujeme k vylepšení žlučové šťávy, jež je zředěná a více **fluidní**, a ke **stabilizaci** funkce jater a **žlučníku** (tyto orgány se budou silněji stahovat, vylučovat žluč a s ní i **škodliviny**).

Výše jmenovaná semena mají silné **fytoicidní** vlastnosti a výrazně působí na patogenní mikroorganismy v žaludku, střevním traktu, játrech, žlučníku a přímo i ve **žlučové šťávě**.

Rozemelte pět čajových lžiček listů senny a vytvořte druhou hromádku. Potom vezměte osm lžiček rebarbory, rovněž ji rozemelte a nasypťte na třetí hromádku. **Nemáte-li** k dispozici kořen rebarbory, můžete místo něj **použít řešetlak** v množství odpovídajícím osmi čajovým lžičkám.

Tajemství **úspěšné** očisty jater spočívá v jejich silném uvolnění. Určitým lidem se z nějakého důvodu **nedostává** potřebná energie k odpočinku u jiných si energii nemůže vybrat **správný** směr (dolů).

**Senna a rebarbora mají uvolňující účinky:** nejen energii aktivují, ale také ji správně směřují dolů, k výstupu. Při souběžném používání obou rostlinných prostředků dokážeme v organizmu aktivovat životně důležité energie, rozředit žluč, ničit kolonie bakterií a všechny nečistoty vyvést ven z organizmu. Uvedené rostliny skvěle pomáhají při očistě jater.

Nyní obsah tří hromádek důkladně promíchejte a znovu je promelte v mlýnku; směs poté přesypte do sklenice a nechte odstát.

Ve 21 hodin večer nasypte jednu čajovou lžičku odstaté směsi do nové sklenice, zalijte ji obyčejnou vodou v objemu 50 ml a ihned vypijte.

Množství um leté směsi stačí pro tři osoby. Pokud očistnou kúru provádí pouze jedna osoba, ostatní mohou prášek používat jako prostředek proti zácpě; v tomto případě se podává jedna čajová lžička večer. Směs má léčivé účinky na žaludek a střeva, které očišťuje i bez podání klystýru.

Žaludek a střeva se léčí tak, že se z nich odvádějí kolonie škodlivých mikroorganismů. Směs napomáhá správnému vyprazdňování, jelikož aktivuje energie a zaměřuje je správným směrem, v tomto případě na peristaltiku střev a následné vyprazdňování.

### **Druhý den očistné kúry - komplexní pročištění**

Připravte se na to, že celý den nebudete moci jíst. Ráno po stolici proveďte očistný klystýr s jedním až půldruhým litrem teplé vody. Dále pijte roztok směsi ze semen (vždy smíchejte jednu čajovou lžičku s 50 ml vody) a dodržujte následující rozvrh: první sklenice v 8.00 hodin ráno, další v 10.30, pak ve 13.00 a poslední v 15.30. Od páté hodiny večerní pijeme teplý odvar ze semen, ten si ale musíme připravit už ráno.

Nyní si připravíme bylinnou směs, která se používá po směně. Složení: řešetláková kúra – jedna čajová lžička, list eukalyptu - jedna čajová lžička, heřmánkový květ – jedna polévková lžička a suchokvět - jedna polévková lžička. Bylinnou

směs připravíme ráno v 8.00 hodin, a to tak, že ji zalijeme vroucí vodou a necháme asi na pět minut projít varem na malém ohni. Poté odstavíme, nádobu s horkou směsí zabalíme do tlustého ručníku a necháme odstát do 17.00 hodin; před užitím vývar scedíme.

(Heřmánkové květy a suchokvět mají příznivý vliv na játra, podporují jejich správné fungování. Řešetláková kúra celkově uvolňuje a aktivuje peristaltiku střev. Listy eukalyptu jsou lehké mátové, a proto ředí žluč, uvolňují průtok žluči a obecně zrychlují pohyb tekutin v organizmu).

V 18.00 hodin vypijte 120 až 150 ml teplého olivového oleje a zapijte jej grapefruitovou nebo citronovou šťávou v množství, na jaké máte chuť. Položte si na břicho v místě, kde jsou játra, teplé ohřívadlo (horké se nedoporučuje), lehněte si na pravý bok a prostě odpočívejte.

Přestože při léčení používáte rostlinné prostředky, doporučuji játra před očistou dobře připravit - důkladně je prohrát.

Pozdě večer ve 23.00 hodin opakujte očistný krok jako v 18.00 hodin s olivovým olejem v objemu 120–150 ml a ohřívadlem. Tím jsou procedury pro tento den ukončeny a vy se můžete odebrat ke spánku.

### **Třetí den očistné kúry –regenerace**

Ráno po stolici proveďte očistný klystýr, který opakujte 2x až 3x s hodinovým intervalem. Máte-li stolici vícekrát denně, pak si klystýr zaveďte vždy po vyprázdnění: tak dosáhnete efektivnější očisty a toho, že intoxikace bude při opakovaném vsakování žlučových zbytků menší.

Po prvním klystýru vypijte trochu bramborové šťávy v objemu 150 až 200 ml, nejlépe z nečištěných růžových brambor, a poté tak půl hodiny ležte v klidu a odpočívejte. Bramborovou šťávu vždy pijte ráno v průběhu šesti až sedmi dnů. Kromě ní je možné podle chuti pít také mrkvovou šťávu nebo směs z jablečné a řepné šťávy (z červené řepy) v poměru 5:1.

(Uvedené druhy šťáv mají blahodárné účinky na sliznici organismu a také na játra.)

Ve 14.00 hodin odpoledne můžete začít jíst, ovšem je nutné dodržovat střízlivou sedmidenní dietu, složenou z různých kaší, šťáv, bramborového pyré, mléčných výrobků a výrobků z kysaného mléka, zeleninové polévky a rostlinného oleje.

V tento první regenerační den můžete pít bylinkové čaje slazené medem.

- Během prvního týdne po ukončení očisty jater dopřejte organismu odpočinek, pozastavte všechny léčebné procedury a vyčkejte, až se proces trávení sladí sám.

Možná byste se chtěli zeptat, co máte dělat, když nesežnete některé nezbytné komponenty, zejména byliny? Použijte ty, které jsou běžně dostupné, jako kopr, koriandr, kmín, sennu a rebarboru. Důležité je, že jste pochopili princip, jak a na co bylinky používat - jak je míchat a rozmělnovat, jak aktivovat funkce organismu a jak se celkově uvolnit.

Stačí tři až pět plných očištěných kúr s intervalem dvou až jednoho a půl týdne - a pocítíte nebývalé zlepšení energetiky vlastního organismu!

---

*Patnáctiletá dívka trpěla nepohyblivostí žlučových cest, ustále si stěžovala na bolesti v pánevní oblasti, trápily ji časté zácpy a nechutenství a měla povlaky na jazyku a podváhu.*

*Dostalo se jí doporučení užívat biopříspěvky Tian shi pro celkovou očistu organismu a zlepšení jaterní činnosti. Dívka za tímto účelem pila před snídaní antilipidový čaj, jež si připravovala tak, že vložila jeden čajový sáček do půl litru vařící vody, nápoj nechala deset až patnáct minut odstát a poté přelila do termosky. Pila jej na lačný žaludek pomalými doušky, vidy po 50 ml, velmi horký. Pak si lehla na pravý bok a na oblast jater si položila teplý ohříváč; v této poloze vydržela čtvrt hodiny až dvacet minut. Tato léčebná a uklidňující procedura napomáhá celkovému pročistění jater. Zbytek Čaje z termos-*

*ky popíjela vždy čtvrt hodiny před jídlem. Ráno také polykala jednu kapsli stimulačního prostředku Vejkan, vždy pět minut před snídaní. Po dvou týdnech bolesti ustaly a stolice se také upravila. Na konci měsíce po deseti očištěných procedurách s ohříváčem se dívka cítila dobře.*

*Aby léčebné úspěchy byly trvalé, dívka bylo doporučeno, aby pokračovala v pití antilipidového čaje a minimálně jednou za měsíc prováděla proceduru ohřívání jater s pomocí ohříváče.*

V úsilí o zlepšení funkčnosti plic bychom se měli vydat dvěma směry: očistit je od hlenů a dodat organismu dostatečné množství červených krvinek, které by do plic přinesly více kyslíku. Abychom se lépe očistili od hlenů, měli bychom se vyvarovat jídel, jež tvorbu hlenů podporují: mléčné produkty a tučná či míchaná jídla. Mezi potraviny, které lepšímu okysličení krve napomáhají, se řadí čerstvé šťávy, jež obsahují hodně živého železa, více jsem o tomto tématu napsal v knize *Vitaminy i minerály v povsředněm pitání člověka* (Vitaminy a minerály pro každodenní stravování). Tyto dva faktory stačí, aby plíce v dostatečném množství zásobovaly organismus nezbytnou energií.

Také biopříspěvky Tian shi, zejména prostředek s obsahem železa, působí na organismus blahodárně a ponoukají jej k tomu, aby produkoval dostatečné množství životadárné energie. Při nedostatku železa v organismu se snižuje vlastní tvorba energie ze vzduchu a její cirkulace organizmem je ztížena. Proto lidé trpící anémií jsou mimořádně slabí a velmi rychle se unaví.

Stav, při kterém hladina erytrocytů a hemoglobinu klesne pod nezbytnou úroveň, se nazývá *chudokrevnost*. Vyskytuje se poměrně často a jejími symptomy jsou pobledlé tváře, bledá sliznice rtů a očních spojivek, mdlý pohled a teskné oči, tenké, lámavé nehty, častá únava, slabost až ochablost, závrať, zvonění v uších, zhoršená paměť a špatná schopnost kon-

centrace. Chudokrevné děti *bývají* nervózní, mají sniženou imunitu, ztrácejí zájem o dění kolem a jejich organizmus je často obecně nevyvinutý.

Chudokrevnost je poměrně dost rozšířená po celém světě, ve všech zemích i u všech národů.

Nedostatek železa a s tím spojená anémie, zhoršuje celkovou energetiku organismu a vážně ohrožuje zdraví člověka.

Rozpoznáváme tři stadia deficitu železa v organismu (všechny bezprostředně ovlivňují energetický systém člověka):

#### 1. první stadium - snížení podílu železa

Jde o krátkodobý, cyklicky se opakující nedostatek železa, kdy jeho zásoby v organismu na čas poklesnou; pokud člověk vykonává těžkou fyzickou práci nebo aktivně sportuje, brzy si všimne, že se mu po vyčerpání hůře obnovují síly; jestliže se organismus dříve zregeneroval brzy a výkonnost ve sportu se zvyšovala, nyní potřebuje mnohem víc času a sportovní výsledky zůstávají stejné.

#### 2. druhé stadium nedostatku železa

Zásob tohoto prvku rychle ubývá a tento jev je doprovázen snížením míry nasycenosti sérovým železem a transferinem; v běžném stavu, bez zatěžování, se takový člověk cítí normálně, ale stačí, aby se fyzická zátěž trochu zvýšila (například se proběhl nebo vystoupal pěšky schody do druhého či třetího patra), a ihned se udýchá, pocítí slabost a leckdy ho i polije studený pot; takováto situace je už vážnější a znamená, že je nutné uvést do normálu nejen hladinu železa v organismu, ale také mnohé v životě změnit

#### 3. třetí stadium - železodeficitní anémie

Zásoby železa v organismu jsou nedostatečné a míra nasycenosti sérovým železem a transferinem je zoufalá, rovněž se prudce snižuje hladina hemoglobinu a množství erytrocytů; objeví se všechny symptomy anémie včetně bledosti a celkové slabosti organismu, je zřejmé, že je nutné začít konat, protože v opačném případě bude mít takový člověk, jemuž se katastroficky nedostává životních sil, velmi těžký život.

Ve všech třech stádiích anémie efektivně pomáhá biologické železo Tian shi. Jeho výrobci vzali v potaz bohaté klinické zkušenosti s užíváním přípravků obsahujících železo, které pomáhají při léčbě železodeficitní chudokrevnosti. Na základě těchto odůvodněných důkazů ze strany mnoha vědců byl sestaven poměrně složitý recept na výrobu přípravku biologické železo. Mezi jeho komponenty patří: laktát železa, kyselina listová, vitamin C a glukóza. Laktát železa je skvělou přísadou, neboť se vyrábí z dvouvalenčního železa a na rozdíl od ostatních železitých přípravků u něj nejsou známy kontraindikace, jako dráždění žaludku a střevního traktu či zácpa, nevolnost, zvracení a jiné negativní reakce. V porovnání s ostatními preparáty, například síranem železa, se laktát železa mnohem lépe vstřebává.

Biologické železo Tian shi obsahuje kyselinu listovou, jež je nezbytná pro růst a dělení buněk a napomáhá zrání erytrocytů. Nedostatek této kyseliny v organismu může způsobit velké zdravotní problémy, nevyjímaje vznik zhoubné makrocytární anémie, která se vyznačuje abnormálním zmenšením erytrocytů (pod normou).

Vitamin C v těle vytváří kyselé prostředí, která je pro vstřebávání železa nejvhodnější. Další, neméně důležitá vlastnost vitaminu C spočívá v tom, že brání okysličování dvouvalenčního železa, podporuje jeho trávení a mění kyselinu listovou v biochemicky aktivní prostředek.

Ve složení přípravku biologické železo Tian shi nechybí ani glukóza, neboť ta slouží jako nositel prvku železa a značně napomáhá jeho vstřebávání.

Biologické železo Tian shi se liší od ostatních přípravků s obsahem železa: obsahuje je mnohem víc než běžné preparáty a působí na organismus efektivněji. Velmi vhodný je v počátečním stadiu anémie, neboť se při jeho užívání dají zásoby železa v organismu zvýšit na normální úroveň. V pokročilejším stadiu zvyšuje obsah železa v krevním séru a zároveň zabráňuje, aby docházelo k jeho ztrátám, a soustřeďuje jej

v organizmu. Nakonec v posledním stadiu železodeficitní anémie přípravek zadržuje proces snižování obsahu hemoglobinu při souběžném zvyšování zásob železa i jeho obsahu v krevním séru a obecně odstraňuje symptomy anémie.

### **Příklad**

*Pětatřicetiletá žena už dlouhou dobu trpí endometriózou a v důsledku nepřetržitého krvácení se její organizmus velmi vysílil, proto se u ní vyvinula i chudokrevnost. Bylo rozhodnuto, že se žena musí podrobit operaci.*

*Během příprav k chirurgickému zákroku jí bylo doporučeno, aby užívala biologické železo po jedné kapsli 2x denně, přípravek Vejkan rovněž po jedné kapsli 2x denně, biologický vápník po jednom prášku každou noc a biologický zinek v množství tří kapsle 3x denně. Po prvním měsíci, v němž pacientka užívala všechny uvedené přípravky Tian shi, krvácení ustalo. A za další dva měsíce se žena uzdravila úplně a plánovanou operaci bylo možné zrušit.*

### **Duchovní energie šen**

Oduchovní energii již víme, že se vytváří a hromadí v hlavě, přesněji řečeno v mozku, a také že nekontrolovaná emocionální aktivita vykazuje velké ztráty energie. Kvalita a množství energie horního energetického pole určuje, jaký bude fyziologický stav mozku, mozkových cév a tkání v těle člověka. Je proto nutné starat se o dvě věci: hlídat své emoce a pečovat o mozkové cévy a tkáně.

Ovšem kontrola emocí a ovlivňování svého duševního stavu nejsou vůbec jednoduché, vyžadují především vysokou úroveň uvědomění a smysl pro sebekontrolu. Uvědomění si sebe sama je nejvyšší úrovní zralosti člověka. Nejprve si jedinec uvědomuje své tělo, potom své pocity a přání a nakonec se naučí rozlišovat různé složky svého složitého organizmu.

Na takové úrovni už člověk chápe, že je sám složen z těla, rozumu, pocitů, emocí, životní energie a jistého, prozatím neidentifikovatelného „duchovního“ prázákladu. A pokud se pozvedne ještě výš, pochopí příčiny svých rozmanitých nutkání, pohnutek, přání a podnětů a taktéž spatří, nakolik ovlivňují jeho chování i jeho celkový zdravotní stav. Povznesený člověk se nyní už neztotožňuje se svými touhami, přáními a chťičem ani se neupíná k hmotným věcem a materiálnímu prospěchu, nýbrž má své pocity i činy plně pod kontrolou. Také postupuje mnohem rozumněji, je uvědomělejší a cílevědomější a jeho vnitřní duševní život se řídí jiným žebříčkem hodnot. Je svobodný, zdravý a nezávislý na svých přáních a emocích. Navíc při takové úrovni sebeuvědomění se člověk naučí ovládat své emoční rozpoložení, umí se vlastní vůlí pozitivně naladit, vyvolat ve své duši povznášející emoce a také je dlouhodobě udržovat. A to samo o sobě znamená, že jeho energetika bude trvale na vyšší úrovni, což je pro organizmus blahodárné. Proč? Protože se v něm vytvářejí **endorfiny**, jimž se také říká „vitaminy radosti“, a ty v organizmu provádějí důležitou a účinnou ozdravnou práci.

Jestliže dříve člověka ovlivňovaly negativní informace zvenčí a mohly ho snadno podráždit, přivodit mu špatnou náladu a vyvolat bouři záporných emocí, takže se kvůli nim cítil zoufalý a nešťastný, a v důsledku toho konal neuvážené a nesprávné činy, nyní věci vidí a přijímá zcela odlišně. Už se nesnaží negativní informace zatlačovat do pozadí a překonávat silou vůle, nýbrž je vnímá jinak, dovede je zhodnotit a následně i využít. Znovu opakuji: hovořit o tom je snadné, ale ve skutečnosti jde o těžkou práci s vlastním vědomím, vyžadující nesmírnou trpělivost, a o **pěstování** schopnosti kontrolovat své myšlenky, emoce i činy.

Nyní si to ukážeme na příkladech. Ve všech jde o negativní skutečnosti, o myšlenkové a emoční procesy probíhající ve vědomí, kterému se lidská bytost absolutně podřídí.

### 1. vyžívání ve stesku

Nastává tehdy, když člověku zemře partner anebo někdo velmi blízký. Věci se mají tak, že událost nastala a již se nedá změnit, prostě se musí žít dál. Jenže takováto osoba to nedokáže, a namísto toho se jí neustále honí hlavou minulost a vzpomínky na zesnulého. Takovýto člověk přestane žít reálným životem, od současnosti se odvrátí a žije jen minulostí. Je samozřejmé, že to není správné. Na co člověk vydává svou životní energii? Na zcela zbytečné vzpomínání na minulost, a k tomu netřeba dodávat, že to je nehorázné mrhání energií. Nehledě na to, že silná negativní emoce zvaná stesk sama transformuje životní energii v jiný druh deprimující energie, která potlačuje životní činnost buněk.

### 2. touha po pomstě

Člověku někdo ublíží a on se cítí uražen, a proto touží po pomstě. Co se přitom odehrává v organizmu? V jeho vědomí vznikne myšlenkový tok zaměřený na to, aby o člověku, který ho pošpinil, nasbíral co nejvíce informací, prozkoumal všechny možné varianty pomsty, některou z nich si vybral a pak už jen vyčkával na nejvhodnější okamžik, kdy bude moci svůj záměr uskutečnit.

V takovém případě touha po pomstě zcela člověka ovládne a učiní z něho svůj nástroj, přičemž z něho vysává všechnu životní energii.

### 3. závislost na alkoholu, sexu, jídle a podobně

Člověku byly dány do vínku city proto, aby se správně orientoval ve světě kolem sebe a uměl komunikovat s ostatními lidmi. Existují pocity, které člověku přinášejí příjemné vjemy; to však ale neznamená, že by je měl neustále stimulovat. U některých lidí vše probíhá naopak: jejich myšlení i životní styl směřují k vyvolávání potěšení a rozkoše. Nevšimají si, že je tento proces zcela pohlcuje a degraduje na úroveň dvounohých zvířat. Narkomani a alkoholici využívají rozum i tělo jen k tomu, aby si nějakým, co možná nejsnadnějším způsobem opatřili peníze a sehnali svou potřebnou denní dávku.

Ovšem obdobně se chovají lidé, které bychom mohli nazvat jako požitkáře či lovce vášní a rozkoší. Většinu volného času věnují tomu, že si vyhledávají vhodné partnery, podněcují fantazii a ukojují své vášně. Extrémním případem tohoto typu lidí je sexuální maniak - takto zvrácený člověk žije proto, aby obsluhoval své zvrhlé sexuální potřeby, k čemu však musí chytře využívat rozum, znalosti, možnosti i fyzické tělo.

○ těchto posedlostech hovoří čínští bioenergetikové, když vyprávějí o specifických vlastnostech emoční a moudré inteligence. Jestliže emoční inteligence převládá nad moudrou, člověk žije jen pro svá přání a vášně a leckdy se dostane, aniž by si toho (ve většině případů) všimnul, pod nadvládu té či oné posedlosti. Už nepatří sám sobě, nýbrž obsluhuje ten či onen pocitový, ideový nebo jiný tok; stává se doslova jeho otrokem a celou svou bytostí mu slouží (odevzdává mu své vědomí, životní energii i fyzické tělo). Kolik projevů obdobné hromadné posedlosti jsme prožili v minulosti a kolik jí vidíme v přítomnosti - dvě světové války, velké množství dalších válečných konfliktů a v poslední době terorismus. A to nepočítáme maličkosti, s nimiž se potýkáme v běžném životě - hrubost, surovost a otevřené hulvátství.

Jsem přesvědčen, že nejefektivnější cestou k ozdravení organizmu je práce s uvědoměním za účelem proměny a odstranění škodlivých charakterových vlastností, schopností, dovedností a návyků. Všechno ostatní jako například relaxace není efektivní: člověk si odpočine, přeladí na jiné myšlenky... Jenže velmi záhy ho problémy každodenního života znovu dostanou. Nebudte otroky svých zvyků, pocitů a nálad! Neplývejte drahocennou životní energií, nevysilujte svůj rozum a tělo! Zlozvyky a pocity z vás vysají veškerou životní energii a chuť do života, vezmou si vše a odejdou, přičemž vás zanechají zničené a využitě. Namísto toho se soustředte se vši životní energií na moudrou inteligenci, protože jedině ona vám umožní žít ve zcela jiných kategoriích a plnohodnotně se těšit ze života,



a zároveň **zůstávat** sebou samým, na svém místě a pracovat **na** svém životním **díle**.

Ale ještě se na chvíli vrátíme k posedlosti. Organizmus **člověka** je svérázným energetickým systémem, jehož energie se soustřeďuje kolem duchovního centra (mícha a mozek), **řídícího** kanálu a kanálu početí. Je-li člověk něčím posedlý a emočně plane, životní energie jeho organismu se rozptyluje **od** duchovního centra a směřuje k uskutečnění toho, co člověk **zamýšlí**. Dochází k rozměňování a úniku energie, a to má za následek celkové energetické oslabení organismu. Je-li člověk klidný a uvážlivý, pak se nic takového nestane.

Metoda, jak se zbavit pocitů uražení z minulosti

**Pocit** uražení v nitru člověka dlouhodobě dřímá a tvoří jeden z nejsilnějších faktorů, který znečišťuje životní pole člověka. Uražení je v podstatě program (informace o konkrétním **člověku** a podobně), jenž je přikrmován, napájen, ožívován a naplňován energií vždy, kdykoli si člověk na bývalého trýznitele vzpomene. Nemusíme opakovat, že takovéto připouštění **si** různých urážek a **urážlivosti** jako takové (a člověk se uráží **kvůli** **seběmenším** hloupostem) narušuje přirozenou celistvost struktury životního pole a nepozorovaně vede k problémům fyzického těla.

A že takových problémů může být hodně, o tom svědčí následující výňatek z článku běloruského fyzika A. I. Vejnika „**Zdraví** hledej tam, kde jsi je ztratil“, v němž Vejník píše: „**S** našimi *novodobými* fyzickými přístroji zatím nejsme schopni rozpoznat, kterému orgánu odpovídá ten či onen konkrétní typ emočního stresu. Proto se budeme muset podívat na léčebnou praxi. Uvedu příklady pozorování některých léčitelů; část těchto příkladů jsem prověřil i sám na sobě a na svých blízkých a známých.

Nesprávné životní přesvědčení, výběr nesprávné Životní cesty a následné rozčarování má za následek onemocnění srdce, **z něž** pocházejí naše duchovní **výtvo**ry, Zvrácený přístup

k práci vede k nemocím mozku, časté zamilování a prožívání milostného utrpení zase vyvolává nemoci plic (u lidí s vůlí) nebo štítné žlázy (u lidí s uměleckou náturou). Ze závidění se zase vyvíjejí nemoci jícnu, z nadměrné ctižádostivosti nemoci nadledvinek a z lakoty či žárlivosti ledvinová onemocnění. Strach obecně způsobuje nemoci jater, strach z aktivního přístupu střevní problémy. Vychytralost je základem onemocnění žaludku, sexuální nejistota a nedůvěra v sebe sama vede k nedostatečné činnosti slinivky břišní, z níž se dále může vyvinout i diabetes (platí o ženách i mužích). Pokud se manželé k sobě energeticky nehodí, mohou kvůli tomu vzniknout nemoci pohlavních žláz, prostaty nebo vejcovodů. Přehnaný až zvrácený mateřský instinkt má za následek nemoci mléčných žláz a prsou. Potlačená aktivita krve a nemoci sleziny se vyvinou tehdy, když je člověku vnucován určitý životní styl, například příbuznými, který mu je zcela cizí, a také při podřízenosti a dobrovolném otroctví (v případě, když osud člověka určují jiní lidé). Člověk, který žije minulostí a vzpomínkami, namísto aby si užíval dnešního dne, může očekávat problémy s páteří. Popudlivé a zlostné lidi často trápí poruchy tvorby žluči, podezřivé problémy s tvorbou lymfy. Nerealizovaná vládyčtivost a panovačnost má za následek astma, **nacionalismus** - **leukemii**, zraněná ctižádostivost a ješitnost - rýmu a chřipku a tak bychom mohli pokračovat."

Ze své zkušenosti mohu dodat, že prakticky za každou negativní emoci a emočním stresem se skrývá pocit uražení. Urážlivost a prožívání urážky jsou základem velkého množství všech možných nemocí a sociálních konfliktů.

Mimochodem čínská tradiční medicína a bioenergetika přišly na to, co všechno funkce organismu a tělesné orgány ovlivňuje (včetně emocionálních vlivů).

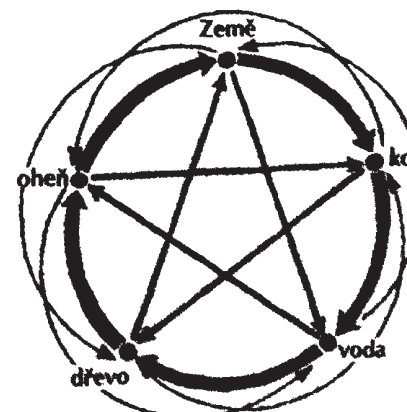
	Dřevo	Oheň jih	Země centrum	Kov západ	Voda sever
oči OBDOBÍ	jaro	léto	babí léto	podzim	zima
lima	větr	letní parno	vlhkost	sucho	chlad
Proces	zrození	růst	proměna	sběr úro- dy	uskladnění
Barva	zelená	červe- ná	žlutá	bílá	černá
Chuť	kyselá	hořká	sladká	ostrá	slaná
Zápach	pronikavý	palčivý	aromatický	zapácha- jící	hnilobný
Jinový orgán	játra	srdce	slezina	plíce	ledviny
Jangový orgán	žlučník	tenké střevo	žaludek	tlusté střevo	močový měchýř
Otvor	oči	jazyk	ústa	nos	uši
Tkáň	šlachy	cévy	svalová tkáň	kůže a vlasy	kosti
Emoce	zlost a hněv	Štěstí	soustředě- nost a pře- myslivost	smutek	strach
	Lidský hluk křik	smích	píseň	pláč a naříkání	sténání a úpění

Na základě této tabulky zjistíme, že například zlost a hněv se projevují křikem a mají vliv na játra a žlučník, zatímco strach, jemuž odpovídá sténání a úpění, působí na močový měchýř a ledviny; štěstí je doprovázeno smíchem a tak dále.

Pokud známe souvztažnosti mezi pěti elementy, můžeme se touto tabulkou úspěšně řídit. Připomínám, že k prvotním elementům se řadí dřevo, oheň, Země, kov a voda. Na další stránce předkládám valí pozornosti diagram, který tyto vlivy

odhaluje. Vysvětlím vám to na konkrétních příkladech. Začneme u dřeva: podívejte se do tabulky na sloupec, který odpovídá tomuto elementu. Vše uvedené v tomto sloupci stimuluje oheň a jím kontrolované funkce. Takže budeme-li ovlivňovat element dřevo, můžeme nepřímo stimulovat a posilovat srdce a všechny jeho funkce. Současně element dřevo potlačuje a podřizuje funkce elementu Země. Čím výrazněji se zvláštnosti prvku dřevo projevují, tím silněji jsou vlastnosti elementu Země tlumeny a přebíjeny. Tudíž platí, že čím víc se člověk rozčiluje a křičí, tím hůř mu pracuje žaludek, slezina a tím obtížněji se soustřeďuje. Dřevo má uvolňující vliv také na kov, ale není tak výrazný a přímý, jako tomu je v případě Země. To znamená, že křik, zlost, větr a kyselá chuť zhoršují fungování plic, tlustého střeva a kůže. Budeme-li stimulovat element vody (vším anebo jen částí toho, co je uvedeno ve sloupci odpovídajícím tomuto elementu), zároveň upevníme element dřeva i funkce s tímto prvkem spojené.

vznik, zrození  
podřizování  
ralahení



souvztažnost mez pět elementy

Tradiční čínská medicína a bioenergetika nám předkládají **další** klíč k regulování vlastní energetiky a všech funkcí organismu, jejich uvedení do normálu a vylepšení emocionálního **stavu**. Například člověk, který se nadměrně rozčiluje, je vznětlivý, urážlivý, vztahovačný, často křičí a utrhuje se na ostatní kvůli maličkostem, by se měl vyvarovat všeho, co je uvedeno ve sloupci elementu dřevo, a omezeně využívat i to, co je uvedeno ve sloupci pod elementem voda. Zato může v hojné míře užívat a vyhledávat vše popsáno ve sloupcích elementů kov a Země. Celková energetika organismu se vyrovná a následně se změní i chování a emoční stav člověka. Ihned po dosažení žádoucích výsledků se má potlačující vliv na dřevo oslabit, aby nebyl stimulován energetický nepoměr směrem k elementům kov a Země. Podle údajů uvedených v tabulce můžeme regulovat i ostatní funkce.

Musíte mít vždy na paměti, že od člověka je vyžadována **neustálá** sebekontrola a regulace energetické rovnováhy.

Nyní se vraťme k práci s emocemi a charakterovými vlastnostmi a podívejme se, jaké další způsoby můžeme využít. Jak se zbavit dávných pocitů uražení, dřímajících kdesi uvnitř nás? Budeme se řídit radami lana Gowiera, *jenž* se těmto otázkám **věnuje** také z **důvodu**, že jemu samému se urážlivost vymstila - přivedla ho až k amputaci nohy a rakovině. Jeho doporučení spočívají v následujícím, vybavte si člověka, který vás urazil, konkrétně a přesně si ho představte (pokud máte jeho fotografii, dívejte se na ni), jako kdyby se nacházel přímo před vámi. Protnete za sebou níže uvedené věty nahlas, jednu po druhé. Začněte tou první a až bude skutečně upřímná, přistupte k další.

*Promíjím ti a odpouštím.*

*Odpusť i ty mně!*

*Děkuji ti.*

*Velebím tě.*

Když se začnete touto radou řídit, zjistíte, že to vůbec není snadné a vyžaduje to velké vypětí vůle a rozumu. Zejména počátku bude těžké dívat se na obrázek nenáviděného člověka

a přitom mu chtít odpustit. Možná, že se všechno ve vás proti tomu vzbouří a vaše nitro začne vyhledávat všelijaké argumenty a překážky, aby tomuto člověku nemuselo odpustit. Dokonce pocítíte, kde se přesně ve vás uhnízila ona urážka (to je důležité, protože pokud s tím něco neuděláte, brzy se objeví nemoc tohoto místa). Pocit uražení a urážlivost obecně se proměnily v živého tvora, konkrétně žiznivého upíra, který velkými doušky z vašeho těla upíjí životní **sílu**. A pamatujte na to, že se bude bránit - vždyť se chystáte jej zničit. My všichni, kdo jsme na někoho či něco uražení, v sobě nevědomky pěstujeme netvora, jehož se potom nemůžeme zbavit, ba naopak se mu celý život podřizujeme, obsluhujeme svou uraženost a umožňujeme vzniknout dalším škodlivým a nepotřebným vlastnostem.

Pokud se ve vás již při pronášení první věty *Já ti odpouštím* něco bouří a je vám to celé nepříjemné, případně se dostaví další odpor, popřemýšlejte o tom a ptejte se, proč tomu tak je. Je evidentní, že vás tato nenávisť, antipatie a především pocit silného uražení zevnitř ničí. Znovu a znovu opakujte větu *Já ti odpouštím* - tak se dostanete do stavu jako **při** meditaci a započnete vnitřní dialog. Postupně začnete problém chápat jinak a k bývalému trýzniteli si vytvoříte jiný vztah, a kromě toho před vámi všechny události minulosti vyvstanou v novém světle. Když se člověk urazí, je to, jako by pobýval v bublině naplněné **uražeností**, která ho omezuje. Pokud však o věcech **popřemýšlí** a z této bubliny vystoupí, pocit uražení přestane existovat, ztratí svou účinnost, zbaví se emocionální stránky a promění se v pouhou informaci nebo zkušenost z minulosti. Nejprve musíte udělat kus potřebné vnitřní uvědomělé práce, teprve poté můžete se vši upřímností říct: *Já ti odpouštím*. Jakmile dosáhnete takového stavu, problém způsobený pocitem uražení zmizí a vy budete svobodnější, šťastnější a zdravější. Jak je to nádherné!

Jak dlouho bychom měli toto cvičení praktikovat? To záleží na **povaze** člověka a **míře** jeho duchovní zralosti, někdo na to potřebuje několik dnů, jiný **tydnů**, ale někteří i mnoho let!

A nyní přistupte ke druhé větě: *Odpust ity mně!* Uvidíte, že nyní se budete cítit mnohem lépe a vše půjde snáz. Budete-li cvičení opakovat znovu a znovu, poznáte, že v bývalém konfliktu jste hráli určitou roli, již nyní můžete odhalit. Možná si řeknete, že kdybyste se zachovali jinak, vztah s touto osobou by se vyvinul jiným způsobem. Při praktikování tohoto cvičení si uvědomíte, v čem jste chybovali, a projevíte lítost, případně se budete kát. Krupobití očistných slz z vaší duše smyje nános toho, co jste provedli v minulosti, a svět bude hned vypadat pestřejší, zářivější a veselejší. Kéž vám Bůh umožní prožít toto kouzlo vnitřního prozření! Je nádherné! To vím, protože je **nyní** prožívám i já, když píšu tyto řádky, a předávám vám své postřehy a zkušenosti. Je to kouzlo oprostění, jež dokáže člověka v mžiku vyléčit.

Pokud jste při pronášení věty *Odpust i ty mně!* prožili vnitřní **transformaci**, jak jsem ji popisoval, pak dvě zbývající věty už půjdou hladce - právě na tomto úseku duchovní léčebné kúry se projeví fenomén zvaný duchovní prozření.

Věty jako *Děkuj ti* a hned poté *Velebím tě* už půjdou hladce samy. U duchovně zaslepeného člověka by vůbec nebylo možné, že by velebil někoho, kdo mu v minulosti ublížil. A proto proveďte malý kontrolní test: představte si svého největšího nepřítele, případně toho, kdo vám dříve ublížil nejvíc, a v duchu mu poděkujte a velebte ho. Většina lidí při tom prožívá nepříjemné pocity, fyzické nepohodlí a hlavně se tomu **vnitřně** brání. Pravdou **však** je, že právě největším **nepřítelům** bychom **měli děkovat** a velebit je. A zdaleka víte za **co** Za to, že nás probudili z duchovního spánku, donutili nás, abychom **se pustili** do aktivní duchovní činnosti, a odhalili nám, v čem jsme na duchu a rozumu nedokonalí. Přišli do našeho života, aby nám **pomohli** odpracovat naše karmické **hříchy** **Musíte** pochopit jednu důležitou pravdu: v životě nic **neprobíhá** jen **tak**, a v tomto **případě** karma zařídila, aby se váš **osud** setkal s osudem vašeho nepřítele. A to proto, abyste s **oba** stali dokonalejšími **osobami**. Když nás někdo **urazí**

nebo nám ublíží, jsme nuceni udělat kus duchovní práce se sebou samým, pochopit mnoho nových souvislostí, očistit se od nepotřebných nánosů, a staneme se tak silnějšími a dokonalejšími. Překonali jste v sobě pocit ublížení, vyloučili ze sebe spoustu negativního a proměnili se v jiného člověka. Hnilobná příchut' uražení, nespokojenosti a rozčarování, která zákeřně podkopávala vaše zdraví, se rozplynula.

Po ukončení duchovního cvičení na odpuštění se budete cítit lehčí, uvolnění a hlavně osvobození od nepochopitelného vnitřního napětí, jež vás dříve sužovalo. A také si uvědomíte, že i **jiní** lidé mají svou hodnotu, byť se vám zdají být špatní. Možná, že se vaše názory s míněním toho druhého člověka rozcházejí, ale oba dostáváte příležitost se dále rozvíjet nezávisle jeden na druhém, aniž byste byli spojení negativními pouty. Nyní se chováte přirozeně a užíváte si vnitřní svobody a uvolněnosti.

Gowler doporučoval, abychom práci zaměřenou na přetvoření uražení začínali u nejjednodušších, méně bolestivých urážek a nekomplikovaných případů vzájemných vztahů. Například si vzpomeňte na cestujícího, který vám nedopatřením šlápl na nohu nebo do vás strčil. Ze začátku je vhodné provádět myšlenkové cvičení na zpracování uražení pravidelně, třeba jednou denně. Postupně můžete přecházet ke složitějším případům, zamotaným vztahům s ostatními lidmi a k nejtěžším životním urážkám, protože to jsou ony, které ve vás vyvolávají největší energetickou disharmonii a způsobují chronická onemocnění.

Nyní však přejdeme k jinému tématu: fyzickému (hmotnému) stavu mozku, který je závislý především na tom, co přesně se spolu s krví do něj dostává a v jakém stavu jsou mozkové cévy. Klasickým příkladem je **mozková** mrtvice: některá **z** cév v mozku se ucpala, do některé části mozku přestal být dodáván kyslík a živiny a následně došlo k jejímu odumření. **Když** jedna část mozku nefunguje, znamená to, že se vytratí i **funkce**, kterou kontrolovala a vykonávala. Může dojít ke ztrátě

řecí, neschopnosti pohybu, v jiném případě se zakříví některé tělesné části a podobně. To je jasný příklad, jak hmotná část mozku ovlivňuje energetickou rovnováhu organismu.

#### Očista cév

Pro plnohodnotné obnovení energetické rovnováhy je nutné mít zdravou krev, dobře se stravovat a mít čisté cévy. Jak se správně stravovat, tomu se nyní věnovat nebudeme, namísto toho si povíme, jak správně očistit soustavu cév v organismu. **A** hned je zapotřebí podotknout, že očistná procedura pro **cévy**, kterou popisuji níže, nemá bez současné očisty tlustého **střeva** a jater tu správnou účinnost.

#### Vývar z chvojí

Velmi dobře se osvědčil vývar z mladého smrkového, borovicového nebo jedlového jehličí.

Předně chvojí je kvalitním zdrojem vitamínu **C**, jehož dostatek napomáhá rychlému okysličování odpadu v organismu, jejich proměně do podoby konečného produktu a následného vyloučení z těla. Smrkové jehličí má navíc vysoký obsah **éterických** olejů, které jsou přirozenými rozpouštědly. Tyto dvě vlastnosti dělají z přípravků obsahujících smrkové jehličí silný očistný prostředek.

V lékařství se používá preparát s názvem **Pinabin**, který je vlastně padesátiprocentním roztokem éterického oleje ze smrkového nebo borovicového jehličí smíchaného s broskvovým olejem. Má **spazmatický** vliv na svalstvo močových cest, zpomaluje vývoj a množení bakterií vyvolávajících nemoci a je **močopudný**, což pomáhá při ledvinových kamenech.

**Další** neméně důležitá vlastnost jehličí spočívá v tom, že má výraznou trpkou chuť a stahující účinek. Jestliže vitamin **€** napomáhá okysličování odpadu, éterické oleje je rozpouští a navíc **rozšiřují** cévy a jsou **močopudné**. Díky **stahující** vlastnosti se produkty rozpadu v organismu obalí **éterickými** oleji a snáze se vytyčují z organismu.

Vývar z chvojí je možné užívat dvěma způsoby: vnitřně, kdy se pije jako čaj, a k zevnímu upotřebení jako léčivé koupele; neefektivnější je však oba způsoby kombinovat.

#### Příprava léčebných prostředků z chvojí

Vývar na pití: pět polévkových **lžic** nadrobno **nadrceného** jehličí z mladého smrku, borovice nebo jedle (aktuálního roku) zalijeme půl litrem horké převařené vody. **Povaříme** deset minut na mírném ohni a necháme na noc odstát v teplém místě. **Scedíme**, nalijeme do termosky a popijíme teplé 4x až 6x v průběhu dne namísto vody, vždy po půl sklenici. Každý den je třeba připravit nový odvar, protože se musí užívat výhradně jen teplý, kolem 36-40 °C! Jak dlouho budete chvojovou kúru provádět, to závisí na vás, je to individuální. Můžete se řídit přirozeným indikátorem, kterým je vlastní moč. Podle jejího zakalení poznáte, zda léčivý odvar již začal působit. Jak se budou odpad a soli v těle rozpouštět, moč bude podle toho měnit barvy a získávat nejrůznější odstíny. Jakmile bude mít znovu přirozenou barvu, znamená to, že očista organismu je ukončena.

Nejvhodnější období k provádění léčebné kúry s chvojí je po Novém roce, a to z několika důvodů. Zaprvé vyhozených vánočních stromečků je hodně a nemusíte chodit do lesa a zadruhé v tomto období je biorytmus ledvin a močového **měchýře** nejaktivnější a nejsilnější, takže tyto orgány nebudou přetěžovány nadměrným vylučováním odpadů.

Chvojovou koupel připravíme následovně: vezmeme borovicové jehličí i malé větévky a všechno to nadrobno **podrtíme**; můžeme přidat i šišky, samozřejmě také rozkouskované nadrobno. Stačí jeden gram směsi na sedm až osm litrů vody. Necháme třicet minut **vřít**, přelijeme do uzavíratelné nádoby a na dvanáct hodin odstavíme. Správný odvar z jehličí by měl mít sytou hnědou barvu. Napustíme vanu teplou vodou (36—40 °C) a obsah nádoby do ní vylijeme.

Koupel by měla trvat deset až dvacet minut, *ale* může to být i více - vše závisí na tom, jak se člověk cítí. Při opakovaných

chvojových koupelích zvyšujeme teplotu vody od procedury k proceduře, ale jen dokud cítíme, že nám to vyhovuje. Po každé koupeli se alespoň deset až dvacet vteřin sprchujeme. Stačí dvě ozdravné koupele týdně, celý cyklus trvá minimálně měsíc.

Kombinací chvojových koupelí a pití odvaru z jehličí dosáhneme nejvyššího možného očištného efektu. O včasném ukončení chvojové kúry se rozhodujeme podle zbarvení moči.

Valerij Tiščenko uvádí, že při pravidelném užívání chvojového odvaru se z těla vyloučí nejen jedy a odpad, ale také radionukleotidy. Předpokládá se, že při důkladné očištění organismu se zbavíme až 80 % nemocí a neduhů, které nás trápí. Je vidět, že zejména mikrobi a houby nemají jehličí kvůli jeho vlastnostem rádi.

Chvojové koupele také chválí Sebastian Kneipp, P. M. Kurrenno a A. S. Zalmanov. Kneipp s Kurenovem si zejména všimají jejich blahodárného vlivu na očištění kůže a cév a stimulačního účinku na nervovou soustavu. Zalmanov se kromě toho zaměřuje také na důkladnou buněčnou očištění - každá buňka organismu je zbavena „toxinů únavy“, což jsou mikroskopické trupy uhynulých buněk, které vznikají naprosto přirozeně během životní činnosti organismu. Musí z něj být zavčas odstraněny, pokud to tělo nezvládá anebo to dělá v nedostatečném množství, může nastat vlastní otrava organismu, jehož prvním symptomem je rychlá únava.

Pro správné vyživování mozku a cév se hodí biopříspěvky Tian shi, například potravinový doplněk s vápníkem, který aktivuje duševní činnost. Základním komponentem je prášek ze speciálně opracovaných čerstvých kostí hovězího skotu a lecitin. Tato přísada organismu dodá nezbytné kalcium, zlepšit celkové vyživování mozku a nervové soustavy, aktivuje činnost mozkových buněk a zlepšuje intelektuální schopnosti. Vápník je jedním z nejlepších prostředků k aktivování buněčné činnosti v mozku který navíc zlepšuje paměť, oddaluje stárnutí mozku a zvyšuje produktivitu mozkových buněk.

Vhodné je užívat potravinový doplněk Tian shi zvaný Cholikán, který obsahuje resveratrol, rostlinný antioxidant obsažený ve vinných hroznech. Má spoustu blahodárných vlastností, z nichž nejdůležitější je preventivní účinek proti ateroskleróze. Kromě toho zlepšuje krevní oběh, odstraňuje nánosy na vnitřních stěnách cév, z čehož je patrné, že obecně působí jako prevence proti nemocem mozku a srdce.

#### **Příklad**

*Jde o ženu ve věku osmašedesátí let. Již osmnáct let trpí vysokým krevním tlakem, který má v současnosti hodnotu 220/180 mmHg. Stěžuje si na bušení srdce, bolesti v srdeční oblasti a zhoršení paměti i sluchu.*

*Poradili jsme jí, aby užívala různé druhy biopříspěvků Tian shi. Nejprve horký antilipidový čaj, 2x denně třicet minut před snídaní a před obědem. Dále biologický vápník na zlepšení činnosti mozku, po jedné kapsli jednou denně. Po dvou týdnech léčby se pacientčin krevní tlak snížil a zastavil na hodnotách 180/110, stále jí však trápily opakující se bolesti hlavy. Proto jsme jí doporučili do léčebného programu zařadit Kordyceps, a sice dvě kapsle 3x denně v průběhu prvního týdne a později jen dvě kapsle 2x denně. Po měsíci léčby se žena začala cítit mnohem lépe, bolesti hlavy polevily, zlepšila se jí paměť i sluch. Krevní tlak se ještě snížil a stabilizoval, takže nyní dosahoval hodnot 170/100.*

#### **Příklad**

*Muž ve věku dvaasedmdesátí let. Dlouhodobě trpí aterosklerózou dolních končetin a v posledních dvou letech má při chůzi velké bolesti ve svalech na lýtkách, takže prakticky nikam nechodí. Na chodidle nebylo možné nahmatat pulz vůbec a v podkolenní tepně byl velmi snížen. Z tohoto důvodu měl poraženo i celé období nošení ortopedických bot. Po začátku užívání Cholikánu se jeho krevní tlak snížil a stabilizoval, takže nyní dosahoval hodnot 170/100.*

**vě kaps 2x denně. Kromě toho měl popíjet horký antilipidový čaj, vždy v první polovině dne. Když přestal užívat Chitosan přešel na Kordyceps o dvou kapslích 2x denně a biologický zinek po třech kapslích 3x denně. Po ukončení této kúry pacient bral ještě přípravek Cholikan, a sice dvě kapsle 3x denně. Po celou dobu užíval antilipidový čaj. Po měsíci léčby se tomuto muži značně zlepšil krevní oběh v dolních končetinách, které nyní byly mnohem teplejší. Také začal samostatně chodit, alespoň na blízké vzdálenosti. Ve třetím měsíci ozdravné kúry se mu cirkulace v nohou obnovila úplně, takže od té doby byl schopen samostatně chodit i na delší procházky.**

#### Energetický kanál a životadárná energie

Už jsme se zabývali tím, jak je možné posílit a zlepšit energetické prameny v organismu. Nyní bychom měli přejít k dělení energií v organismu a k možnostem uvedení energetického systému do normálního stavu.

Základním požadavkem na jakýkoli energetický systém je jeho **fungování**, jak pracuje energetický systém člověka? Energie se vytváří v pramenech a energetických polích a následně je **spotřebována**, je nutné, aby proudily organizmem, plnily nezbytné funkce a disponovaly odlišným potenciálem. Nejvyšší potenciál v energetickém poli má elektron, zatímco nejnižší mají **buňky**, jelikož jsou konečnými spotřebiteli energie. **e-li** člověk fyzicky málo aktivní, pak také jeho buňky spotřebovávají málo energie. Cirkulace energií i krevní oběh, jež energie **vede za sebou**, se **nacházejí** na velmi nízké úrovni. **Energetický** systém nefunguje efektivně, ba dokonce setrvává **na hranici nečinnosti**. Pravidelná **ušev** a fyzická zátěž **představuje** skvělý **rostředek** k aktivaci energetického systému a ke **lepšení jeho výkonnosti**. Buňky aktivně **spotřebovávají** **li** a živiny, a to nutí plíce aktivněji pracovat a pohlcovat kyslík **nerg** (vzduchu). Trávicí systém bude **lep** **ovávat**

potravu a hormonální systém bude efektivněji regulovat veškeré životní procesy. Při pravidelné zátěži je také stimulován mozek - duchovní centrum, jímž se projevuje vůle a který nám pomáhá přemáhat lenost a další zlozvyky.

Tímto jednoduchým způsobem bez zbytečných mouder se dá pozitivně ovlivňovat proces obnovení a regulace energetické rovnováhy. A pohyb je přirozený a efektivní prostředek.

Ale pokračujme dále, je nám známo, že energetické kanály jsou vlastně „elektronovody“, po nichž se s obrovskou rychlostí pohybují elektrony. Kanály se postupně rozvětvují na menší kanálky, a ty se dále dělí na samostatné elektrické obvody. Pravděpodobně si z hodin fyziky pamatujeme, že čím je vodič energie čistší, tím lépe skrze něj prochází proud a pohybují se v něm elektrony. Dospěli jsme tedy k závěru, že dalším důležitým předpokladem pro úspěšné rozdělování energií je čistota organismu. Z toho vyplývá, že pro obnovu energetické rovnováhy v organismu je nutné čisté vnitřní prostředí, které z 80 % sestává z **pojivových tkání**. Vidíme, proč je **nutné** starat se o jejich očistu.

Očista pojivových tkání metodou s užitím rýže

Lidé si už v dávných dobách všimli, že mnohé přírodní prvky velmi dobře pročišťují organismus jako například snadno dostupná potravina - rýže.

Pokud ji předem namočíme do vody, velmi dobře se z ní vymyje nepotřebný škrob. Zůstane **pórovitá** buničina, která je velmi cenným **enterosorbentem**.

Aby se rýže zbavila škrobu co nejrychleji, někteří specialisté na očistu (například J. Ščadilov) **doporučují** přidat do vody, v níž se **odmočuje**, trochu jedlé sody {polovinu **čajové** lžičky na jeden litr **vody**}, jedlá soda napomáhá **rychlejšímu** rozpuštění škrobu obsaženého v **rýži**.

Nejllepší je rýži konzumovat na lačný žaludek, protože **tak** jsou její účinky **nejsilnější**. Znamená to, že rýže vytahuje, shromažďuje a odstraňuje **z organismu** přebytečné hleny, kalové kaménky, **písek, odpad** různého druhu škodlivé bakterie

a **oxalatové soli**, zejména z močových cest a kloubů. Očistný proces samozřejmě nenastane okamžitě: vylučování solí z močových cest a kloubů se započne až dvacátý nebo třicátý den od začátku rýžové kúry a zpravidla pokračuje ještě dva až tři měsíce po jejím ukončení.

Jak připravit rýži pro očistnou kúru

Nejlépe se hodí neloupaná a nehlazená rýže; pokud ji však **nemáme**, použijeme tu, kterou seženeme. K přípravě budete potřebovat pět půllitrových sklenic, na něž si nalepte lepící štítky s čísly jedna až pět nebo si je popište fixem.

### První den

Ráno nasype do sklenice č. 1 tři polévkové lžíce rýže, důkladně propláchnuté ve vodě. Zalijte je vodou tak, aby sklenice byla plná až po okraj. Pro tyto účely je nejvhodnější voda destilovaná, kterou si můžeme připravit sami tak, že ji necháme 2x až 3x zmrznout a zase rozmraznout, rozhodně pak bude **čistější**. Vězte, že kvalita vody je důležitá: čím čistší vodu použijeme, tím víc nasaje různé nepotřebné substance i prvky z rýže a zanechá vhodný bílkovinný a škrobový základ, který v organizmu nabobtná a vsákne odpad, toxiny, soli a další nežádoucí látky.

Druhý den

Ze sklenice č. 1 slijeme vodu, rýži opět **promyjeme** a zalijeme vodou. Stejný postup opakujeme i se sklenicí č. 2: nasypeme do ní tři polévkové lžíce rýže, propláchneme a zalijeme vodou.

Třetí den

**Znovu** slijeme vodu a promyjeme rýži ve sklenicích č. 1 a 2. Opakujeme postup se sklenicí č. 3.

**Čtvrtý** den

Totéž a přidáme sklenici č. 4,

**Pátý** den

Opět **učiníme totéž** a přidáme sklenici č. 5.

Šestý den

Rýže ve sklenici č. 1 se vyluhovala ve vodě pět dní a je nyní odmočená a připravená ke konzumaci. Naposledy ji propláchněte a jednoduše uvařte. Do prázdné sklenice č. 1 znovu nasype promytou syrovou rýži a zalijte ji vodou. Totéž opakujte i s ostatními sklenicemi. Proces namáčení a čištění rýže by měl probíhat bez přestání, abyste měli vždy k dispozici připravenou rýži, která se dostatečně dlouho vyluhovala.

Pokud rýži namáčíte do roztoku jedlé sody, můžete přípravu zkrátit na tři až čtyři dny; v takovém případě potřebujete jen tři nebo čtyři sklenice.

jak užívat rýži jako léčebný prostředek

Odmočenou rýži ze sklenice č. 1 uvařte jako obyčejnou rýžovou kaši bez přidání soli a cukru. Rýžové jídlo si připravte a konzumujte vždy ráno a nalačno, předtím čtyři hodiny nic nejzte ani nepijte. Za těchto podmínek má rýže silné schopnosti vázat a vsakovat *odpad* a toxiny. **Nechte** tento proces probíhat přirozenou cestou!

Druhého dne použijte rýži ze sklenice č. 2, třetí **den** ze sklenice č. 3 a tak dále. Očistná rýžová kúra by měla trvat čtyřicet dní: po celou dobu musíte každý den jíst teplou vařenou rýži, samozřejmě neosolenou a **neochucenou**. Během očisty se vyhýbejte míchaným, tučným a kalorickým jídlům, **neboť** ozdravný proces blokují.

Kromě očisty žaludku a střevního traktu se pročistí i pojivová tkáň, zejména klouby a páteř. Rýže blahodárně působí na chrupavku a šlachy, ze kterých se **uvolňují** a vylučují nepotřebné **soli**. Někteří specialisté **doporučují** souběžně provádět terapii přírodními **šťávami**, neboť ty dodávají organizmu přirozené minerální **soli**, a jíst co nejvíce zeleniny a naturalních potravin.

Během rýžové **očistné kúry** je možné zavádět klystiry: stačí jeden až dva **tydně**, nejlépe ve druhé polovině *dne* po 15. hodině.



Zesláblí lidé nebo ti, jejichž organizmus je silně znečištěn, mohou očistnou rýžovou kúru opakovat během dvou let 2x ročně, vždy na jaře a na podzim. Později z profylaktických důvodů mohou kúru opakovat alespoň jednou za rok nebo za dva roky; **účinnost** je závislá hlavně na tom, jak se člověk cítí.

Při provádění očisty s pomocí rýže můžete souběžně praktikovat i jiné očistné metody. Společnost Tian shi má ve své nabídce několik potravinových doplňků, které napomáhají očistě organismu na úrovni tkání. O preparátu zvaném Dvojitá celulóza jsme si už říkali, je velmi užitečný. Existují však i jiné **unikátní** přípravky: antilipidový čaj a Chitosan.

#### *Antilipidový čaj*

Antilipidový čaj Tian shi je extraktem z mnoha různých rostlin, jeho základ tvoří zelený čaj. Díky pojivým schopnostem zelený čaj v tekutém prostředí organismu spojuje různé toxiny a odpady a následně je vyvádí ven.

Kromě zeleného čaje přípravek obsahuje i další rostlinné složky, mezi něž se řadí kinostemma, semena kassia tora, lotosové listy, hořec mnohokvětý a některé další; všechny byty speciálně opracovány. Čaj z rostlinné směsi působí tak, že snižuje hladinu tuků, což jsou sliznaté látky, zlepšuje trávení, normalizuje činnost sleziny a žaludku a v případě zvýšené teploty působí jako antipyretikum.

Kinostemma a hořec mnohokvětý stimulují organismus a tonizují jej, čímž vlastně zvyšují jangovou energii.

**Antilipidový čaj Tian shi** má mnoho unikátních vlastností: **očisťuje** organismus, podporuje vytváření energie ve středním poli a vytváří v organismu energetickou rovnováhu.

#### *Potravinový doplněk Chitosan*

Je to přírodní produkt, který reguluje fyziologické funkce organismu. Vyrábí se z krunýřů mořských červenonohých krabů. Chitosan zpomaluje proces stárnutí, posiluje imunitu a působí jako dobrý preventivní prostředek. Také reguluje biorytmy, což je pro energetiku organismu obzvláště důležité, a urychluje ozdravné procesy.

Jeho hlavní význam však nespočívá v tom, že je hojivý a že dokáže vyléčit některá konkrétní onemocnění, nýbrž že reguluje biologické procesy a funkce lidského organismu a vytváří příhodné podmínky k obnově biologické rovnováhy. Je jasné, že až jí dosáhneme, většina nemocí se vytratí sama.

Krabí krunýř obsahuje chitin, jenž má podobnou strukturu jako krevní fibrin. Když z chitinu odstraníme acyl, stane se z něj aktivní a užitečný prvek. Při vnitřním užívání se rozpouští a získává vlastnosti gelu - je absorpční a očistný.

Chitosan dále vylepšuje peristaltiku střev, zvětšuje objem stolice, zkracuje dobu, kdy trávené produkty procházejí střevním traktem, snižuje tlak uvnitř střev a zamezuje silnému vstřebávání škodlivin; také usnadňuje defekaci a působí preventivně proti rakovině tlustého střeva.

Chitosan byl samozřejmě klinicky testován a ukázalo se, že má skutečně uspokojivé výsledky. Například působí na buňky zasažené rakovinou: tento proces můžeme popsat v následujících několika krocích:

1. Potlačuje toxické látky uvnitř buněk. Je nám známo, že po vzniku rakovinného onemocnění člověk rychle ubývá na váze. To proto, že buňky rakoviny uvolňují toxické látky, které způsobují snížení hladiny železa v krevním séru, a to vede k chudokrevnosti. V důsledku toho se v organismu začnou rozkládat tuky a člověk ztrácí chuť k jídlu. Chitosan se nejprve ve střevech rozloží na molekulární komponenty a potom je organismem stráven, a tak potlačuje rakovinné toxiny,

2. Aktivuje **lymfatické** buňky, které jsou schopné zničit buňky zasažené rakovinou. Nejvyšší aktivita **lymfatických** buněk v procesu ničení rakoviny byla zaznamenána při 7,4 stupňů PH, což je alkalické prostředí. Okolí rakovinných buněk je však zpravidla kyselé a v něm je aktivita **lymfocytů** ztížena. Při užívání Chitosanu se rovnováha kyselého a alkalického prostředí upraví, takže se pohybuje v rozmezí 0 5 stupňů PH. Tak se vytvoří příhodné (kyselé) prostředí pro aktivaci **lymfocytů** a zničení rakovinných **buněk**.

3. Brání rakovinným buňkám, aby se volně přemísťovaly v organismu. Normálně se totiž šíří tělem s krví. Chitosan se doslova přimkne k povrchu cév a zamezí rakovinným buňkám, aby se nalepily na její stěny.

ostatní vlastnosti Chitosanu jsou unikátní: reguluje hladinu cholesterolu a udržuje ji v normě, a tak se krevní cévy mohou snadno očistit.

Chitosan umí léčit popáleniny a zranění všeho druhu a urychluje proces zacelování ran. To se dá vysvětlit, protože jeho skladba je blízka lidskému organismu, a proto lehce splývá s kůží i ostatními tkáněmi.

A protože Chitosan spojuje a vylučuje z organismu škodliviny, napomáhá mikrocirkulaci krve, čímž se zlepšuje i periferní krevní oběh v končetinách, tudíž už nejsou studené a člověk se necítí nepohodlně. Dokonce zmizí i bolesti v oblasti kříže, beder a zad. Takto mnoha způsoby Chitosan napomáhá obnovit normální cirkulaci energie v organismu.

#### Kapitola čtvrtá

### **Praktické rady pro obnovení a upevnění energetického systému organismu. Představitelé moderní bioenergetiky a jejich rady a doporučení pro zdraví člověka. Ásana jóga. Taoistický systém cviků. Gymnastika zabývající se dvěma ozdravnými systémy zaměřenými na regeneraci svalů i šlach a na očistu a promývání kostní dřeně.**

Již jsme se dozvěděli mnoho důležitých informací, pojďme si je proto shrnout.

Víme, co v tradiční čínské medicíně znamená pojem energetika organismu a že existují tři hlavní druhy energie - vesmírná, zemská a lidská. V lidském organismu jsou tři místa, v nichž se tvoří a shromažďuje energie, říká se jim energetická pole. Existuje také systém rozdělování energie, do něž patří i energetické kanály a kouzelné rezervoáry, jimiž energie proudí k orgánům, tkáním a buňkám organismu.

Vyjasnili jsme si, co energetiku člověka posiluje a co ji naopak oslabuje. Očista organismu a správné stravování jsou hlavními předpoklady posílení energetiky a jejího normalního

**fungování.** Pohybová aktivita je zárukou toho, že organizmus **bude** pracovat tak, jak má. Člověk musí oplývat velkou vnitřní disciplínou a mravní kázní, neboť tyto vlastnosti jsou pro **získání** silné energetiky klíčové.

A naopak je-li organizmus zanesen, když se člověk stravuje **nesprávně** a nepravidelně a k tomu je zcela odevzdán **vlastním** zlovykům nebo je emočně nevyrovnaný, jeho energetika se naruší, rozptýlí a energie bude z organismu unikat.

To všechno už známe. Nyní bychom chtěli vidět konkrétní případy, kdy člověk sám svým úsilím dosáhne vynikajících energetických schopností. A pokud takové případy existují, **chtěli** bychom vědět, jak toho tito šťastní lidé dosáhli a jakých **prostředků** k tomu využili. Také si ukážeme dva tři komplexy východní gymnastiky, zaměřené na posilování a normalizování energetického potenciálu organismu. Ovšem **tak**, aby byly evropskému čtenáři srozumitelné, jednoduché a dostupné, ale přesto vysoce efektivní.

#### **Představitelé moderní bioenergetiky**

Významnými představiteli moderní bioenergetiky, kteří zanechali viditelné výsledky a našli způsoby vylepšení energetického systému člověka, jsou Porfirius Ivanov a Paul **Porfirius Ivanov**

Tento muž žil až do svých 35 let normálním, obyčejným životem. Pak ale přišel na to, že takto se přece žít nedá, a vydal se do světa., přesněji řečeno - do přírody. Postupně se začal otužovat, zpočátku se ve studené vodě pouze myl, a to 2x denně, ale když si na to zvykl, začal si tělo pravidelně polévat studenou vodou z kbelíků a koupat se v přírodních vodních zdrojích, Na základe pravidelného otužování začal chodit v zimě bez teplého oblečení, pouze v šortkách. Také se rozhodl otestovat svou vůli a trpělivost - alespoň jeden den v týdnu zůstal zcela o hladu, I hladovění po čase rozšířil a praktikoval je i po dobu 3-4 dnů v týdnu. Všechny procedury vykonával zcela

uvědoměle. Miloval pohyb, rád běhal a plaval; ovšem hodně času také trávil přemýšlením a rozjímáním a k tomuto účelu si vedl i deník. V běžném životě to byl prostý, ale srdečný a otevřený člověk, možná trochu naivní. Takovýmto životem žil po několikalet a není divu, že získal velmi silnou energetiku. Pokusy o změření jeho energetiky zvláštními přístroji ukázaly, že Porfiriusův energetický systém převyšoval energetiku obyčejného člověka více jak 500x! Porfirius se také naučil léčit rukama: jednou rukou se dotýkal hlavy nemocného, druhou mu položil na nohy a předával mu mocný energetický proud.

Aniž by si to Porfirius sám uvědomoval, naučil se být v kontaktu s vesmírnými a zemskými energiemi a využívat je. Získal vědomosti, jak pročistit tělo a stimulovat je, aby produkovalo co nejvíce energie a efektivně ji využívalo. Sestavil jednoduchou, ale užitečnou metodu na vytvoření silné energetiky organismu a jeho celkové očisty. Samozřejmě i ona má své nedostatky, zejména to, že nepočítá s individuálními vlastnostmi praktikujícího, ale pokud si každý člověk procedury přizpůsobí tak, aby mu vyhovovaly, může je bez problémů provádět.

#### **Ivanovovy rady**

##### **Rada první**

**2x denně se koupej ve studené vodě, aby ses cítil dobře. Koupej se, kde můžeš- v jezeře, v říčce nebo v koupelně, ale v koupelně se sprchuj nebo polévej nejprve teplou vodou, poté studenou.**

Jaký ozdravný efekt má na organizmus polévání se studenou vodou nebo střídání studené a teplé sprchy? Celkový elektrický náboj organismu se dostane do normálu. Nutno připomenout, že organismu velmi škodí oděvy ze syntetických materiálů, obuv s umělou podešví (?ejména domácí) a lino-leum na podlaze. Všechny tyto **věci** narušují přirozený elektrický náboj organismu: horní část se nabije kladně a dolní část záporně (proto v **imě** člověk občas dostane ránu, když se dotkne kovového předmětu). V důsledku toho se naruší cel-

ková cirkulace energie energetickými kanály a některé orgány přestanou být dostatečně zásobovány energií, což znamená že se sníží jejich funkční schopnosti. Při změně celkového elektrického náboje organismu se zákonitě změní i pH vnitřního prostředí. Právě to určuje, jak budou probíhat **nejdůležitější životní procesy**, například aktivita fermentů. Narušení má **za** následek vážné zdravotní problémy, zejména vznik takzvaně neléčitelných a vleklých chronických nemocí.

Při změně celkového náboje organismu se také naruší kapilární krevní oběh, který zčásti funguje na principu, že elektricky nabitě červené krvinky se navzájem odpuzují a mohou se těmito kapiláry pohybovat. Srdce je pumpou velkých cév, ale na malé kapiláry nemá vliv, protože v nich se pohyb uskutečňuje na základě vzájemného odpuzování červených krvinek.

Jak se člověk může vyvarovat změn elektrického náboje svého těla? Nutno dodat, že je to zcela proveditelné: ráno a večer si oplachujte nohy od kolen po chodidla teplou či studenou vodou; tento postup pomáhá organismus zbavit přebytečného náboje. Ještě lepší je sprchovat anebo polévat vodou celé tělo.

Otužování studenou vodou (studenou vodou rozumějte vodu teploty dosahující maximálně 12 °C) aktivuje proces biosyntézy na buněčné úrovni a zlepšuje **bioenergetiku**. Takto zmiňovaný fenomén vysvětluje věda.

Každá **buňka** má svůj genetický fond, jehož aktivita určuje, jak bude růst a jak bude probíhat její životní činnost. Organismus je velkým souborem buněk, jejichž vlastnosti se na úrovni organismu sčítají a násobí. V důsledku toho může probíhat obnova a regenerace. Celkový životní projev jedince se skládá z mnoha vlastností jednotlivých buněk. Genetický aparát buňky se však opotřebovává, buď časem přirozenou cestou, nebo v **důsledku** nemoci. To má za následek, že organismus se už **nemůže** obnovovat tak rychle jako v mládí, a pomalu stárne. **Může** člověk samostatně ovlivňovat vlastní genetické ústrojí a **jeho** působení na buněčné úrovni? Ano, a není to ani tak

těžké, pokud víme, že hodnota elektrického náboje buněčné membrány (buněčného obalu) ovlivňuje aktivitu genetického fondu (pokud se nachází uvnitř buňky). Čím vyšší je elektrický potenciál buněčné membrány, tím lépe a efektivněji genetický aparát uvnitř buňky funguje. Na této aktivaci se podílí speciální aminokyseliny a **fermenty**, které jsou zodpovědné za biosyntetické procesy **probíhající** v jednotlivých buňkách i v organismu jako celku.

Naskýtá se jiná otázka: jakým způsobem se dá zvýšit potenciál membrán? Ukazuje se, že je to celkem snadné - stačí polévání chladnou vodou nebo střídaná sprcha.

Tělo člověka je obklopené a prodchnuté *plazmou*. Ta proniká organizmem a rozprostírá se i kolem něj, jako skořápka chrání vejce. Člověka můžeme přirovnat k jakémusi „plazmatickému vejci“ s vlastním magnetickým polem, jehož osa koliduje s elektrickou osou srdce.

Co je to vlastně ona plazma, o níž tu hovoříme? Je to směs částic nabitých elektřinou, pro které platí, že absolutní hodnota náboje záporně nabitých částic (elektrony) se rovná absolutní hodnotě pozitivního náboje. Celkově jako systém je proto plazma neutrální a dobře vodivá. Pokud se v ní hustota (hutnost) částic zvýší, plazma bude vypadat jako souvislá jednorodá hmota připomínající tekutinu; **avšak** velmi neobyčejnou, jež je vynikajícím vodičem elektrického proudu. Silně ji ovlivňuje také vnější magnetické pole, navíc i ona sama vlastní své magnetické pole a velmi dobře rozvádí teplo.

Jak plazmu ovlivňuje teplo? Pokud je v různých částech plazmy rozdílná teplota, objeví se v ní tepelné proudy směřující z oblasti s vyšší teplotou do oblasti s nižší teplotou. Přitom vzniká **konvekční** pohyb částic. Ovšem pohyb elektrických nábojů je elektrickým proudem. Z toho vyplývá, že v plazmě se v důsledku odlišných teplot v **jejích** různých částech vytváří elektrický proud, jemuž se říká **termoelektrický proud**, a právě on nabíjí buněčné membrány a jejich **prostřednictvím** aktivuje genetické ústrojí.

A jaký **liv** má magnetické pole na plazmu? V objemu **plazmy** se magnetické neboli indukční linie nacházejí na určitých vzdálenostech jedna od druhé. Pokud se přitom plazma rozšiřuje, vzdálenosti mezi indukčními liniemi se zvětšují a magnetické pole se celkově oslabí. A pokud se stlačuje a **komprimuje**, indukční linie houstnou a magnetické pole se zesiluje. Stlačování a rozšiřování plazmy se „zamrzlým“ magnetickým polem vyvolává různorodé efekty. Je-li plazma stlačována, magnetický proud je sice stabilní, ale indukce narůstá přímo úměrně stlačování a vzniká velmi silné magnetické pole, které dobíjí buněčné membrány a skrze něž se aktivuje genetický aparát.

Budete-li se polévat studenou vodou od hlavy k patě, zároveň ovlivňujete plazmu vlastního těla, a to jak teplotně (prudce ji ochlazujete), tak magneticky (plazma se v důsledku ochlazení stlačuje a silové magnetické meridiány se zužují). Tento jev v těle vytváří elektrický proud, jenž nabíjí membrány buněk; skrze ně se dále aktivuje i genetický fond. Aktivace spočívá ve větší odolnosti buněk před poškozením patogenními mikroorganismy, v lepším plnění jejich funkcí i v rychlejší obnově a regeneraci.

Vědci **všech** zemí se snaží vynalézt metodu, jak urychlit proces **biosyntézy**. A přitom se to dá udělat jednoduše, přirozeně a efektivně s pomocí polévání studenou vodou nebo střídavým sprchováním studenou a teplou vodou ráno a navečer, jež **pomáhají** obnovit strukturu organismu na úrovni tekutin.

Voda v organismu Člověka se trochu odlišuje od vody, jak ji **známe** z obvyklého života. Přestože se skládá ze stejných prvků, dvou **atomů** vodíku a jednoho atomu kyslíku ( $H_2O$ ), není stejnorodá, homogenní. Rozdíl tkví v tom, že atomy organické vody jsou mezi sebou spojeny jiným způsobem.

Atom vodíků má dva „vodíkové můstky“ - dvě chemické **vazby**. Jsou velmi aktivní a **atom** se díky nim může spojovat s **řadou** množstvím **dalších** prvků. Vodíkové vazby v molekule **mohou** být činné ve stejném směru, ale také v různ-

ých směrech. Jinými slovy, atomy vodíku v molekule vody rotují kolem vazeb s atomy kyslíku synchronně a asynchronně.

V přírodní vodě se ve čtvrtině molekul protony vodíku otáčejí synchronně, tedy na jednu stranu.

Nyní jsme se přiblížili k nejdůležitější otázce, která se týká přímo fenoménu života. Víte, čím se živý tvor liší od neživého? Tím, že u živých tvorů prvky rotují jedním směrem, a sice nalevo, kdežto v neživé hmotě nic takového neexistuje a prvky rotují chaoticky.

Protože lidský organismus z velké většiny sestává z vody, právě v molekulách vody se projevuje naše živost a vitalita - atomy vodíku se otáčejí synchronizovány stejným směrem. A čím je jejich otáčivý pohyb stabilnější a zřetelnější, tím je organismus celkově zdravější a odolnější. A naopak, je-li tento pohyb narušený a zdeformovaný, člověk je slabý, strádající a nemocný. Paramolekuly vody zabezpečují životní aktivitu buněk.

Nemocné buňky mají procentuálně méně synchronně rotujících molekul, přičemž tento podíl je závislý na stupni onemocnění. Aby se mohly obnovit, nezbytně potřebují synchronní molekuly a horečnatě je spotřebovávají. V důsledku toho se celková rovnováha mezi chaoticky a rovnoměrně se otáčejícími molekulami vody v organismu naruší ve prospěch těch prvních, což má za následek oslabení všech životních funkcí. Základní úkol uzdravení spočívá v tom, abychom obnovili správnou rotaci mikročástic prvků v buňkách, tedy abychom proměnili vodu ve svém těle z chaotického stavu do rovnoměrného.

Nyní si povíme, jak toho můžeme dosáhnout. Molekula vody představuje elektrický a magnetický **dvoj**pól. Impulzivní magnetické pole působí na chaotické molekuly vody tak, že nutí vodíkové vazby, aby rotovaly stejným směrem. Při tomto procesu vodíkové vazby částečně pohlcují **impulz** magnetického pole. Jeden proton vodíku v molekule vody změní směr pohybu na opačný a zároveň přechází na vyšší energetickou **úroveň** (to je spojeno s vylučováním tepla). Voda změní stav **a** namísto chaotické se stává rovnoměrnou a strukturovanou

(během tohoto procesu se vždy vylučuje teplo). Impulzivní magnetické pole se dá v organismu vytvořit při polévání chladnou vodou nebo střídavém sprchování - jde o prudké ochlazení plazmy a stahování magnetických meridiánů.

Pod vlivem magnetického pole, které vzniklo po studeném nebo střídavém polévání či sprchování, se mění poměr přírodní vody (25 % molekul synchronických, 75 % chaotických) i vody obsažené v organismu. Až tento vliv ustane, můžeme pozorovat obnovení předchozí rovnováhy - deset až dvanáct hodin poté. Jinými slovy, pokud se polijeme studenou vodou ráno, rovnoměrná struktura kapalin organismu zůstane zachována po celý den, a pokud tak učiníme večer, struktura vydrží stabilní po celou noc. V tom tkví zázrak každodenního obnovování organismu s pomocí studené vody.

Prostá procedura polévání sama sebe od hlavy až k patě studenou vodou z kbelíku anebo střídavá sprcha (vždy lijeme teplou vodu asi po dobu 30 až 45 vteřin, pak na sebe pustíme na tři až pět vteřin studenou vodu a celý cyklus opakujeme několikrát) po ránu a nejlépe i navečer napomáhá procesu biosyntézy a bioenergetickým procesům v organismu. Kromě toho uvádí do souladu struktury organismu na tekuté úrovni a uspořádává je.

Po horké koupeli je třeba opláchnout se studenou vodou. Neboť horká voda otevírá póry na kůži a uvolňuje celý organismus, což umožňuje, že do organismu vniká patogenní energie chladu nebo jiná škodlivá energie. Krátkodobý vliv studené vody organismus ponouká, aby se stlačoval a komprimoval uzavřel póry a vytvořil si „energetické brnění“. V takovém případě se cítíte plní energie, jste bodří, svěží a chránění.

#### *Rada druhá*

*řed koupelí anebo po ní (a pokud se koupeš v přírodě, pak souběžně s ní) vyjdi ven a chod bosýma nohama po zemi, v zimě na sněhu, a to alespoň jednu až dvě minuty. Dýchej ústy, nadechni se několikrát za sebou a v duchu popros vyšší síly o zdraví pro sebe i pro druhé.*

Bude-li se člověk řídit touto radou, skutečně pozná, nakolik je vlastně spjat s přírodou.

Ivanov byl přesvědčen, že správné nádechy jsou velmi důležité. Doporučoval, aby člověk nasával vzduch jakoby z výšky a snažil se procítit jeho tlak. Správný nádech upevňuje energetické struktury v organismu a přitom „vytlačuje“ nemoci ven. Při polévání celého těla voda vytlačené nemoci, respektive jejich energetický a informační základ, vsakuje a smývá je ob země, kde budou pohlceny. Tak se organismus zbaví patogenních energií, způsobujících nemoci, a bude pro něj snadnější se zcela uzdravit.

Jak si vysvětlit větu: V duchu popros vyšší síly o zdraví pro sebe i pro druhé? Všechno v okolí člověka včetně ostatních lidí představuje specifické projevy prostoru, který je sám o sobě obrovským živým tvorem. A když do něj vysíláte myšlenky na zdraví, vlastně přejete blaho a celistvost především jemu, tomuto obrovskému věčnému organismu. Takové duchovní zasilky vám umožní přímo s ním komunikovat a působit na něj, a on vám odpovídá a reaguje na vaše dotazy. Čím je vaše prosba upřímnější, tím rozsáhlejší odpovědi se dočkáte. Na úrovni práce s vlastním vědomím jde o vytvoření odpovídající nálady k uzdravení.

#### *Rada třetí*

##### *Neužívej alkohol ani nekuř!*

Alkoholismus, kouření nebo nadměrné holdování jídlu či sexu – to všechno jsou druhy závislosti, a člověk, jenž jimí frpC se neustále snaží jen o to, jak je uspokojit. Posudte sami: člověk, který neustále pije, časem shon od lihu kuřák se otráví

nikotinem a vypěstuje si plicní onemocnění, přejídání všelijakými delikatesami vede k zanesení organismu odpadem k tloustnutí, rozmnožování patogenních organismů a samozřejmě vzniku všelijakých nemocí; a nekontrolované uspokojování sexuálních fantazií z člověka udělá sexuálního manjaka.

**Budete-li se řídit touto radou, můžete pracovat na odstranění nejničivějších rysů svého charakteru.**

#### **Rada čtvrtá**

**Alespoň jeden den v týdnu musíš vydržet bez jídla; nejlepší je období od pátku mezi 18.00 až 20.00 hodinou až do nedělního poledne. Je to pro tvůj klid. Jestliže je to pro tebe těžké, zkus to vydržet alespoň den. V neděli v poledne si vyjdi ven do přírody, nejlépe bosky, zhluboka dýchej a mysl na to, o čem jsem hovořil výše - na zdraví. Tento den je svátkem těla. Až se navrátíš, můžeš sníst vše, co tvůj žaludek ráčí.**

Tady je správně řečeno - je to pro tvůj klid. Co nejvíc znepokojuje lidské vědomí? Vášně, záliby, slabosti, zvyky a potřeby. Když člověk zabředne do svých hloupých vášní nebo zlovyků, stane se na nich závislý, ať už to je cokoli, alkohol, cigarety, jídlo nebo sex. Zlovyky mu nedávají pokoje: kuřák se zajímá jen o to, jak by si koupil cigarety a kde by si zakouřil, alkoholik se stará o to, že se potřebuje napít, proutník vyhledává sexuální partnery, s nimiž by se mohl oddávat sexuálním hrátkám a cizoložit, a o většině lidí platí, že nechtějí zůstat dlouhodobě bez jídla, vynechávat obědy či večeře, neboť jim jídlo nabízí jisté potěšení. Takoví lidé věnují celý svůj život tomu, aby vyhověli svým vášním, a tak ztrácejí sami sebe. Čím důkladněji se člověk věnuje svým vášním a zlovykům, tím víc se stává jejich otrokem a nechává se jimi ničit. Tato dvě příkázání pomohou překonat špatnost **uvnitř** sebe sama a získat **klid** a pokoj, který přináší zdraví.

A proč je doporučováno dávat přednost víkendovým dnům? **Protože** to zesiluje mravní působení na člověka. Ve volných

dnech se lidé procházejí poté, co se hodně najedli. Vy tak v podstatě kráčíte proti zavedeným společenským zvyklostem, váš charakter se ještě víc zakaluje a formuje se vaše silná vůle.

Proč musíme vydržet hladovět alespoň dvacet čtyři hodin? Absence jídla či hladovění znamená dobrovolné odmítnutí přijímání potravy a vody po určitý časový úsek proto, abychom pomohli životním silám organismu obnovit harmonické biologické procesy narušené v důsledku nemoci, celkového oslabení organismu a podobně.

Co může člověku přinést hladovění, tedy když vydrží nějakou dobu bez příjmu jídla? Zaprvé jeho vědomí bude disciplinované a ukázněné a pročistí se od nevhodných myšlenek, jež se na vzniku nemocí rovněž podílejí, a celkově je bude možné snadněji řídit. Člověk nejvíc trpí kvůli věcem, které nedokáže ovlivňovat a kontrolovat - sem patří jeho přání a procesy probíhající ve vědomí. Ty ho leckdy ponoukají k činům, které odporují zdravému životnímu stylu. Z tohoto hlediska je hladovění skvělým prostředkem k vylepšení vlastního charakteru a možnému vymýcení všech špatných a nežádoucích zvyků a vlastností.

Zadruhé hladovění aktivuje centrální nervový systém na principu stresu z nedostatku živin a vody {a to organismus nutí, aby pracoval lépe a probudil se ze stavu polodřímoty a přesycenosti, v němž obvykle přetrvává}. Zaživač trakt je uvolněný a může odpočívat a krev i **mezibuněčná** tekutina se pročistí od odpadů, **toxinů** a produktů rozkladu.

Zatřetí hladovění aktivuje imunitu neboli ochranné síly organismu. **Ocitne-li** se organismus v extrémních podmínkách, umí produkovat vodu uvnitř sebe sama z nepotřebných komponentů a také ji odebírá od patogenních mikroorganismů. To vede k silnějšímu ozdravnému efektu než půst o vodě.

Po několika takových ozdravných kúrách se celý organizmus člověka obnoví, zbaví všeho škodlivého a patogenního a také vnímá život jinak, jako lepší a svěžší místo.

### **Rada pátá**

**Miluj přírodu kolem sebe. Neplivej, nic neodhazuj a chovej se správně. Zvykni si na to, že i tento zvyk je součástí tvého zdraví.**

Člověk by se měl svými myšlenkami včlenit do prostoru z něhož vzešel. Dosáhneme toho pouze s myšlenkami a city upnutými k lásce; pak teprve můžeme splynout s prostorem. Pokud to člověk chápe, snaží se přírodě neubližovat, a to žádným způsobem - ani odfrkáváním, ani pliváním. Mimochoodem polykání vlastních slin působí preventivně před nemocemi jako svérázná homeopatická vakcinace.

### **Rada šestá**

**Všechny lidi, které potkáš, slušně pozdrav, zejména ty starší. Chceš-li k sobě přivolat zdraví, chovej se mile a se všemi se zdrav.**

Čím více myšlenek o zdraví kolem sebe člověk generuje, tím spíše a ve větším množství se k němu budou navracet a uzdravovat ho.

Slovo zdravit se znamená přenášet myšlenky o zdraví a přát někomu zdraví. Abyste se s lidmi mohli zdravit nahlas, je třeba na sobě nejprve trochu zapracovat, například překonat stud, dodat si odvahy a nebát se případného odsuzování či pomluv. Tato rada sama o sobě vědomí člověka mění a dělá je čistší, otevřenější a naivnější. Čím méně strojenosti a intrik vědomí člověka obsahuje, tím je člověk zdravější a tím více se stává součástí Království nebeského.

### **Rada sedmá**

**Pomáhej ostatním, jak můžeš, v první řadě nemocným, chudým i těm, kterým bylo ublíženo nebo již se nacházejí v zoufalé situaci. Dělej to s radostí a z celého srdce! Necht' celá tvá duše zareaguje na neštěstí ostatních. Uvidíš, že v člověku, jemuž jsi pomohl, nalezneš nového přítele - a navíc pomůžeš celému světu!**

Naše vědomí je jakoby zakonzervované, ztvrdlé jako starý chléb a uzavřené, a proto jen s obtížemi reagujeme na potřeby jiných lidí. Je nám zatěžko lidem s radostí a z čistého srdce pomáhat. Budeme-li se řídit touto radou, přemůžeme některé své špatné charakterové vlastnosti a vytvoříme si správný vztah s prostorem. Koneckonců každý člověk je výtvořem božím (ovšem jeho božská podstata je často maskována těmi charakterovými rysy, podle kterých soudíme jiné lidi), a proto bychom měli každému pomáhat s radostí. Vždyť tak velebíme to, co je v něm božské. Tak upevňujeme své spojení s prostorem, a můžeme z něj tudíž čerpat životní síly. On nám za to na oplátku sešle šťastné shody okolností a příznivý osud.

### **Rada osmá**

**Snaž se v sobě přemoci lakotu, lenost, samolibost, mamonářství, strach, pokrytectví, nadutost a pýchu. Důvěřuj lidem a miluj je. Nikdy o nich nesud' nespravedlivě a neber si příliš k srdci, když oni sami hovoří o jiných špatně či jepomlouvají.**

Lakota, lenost, samolibost, strach, faleš, pýcha, nevraživost - to všechno je duševní odpad, jímž je zaneseno naše vědomí a který nám brání v tom, abychom žili svobodně a uvolněně. Ve vědomí člověka neustále probíhají myšlenkové procesy, které ovšem podporují výše jmenované negativní vlastnosti. Co z toho plyne? Zaprvé duševní odpad z nás vysává síly a životní energii, tudíž jsme více náchylní k nemocem a slabí a také se může celkově zkrátit délka našeho života. Jsou to svého druhu otrokáři lidského vědomí. Zadruhé tyto vlastnosti velmi silně ovlivňují náš osud. Jen se nad tím zamyslete: člověk, jehož vědomí je zasaženo a zaneseno myšlenkovým odpadem, se cítí nešťastný, nedůvěřuje ostatním a dopředu čeká, že bude někým podveden. Napětí ve vědomí také způsobuje vnitřní konflikt a agresivní chování.

Je třeba mít neustále na paměti, že člověk je božím projevem, zahaleným a spoutaným jeho vlastními charakterovými rysy. Proto je nutné, abychom se snažili pohlížet na



člověka skrze jeho charakterové rysy a viděli v něm jeho božskou podstatu. Pouze v takovém případě je možné lidi milovat a důvěřovat jim a zároveň vnímat božskou spravedlnost. Ta je k nám vysílána skrze jiné lidi za účelem, abychom se morálně a duchovně zdokonalovali, očisťovali své vědomí od hloupých rysů a vlastností a odpracovali své karmické dluhy a povinnosti.

Toto přikázání člověku pomůže navázat těsné spojení s prostorem a čerpat jeho sílu. Nespravedlnost, odsuzování, nekorektní soudy, to vše člověka naopak od životodárné síly prostoru izoluje.

#### ***Rada devátá***

***Nemysli na nemoci, neduhy a smrt, v tom tkví tvé vítězství!***

Člověk je zdravý, anebo nemocný podle toho, jakými myšlenkami se zabývá. To ony určují jeho zdravotní stav a také to, zda bude šťastný, anebo nešťastný. Budeme-li přemýšlet o nemocech, neduzích nebo smrti, bude nám ubývat životní síla, ale nejen to; špatné myšlenky nás ničí, rozkládají zevnitř a negativně ovlivňují průběh veškerých životních procesů. Je třeba od nich co nejdříve upustit, stejně jako se zbavujeme nebezpečných a jedovatých prvků - prostě je vyhodit z mysli **ven**. To však není vůbec jednoduché, ba naopak, je to velmi složitá a důkladná práce, při níž musí být charakter očistěn od veškerého „odpadu“. Člověk si musí uvědomit život jako celek, své předurčení i životní cíle. Teprve až všechno toto učiní, pozná velkou **vnitřní** sílu a pravou svobodu.

#### ***Rada desátá***

***Neoddějuj myšlenky od činu. Něco sis přečetl - dobře, ale hlavně konej!***

Přijímané informace by vždy měly být užitečné. Ale hlavně by se **měly** realizovat jako konkrétní činy, aby Člověk nezůstal **jen** „u slov“. Lidstvo uvízlo ve spleti informací všeho druhu, které jsou většinou k **ničemu, ba** dokonce **škodí**. Patří sem na-

příklad všelijaké bulvární **pomluvy**, papírování a byrokracie, jež vědomí moderního člověka jen zanášejí a ubírají člověku jeho životní sílu. Tento proces dokáže člověka pořádně oslabit.

Informace o ozdravení, které byly vstřebány, ale nikoli zrealizovány, jsou k ničemu, zbytečné vědomosti. Mají význam jedině tehdy, pokud se promění ve skutečné činy: polévání vodou, správné dýchání, procházky v přírodě, blahorodné myšlenky o zdraví či uvědomělé hladovění, neboť jen v takových případech přináší skutečné zlepšování zdraví.

#### ***Rada jedenáctá***

***Předávej své zkušenosti dále, vždy pomáhej ostatním, nikdy nechval sám sebe, nepovyšuj se nad ostatní a zůstaň skromný.***

Skromnost je velmi významná ctnost, zatímco vychloubání a namyšlenost jsou hloupé vlastnosti, které kazí charakter člověka. Toto přikázání je o tom, že se musíme špatných vlastností zbavit. Často se totiž stane, že člověk, sotva se trochu **uzdraví**, pookřeje a uvede svůj život do normálu, ihned začne na okolní svět shlížet poněkud spatra. Zprvu neškodné povýšené **nazírání** však může přerůst ve skutečnou pýchu a namyšlenost nebo **egoizmus**. Je důležité, aby se každý věnoval sobě, své práci a za všech okolností zůstal sám sebou. Vyvarujte se toho, abyste si vypěstovali nové hloupé návyky, když jste se **s** obtížemi zbavovali těch starých - to by vás přivedlo k dalším nemocem a přineslo další nepřízeň osudu.

Porfírius Ivanov nám zanechal účinné mechanismy fyzického a duševního ozdravení, proto kdo se jimi bude řídit, uzdraví své tělo a zdokonalí se i duchovně.

### Paul Bragg

Paul **Bragg** byl velmi známý lékař přírodní medicíny, který napsal velké množství knih o tom, jak se člověk může sám a vlastním přičiněním uzdravit. O sobě hovořil takto:

„Byl jsem slabé, neduživé dítě s vadou srdce, již jsem měl od narození. Takové děti vyžadují mimořádnou péči, dokonce i v moderních nemocnicích. Prvních čtrnáct měsíců jsem bojoval o život. Vždy jsem trpěl silným bušením srdce, v osmi letech jsem dostal revmatickou horečku a dalších jedenáct měsíců jsem se potácel mezi životem a smrtí. Kvůli slabému srdci jsem nemohl běhat a hrát si se svými zdravými kamarády. A brzy se vyvinuly i další nemoci: astma, bronchitida a nakonec i tuberkulóza.“

Paul Bragg strávil několik dalších let v sanatoriích, kde nad ním vyřkli nevratný ortel, že mu již není pomoci a je odsouzen k čekání na smrt. Naštěstí se mladý Paul dostal do Švýcarska, kde se ho ujal, a nakonec i úspěšně vyléčil, věhlasný doktor přírodní medicíny **Rollier**. Na mladého pacienta to udělalo takový dojem, že se rozhodl, že bude celý život pomáhat nemocným lidem, aby jim navrátil nejcennější poklad - zdraví.

Několik desítek let studoval všechny možné metody, jak obnovit zdraví přirozenou cestou. Řídil se jimi sám a své vědomosti a zkušenosti dále předával tisícům nemocných po celé planetě. A tak se stalo, že neduživé dítě odsouzené ke smrti se dožilo neskutečných 93 let. Bragg měl pět dětí, dvanáct vnuků a čtrnáct pravnuků.

Paul Bragg byl silný dokonce i jako devadesátiletý stařec a vydržel toho víc než leckterý mladík. Každý den se vydával na tří- až **pětikilometrové** procházky, hodně plaval, chodil po horách, hrál tenis, rád tancoval, cvičil s činkami a se závažím a nakonec si oblíbil **windsurfing**. Jeho pracovní den trval dvanáct hodin. Neznal nemoci ani únavu, vždy byl naladěný optimisticky, byl svěží, bodrý a vždy připravený pomáhat ostatním.

O svém zdraví vypráví takto:

Já jsem svého zdraví dosáhl sám, doslova jsem si je vydupal ze země. Věnoval jsem tomu celý život a nyní jsem zdrav 365 dní v roce. Nikdy nemám bolesti, nejsem unavený ani vetchný či zestárlý. Vězte, že i vy můžete být takoví a dosáhnout stejných výsledků!"

Jsem přesvědčen, že závěry tohoto legendárního člověka, byť je původně sestavoval sám pro sebe, pomohou k získání silné energetiky a pevného zdraví i vám.

### Braggovy rady pro zdravý život

Nejdůležitější pro Život člověka je potřeba milovat život a chtít žít. Dále autor **tvrdí**, že člověk se na cestě za zdravím setkává s mnoha nepřáteli, jakými jsou:

### Zlozvyky

„Člověk se svou bežostyšnou **nestřídmostí** v jídle a pití sám zabíjí, aniž by prožil alespoň polovinu času, který mu byl pro život vyhrazen. Kvůli hloupým a absolutně zbytečným zlozvykům ztrácí životní **síly** a trpí různými nemocemi. Zlozvyky nás oslabují, zásoby energie se snižují a organizmus chátrá, neboť se mu nedostává energie na jeho regeneraci. A snížení energie vede k tomu, že se zpomalí činnost celé vylučovací soustavy: střev, ledvin, kůže i plic. K orgánům **neproudí** energie, která zajišťuje, aby **mohly** pracovat naplno. Jedy a škodliviny všeho možného původu nejsou z organismu zcela vylučovány, shromažďují se v něm a nesmírně **mu** škodí a způsobují řadu potíží. Jedy se **soustřeďují** v různých částech organismu, ovlivňují nervovou soustavu a člověk trpí velkými bolestmi. Jsou to signály, jimiž se vás příroda snaží upozornit, že nedodržíte její zákony, které sama předepsala, abyste se mohli starat o své štěstí a blahobyt. Jenže vy hledáte vinu kolem vás, namísto abyste se obrátili ke skutečné **příčině** vzniklých **nepříjemností**.“

### Znečištění okolního prostředí

„ Všechno v okolí je otrávené a špinavé: vzduch, který dýcháme, voda, již pijeme, i jídlo, které jíme. Ve všem jsou obsaženy prvky, jež **nejsou** pro lidský organizmus dobré a ničí zdraví. A všechny tyto **škodliviny** a toxiny má na svědomí člověk sám, neboť se k přírodě chová velmi nerozumně a jeho činnost jí rozhodně neprospívá.“

### Špatný životní styl

Paul Bragg doslova **píše**, že moderní způsob života je vlastně pomalá sebevražda.

„Nesprávný životní styl se formuje nikoli tehdy, když se člověk stane plnoletým, začne **se** o sebe starat sám a rozhodovat se, jak bude **žít**, nýbrž mnohem dříve, již v raném dětství. Mnoho **moderních** matek své děti nekojí, a tak děti od prvních dnů života nejsou krmeny potravou, kterou potřebují nejvíce - mateřským mlékem- Namísto toho dostávají různé umělé přípravky, které **o** **ovanou** bílou mouku, cukr a zejména smrtelně nebezpečnou sůl. Organizmus člověka je ničen od narození a není divu, že za takových podmínek člověku hrozí předčasná úmrtí.“

Dále Bragg doporučuje, jak se správně starat o svůj organizmus, jak **jej** ozdravit a jakým způsobem léčit nemoci. Bragg -- vždy poukazoval na skutečnost, že k vyléčení může **dojít** jen v případě, když se spojí dva důležité druhy sil: síly přírody **a** síla organizmu. Silám přírody říká „přirození **lékaři**“.

„Příroda sama přivedla na svět devět přirozených lékařů, vždy připravených nám **přijít** na pomoc a podpořit a upevnit naše snažení dosáhnout vynikajícího zdraví. Jsou bezchybní a zaručují stoprocentní **úspěch**. Nikdy nemocnému neublíží, přestože on sám je leckdy ignoruje a **echápe**, jaký užitek mu přinášejí. Tito lékaři jsou chápaví a trpěliví a není pro ně důležité, zda se na ně pacient obrátí sám či nikoliv; oni jsou vždy **pro** nemocným **pomáhat**. Jejich vědomosti jsou přístupné

**všem**, starým i mladým, bohatým i chudým. Sami neprovádějí žádné operace ani nepředepisují léky, **nejmódnější** farmakologické novinky je nezajímají.

My všichni se s nimi dobře známe. Ale já osobně bych si velmi přál, abyste se na ně obraceli mnohem **častěji**. Jsou ochotni nám vždy na naší cestě za zdravím a dlouhověkostí poradit.“

Bragg dále všech devět přirozených **doktorů** popisuje. Patří mezi ně síly přírody i člověka samého, schopné se beze strachu postavit a utkat s jakoukoli nemocí a také nad ní **zvítězit**.

první doktor	- sluneční světlo
druhý doktor	- čerstvý vzduch
třetí doktor	- čistá voda
čtvrtý doktor	- přirozená strava
pátý doktor	- ozdravné hladovění
šestý doktor	- fyzické cvičení
sedmý doktor	- dostatečný odpočinek
osmý doktor	- správné držení těla
devátý doktor	- vlastní rozum

**Pohlížíme-li** na Braggova doporučení ve světle tradiční čínské medicíny a bioenergetiky, vidíme, že tento legendární **odborník** na přirozené léčení pacientům radil, aby pracovali s vesmírnými energiemi (sluneční světlo) a zemskými energiemi (čerstvý vzduch, čistá voda). Přitom zvláštní pozornost věnuje bioenergetice organizmu. Přirozené léčení zahrnuje správné stravování, očistné hladové kúry, dostatek pohybu i odpočinku, aby tělo mohlo spotřebovávat energii, produkovat novou a stabilizovat její cirkulaci **v** těle. **Také správné držení těla** je důležité, neboť pouze v dobře stavěném těle může energie proudit a cirkulovat tak, jak má. Konečně poslední přirozený doktor, rozum, vědomě řídí Život a dosahuje vytyčených **cílů**.

## Ásana joga a cvičení Pozdrav Slunci

Nyní přejdeme ke speciálnímu ozdravnému cvičení, zaměřenému na vytváření, cirkulaci a regulování energií v organizmu. Pročtěte si všechna cvičení a následně si vyberte takové, které vám bude vyhovovat nejvíce. Nejdůležitějšího efektu dosáhneme, budeme-li kombinovat fyzickou zátěž s jinými ozdravnými metodami.

*Surja namaskar* znamená pozdrav Slunci či oslava Slunce. Všechno, co žije na Zemi, může žít jen díky Slunci. Starodávni jógi sestavili soubor zvláštních cviků, který prováděli právě při východu Slunce: tím mu vzdávali hold a projevovali úctu.

Tyto cviky mají výrazný ozdravný efekt na organizmus. Aktivují cirkulaci energií v těle, takže se ospalý člověk po ránu probudí, rozhybe a začlení do pracovního rytmu. Proto se hodí zejména jako ranní rozcvička.

Komplex cvičení *Surja namaskar* zahrnuje několik statických pozic, z nichž vždy jedna plynule přechází do jiné a dohromady tvoří dynamický řetězec cviků s bezpočtem ozdravných efektů. Mezi ně patří kupříkladu protahování svalů a šlach, protože pak skrze ně lépe prochází energetické toky. Dále se při nich protahuje páteř, a to napomáhá lepšímu krevnímu a lymfatickému oběhu; aktivuje se nervová soustava a povzbuzují se vnitřní receptory. Tím však výčet kladů nekončí, jógová cvičení také zlepšují dýchání, pročišťují plíce, ionizují vnitřní orgány, zjemňují fungování hormonální soustavy a v neposlední řadě dodávají chuť do života a pozvedají náladu.

Budete-li tento komplex cvičení provádět brzy ráno při východu Slunce, napojíte se na životní rytmus přírody a vstřebáváte část jejích energií. Cvičit je možné jak venku, tak v místnosti, ale vždy tvář k východu. Můžete cviky neomezeně opakovat, aby se tělo co nejvíc protáhlo, uvolnit se a dosáhnout ladnějších pohybů. Rozhodující je, jak se cítíte a jaké množství, jaká intenzita cviků vám vyhovuje. Vězte, že tato forma cvičení zcela překoná obyčejnou ranní rozcvičku!

Komplex cvičení není omezen věkem, proto je doporučován všem věkovým skupinám. Nejlepší je, pokud cvičí celá rodina.

Cvičte-li komplex *Surja namaskar* jako ranní rozcvičku, dbejte na to, abyste jej prováděli pozvolna, klidně, opatrně a bez vypětí. Soustředte se na konečnou fázi každého prvku cvičení a na to, jaké vjemy v různých částech vašeho těla vyvolává.



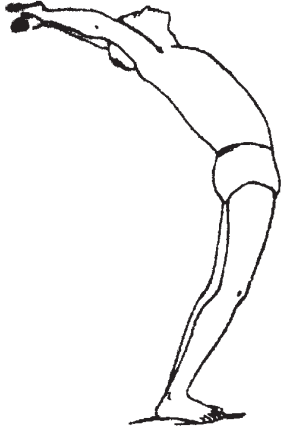
poloha č. 1

Pro správné provedení ásan je nevhodnější, abyste byli oblečení co nejméně. Dále cvičte podle následujících pokynů:

1., 2. Postavte se rovně, rozkročte se na šíři ramen, ruce se semknutými dlaněmi spojte před hrudí. Uklidněte své myšlenky a podívejte se směrem ke Slunci. Představujte si, jak vám dodává životní energii, již začínáte pohlcovat souběžně se vzduchem, který dýcháte.

Pomalou a plynule se nadechněte a přitom si představujte, že vdechujete životní energii v podobě slunečních paprsků. Při každém nádechu pozvolna zvedejte ruce nahoru a prohněte se v zádech. Snažte se co nejvíc vytáhnout přední stranu trupu - břicho a prsa. Myslete na to, že protahujete přední část trupu a uvolněnými tkáněmi organismu nasáváte sluneční energii. Tuto představu sledujte co nejdéle. Prohýbejte se, dokud vás lehce nezabolí v kříži; umírněná bolest organizmus aktivuje a uvádí do stavu bdělosti. Jakmile se prohnete a dokončíte nádech, chvíli v této poloze setrvejte a zároveň zadržte dech. Prsty na ruce **roztáhněte**. Jakmile **pocítíte**, že jste v této poloze stabilní, představujte si, jak se vaše plíce naplňují životadárnou energií, jež dále proudí organizmem do všech stran, přičemž jej očišťují a omývají.

V poloze č. 2 začněte vydechovat a souběžně se ladně předkloňte. Přitom myslete na to, jak se z vašeho organismu



poloha č. 22

odplavu jí patogenní energie a spolu s nimi odcházejí i únava a indispozice. Všechny negativní energie se shluknou do jednoho šedavého obláčku a vyjdou z organismu ven zároveň se vzduchem. Při předklonu se ohněte v kříži, ale nohy nechte rovné. Natažené dlaně se pokuste položit na podlahu a v tomto předklonu se uvolněte, aniž byste pokrčili nohy. Musíte procítit vypětí v kříži: vypovídá o tom, že se v tomto místě vylepšuje cirkulace energií a tekutin. Setrvejte v této poloze, dívejte se na břicho a pokoušejte se čelem maximálně přiblížit ke kolenům. Na chvíli se zastavte a vnímejte, jak protažení kříže blahodárně působí na celý organismus.

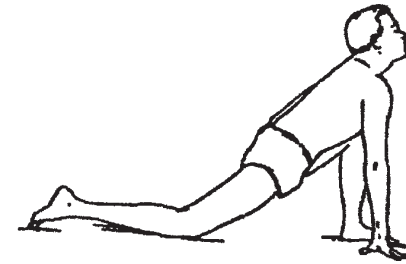
Pokud se vám z nějakého důvodu nedaří dotknout dlaněmi podlahy, například proto, že jste málo ohební, dejte ruce alespoň na kolena a pozvolna přitahujte trup co nejbliže k nohám.

3. **Nyní** se začněte pomalu a vyrovnaně nadechovat a zároveň změňte polohu. Opírejte se o prsty na rukou, levou nohu odtáhněte co **nejdál** dozadu, zvedněte hlavu a prohněte se v zádech. Vnímejte, jak se přední část trupu příjemně protahuje - to se **napřimují** energetické meridiány v **těle** a vylepšuje se cirkulace životní energie organismem. Užívejte si tento ozdravný **cvik**, **myslete**, jak je příjemné se **předklánět** a jak radostné je protahovat svaly na zádech. Při plynulém nádechu si představujte, že pohlcujete životodárnou **energii** Slunce a **opojení** s tímto **zářivým** nebeským **svě-** poloha č. 3

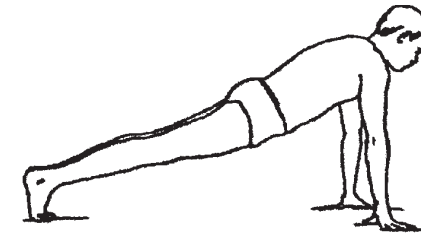


tidlem vás naplňuje radostí. Jakmile dokončíte rovnoměrné a plynulé ohýbání, přejděte bez výdechu k následující poloze.

4. Pravou nohu přiložte k levé, krk, záda a nohy nechte napřimené a vypjaté. Váhu těla přeneste na napřimené ruce. Tvář otočte k podlaze a dívejte se dolů. Na chvíli zadržte dech - dokud nepocítíte nutkání, že už se musíte nadechnout. Energií naplňující plíce v duchu rozdělujte do celého organismu. Můžete ji směřovat na nemocná místa, ke špatně fungujícím orgánům nebo si představovat, jak vás omlazuje. Nejdůležitější je, aby vaše vědomí aktivně pracovalo.



poloha č. 4



poloha č. 5

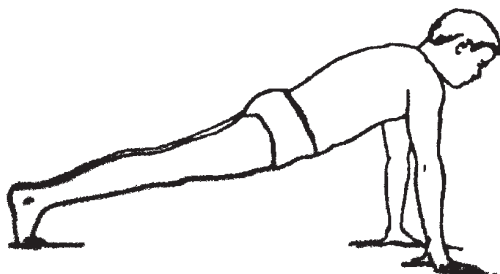
5. Opět se pomalu a harmonicky nadechněte, zároveň ale opět změňte polohu. Ruce ohněte v loktech a přibližujte se pomalu k podlaze tak, abyste se **if** **hrudí** takřka dotýkali. Po nádechu si **představujte**, že se z vašeho těla ven vylučují nemoci, stáří a **únava** a vsakují se do Země. Budete-li vše provádět zároveň, tedy výdech i úklon, pocítíte, jak se váš organismus

**jemně** spojuje se Zemí. Poproste ji o síly, vyléčení a omlazení. **Máte-li** slabé ruce, stačí dotknout se podlahy čelem a koleny. Jakmile dosáhnete mezní polohy a ukončíte nádech, pusťte se do následujících cviků, ovšem při zadržném dechu. Rukama se odstrčte od podlahy, tělo držte napřímené, hlavu mějte rovně a dívejte se dolů pod sebe. V této pozici chvíli setrvejte bez nadechnutí.

6., 7. A nyní se plynule nadechněte a pomalu polohu změňte: zvedněte hlavu co nejvíc nahoru a dozadu a ohýbejte záda, dokud ve svalech nepocítíte napětí. Při tomto cviku se přední část trupu, zejména hrudník a šíje, příjemně protáhnou. Představujte si, jak při nádechu životní energie proniká do vašeho organismu. Až zaujmete konečnou polohu, chvíli v ní zůstaňte a zadržte dýchání. Dívejte se směrem nahoru a trochu dozadu. V duchu si představujte, jak se energie rozlévá po celém těle.

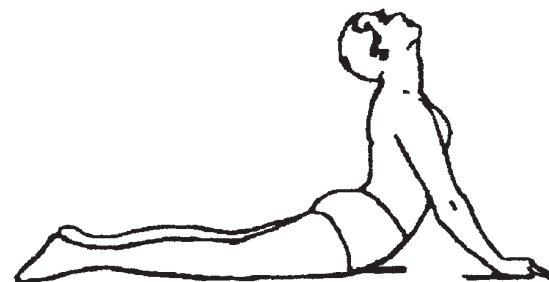


poloha č. 6



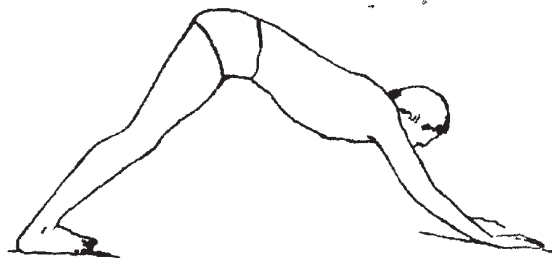
poloha č. 7

8. Pomalu vydechujte a přitom zaujměte následující polohu: trup nadzvedněte, ale přitom se dotýkejte dlaněmi a chodidly podlahy; nesmíte se odlepit. Dbejte na to, abyste nepokrčili nohy, záda držte rovná. Podbradek přimáčkněte k hrudi a dívejte se na břicho; pak ukončete výdech. Konečná poloha těla by měla připomínat pravý úhel. Některé části těla se krásně protáhnou: zadní svaly na nohou, křížová oblast a obě půlky hýždí. Tato pozice je nejlepší pro zlepšení cirkulace energie a tělesných tekutin v oblastech, jimiž prochází hodně energetických meridiánů. Rovněž příznivě ovlivňuje příliv krve do mozku. Chvíli v této poloze setrvejte a v duchu se soustředte na ona protahovaná a uvolňovaná místa na těle.

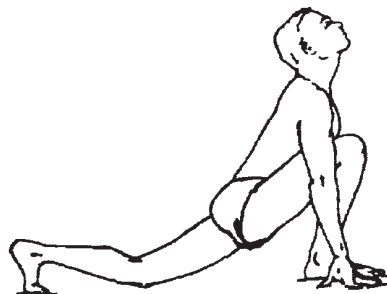


poloha č. 8

9., 10. Začněte se pomalu rovnoměrně nadechovat a přitom změňte polohu těla. Levou nohu vysuňte dopředu k dlaním, ale ruce neodlepujte od **podlahy**. Zakloňte se, hlavu se snažte dát co nejvíc dozadu a pomalu natahujte vzduch skrze nosní dírky, jako kdybyste čichali libou vůni a chtěli si ji vychutnat. Nádech ukončete souběžně s pohybem, poté v této pozici zůstaňte a v myšlenkách rozesílejte energii po celém organismu anebo se soustředíte na protahovaná místa. Zatím jsme pracovali s pravou nohou; nyní vysuňte dopředu levou nohu a **cvičení** opakujte. Všechno **musíte** důkladně zpracovat - **vjemy**, rozdělování energie i protahování tělesných částí.



poloha č. 9



poloha č. 10

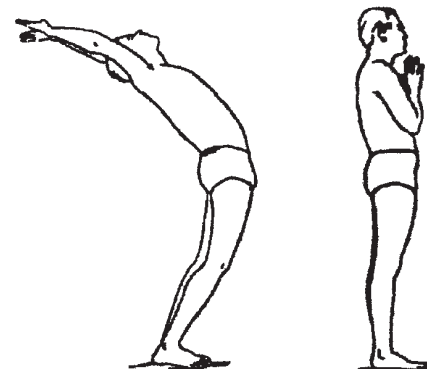
11. Začněte se pomalu rovnoměrně nadechovat a přitom změňte polohu těla. Pravou nohu dejte k levé - stoj spatný. Kolena napřimte a přiblížte k nim hlavu, jak to nejvíc půjde; přitom se dívejte na břicho. Je to přesné opakování cviku č. 3, proto se řiďte stejnými radami a pokyny. Hlava a horní část trupu mohou být dobře zásobovány krví. Osoby s nemocemi mozkových cév by měly být při tomto cviku velmi opatrné a provádět jej bez zbytečného zdržování a nadměrného úsilí.



poloha č. 11

12. Při nádechu se postavte rovně, zvedněte ruce nahoru a dejte je za hlavu. Prohněte se v zádech, nádech prohlubujte. Je to opakování cviku č. 2 a také k němu se vztahují veškeré pokyny a rady, platné pro druhé cvičení.

13. Začněte se nadechovat, ruce položte na hrud dlaněmi k sobě a lokty přitiskněte na žebra. Tato pozice ukončuje komplex cvičení Pozdrav Slunci, je to konečný postoj. Chvíli v této pozici setrvejte a v duchu Slunci poděkujte za všechny štědré dary, které vám přineslo.



poloha č. 12, poloha č. 13

Pokud si myslíte, že tento soubor cvičení není dostatečně efektivní, můžete ihned přistoupit ke druhému, třetímu či čtvrtému kolu. Pokuste se procítit blahodárny účinek těchto cviků, vnímejte, jak se vaše tělo protahuje, promývá ozdravnou energií a nasycuje, všimněte si, jak se vám zlepšuje nálada i celkové rozpoložení těla.

Komplex cviků Pozdrav Slunci vám toho nabízí opravdu hodně: upevňuje klouby a pojivo, posiluje prsní svaly a svaly na rukou, zlepšuje celkové držení těla i koordinaci pohybů, takže si člověk časem vypěstuje štíhlou a urostlou postavu. Při pravidelném cvičení se také zlepšuje krevní oběh a stav cév, látková výměna, kůže a v neposlední řadě se člověk prostě cítí dobře. To všechno jsou důsledky blahodárneho vlivu cvičení zaměřeného na endokrinní žlázy.

### **Kontraindikace**

Při vrozených vadách páteře, skolióze nebo potíživých s meziobratlovými ploténkami je zakázáno provádět předklony trupu popsané ve cvičení č. 2 a 9 a také protahování jako ve cvičení č. 3, 6 a 8. Rovněž při bederní radikulitidě je nutné komplex cvičení Pozdrav Slunci trochu omezit. Začněte proto cviky na posílení zad, které jsme popsali dříve.

### **Cviky pro zdraví- taoistický systém**

Tento ozdravný systém je velmi starý: vytvářela jej nejedna generace mudrců, kteří vybírali cviky, polohy a způsoby provádění cviků velmi pečlivě, aby přinutili energii životního pole člověka aktivně se pohybovat a aby odpovídající fyziologické funkce uvedli do normálu a stabilní polohy.

Zde čtenářům představuji ozdravný systém cviků: pokud si je osvojíte, poznáte, jaký je to *nádherný* pocit, když uvnitř vás plynule proudí energie, vaše tělo se pěkně zpevní a už na sobě nepozorujete žádné účinky procesu stárnutí. Budete-li cviky provádět správně, dostaví se pocit bezmezného spokojenosti a radosti. Ženy se mohou těšit z toho, že jejich těla jsou ztepilejší, pružnější a štíhlejší a v neposlední řadě také svůdnější. I muži v sobě zažehnou dávno pohaslou jiskru a znovu poznají radost ze života i svou pravou mužskou podstatu.

Cvičení se zakládají na poznání vzájemného ovlivňování energetického těla člověka, které se skládá z plazmy a **magnetického těla**, s magnetickým polem Země a energetickými proudy putujícími od zemského povrchu a opačně. V důsledku takového působení a s pomocí jednoduchých pohybových cviků se člověku podaří nejen nastřídat dostatečné zásoby energií a naplnit strukturu životního pole organismu, ale také zlepšit jejich cirkulaci. To všechno má vynikající ozdravné účinky.

Cvičte pozvolna a beze spěchu. Zpočátku se vám může zdát, že jsou tato cvičení **těžká**, ale **není** tomu tak, jen je nutné

naučit se pohyby správně koordinovat. Po nějakém čase vám tělo a jeho energie „řeknou“, jak byste měli správně to či ono cvičení provádět. Musíte u toho být uvolnění a pohybovat se zlehka. Nicméně každý by měl sám pro sebe objevit způsob, jak pohyby správně vykonat. Pokud toho dosáhnete, znamená to, že vašim organismem správně cirkuluje energie a vy jste spokojenější a radostnější. Mějte na paměti, že každý cvik nějakým způsobem ovlivňuje vnitřní koloběh energií v těle, v důsledku čehož se ozdravuje odpovídající orgán, skupina orgánů nebo část organismu.

Při cvičení dýchejte pozvolna, ale hluboce a pravidelně. Právě takový styl dýchání máme na mysli, když při popisu cviku hovoříme o tom, že máte zhluboka dýchat. Cvičte v klidu, plynule, vaše pohyby by měly být volné, jakoby „**zaoblené**“. Myslete si, že jste jako tekoucí voda: ta se nikdy nepohybuje prudce, nýbrž vše elegantně obtéká. Když cvičíte, vždy si své pohyby uvědomujte a snažte se je procítit zevnitř, na energetické úrovni. To zaručí, že budete cvičit dobře, a vy poznáte, jako mohou být pohyby pro vaše tělo prospěšné.

Než se pustíte do cvičení, měli byste se na to příslušně naladit.

A nyní několik důležitých doporučení.

#### **1. Věřte si!**

Přirozená délka lidského života je **120 let**, gerontologové na celém světě ji uznávají. Proč ale většina lidí na Zemi prožije sotva polovinu tohoto věku?

Kromě sociálních příčin hraje roli to, že se lidé neumějí o své zdraví starat a neváží si jej. Také se neřídí přirozenými zákony a zákonitostmi života, aby **sami** sebe fyzicky a duševně posílili. Namísto toho **připustí**, že **z** nich život - naprosto zbytečně - pomalu vyprchá,

Starodávná tajemství o dlouhověkosti se zakládají na znalostech lidské **bioenergetiky**. jsou to právě ty zákony a zákonitosti, podle kterých starodávní mudrcové sestavovali ozdravné **systémy**, jež dále **úspěšně** zdokonalovali. Mnohaletá praxe



pak dokázala, že jsou funkční a efektivní, tím spíše, že z nich **časem** odpadly prvky z fyziologického hlediska zbytečné, a tudíž **představují** z latou střední cestu.

Musíte pevně věřit v působnost cvičení, které předkládám níže, a brát je naprosto vážně - jedině tehdy se dostaví kýžený efekt. Víra a trénink jsou skutečné záruky úspěchu.

### 2. Cvičte postupně po etapách, důsledně a pravidelně.

Ozdravný systém, který uvádíme na následujících stránkách, má svá specifika; liší se od všech možných druhů sportu, jež jsou ve světě rozšířeny. Košíková, lukostřelba, maratonský běh, veslování- všechny tyto sportovní disciplíny pramení z pracovní **činnosti** ve vojenství a na tomto základě se také rozvíjely. Naše ozdravná metodika však byla vypracována kvůli ozdravení organismu, nikoliv na základě požadavků na efektivní práci nebo sportovní úspěchy. Přestože cviky z této léčebné soustavy nejsou tak dynamické **jako** sportovní disciplíny, **uvádějí** do pohybu všechny **svaly těla** a pohybový aparát, jakožto i nejdůležitější vnitřní orgány. Hlavně však podněcují cirkulaci energií v **životním poli**.

V tomto cvičení platí (a pro začínající cvičence dvojnásob), **že** se nic nesmí uspěchat, a také celková doba cvičení i počet **opakování cviků** musí být omezená. Pohyby by měly být ladné, plynulé a harmonické. Trénujte tak, aby to pro vás bylo příjemné; zárukou vašeho úspěchu je posloupnost

### 3. Zbavte se zloby a **zkroťte** svá přání.

Zbavte se zlostí ve svém nitru - pak se dokážete radovat **ze života** a ve všech situacích si zachováte chladnou hlavu i vnitřní klid a nebudete se znepokojovat kvůli maličkostem. **Zkroťte** svá **přání** - **trochu zmenšete** své nerealistické a často nepřírozené potřeby. Neuskutečnitelná přání člověka rozesmutní a přinesou **mu** zklamání a rozčarování ze Života. Nepřírozené a nadměrné potřeby, například příliš **mnoho** jídla **či** **spánku**, ničí a rozkládali organismus.

**Starodávn** mudrcové byli **přesvědčení, že hlavní příčinou** **těch** neštěstí a nemocí **jsou** emoce: **radost, hněv, smutek,**

trápení, strach, zděšení a také neustálé přemýšlení. A poslední úspěchy moderní medicíny to potvrzují: endokrinní systém rychle reaguje na změny emocí (zejména k horšímu), a to má dopad na všechny fyziologické funkce. Naštvaný člověk má dvakrát vyšší hladinu adrenalinu v krvi než člověk v normálním rozpoložení. V důsledku přehnaných emočních reakcí se ztrácí harmonie mezi životními principy a z toho pramení nevyváženost fyziologických funkcí a vznikají různé nemoci. **Jestliže** člověk pravidelně cvičí, ale přitom se často zlobí nebo reaguje příliš emotivně, cvičení nebude efektivní a nepřinese mu žádný užitek. Proto by se nováčci na poli ozdravného cvičení měli zdokonalovat i po emoční a duševní stránce. Tady existuje také zpětná vazba: všechna výše popsaná cvičení tomuto procesu vnitřního sebezdokonalování napomáhají, uklidňují vědomí člověka a umožňují člověku, aby se duševně i emočně vyrovnal.

### 4. Představujte si sami sebe jako mladého člověka s úsměvem na tváři.

Ano, přesně tak to dělejte. Než se však pustíte do cvičení, vzpomeňte si na nejlepší léta svého života a **nechte** na mysli vytanout šťastné okamžiky z mládí. Myslete také na budoucnost, avšak s nadějí, aby se na vaší tváři objevil úsměv a vy jste se **cítili** spokojení a naplnění radostí ze života. Takto naladění můžete přistoupit ke cvičení. Dobrá nálada **vytváří** předpoklady pro dobrou cirkulaci energie. Objeví se lehkost a pozitivní efekt celého komplexu cvičení se dostaví dříve. Mějte na paměti pořekadlo: každý úsměv nás omladí o deset let, každé trápení přidá šediny.

Doporučení, že byste si měli sebe samého představovat jako mladého, má velký význam: upevňují se struktury životního pole a organismus skutečně mládne. **Budete-li** to opakovat často a dostatečně dlouhou dobu, bezprostředně omládnete zevnitř i zvnějšku - **omlazující** efekt takovéto představivosti je nesporný.

Jakmile splňte čtyři předepsané podmínky, o nichž jsme se právě zmínili, jste připraveni přistoupit přímo ke cvičení a mít 2 něho prospěch.

#### 5. Cvičte lадně, pozvolna, měkce a plynule.

Tento ozdravný systém se zakládá na měkkých lадných pohybech, tvárnosti a plastičnosti. Při cvičení se pohybujte měkce, všechny pohyby by měly být „jakoby zaoblené“. Uvolněte svaly, jak nejlépe dovedete, a představujte si, že nemáte kosti ani pojivo, nýbrž vaše tělo je měkké a plastické. Pouze s uvolněnými svaly a pojivem do vás bude plynout správná energie a následně vašim organizmem dobře cirkulovat; a totéž platí i pro krevní oběh. Jakékoliv vypětí má za následek vznik silového pole, které volný průchod energií blokuje, a stahování svalů, což má za následek stlačování krevních cév.

### Cvičení Návrat do mladých let

Toto cvičení vám navrátí mládí, jeho název rozhodně není nadnesený. Cvičení směřuje energii tak, aby ovlivňovala a stimulovala činnost ledvin. Nejlepší je cvičit na čerstvém vzduchu.

Postavte se zpřímá, nohy rozkročte na šíři ramen, ruce nechte volně splývat podél těla a uvolněte všechny svaly. Nechť se ve vašich očích zračí jistota a důvěra v sebe samého. **Zahodte** všechny svazující myšlenky a setrvejte ve stadiu úplného klidu a vyrovnanosti (viz obrázek č. 1).

Dýchejte pomalu a rovnoměrně, ale zhluboka - nejprve nádech, potom výdech. Při nádechu se postavte na špičky a roztáhněte hrudní koš. Začátečnickům doporučujeme nejprve dýchat střídavě ústy a nosem, teprve poté jen nosem. V duchu směřujete nasátý vzduch do spodní části břicha (viz obrázek č. 2). **Při** výdechu si stoupněte **zpět** na paty a v myšlenkách vypouštějte vzduch ze spodní části břicha. Kolena mírně pokrčte. Takto veškerá patogenní energie uniká z organismu ven ústy (viz obrázek č. 3). Cvičení opakujte **8x**.



č. 1



č. 2



č. 3

Vibrování celého těla. Po několika hlubokých nadechnutích a vydechnutích si udělejte krátkou přestávku, asi na jednu minutu. Pak se uvolněte, znovu zaujměte výchozí pozici a kolena mírně pokrčte. Pokuste se natřásat tělo tak, aby vibrovalo (u mužů by se měl pohybovat šourek). Natřásání je třeba provádět jednu minutu, celkem asi **150** záchvěvů (viz obrázek č. 4). Při vibrování v plazmě vznikají nárazové vlny, což umožňuje specifické energetické efekty, zaměřené na aktivaci životních činností organismu. Také z těla lépe vycházejí jedy a odpad.

#### **Důležitá poznámka**

*Při natřásání se musí svaly a všechny vnitřní orgány rozechvívát, jediné tak bude cvičení účinné. Aby tělo mohlo správně vibrovat, musíme je nejprve zcela uvolnit. Napnutá je jediné páteř, která drží celé tělo.*

Otáčení rameny. Nohy rozkročte na šíři ramen, těžiště těla přeneste dopředu, opřete se o špičky u nohou, pokrčte kolena a v této pozici se uvolněte. Ústa maličko pootevřete, ruce nechte **volně** splývat podél těla.



Postupně otáčejte rameny: nejprve nadzvedněte levé dopředu a nahoru a poté je pusťte dozadu a dolů, jako byste jí chtěli otočit do kruhu. Zároveň začněte otáčet pravé rameno dolů a dozadu a poté dopředu a nahoru. Krouživý pohyb ramen opakujte 16x (viz obrázek č. 5 a č. 6). Na cvičení by se mělo aktivně podílet celé tělo a předloktí aby horní část trupu byla neustále v pohybu a takto donutila usazenou a ustrnulou patogenní energii vyjít z hlubin struktury životního pole a opustit vnitřní orgány, kde byla usazena a bránila normálním fyziologickým procesům.

#### *Důležité upozornění*

**Př** provádění otáčivých pohybů rameny dýchejte volně v rytmu cvičení, není třeba se speciálně nadechnout a vydechovat. Začátečníci se snaží cvičit plynule a tvárně. Až se tomuto cviku naučíte, le třeba se vyvarovat prudkých pohybů a necvičit násilím. Počet otoček je možné časem zvyšovat.

Hlavním smyslem cvičení Návratu do mladých let je zbavení organismu usazených patogenních energií, které se neuvolněně shlukují v oblasti hrudníku a kolem ramen. Po cvičení se organismus naplní zdravou svěží energií: podílí se na tom

pohyby rukou a ramen i pohyby v magnetickém a plazmatickém těle. Kromě toho se výrazně zlepší krevní oběh, tělo získá dostatek životních sil a celé se harmonizuje. Toto cvičení je základem pro další pohybové ozdravné komplexy, ale má léčebný účinek i samo o sobě: zejména odstraňuje bolesti v ramennou pomáhá proti nadýmání a ženám ulehčuje při menstruačních bolestech. Dále také posiluje obranyschopnost organismu, zlepšuje fungování pohlavní soustavy a pomáhá redukovat váhu, čímž působí na člověka ve více aspektech: je díky němu nejen zdravější, ale i krásnější. Cvičení je nutno provádět často, začátečníkům a nemocným osobám se doporučuje každodenní trénink trvající tři až pět minut.

### **Cvičení Růst životní síly**

Jak je z názvu patrné, cvičení je zaměřeno na zvyšování životní síly. Dosáhneme toho tak, že děláme kruhovitě otáčivé pohyby, jež napomáhají produkovat energii. Energie se tvoří v ruce, ale soustředěným vědomím je možné ji směřovat k jiným částem organismu.

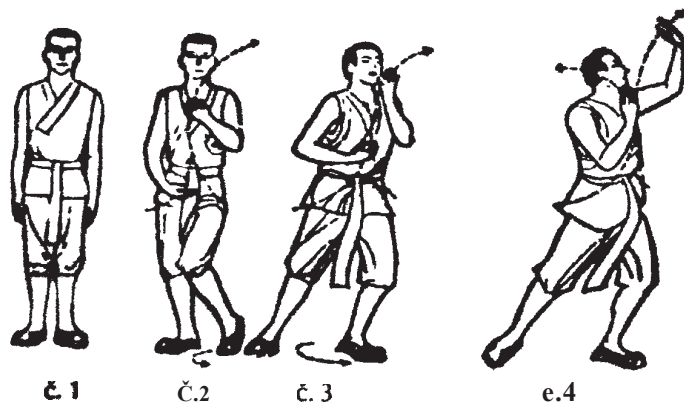
Postavte se rovně, nohy rozkročte na šířku ramen, ruce nechte volně splývat, uvolněte svaly a dívejte se rovně před sebe (viz obrázek č. 1).

Pozvolna zvedněte levou ruku dlaní nahoru, prsty roztáhněte co nejdál od sebe a pak ji pomalu přesouvejte dolů podél osy těla. Když se ruka nachází na úrovni hrudi, opakujte stejný pohyb i pravou rukou; levá ruka přitom pokračuje plynulým pohybem do strany a nahoru, prsty lehce ohnuty. Jakmile se levá ruka zastaví v nejvyšší možné pozici (pozor, nesmíte toho ohýbat loket), otočte dlaň dolů a opakujte tentýž pohyb, jako byste do ní chtěli nabrat vodu.

Při pohybu levé ruky nahoru trochu nadzvedněte levou nohu a Špičkou udělejte pohyb ve tvaru duhy (z vnitřní strany). Levou nohu pokrčenou v kolenu položte na podlahu

ve vzdálenosti asi 60 cm od pravé nohy. Mezitím se váš trup pootočí doleva a těžiště se přemístí do levé nohy. Při otočení trupu doleva maličko nadzvedněte patu pravé nohy, aby se pravé chodidlo nacházelo pod úhlem k levé noze (viz obrázek č. 2-5). Při pohybu pravé ruky se všechny výše popsané pohyby provádějí napravo (viz obrázek č. 6–10), levá dlaň se přitom zvedá nahoru. Cvik opaku jte 8x, a to včetně otoček nalevo a napravo.

Tato cvičení se hůře popisují, než provádějí, ve skutečnosti jsou však celkem jednoduchá.

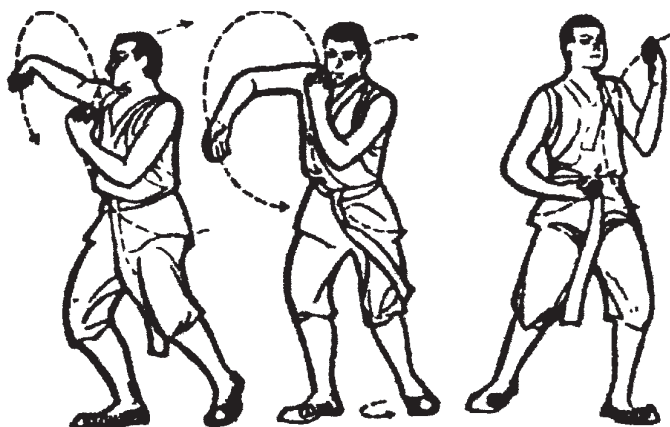


č. 1

č. 2

č. 3

č. 4



č. 8

č. 9

č. 10

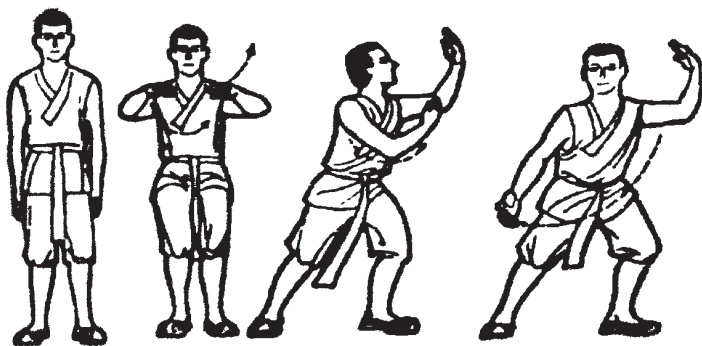
Osoby středního věku, starší a začátečníci by měli cvičit s mírou a v žádném případě se nepřetěžovat. Ženám v těhotenství a při menstruaci jsou tato cvičení zakázána.

Úkolem cvičení Růstu životní síly je zlepšení krevního oběhu a prokrvení rukou, upevnění kloubů a obnovení svalového tonusu. Působí preventivně proti skleróze cév. Při cvičení je bezprostředně stimulováno proudění energie energetickými kanály. Navíc zabraňuje vývinu některých nemocí a v případě, že již nastanou, je efektivně léčí. Patří mezi ně paralýza, osteoporóza a bolesti v kříži, které jsou zpravidla vyvolány nedostatečnou činností ledvin. Muži by se během cvičení měli snažit zatahovat Šourek nahoru: zlepšuje to potenci a předchází to

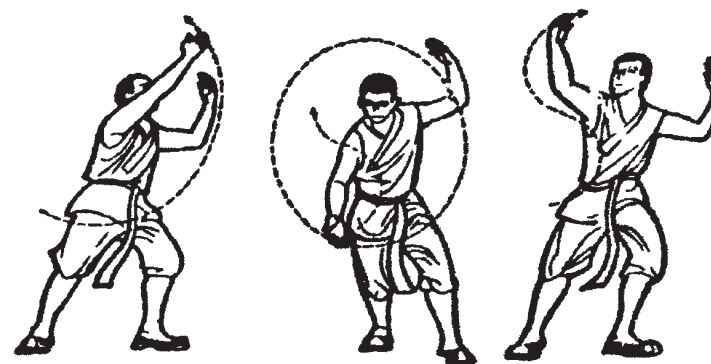
kýle. Ženám je zase doporučováno, aby zlehka sevřely poše-  
vní svaly, neboť je tím posilují a rozvášňují. Tento jednoduchý  
cvik působí jako bezpečnostní zámek, který udržuje energii  
v těle, zabraňuje jejímu rozptylování a brání tomu, aby došlo  
k poklesnutí orgánů, umístěných v oblasti malé pánve.

### Cvičení Monáda

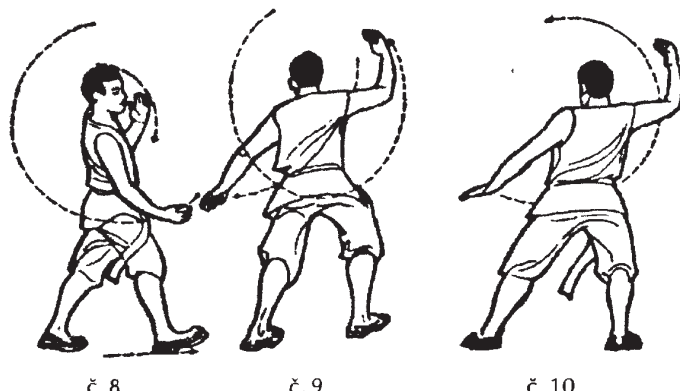
Při tomto cvičení máme ruce podél trupu a pohybujeme  
jimi, jako bychom ve vzduchu malovali písmeno S, jež je zna-  
kem monády - odsud pramení i název cvičení. Jaké pohyby  
provádíme vnější částí těla, takové pohyby budou probíhat  
i uvnitř organismu. Jsou to svérázné ideomotorické pohyby,  
díky nimž se energie uvnitř těla a v životním poli může přemis-  
tovat po odpovídající trajektorii.



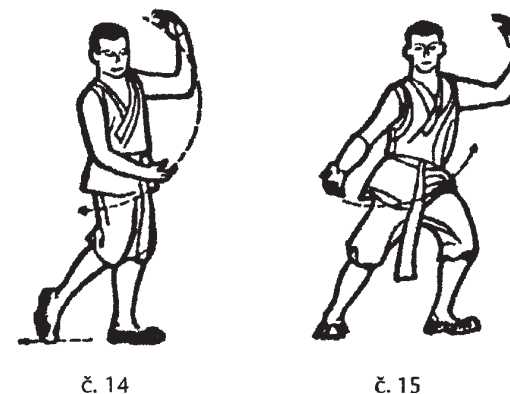
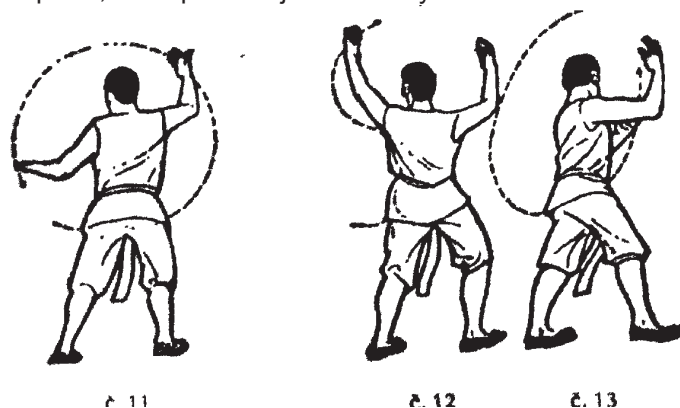
Postavte se rovně, nohy rozkročte na šíři ramen, ruce nech-  
te volně podél těla a všechny svaly uvolněte. Dívejte se přímo  
před sebe, přestaňte na cokoli myslet a zcela vyprázdněte hla-  
vu od věčně poletujících myšlenek; prostě buďte úplně klidní  
a vyrovnaní (viz obrázek č. 1).



Zvedněte obě ruce nejprve do úrovně hrudníku, potom  
do výše ramen a souběžně pokrčte kolena (viz obrázek č.  
2). Když levou ruku zvedáte nad hlavu (musí být trochu vep-  
ředu), pravou ruku s ohnutým loktem vedte dolů, jako byste  
s ní kreslili ve vzduchu půlměsíc. Trup otáčejte 45° doleva (ale  
horní část pořád držte rovně). Levou nohou vykročte dopředu  
tak, aby chodidlo tvořilo k pravé noze úhel 45° (viz obrázek  
č. 3 a č. 4). Dále pravá ruka z pravé strany obkresluje S mo-  
nádu. Dělá se to následovně: ruka jde dolů jako na obrázku  
č. 4. Potom se zvedne nahoru dlaní dopředu, a až dosáhne  
nejvyššího bodu, jde dozadu a dolů (dlaň je obrácena dolů).  
Nakonec se vrací do výchozí pozice (viz obrázek č. 4). Ruka  
tedy udělá velký kruhovitý pohyb. Dále ji vedeme po diago-  
nále a znovu ve vzduchu obkreslíme písmeno S (viz obrázek  
č. 5-7), v tomto bodě znak monády končí. Až ruka obkreslí celé  
písmeno S, otočíme ji dlaní dolů a pomalu vedeme dozadu  
a dolů, a potom zase dopředu a nahoru. Pravou nohou záro-  
veň v tentýž okamžik vykročíme dopředu pod úhlem 45° do-  
prava, chodidlo pravé nohy uvedeme do pozice nacházející  
se pod úhlem 45° k levému chodidlu (viz obrázek č. 8).



Jakmile pravou rukou dosáhneme nejvyššího bodu, levou ruku pustíme dolů (viz obrázek č. 9). Levou rukou ve vzduchu obkreslíme písmeno S, identicky jako jsme to prováděli pravou rukou, jen obráceným směrem (viz obrázek č. 10–13). Když monádu dokončíme, levá ruka se nachází v nejvyšším bodě. Pravou ruku, která se až dosud v tomto bodě nacházela, pozvolna necháme klesnout. Souběžně s tím levou nohou vykročíme dopředu a uvedeme ji do takové polohy, aby tvořila úhel ve vztahu k pravému chodidlu. A nyní můžeme znovu obkreslit vzdušnou monádu S (viz obrázek č. 14 a č. 15). Rukama pohybujeme střídavě, ale nesmíme se zastavit, pohyb musí být plynulý. Cvičení opakujeme 8x včetně pohybů nalevo a napravo, a to v průběhu jedné minuty.



### **Důležité upozornění**

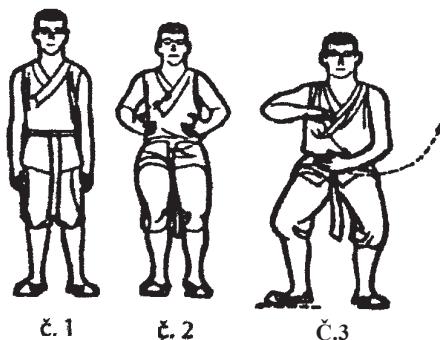
*Když provádíme cvičení na levou nebo na pravou stranu, těžiště těla se přitom přenáší automaticky. Dbejte na to, abyste obkreslili písmeno S co nejpřesněji. Pohyby rukama musejí být dobře sladěné. Trupem pohybujeme v souladu s pohyby rukou, zapojeny jsou všechny svaly těla.*

Toto cvičení působí zejména na energetické kanály. Nepřestávající pohyb rukou nutí svaly ramen, šíje a zad, aby pracovaly. Cvičení má **profylaktický účinek**, ale především je léčebné: pomáhá v případě, když je nervová soustava vyčerpána, působí proti závratím, bolestem hlavy, mrtvici a dalším nemocem. Pohyb rukou ve tvaru **písmene S** není náhodný: aktivuje energetické procesy v organizmu a brání jejich stagnaci. Působí preventivně proti neuralgii, zápalu srdečního svalu a mléčných **žláz**. Jak tvrdí znalci tohoto cvičného komplexu, je vynikajícím preventivním prostředkem proti rakovině prsou. Otáčení ruky s nataženou dlaní obrácenou nahoru pozvedává energii životního pole, a to aktivuje krevní oběh v mozku a podporuje duševní **činnost**.

## Cvičení Ptačí rozlet

Tento specifický název vznikl proto, že cvičení připomíná let ptáka, tentokrát rukama opisujeme vzdušnou osmičku.

Nohy rozkročíme na šíři ramen, vnitřně se uklidníme, vypneme prsa a kolena mírně pokrčíme (viz obrázek č. 1). Ruce zvedneme do úrovně prsou, jako kdybychom chtěli obejmout míč (viz obrázek č. 2). Poté levou dlaň otočíme nahoru a pravou dolů, aby mezi nimi byla vzdálenost tří palců (asi 30 cm). Přitom se pravá ruka nachází výše než levá (viz obrázek č. 3). Trup otočíme doleva a dlaněmi nad sebou opisujeme dvojité kruhy zleva doprava v podobě ležaté osmičky. Když kreslíme kruh nalevo, levá ruka, která vede, se pohybuje seshora dolů a pravá jde za levou zespoda nahoru (viz obrázek č. 4). Jakmile jsou ruce u prsou, otočíme dlaně podle obrázku č. 5. Pravá ruka jde seshora a levá ji následuje (obrázek č. 6). Cvičení opakujeme 8x při střídavých pohybech rukou.



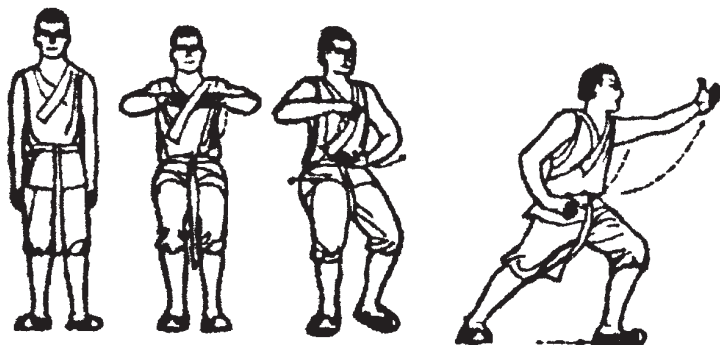
### Důležité upozornění

*Při pohybu rukou musí být prsty lehce ohnuté, jako kdybyste drželi energetickou kuličku o průměru 15 cm mezi dlaněmi. Ruka, kterou pohybujeme nahoru, by se určitě měla napřímít, a souběžně s ní napřímíme i nohu, která se nachází vzadu. Při cvičení je třeba soustředit se na pohyby rukou a pohledem je sledovat. Když otáčíme trupem, měli bychom namáhat spodní část břicha. Všechny pohyby by měly být sladěny a všechny části těla by se měly nacházet v harmonii. Počet opakování můžete libovolně zvyšovat či snižovat podle svých fyzických možností, ale vždy byste měli dodržovat násobek osmi.*

Vlnité pohyby, jimiž cvičení Ptačí rozlet oplývá, působí blahodárně na energetický systém a aktivují tvorbu energií v organismu. Cirkulace energie v organismu je posilována a působí jako prevence proti mozkové mrtvici, která je často spojená s nadváhou, a dále proti skleróze mozkových cév, bolestem hlavy neurologického původu a **nemocem** cév obecně. Při tomto cviku se pozornost **soustřeďuje** na spodní část břicha: tak zamezíme, aby se nově vzniklá energie rozptylovala a také ukládání tuku v této oblasti (platí zejména pro ženy po porodu). Pohyby trupem vlevo a vpravo aktivují proudění energie v kříži a bederní oblasti. Kromě toho předcházíme ledvinové nefunkčnosti a **radikulitidě**. Z profylaktického hlediska je toto cvičení velmi vhodné a samo o sobě působí proti mnoha nemocem. V první řadě je musíme doporučit lidem se **sedavým** zaměstnáním, jimž častý trénink několikrát **denně** neuškodí.

## Cvičení Želva pod krunýřem

Hlavním úkonem tohoto cvičení je zatahování krku a hlavy mezi ramena stejně, jako to dělá želva. Kromě toho provádíme menší a větší otáčivé pohyby, které odstraňují lokální energetickou stagnaci v horní polovině těla a aktivují cirkulaci energie ve struktuře životního pole a tělesných tekutinách. Jsou to zajímavá, jednoduchá a užitečná cvičení.



č. 1

č. 2

č. 3

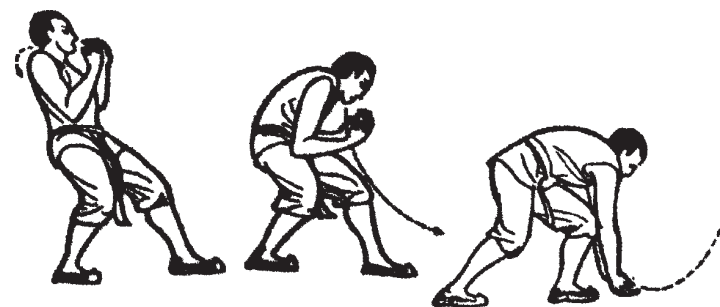
č. 4



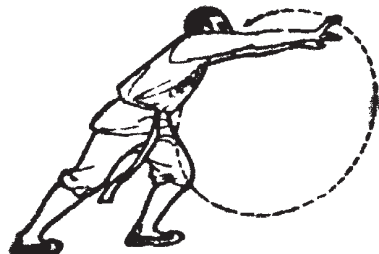
Nohy rozkročte do šíře ramen a pokrčte je v kolenou. Narovnejte ramena, zastrčte břicho a ruce nechte volně splývat podél těla (viz obrázek č. 1). Zvedněte ruce do úrovně středů ramen a ohněte lokty (viz obrázek č. 2). Levou rukou ve ja-

koby půlkruh a dejte ji dolů ke spodní části břicha, dlaň obraťte nahoru. V jaké poloze mají ruce správně být, to ukazuje obrázek č. 3 (jako kdybyste drželi míč). Předkloňte trup a otočte se doleva, aby se těžiště přeneslo na pravou nohu. Levou nohou udělejte půl kroku dopředu a do strany, aby její chodidlo svíralo s chodidlem pravé nohy úhel. Napřimte pravou nohu, aniž byste paty odtrhli od země. V tento okamžik vytáhněte levou ruku dopředu a ohněte ji v lokti tak, aby ruka od zápěstí k prstům byla rovnoběžná s podlahou. Pravou ruku (od zápěstí k prstům) dejte dolů, abyste se palcem dotýkali boku (viz obrázek č. 4). Poté dlaň levé ruky pootočte na stranu a zároveň předloktí otočte dozadu (přitom se levá ruka ohýbá v lokti): takto se levé rameno pohybuje dozadu a dolů.

Při tomto cvičení jsme v poloze, kdy se zápěstí levé ruky nachází před levou horní částí hrudního koše, a loket je přitom ohnutý. V tutéž dobu se pravá ruka, která byla vespod, zvedá, opisuje půlkruh a zaujímá stejnou pozici u pravé horní části hrudního koše. Zároveň se musíme zaklonit, vypnout břicho, ohnout záda a zatáhnout hlavu mezi ramena jako želva, která se snaží schovat pod krunýř (viz obrázek č. 5-7). Poté je třeba zakroužit rameny (viz obrázek č. 8). A dále přecházíme k novému prvku cvičení: ruce spustíme volně dolů a dopředu, jako kdybychom jimi opisovali velký kruh, a pak je vrátíme do původní pozice před hrudník (viz obrázek č. 8).





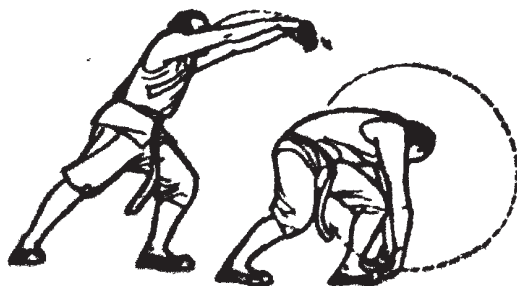


č. 11



č. 12

Při otáčení rameny zvedneme ruce do výšky (viz obrázek č. 9–12) a pozvolna je přemístíme dopředu a dolů, přičemž opisujeme velký kruh (viz obrázek č. 13 a č. 14). Jakmile jsou ruce na úrovni břicha, můžeme začít otáčet rameny (viz obrázek č. 15). Všechny pohyby opakujeme tak, jak jsme je již popsalí a jak jsou znázorněny na obrázcích č. 9–14.



č. 13



č. 14



č. 15

S rukama u břicha znovu provedte otáčivé pohyby rameny. Pak otočte trup doprava a ruce dejte do polohy, jako kdybyste chtěli chytit míč. Tíhu těla přeneste na levou nohu a pravou nohou udělejte půl kroku dopředu a do strany, aby chodidlo svíralo s chodidlem levé nohy úhel (viz obrázek č. 18). Následně pohyby zopakujte, ale na pravou stranu. Každé cvičení provedte 8x, střídavě nalevo a napravo. Jakmile cyklus cvičení ukončíte, vraťte se do původní pozice - to je přirozené ukončení tohoto ozdravného komplexu.



### Důležité upozornění

*Když rukama opisujete kruh, dbejte na to, aby pohyby ramen byly sladěné (bez namáhání) s pohyby rukou. Vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů, cvičení by mělo být plynulé a ladné. Když cvik rukama (vzdušný kruh) ukončíte, postavte se do pozice, kdy jsou ruce u břicha a celé tělo jako by tvořilo písmeno S. Cvičení je u konce a cíle bylo dosaženo.*

Cvičení aktivuje pohyb energií po velké i menší oběžné dráze v životním poli. Pohybu se účastní mnohé důležité svaly: břišní, na nohou, na zádech a na **ramenou**. Proto je toto cvičení mimořádně účinné pro snižování nadváhy, kterým v té či oné míře trpí takřka všechny osoby se sedavým zaměstnáním. Jelikož se při cvičení Želvy pod krunýřem upraví celková cir-

**kulace** energií v organizmu, je velmi efektivní jako komplexní prevence a některé nemoci i léčí, například částečnou paralýzu, cukrovku nebo zácpu. Otáčivé pohyby ramen napomáhají rozptylování energetických shluků a brání ucpaní v horní části trupu, proto představují vynikající profylaktika a zároveň i léčbu plicních onemocnění, bronchitidy, nachlazení (nečinnost energií v této oblasti má za následek hromadění hlenu, z čehož se následně vyvíjejí výše jmenované nemoci). Je dobré pohybovat krkem a cvičit šíji, neboť se tak aktivuje mozková činnost a zlepšuje fungování centrální nervové soustavy i srdce (ionizuje nerv sluneční pleteně, který řídí činnost srdce).

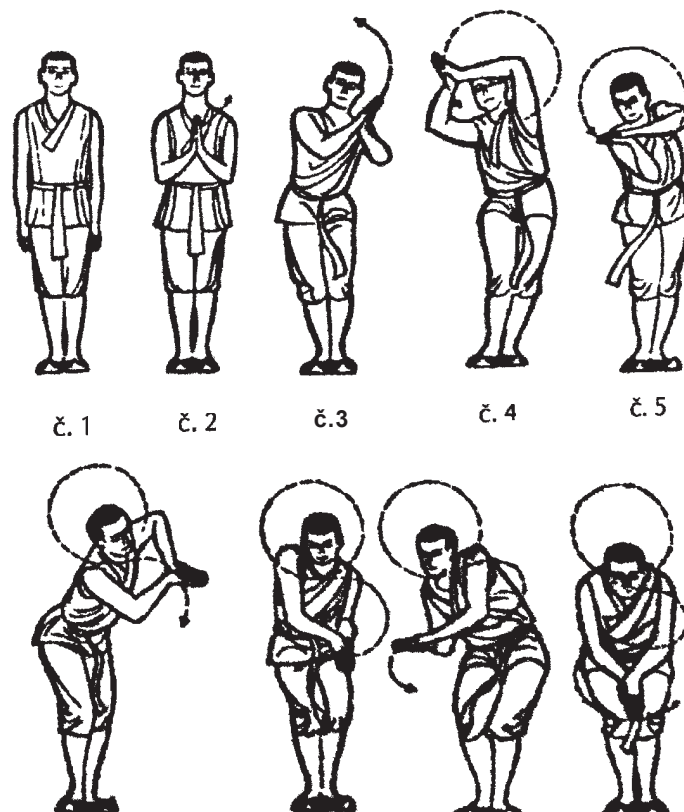
## Cvičení Dračí koupel

Název vznikl na základě toho, že se tělo při cvičení kroutí a svíjí jako drak při koupeli. Rukama, které držíme vepředu, hrudí a koleny kreslíme tři vzdušná kola.

Z těchto speciálních pohybů se vytváří zvláštní trajektorie pohybu energie v životním poli. Snadněji proniká skrze šlachy, a tak se zlepšují jejich funkce. Pohyb probíhá uvnitř organizmu, což má blahodárný účinek na páteř a skrze ni na celý organismus. Energie těchto pohybů vzniká v centru organizmu a odtud proudí do okrajových oblastí, které promývá a očišťuje. Zvedání rukou na konci cvičení (se semknutými dlaněmi) nově vytvořenou energii pozvedává do horní části organizmu **k hlavě**, tělo se tak celkově tonizuje a zlepšují se myšlenkové schopnosti.

Zaujměte postoj s nohama těsně vedle sebe, chodidla se navzájem dotýkají. Ruce **nechte** volně splývat podél těla, prsty **stiskněte** k sobě. Usmívejte se, vzpomeňte si na své mládí a představujte si sebe sama jako mladého Člověka v rozkvětu síly (viz obrázek č. 1). Předloktí je **pěvně** přimknuté k trupu. Dlaně sepne na úrovni hrudníku (viz obrázek č. 2) a pak je **pootočíme** doleva, aby pravé zápěstí bylo nahoře a levé

dole. Pravý loket trochu nadzvedneme, hlavu a šíji nakloníme doleva, přičemž se trup natočí trochu doprava (viz obrázek č. 3). Ruce se sepnutými dlaněmi zvedneme nad hlavu a nalevo a poté je ladným pohybem, při němž opišeme vzdušný kruh, volně přemístíme dolů do úrovně krku. Nyní je levé zápěstí nahoře a pravé vespod, prsty jsou natočené dopředu. Jakmile sepnutými dlaněmi opišeme kruh, přemístíme bederní část trupu zprava nalevo a pak do výchozí polohy. Když toto cvičení provádíme, je nutné, abychom šli maličko do podřepu a trochu se sklonili (viz obrázek č. 4 a č. 5).



č. 1

č. 2

č. 3

č. 4

č. 5

K tomuto okamžiku jsme v půli kruhovitého pohybu rukama. Cvik pokračuje tak, že ruce směřujeme doleva a dolů a poté doprava, čímž na úrovni hrudi vykreslíme vzdušný půlkruh. Když je ruka na úrovni centrální osy trupu, levé zápěstí je nahoře a pravé dole, zatímco prsty směřují dopředu. Zároveň se část trupu přemístí doprava a navrací do původní polohy. Je třeba jít maličko do dřepu a pokrčit nohy v kolenou, těžiště se pak přeneso níže. Tak ukončíme druhou půli kruhovitého pohybu (viz obrázek č. 6 a č. 7).

Sepnuté dlaně se začínají pohybovat napravo dolů k centrální ose trupu, a tak opisují půlkruh. Když jsou ruce na břiše, levé zápěstí musí být níže než pravé a prsty opět míří dopředu. Pánevní oblast se přemístí vlevo a do původní polohy. Těžiště padá ještě níž - tělo jde do dřepu. Sepnutými dlaněmi obkreslíme třetí půlkruh (viz obrázek č. 8 a č. 9). Dále je třeba cvičení opakovat zezdola nahoru. Sepnuté dlaně se pohybují nalevo a nahoru a v blízkosti břicha opisují půlkruh; levá dlaň se přitom nalézá nad pravou. Pánevní oblast trupu se přemísťuje doprava do výchozí pozice, těžiště se maličko zvedá. Tak ukončíme první půli kruhovitého pohybu zezdola nahoru, prováděného rukama (viz obrázek č. 10 a č. 11). Sepnuté dlaně se nyní pohybují doprava a nahoru a opisují půlkruh před **hrudí**. Pravá dlaň se nachází nad levou, prsty směřují dopředu. **Pánevní** část trupu se přemísťuje doleva a do výchozí polohy, těžiště se stále zvedá. Rukama ukončíme druhou půli kruhovitého pohybu zezdola nahoru (viz obrázek č. 12 a č. 13), nyní jimi pohybujeme doleva a opět kreslíme ve vzduchu půlkruh, až se ruce dostanou nad hlavu. Souběžně se pánevní část trupu přemístí vpravo a do výchozí polohy. Napřímíme tělo (viz obrázek č. 14 a č. 15) a stojíme s rukama nahoře, dlaně držíme semknuté. Pak je povolna spouštíme dolů, dokud tělo **nezaujme výchozí** pozici s rukama na úrovni hrudi. Necháme je klesnout, aby volně splývaly podél **těla** (viz obrázek č. 16). Cvičení opakujeme 8x.

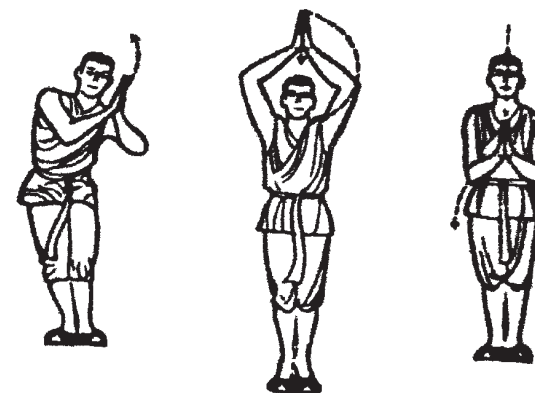


č. 10

č. 11

č. 12

č. 13



#### **Důležité upozornění**

*Kruhové pohyby provádíme co nejpřesněji, **neboť** takto se i pohybuje energie uvnitř našeho organismu. Začátečníci mohou cvik provádět s minimálním rozkmitem, až získají větší praxi a jejich **tělo** se posílí a **zpružní**, mohou rozsah pohybu v pánevní oblasti **zvýšit**. Je nesmírně důležité pracovat s touto částí těla a zásobovat ji energií jedině tak můžeme očekávat dlouhá léta života a dobrou potenci.*

Cvičení **Dračí koupel** nutí energii, aby se aktivně pohybovala páteří, přesněji jejími Šlachami a pojivem. Tak se z ní lépe odstraní jedy a **škodliviny**, čímž ji **chraníme i léčíme**. Toto cvi-

**čzení** je mimořádně vhodné pro ženy, neboť jejich těla zbavuje přebytečných kilogramů, předchází ochablosti trupových svalů a činí jejich těla elastická a pružná (v oblasti velké a malé pánve i na zádech).

## Cvičení Zabka ve vodě

Toto cvičení zahrnuje pohyby, připomínající plovoucí žábu; odsud pramení i jeho název. Tyto „žabí“ pohyby aktivují cirkulaci energie v oblasti ramen, takže se energie díky nim rozkmitá nahoru a dolů. Její svislé kolébání dozajista pocítíte a vězte, že vaše tělo se takto bude skvěle energeticky očišťovat.

Stojíme nohama u sebe, chodidla se navzájem dotýkají. Ruce jsou volně spuštěné podél těla, prsty přitisknuté k sobě a na tváři nám září úsměv!

Zvedněte ruce se sevřenými prsty, ohněte lokty i pokrčte kolena (čili si maličko podřepněte). Zatáhněte břicho a tělesnou váhu přeneste na špičky (viz obrázek č. 2). Ruce natáhněte před sebe a proveďte jimi kruhové pohyby zevnitř ven (jako když plavete prsa). Souběžně napřimte nohy, vypněte hrudní koš, zatáhněte břicho, krk naopak vytáhněte a nadzvedněte paty (viz obrázek č. 3 a č. 4). Udělejte nejprve osm koleček a po malé odmlce dalších osm, kruhové pohyby ovšem provádějte zvenčí dovnitř. **Nohy** jsou narovnané, uvolněte hrudní koš, zatáhněte břicho, vytáhněte krk a nadzvedněte paty (viz obrázek č. 5 a č. 6). Cvik opakujeme celkem 16x.

Skvěle přitom rozcvičujeme horní končetiny, které jsou ohebnější a „plastické“. Také se zbavujeme tukových polštářů, zejména kolem pasu, protože ty vznikají kvůli nedostatku pohybu spodní části těla (když se člověk **nenaklání**, neotáčí a nijak tuto část nezatěžuje). Narůstající cirkulace energií v **ramenou** a u krku léčí **závratě** a točení hlavy, ztrátu vědomí, **osifikaci** krčních obratlů, **trpas** v rukou i hlavy, vysílení centrální nervové soustavy, nespavost, sklerózu a mnohé další nemoci

a předchází jim. Pohyby rukou pozitivně ovlivňují činnost štítné žlázy, předcházejí jejímu onemocnění, a pokud již problémy nastaly, tak je léčí. Cvičení je šetrné, a proto se ideálně hodí pro ty, kteří v důsledku nemoci či jiných problémů nemohou provádět ostatní cvičení. Nasytí jejich organismus potřebnou energií a stimuluje její svislý průchod tělem.



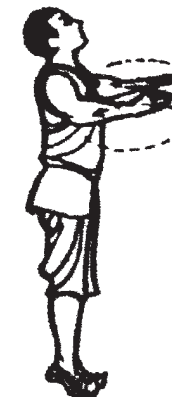
č. 1



č. 2



č. 3



## Cvičení Zemské prstence

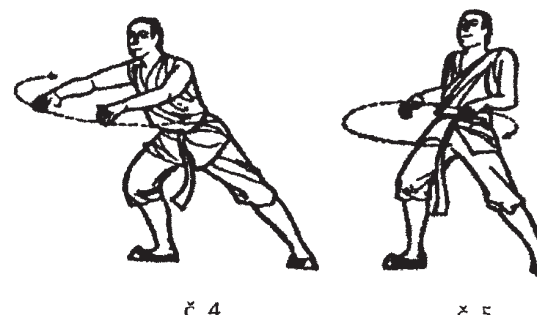
Ruce obrátíme dlaněmi k zemi a v úrovni hrudi opisujeme vzdušné kruhy či prstence. Tento prvek dal název celému cvičení. Kruhovitými pohyby skvěle rozproudíme energii životního pole kolem své osy po „velké horizontální oběžné dráze“, a to má významný ozdravný efekt na celý organizmus a stimuluje správnou produkci energie.

Nohy rozkročte na šíři ramen, ruce ohněte v loktech a zvedněte do úrovně hrudi, dlaně otočte dolů (viz obrázek č. 1).

Trup nakloníme doleva, ruce natáhneme dopředu a doleva a souběžně vykročíme levou nohou na půl kroku dopředu a doleva (viz obrázek č. 2). Ruce je nutné natáhnout co možná nejvíc dopředu. Necháme je v úrovni prsou, respektive před nimi, aby byly vodorovné, a začneme jimi pohybovat zleva doprava. Trup se odpovídajícím způsobem přemisťuje zleva napravo a dozadu (viz obrázek č. 3). Takovýchto krouživých pohybů je třeba udělat osm. Potom levou nohu vrátíme do výchozí pozice a pravou uděláme půl kroku dopředu a vpravo. Rukama, které byly ve vodorovné pozici, otáčíme opačným směrem (zprava doleva jako na obrázku č. 4 a č. 5), rovněž 8x. Celé cvičení tedy sestává ze šestnácti „koleček“.

### **Důležité upozornění**

*Při cvičení rukou se odpovídajícím způsobem pohybuje i trup. Kruhové pohyby rukou je třeba dělat velmi pečlivě a **dřesně** a stále se v nich zdokonalovat.*



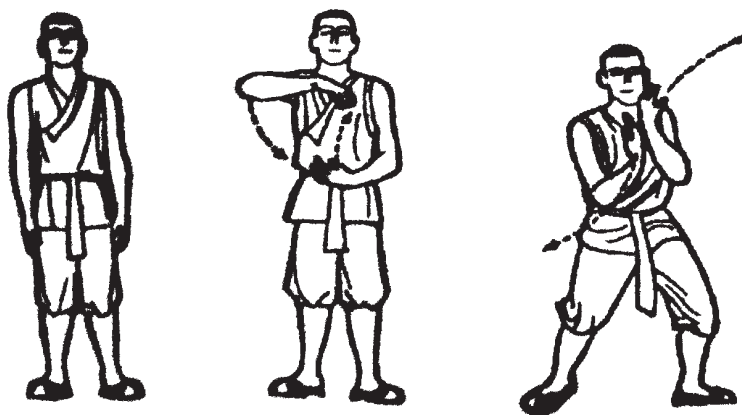
Toto cvičení aktivuje pohyb energie kolem osy životního pole, a tak reguluje fungování plic, srdce, ledvin a předchází skolióze, stavům bezvědomí či závratím. **Ovšem** má ještě jednu výjimečnou vlastnost: upevňuje ženská prsa, aby nebyla povislá. Je vhodné i pro starší osoby a pacienty oslabené nemocí, jelikož skvěle organizmus nasycuje energií.

Je však nutné zabránit, aby se nově **vytvořená** energie nerozptylovala: musíte se na cvičení soustředit a přitom pohybovat jazykem v ústech (do taktu s pohybem těla), takže se vytvoří sliny. Jakmile se cvičení blíží ke konci, sliny polkněte a představujte si, že prošly trávicím traktem až do pupíku a tarr se **zastavily**.

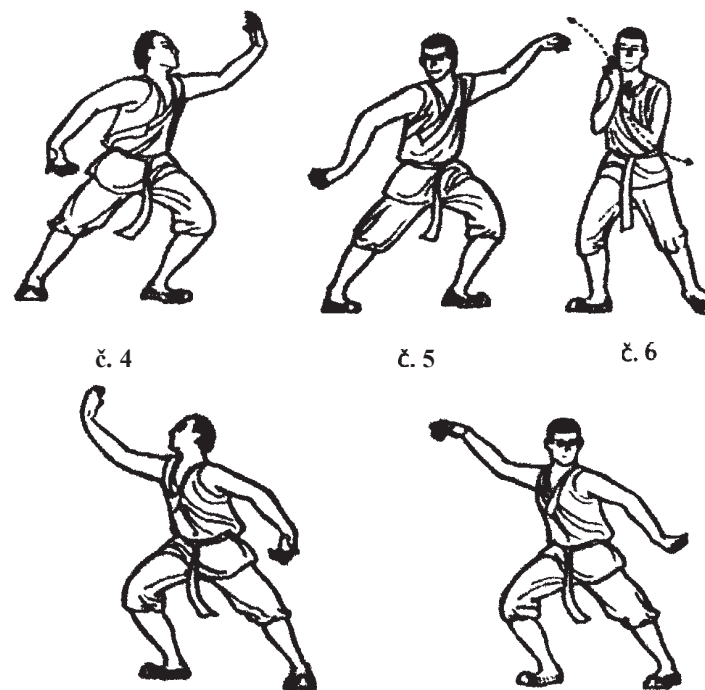
## Cvičení Pták Fénix s otevřenými křídly

Cvičení se tak jmenuje proto, že připomíná let ptáka s rozvěřenými křídly. Při něm se po diagonále rozšiřují energie životního pole a vytvářejí se nové trajektorie jejich pohybu v organizmu. Cvičení je nutné provádět obzvlášť plynule a jemně, jako bychom se přitom nadnášeli ve vzduchu. Vnímejte, jak se energie rozpínají po diagonále v těle, a těmito směry se pokuste protahovat i své tělo.

Nohy rozkročte na šíři ramen, ruce s mírně ohnutými prsty nechte volně podél těla a uvolněte celé tělo (viz obrázek č. 1). Zvedněte ruce a dejte je před sebe, jako byste drželi míč, pravou výš a levou níž. Dlaně otočte naproti sobě jako na obrázku č. 2. Pak ruce volně roztáhněte do stran: levou nahoru a nalevo, pak ji napřimte a otočte dlaň nejprve od sebe a potom k sobě. Pravou dejte nalevo a dolů, napřimte ji a dlaň otočte nejprve od sebe a potom k sobě.



Souběžně vykročte levou nohou půl kroku doleva a přeneste na ni váhu těla. Otočte hlavou a dívejte se na pravou ruku. To je pozice ptáka Fénixe s roztaženými křídly (viz obrázek č. 3-5). Ruce pak uveďte do výchozí pozice v oblasti hrudníku, jako je to zobrazeno na obrázku č. 6. Pravou ruku zvedněte doprava a nahoru nejprve dlaní od sebe a potom k sobě a nakonec ji napřimte. Levá ruka jde doleva a dolů, přičemž nejprve od těla a potom k tělu a i ona se nakonec napřímí. Trup v tutéž dobu otočte doprava a přeneste váhu těla na pravou nohu. Dívejte se na levou ruku a znovu vytvořte pózu ptáka Fénixe s roztaženými křídly (viz obrázek č. 7 a č. 8). Cvičení opakujte 4x včetně pohybů doprava a doleva.



### **Důležité upozornění**

*Dýchání musí být po celou dobu cvičení stejnoměrné, rytmické, přirozené a plynulé. Pohybujte se pozvolna, beze spěchu a bez napětí. Dech musí být synchronizovaný se cviky. Úklony trupu a pohyby rukou jsou měkké a plastické. Ženy mohou při otáčivých pohybech nohou lehce napínat svaly vagíny a hýždě táhnout jakoby směrem nahoru a muži stahovat šourek a konečník. Napětí těchto svalů blahodárně ovlivňuje orgány malé pánve; stimuluje je, omlazuje je a chrání je před nezdravým poklesnutím. Protahování trupu v uvedených směrech je velmi užitečné a na víc obnovuje životní pole.*

Toto cvičení je v celém ozdravném souboru cvičení předposlední. Působí na organismus tak, že jej postupně zklidňuje a navrácí k původnímu stavu vyrovnanosti.

### **Cvičení Návrat do dětství**

Je zaměřené především na procvičení hlavy a obličeje. **Budete-li** je cvičit pravidelně a řídit se všemi uvedenými pokyny, kůže na tváři se vyhladí, postupně zjemní a omládne. Navíc postupně zmizí veškeré defekty - vrásky, uhry a skvrny. **Toto cvičení má** mnoho různých variant, my se ale nejprve podíváme na tu základní.

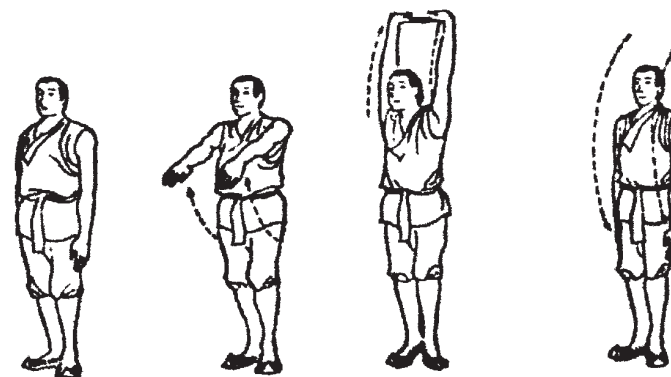
#### **První varianta**

Klasický postoj: postavíme se zcela uvolněně, nohy dáme k sobě, napřímíme hrudník, zatáhneme břicho, uvolníme svaly a - usmějeme se. Ruce necháme volně podél těla, dýcháme pomalu a rovnoměrně. Díváme se dopředu (viz obrázek č. 1). Ruce pomalu zvedneme dopředu a nahoru, dlaně však směřují dolů (viz obrázek č. 2). Když jsou ruce nad hlavou, dlaně otočíme nahoru - prsty proti prstům. Napřímte ruce s prsty u sebe a patami se přitom částečně odpoutejte od země jako

na obrázku č. 3. Zároveň narovnejte hrudník, zatáhněte břicho a nadechněte se, jak nejhloběji dovedete. Výdech by měl být pomalý a neslyšný.

Poté ruce uvolněte a pomalu je dejte dolů po téže trajektorii, jako jste je zvedli. Vraťte se do výchozí polohy (viz obrázek č. 4), nadechněte se (souběžně s pohybem přechodu do základní polohy) a představujte si, jak z vašeho organismu vycházejí špatné patogenní energie. Cvičení opakujte 3x za sebou.

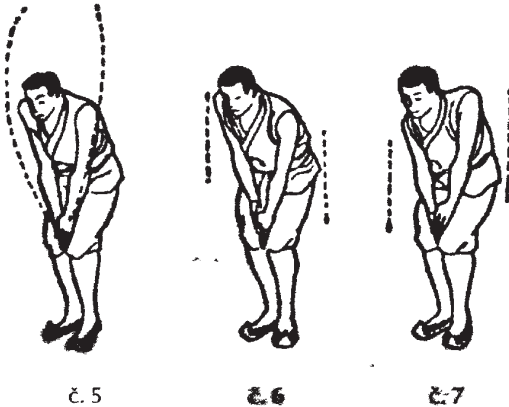
Podle čínských starodávných názorů dlaně obrácené dolů vsakují pozemskou jinovou energii (tedy energetické proudy, jež směřují od zemského povrchu do atmosféry). Tato energie působí blahodárně na krevní oběh. Dlaně obrácené nahoru zase pohlcují nebeskou jangovou energii (energetické proudy, které naopak pocházejí z atmosféry a směřují k zemskému povrchu). Jangové energie celkově aktivují a posilují organismus.



#### **Druhá varianta**

Základní postoj je stejný jako u první varianty (viz obrázek č. 1). Pohyby u tohoto cvičení jsou jakoby pokračováním pohybů, které jsme dělali u prvního cvičení. Ruce spustíme dolů,

db úrovně kolenou, spojíme dlaně a umístíme je mezi kolena. Předkloníme se a pokrčíme kolena, mezi něž silně stlačíme prsty rukou (viz obrázek č. 5). Poté paty obou nohou odlepíme od země a ihned vrátíme zpátky dolů; zároveň o sebe otíráme dlaně (viz obrázek č. 6 a č. 7). Tento cvik opakujeme 8x. Při tření dlaněmi pohybujeme v rozmezí od středu ke konečkům prstů, ne víc; dlaně se od sebe neodtrhávají.



### **Důležité upozornění**

Když třeme dlaně o sebe, neměli bychom vynakládat příliš velkou sílu a tlačit na ně, ale spíš se snažit je zahřát. Vzniká jev **elektrizace** třením, která napájí životní pole a posiluje energetické **ělo** člověka (dodává mu elektrický náboj). Předkláníme se volně a přirozeně. Časté provádění tohoto cviku se doporučuje zejména při onemocnění štítné žlázy a gynekologických potížích a taktéž při bolestech a křečích v nohou. Cvičení působí proti stagnaci energie ve jmenovaných oblastech, vyvádí špatnou energii z těla ven a celkově ozdravuje organizmus.

**vič je zakázáno těhotným ženám.**

Tato varianta je při cvičení Návratu do dětství klíčová. Při tření dlaní se ramena pohybují, a to napomáhá aktivaci cirkulace energie v obratlích hrudního koše a svalech. Při cvičení této varianty budou vaše prsty na rukou ohebnější a jejich svaly a pojiva pružná a pohyblivá. Bolesti mezi lopatkami postupně zmizí a srdce i játra začnou fungovat lépe (energie jater často setrvává v nečinnosti v podpažních jamkách).

Tato varianta podporuje cirkulaci energie a krevní oběh rukou a v ramenou. Ulehčuje při bolestech hlavy a zubů, napomáhá při zvýšeném pocení rukou i při brnění a v neposlední řadě při bolestech srdce. Zmiňované „odtržení pat od země“ působí na holenní kosti i na kolenní a kyčelní klouby.

Cvičení je vhodné pro osoby, které mají potíže s chůzí. Tření dlaní a odtahování pat aktivuje činnost pohlavních žláz či reguluje a zvyšuje vylučování pohlavních hormonů. Avšak cvičení má i vnitřní efekt a vy jej pocítíte doslova „na vlastní kůži“ - kůže bude vypadat přirozenější a mladší, neboť cviky příznivě ovlivňují každou kožní buňku.

Pokud uvedený komplex cvičení provádíme pravidelně, na první příznaky ozdravení a omlazení nemusíme čekat dlouho. Brzy poznáte, že vašim tělem procházejí proudy energií a naučíte se je řídit a cíleně směřovat na nemocná místa a k orgánům, které jsou oslabené. Anebo prostě jen zlepšovat své zdraví a fungování organismu, vše je jen na vás. Nejdůležitější je chuť **zvítězit** nad vlastní leností. Mimochodem tato cvičení **prosycují** organizmus energií, takže jsme bodří a zbavujeme se flegmatických nálad. Vždyť lenost není ničím jiným než nedostatkem energie v organismu. Objevuje se v případě, když nás nic nestimuluje k tomu, abychom něco konali, protože jsme celkově otupělí.



## Gymnastika schopná přetvořit naše svaly

Tato speciální gymnastika se objevila velmi dávno, konkrétně v dobách, kdy v Číně vládla dynastie Liang (502-557). Čínský vládce si pozval ke dvoru buddhistického mnicha jménem Da Mo, který byl původně indickým princem, a nabádal ho, aby v Číně šířil buddhismus. Císař však později ztratil o buddhismus zájem a Da Mo byl nucen se vzdát kláštera Šaolin. Když se tam bývalý princ dostal, byl překvapen, jak všichni mniši strádají a jsou slabí a nemocní. Po dalších devět let rozjímal v osamění a trápil se otázkou, jak by mnichům při jejich problémech ulevil. Výsledkem jeho dlouholeté práce byly dva ozdravné systémy - na ozdravení svalů a šlach a na očistu a promývání kostní dřevě.

Da Mo mnichy naučil tyto léčebné cvičné procedury provádět. Brzy začali vypadat zdravěji a jejich těla se proměnila; už nebyla neduživá a slabá, nýbrž silná a pevná.

Základem mechanismu cvičení na ozdravení svalů a šlach je silná vůle, neboť díky ní jsme schopni tvořit, spotřebovávat a rozdělovat energii a také zlepšovat svůj krevní oběh. Při vědomém napínání svalů a jejich skupin skrze ně necháváme záměrně proudit silné energetické proudy, čímž zlepšujeme a posilujeme i proudění krve. Vědomé svalové napětí aktivuje organismus, neboť vytváří mírný stres, který má ionizující účinek, zlepšuje ochranné funkce a pozvedá hormonální činnost na vyšší úroveň. Výrazných změn dosáhneme zejména v kombinaci se správným dýcháním.

### Ozdravný systém pro svaty a šlachy

Skládá se ze tří soustav cviků. První soustava čítá osm cvičení, z toho páté a osmé se provádí v pohybu, ostatní se vykonávají na místě. Druhá řada zahrnuje čtyři cvičení, z nichž jsou první tři prováděny na místě a cvičení Číslo Čtyři je specifické, a tudíž se mu budeme věnovat později. Třetí řada obsahuje jen

dvě cvičení - první probíhá na místě a druhé je rovněž osobité, a vyžaduje zvláštní popis.

Důležitá doporučení pro cvičení (na co je třeba si dát pozor):

1. Každé cvičení začíná 9 dýchacími cykly (cyklem se rozumí jeden nádech a jeden výdech) a později se jejich počet zvyšuje až na 81. Dýchejte pomalu a plynule, vnímejte, jak spolu se vzduchem nasáváte do organismu energii, která vás naplňuje od hlavy až k patě. Nesmíte dýchat příliš rychle a prudce, protože takový styl dýchání neumožňuje, abychom se soustředili na energetický tok, jenž nám spolu se vzduchem proudí do organismu. Začněte u 9 nádechů a výdechů a dále trénujte uvolněné dýchání bez jakéhokoliv napětí, poté přidejte dalších 9 cyklů. Nikam nespěchejte, v klidu trénujte a zlepšujte dýchací dovednosti. Po každém cvičení si trochu odpočiňte a teprve poté se pusťte do dalšího bodu. Učte se umění prodlouženého dýchání, ale v žádném případě se o to nesnažte násilím. Pokud se cítíte unavení, nejprve naladte dech a až potom přistupte k dalšímu cvičení.

2. Začátečníci musí začít od prvního cviku první řady a s 9 dýchacími cykly, které se později zvyšují až na 81 nádechů a výdechů. K dalšímu cvičení se přechází zásadně až ve chvíli, kdy cvičenec cítí, že sestavu provádí uvolněně a bez napětí. Pokud se vám zdá opakování jednoho cviku pořád dokola a příliš jednotvárné, můžete provádět cviky č. 1 až č. 8 jeden po druhém; v tomto případě stačí 9 nádechů a výdechů před každým. Zátěž je třeba zvyšovat postupně a dýchací cyklus zvyšovat až ke zmiňovanému počtu 81 nádechů a výdechů. Znovu připomínám, nedýchejte zprudka a příliš rychle, to nemá kýžený efekt.

3. Při dýchání stiskněte zuby, aby se jemně dotýkaly, špičku jazyka přitiskněte k hornímu patru a ústa maličko pootevřete. Má se za to, že stisknuté zuby zabraňují jejich vypadávání. Pootevřená ústa zase napomáhají přirozenému dýchání a jazyk přitisknutý k hornímu patru zvyšuje tvorbu slin. Mi-

**mochodem** tvorba slin je při dýchání důležitý prvek - ve slině se usazuje a akumuluje energie stejně jako v ostatních tekutinách těla. Pokud se tvoří málo slin, energie se nemá kde usadit a rozptyluje se. Stejně tak je důležité polykat energeticky nabitě sliny a nechat je, aby se spojily s ostatními místy v organismu (nejčastěji s energetickými centry, například kolem pupíku). Také je možné nabitě sliny směřovat do nemocných částí těla (k tomu je třeba se soustředit na churavé místo a při polykání si představovat, jak slina putuje právě na ono místo a dodává mu energii).

4. Nejvhodnější je *cvičit ráno, v poledne a večer*, protože se výsledný efekt projeví nejvýrazněji. Minimálně musíte cvičit jednou denně. Při tréninku je třeba oprostit vědomí od různých nesouvisejících myšlenek, které rozptylují pozornost, a tím pádem také odebírají člověku energii. Ramena nechte mírně poklesnout, protože tím se uvolní celá horní část trupu a energie do ní mohou svobodně pronikat. Nevypínejte prsa, stůjte rovně. Po ukončení cvičení udělejte několik kroků, trochu si odpočiňte a můžete i trochu pohybovat končetinami, abyste se zbavili zbyteků svalového napětí. Jestliže se cítíte unavení, ve cvičení nepokračujte. Cvičení má význam jedině tehdy, pokud je provádíte **přirozeně** a bez násilí.

5. Dále cvičíme „*napínací*“ *cviky*: sevřeme ruce v pěst a tlačíme *db* dlaní, při každém nádechu a výdechu přidáme jedno napětí. Například můžeme stisknout pěsti, nadechnout se a vydechnout, pak **pěsti** přitlačit více, a zase se nadechnout a vydechnout. Tak pokračujeme, dokud nedosáhneme počtu 81 nádechů a výdechů. Napětí by mělo narůstat od jednoho nádechu k druhému a při posledních dýchacích cyklech dosáhnout maxima. **Začněte** třeba u 50% svalového vypětí a s každým nádechem je zesilujte **přibližně** o 5 %.

6. Při provádění cviků první řady *není třeba vyvíjet náhu*, musíme být **přirození** a dbát na správné trvání. Právě dlouhodobý trénink posiluje organismus a upevňuje životní **síly**. Pokud cvičíme dostatečně dlouhou dobu, tělo se začne

přizpůsobovat, a to vede k příznivým změnám. Druhá řada cviků, konkrétně cvičení 1 až 4, představují něco na způsob „skládání kostí“. Tělo se celkově zkrátí asi o 7,5 cm. Cvičení účelně ovlivňuje šlachy a pojivo v organismu a aktivuje energii, které proudí kostmi, klouby a šlachami. Cílevědomý začátečník se může při intenzivním dlouhodobém tréninku všemu naučit.

Při dýchání je třeba sledovat, aby vydechovaná energie (prána, čchi) poklesla na úroveň pupíku a tudý pronikla do organismu a spojila se s ním. Pamatujte: pokud je potřeba, aby se energie shromáždila v určitém místě, je nutné, aby se na toto místo soustředila i vaše pozornost. V opačném případě se energie nebude kumulovat, nýbrž rozptylovat

7. První cvičení ze třetí řady je metodou „*polykání jinu*“. Pokud se vám v průběhu cvičení nahromadily sliny nasycené energiemi a vy je polykáte, musíte je v duchu směřovat do zmiňované oblasti nad pupíkem. Tam se nachází silné energetické centrum. Druhé cvičení je určeno na posilování prstů rukou, což také napomáhá k ozdravení vnitřních orgánů, protože jsou s nimi propojeny prostřednictvím energetických kanálů. **Posilujeme-li** tělo zvenčí, zároveň je posilujeme i zevnitř, neboť všechny části těla jsou na energetické úrovni sjednocené. Posilování kříže a bederní oblasti má klíčový význam, neboť se zde **soustřeďuje** veškerá **síla** organismu. **Je-li** tato část těla silná, bude silný celý organismus. Při dlouhodobém cvičení se váš život prodlouží a původně slabý organismus se promění v silný.

8. Zde uvádíme **14** cviků, z nichž každý má své zvláštnosti. Během cvičení poznáte, na co jsou cviky zaměřeny, a postupně pochopíte i jejich podstatu.

## První řada cvičení

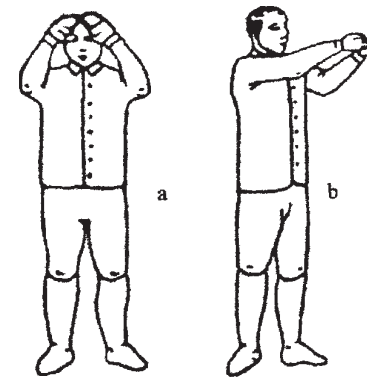
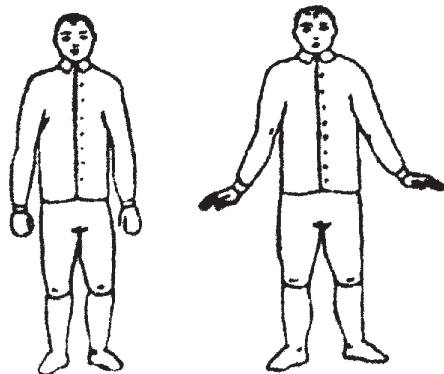
### Cvičení č. 1

Rozkročte se na šíři ramen, dívejte se dopředu, stiskněte zuby a pootevřete ústa; špičku jazyka přitiskněte k hornímu patru. Po ukončení každého dýchacího cyklu (nádech a výdech) sevřete pevně pěsti a po každém cyklu zvyšujte úsilí. Tak pokračujte, než se dopracujete k 81 dýchacím cyklům - pak můžete pěsti uvolnit. Napětí v rukou má svůj význam: aktivuje energetické kanály horních končetin a posiluje vnitřní orgány, které jsou s nimi energeticky spojeny. Samozřejmě že v počátcích od vás nikdo nebude vyžadovat, abyste se přepínali, provádějte cvičení tak, jak vám to vyhovuje.

Samotné cílené zvyšování napětí v pěstech zvyšuje tvorbu energie v organismu.

### Cvičení č. 2

Tělo zajímá polohu jako při cviku č. 1, ale dlaně jsou **počeny** vlevo a vpravo jako na obrázku č. 2. Po každém dýchacím cyklu tlačte dlaně tak, abyste prsty rukou natahovali směrem k sobě. Ve vašem organismu se vytvoří více energie a energetické kanály, umístěné na zápěstí, se roztáhnou. Také v nich aktivujete cirkulaci energie.



č. 3

### Cvičení č. 3

Základní pozice je stejná jako u cvičení č. 1. Při nádechu a výdechu dáváme dlaně dopředu tak, aby palce a ukazováčky tvořily trojúhelník. Po každém dýchacím cyklu {nádechu a výdechu) dlaně popostrčíme dopředu (prostě se vytváří dojem, že dlaně tlačíme dopředu, ve skutečnosti ruce samozřejmě zůstávají na místě, pouze v nich zvyšujeme **napětí**). Prsty přitom zatahujeme dovnitř. Dlaně jdou při uvedeném „**popostrkování**“ kupředu; až dosáhneme počtu 9x9, tedy 81 dýchacích cyklů; pak je můžeme uvolnit.

### Důležité upozornění

*Ruce a zápěstí maličko ohýbáme, prsty **přitahujeme** dovnitř k sobě a energii v duchu **směřujeme** do pupeční oblasti.*

Cvičení probouzí energii v energetických kanálech umístěných na rukou a pozvedá celkovou energetiku organismu. Nahoře je soustředěna pozornost a proto se tam koncentruje také energie. Pozornost je vlastně vnitřní pohled a platí - kam směřuje pohled, tam také plyne energie.

### Cvičení č. 4

Základní pozice je stejná jako u předchozích cvičení. Ruce

jsou mírně rozpažené doleva a doprava vodorovně, dlaněmi vzhůru. S levou a pravou dlaní cvičíme tak, jako by na nich ležely těžké předměty, v rytmu nádechů a výdechů.

Po každém dýchacím cyklu dlaně v duchu směřujeme nahoru. V myšlenkách zvyšujeme napětí, ale dlaně zůstávají v klidu. Cvik opakujeme, než dosáhneme počtu 9x9 neboli 81 dýchacích cyklů.

Naučili jsme se aktivovat energetiku, soustředěnou po stranách trupu a v bocích, neboť jsme energie přinutili lépe a aktivněji kolovat. Též jsme se zbavili energetické nečinnosti, která se často projevuje v podpažních jamkách.

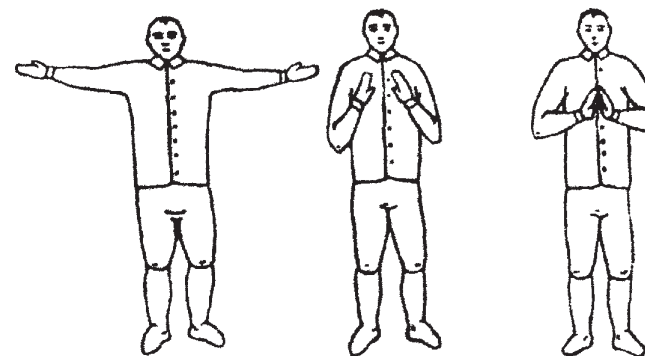
### **Důležité upozornění**

*Ramena tlačte dolů, nezvedejte je souběžně s rukama. Prsa vypněte, aby energie mohla lépe cirkulovat. V duchu ji vysílejte do oblasti pupíku a zápěstí natáhněte do vodorovné polohy; v této pozici vydržte nehybně.*

### **Cvičení č. 5**

**Rozhodte** rukama a dejte je k sobě. Základní pozice zůstává stejná. Sevrňte pevně dlaně na úrovni prsou a palce přitlačte k **tělu**, aby se nemohly pohybovat. Při nádechu jdou dlaně od sebe, při výdechu k sobě; trénink opakujeme do doby, než dosáhneme 9x9 dýchacích cyklů, tedy celkem 81 nádechů a výdechů.

**Takto** aktivujeme energie v oblasti **hrudního** koše. Při tomto cvičení se pífce rozšiřují a stahují, což je velmi účinné při nemocích **plic** a **tuberkulóze**.

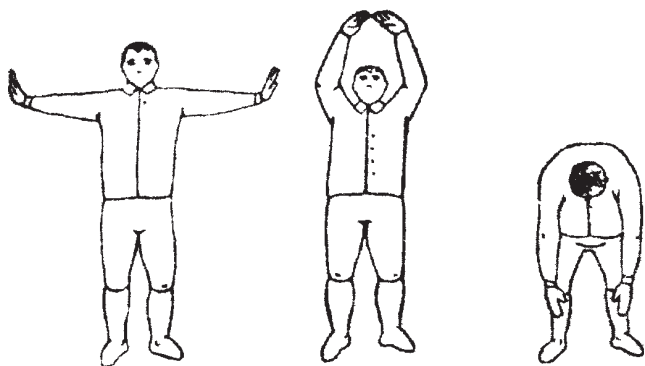


### **Důležité upozornění**

*Ramena dejte dolů, vypněte prsa a směřujte energii do pupíku. Když dlaněmi pohybujete (od sebe a k sobě), napřimte prsty a palcem se dotýkejte těla. Lokty nezvedejte (viz cvičení č. 5), ale dlaně přemístěte do úrovně hrudníku. Pohyby rukou do stran musí být synchronizované s dýcháním. Cvičení ukončete v poloze, zobrazené na obrázku cvičení 5 a.*

### **Cvičení č. 6**

Dlaně **míří** do stran, nalevo a napravo, souběžně s výdechy a nádechy. Výchozí pozice je stejná jako u předchozích cvičení. Když jsou dlaně vytočené do stran, středy dlaní směřují ven a prsty jsou vytočené nahoru. Konečky prstů natočíme směrem k hlavě, aby mířily směrem nahoru. Při každém dýchacím cyklu dlaně vytočíme ven. Počet cyklů zůstává stále stejný, tedy **81**. Čím silnější podpírání, tím dále dlaně posouváme. Uvolníme se až po ukončení celého dýchacího cyklu.



Toto cvičení posiluje předloktí a ramena. Energie v oblasti ramen se aktivují, zpevňují šlachy a pojiva a vylepšují energetiku horní části životního pole. Když organismus načerpává energii, tělo se rozehřívá a zlepšuje se jeho krevní oběh.

#### **Důležité upozornění**

*Ramena uvolněte, vypněte prsa a energii vyšlete do oblasti pupíku. Konečky prstů natahujte nahoru směrem k hlavě.*

#### **Cvičení č. 7**

Dlaně vytočte zápěstím nahoru, aby jejich střed směřoval k nebi, a popotahujte je souběžně s výdechy a nádechy. Nohy jsou ve stejné pozici jako u předešlého cvičení. Palce a ukazováčky rukou se přitom nacházejí naproti sobě a vytvářejí trojúhelník, obrácený k nebi. Při nádechu pevně stiskněte zuby, při výdechu pootevřete ústa a zápěstí natočte nahoru v závislosti podle celkového napětí - čím je větší, tím jdou dlaně výše. A tak pokračujte, dokud nedosáhnete celkového počtu 81 dýchacích cyklů.

Při tomto cvičení se vypuzují patogenní energie z horní části organismu, a netřeba dodávat, že se tato oblast těla velmi ozdraví. Navíc se také zbavíme nepříjemného zápachu z úst.

#### **Důležité upozornění**

*Energii vyšlete do oblasti pupíku. Hlavu zakloňte a dívejte se na hřbety svých dlaní. Prsa ani břicho nevystřkujte, prsty táhněte dolů.*

#### **Cvičení č. 8**

V tomto cvičení necháme zápěstí klesat souběžně s nádechy a výdechy (základní poloha je stejná). Předkloníme se až o 90° a zápěstí postupně spouštíme dolů. Když jde trup dolů, vydechneme, když jde nahoru, nadechneme se. Zápěstí jde dolů plynule v závislosti na náklonu trupu. Je-li dech příliš rychlý, zvedneme se a narovnáme, můžeme se i nadechnout a vydechnout, a poté se znovu předkloníme. Jestliže nejste unavení, můžete cvičení opakovat, dokud nedosáhnete 81 dýchacích cyklů.

Tímto lehčím cvikem jsme ukončili první řadu cvičných komplexů a nyní si odpočineme, aby se naše energetická soustava dostala do normálního stavu. Při výdechu si představujte, že vydechujete špatné energie z organismu, a při nádechu je naplňujete svěží, posilující energií.

#### **Důležité upozornění**

*Uvolněte ramena, vypněte prsa a energii v duchu nasměrujte k pupíku. Když spouštíte zápěstí, ramena se maličko pohybují, ale velmi volně. Zápěstí musí být také zcela uvolněná, žádná část těla nesmí být napjatá.*

Toto cvičení je velmi efektivní pro osoby s nadbytkem tuku v oblasti kolem břicha, neboť jej pomáhá odbourávat, a tím dělá postavu hezčí, zejména v pase. Při velké nadváze můžete cvičit i 3x až 5x denně s 81 dýchacími cykly. První výsledek se dostaví už po měsíci.

## Druhá řada cvičení

### Cvičení č. 9

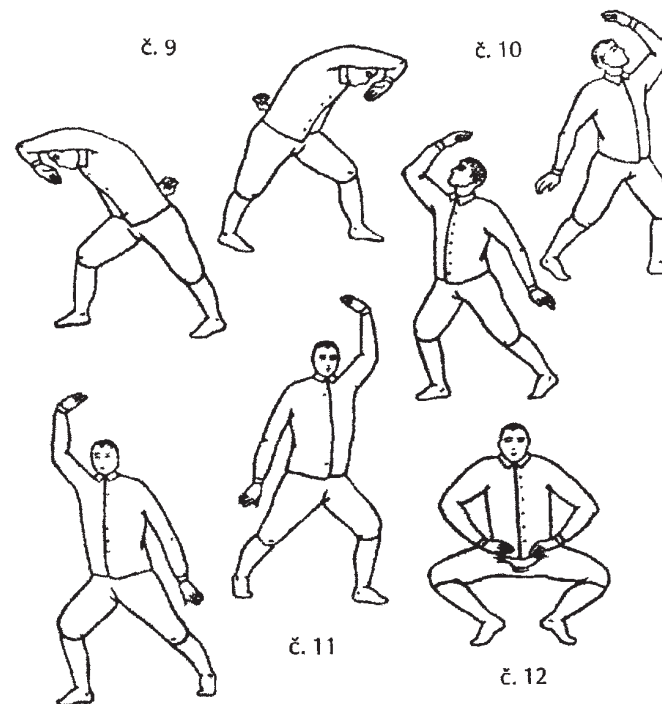
Uděláme úkrok do oblouku a popotáhneme trup doprava souběžně s nádechem a výdechem. Pravou nohou zanožíme a vytvoříme pravý oblouk. Napíšeme si podrobněji, jak se tento krok dělá: chodidla postavíme rovnoběžně vedle sebe na šíři ramen, pravou nohou vykročíme dopředu tak, aby chodidlo bylo rovnoběžné s původní polohou, a levou natočíme doleva o 45°. Trup natáhneme dopředu a doprava, pravou dlaň umístíme za záda a levou ruku ohneme (jako bychom chtěli vytvořit duhu) a umístíme ji před hrudník tak, aby střed dlaně byl otočen směrem ven. Díváme se na levou patu. Pevně stiskneme zuby a potom provedeme dýchací cykly od 1 až po 81.

#### Důležité upozornění

*Při tomto cvičení vlastně „skládáme kosti do strany“. Ovšem pokud už člověk není mladý, pak pro něho nebude lehké ve cvičení uspět. Při nádechu i výdechu tělo zůstává nehybné.*

Otáčení trupem je velmi zdravé, neboť se při něm aktivují energie a energetické kanály. Na těle člověka se vytvoří něco jako „energetický korzet“, s jehož pomocí upevňujeme svaly a pojivo; a kromě toho působí blahodárně i na vnitřní orgány.

Stejným způsobem je třeba provádět úklon na druhou stranu; při něm provádíme **duhovitý** úkrok nalevo.



### Cvičení č. 10

Sevřete pěsti, otočte tvář nahoru a přitom se nadechněte a vydechněte. Nohy postavte obdobně jako v předchozím cvičení, tedy udělejte úkrok do oblouku. Tělo jinak držte rovně, pravou ruku ohněte v lokti, sevřete v pěst a zvedněte ji nad hlavu. Hlavu zakloňte a **dívejte** se na střed pravé dlaně. Levou ruku rovněž sevřete v pěst a nechte ji volně splývat podél těla, přičemž střed dlaně musí být obrácen dozadu (viz obrázek č. 10). Pevně stiskněte zuby. Opakujte nádechy a výdechy celkem 81 x, teprve poté se můžete uvolnit. Cvičení aktivuje a upevňuje energetické kanály na těle a napomáhá energii, aby se pozvedla do **horní** části organismu. U tohoto cvičení byl pozorován **blahodárny** účinek na krk a krční orgány.

### **Důležité upozornění**

*Při nádechu a výdechu se nepohybujeme, tělo zůstává v klidu. Pravou ruku v zápěstí lehce stočíme dovnitř, hlavu zakloníme a šiji vytáhneme. Poté cvičení opakujeme na levou stranu.*

### **Cvičení č. 11**

Jednu dlaň vytočíme nahoru, druhou spustíme dolů, oboují souběžně s nádechem a výdechem. Nohy postavíme stejně jako v předchozím cvičení (pravý duhovitý úkrok). Tělo vytáhneme vzhůru a stojíme rovně. Pravou dlaní směřujeme nahoru a její střed obrátíme k nebi; prsty stočíme dolů směrem k hlavě. Levou dlaň spustíme dolů s prsty směřujícími k zemi, střed dlaně je natočen ke stehnu. Díváme se dopředu. Stiskneme pevně zuby, opakujeme dýchací cyklus 81 x a poté se uvolníme. Toto cvičení je obdobné jako cvičení č. 9 z první řady a obě se navzájem doplňují.

Při tomto cviku protahujete životní pole a fyzické tělo v diagonále. Vaše energetické tělo se rozšíří, magnetické linie se rozcházejí a přitom se uvolňuje velké množství energie, zejména v podobě tepla.

### **Důležité upozornění**

*Při dýchání je tělo v klidu. Po každém dýchacím cyklu je třeba pravou dlaň táhnout nahoru a levou dolů: význam tohoto cviku spočívá v tom, že protahuje kosti. Stejným způsobem cvičíme i na levou stranu.*

### **Cvičení č. 12**

A nyní budeme dělat dřepy – střídavě si přisedat a zvedat se **souběžně** s nádechy a výdechy. špičkami nohou, které jsou od **sebe** vzdálené asi 40 cm, se doslova „přilepíme“ k zemi. Dáme rtu **u** v bok a pomalu **si** dřepneme. Při dosedu se patami odlepíme od země a váhu těla přeneseme na **špičky**. Díváme

se rovně, pevně stiskneme zuby. V podřepu zaujmeme takovou polohu, abychom měli stehna vodorovná. Zvedáme se a přisedáme, a přitom cvik opakujeme jako obvykle 81 x, což je plný počet dýchacích cyklů. Při dlouhodobém tréninku tohoto cviku si vylepšíme chůzi, takže bude jistější, ozdravíme ledviny a můžeme se těšit, že ve stáří nás nebudou trápit problémy s nohama.

Naše energetické tělo a magnetické pole Země se navzájem ovlivňují a organismus se díky tomu dobývá energiemi. Když děláme plynulé dřepy, trénujeme silné skupiny svalů na nohou a také šlachy a pojivo. Našima nohama bude proudit více energie, a to je celkově velmi ozdravné. Navíc si zpevníme tělo v kříži a vylepšíme energetický oběh v organismu; ledviny se pak mohou snáze zásobit energií. Organismus se pročistí energiemi svisle. Páteř bude pružnější a odolnější a ozdraví se páteřní nervová soustava.

### **Důležité upozornění**

*Soustava cviků této řady je zaměřena na upevnování svalů, pouze cvičení č. 5, 12 a 14 se provádějí za pohybu. Ve cvičení, jemuž jsme se právě věnovali, děláme dřep, vydechneme, vstaneme a nadechneme se. Vstáváme na špičky, ale když stojíme, necháme paty volně na zemi - a při následném dřepu je opět odlepíme od země.*

## Třetí řada cvičení

### Cvičení č. 13

Budeme polykat sliny (čili jin) a kombinovat to s nádechy a výdechy. Chodidla přilepíme k zemi tak, aby od sebe nebyla vzdálena víc než 30 cm. Ruce dáme za záda, pravou ruku sevřeme v pěst a levou uchopíme pravé zápěstí. Částečně si přisedneme a přitom samozřejmě pokrčíme kolena. Díváme se rovně *dopředu*, pevně stiskneme zuby a špičkou jazyka se dotýkáme patra. Potom přistoupíme k dechovému cvičení, které *zahrnuje* jako vždy 81 nádechů a výdechů.

Toto cvičení je efektivní pro mladé lidi, pokud trénují dostatečně dlouho. Ale mimořádně účinné je i pro starší osoby, musí se ovšem cvičit po dobu několika měsíců. Při tomto cvičení stojíme rovně, doslova jako sloup, a při nádechu vsakujeme energii, kterou pak v duchu směřujeme k pupíku. Takto se **můžeme** zbavit mnoha nemocí.

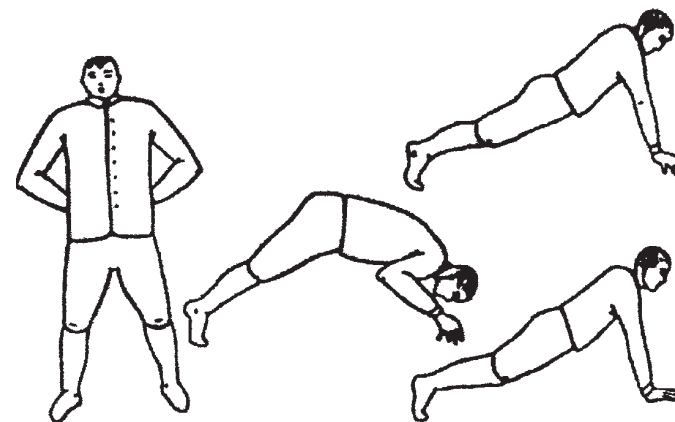
Je **důležité** dbát na dostatečné vylučování slin: ty se při nádechu nasatí energií, a když je polkneme, nesou ji až do energetického centra u pupíku. Rovněž je velmi důležitá správná koncentrace: při nádechu se soustředíme na slinu a představujeme si, jak se v ní energie *rozpouští*. Při výdechu ji polykáme a v duchu pozorujeme, jak se spouští až k pupíku a tam se zastaví, aby svou energii předala dále. Pokud cvičení děláme správně a dodržujeme **všechny** pokyny, po nějaké době pocítíme teplo anebo se nám bude zdát, jako by se zmiňované místo *na břiše* roztahovalo.

### Důležité upozornění

*Vestojte lehce napínáme a zvedáme hýždě, to rovněž napomáhá energii v těle lépe udržet a soustředit ji v daném energetickém centru.*

### Cvičení č. 14

Toto cvičení obsahuje kliky, které budeme kombinovat s nádechy a výdechy. Tělo je vyrovnané, špičky nohou a prsty přilepené k zemi. Při nádechu a výdechu se zvedáme a klekáme, cvik opakujeme 81 x. Váha těla spočívá z největší části na zápěstí.



č. 13

č. 14

Toto cvičení je možné provádět ve třech obměnách, které se navzájem odlišují stupněm složitosti. V prvním případě se opíráme o zem dlaněmi, a až cvik v této podobě zvládneme, přejdeme ke složitější variantě - opíráme se o pěsti. Vrcholem dovednosti je třetí varianta: namísto pěstí používáme jen prsty, takže váha těla nyní spočívá pouze na prstech! Není pochyb o tom, že třetí varianta cviku je nejtěžší. Když začínáte cvičit, provádějte jen malý počet kliků, postupně však přidávejte a dále přejděte ke druhé a třetí variantě, které se vzestupně liší svou obtížností. **Při** tomto postupu cvičení zvládnete a nebudete s ním mít žádné těžkosti. Kdo by chtěl **jit** ještě dál, může si například vyzkoušet, že se bude opírat o méně prstů. Kliky,



kdy tíha těla *spočívá* na jednom prstu, jsou skutečně vrcholem cvičného umění.

Poloha, jakou tělo zaujímá při provádění kliků, zvláštním způsobem ovlivňuje životní pole a aktivuje soustavu šlach a pojivo. Kromě toho má své specifické léčebné a zpevňující účinky. Zdravý člověk si po pravidelném cvičení pozoruhodně zpevní prsty na ruku, posílí ruce i kříž. Někteří pokročilí cvičena a znalci jsou přesvědčeni, že když člověk cvičí alespoň rok, naučí se ohýbat měděné mince v rukou.

Hlavní je cvičit plynule a zátěž zvyšovat pozvolna.

#### *Důležité upozornění*

*Toto cvičení je zakázáno pacientům s tuberkulózou, srdečními chorobami a nemocným žaludkem. Pro ně je mnohem vhodnější taoistický ozdravný systém.*

### **Očista kostní dřevě a mozku**

Buddhistický mnich Da Mo navrhl kromě soustavy na cvičení svalů a šlach také očistný systém zaměřený na ozdravení kostní dřevě. Tento systém byl po dlouhá léta udržován v **ta- jemství** a předával se jen mezi zasvěcenými, od učitele k učed- **níkovi**. Možná byste se chtěli zeptat, proč nemohl být takto prospěšný ozdravný systém dostupný pro všechny? Účelem utajení nebylo jej skrývat před veřejností. Komplex je velmi složitý, není snadné jej **pocho-pit**, a při nesprávné interpretaci by mohl dokonce uškodit

já v této knize uvádím maximálně zjednodušenou variantu, která by měla být srozumitelná pro každého a již by mohl cvičit každý samostatně. Rovněž zde vysvětluji, jak mechanismus této metodiky, zaměřené na upevnění zdraví a prodloužení délky života, vlastně funguje.

Začneme u toho nejdůležitějšího, a to na jakých stěžejních **principech** se tato metoda zakládá.

Praktické pozorování fungování lidského organismu uká-zalo, že člověk se s narůstajícím věkem mění. To není nic no-vého, ale zdalipak víte proč? Hlavním důvodem je, že krev v těle postupem času ztrácí schopnost zásobovat organismus živinami a ochraňovat jej. To ale není jediná její funkce, krev také dodává buňkám kyslík, takže mohou dýchat, a chrání organismus před nemocemi s pomocí armády svých strážců - lymfocytů. Navíc **odplavu** je buněčný odpad z těla, udržu- je v organismu rovnováhu vody, reguluje obsah hormonů a další.

*Proč však krev časem tyto schopnosti ztrácí? Lidské tělo má několik orgánů krvetvorby, mezi něž patří především kostní dřevě, slezina a lymfatické uzliny. Kostní dřevě vytváří erytrocy- ty, které zabezpečují funkci dýchání, dále lymfocyty, jejichž činností je granulopoéza, a trombocyty, jež organismus chrání před ztrátou krve (způsobují, že se sráží). Slezina a lymfatické uzliny produkují pouze lymfocyty. Je zřejmé, že kostní dřevě je z krvetvorných orgánů nejdůležitější. Ne však kostní dřevě obecně, ale konkrétně červená kostní dřevě, která se nachází v plochých kostech, jako jsou například žebra, a trubkových, k nimž se řadí kosti horních a dolních končetin.*

Kostní dřevě se s věkem člověka **proměňuje**, **znečišťuje** se a **poškozuje**, a z těchto důvodů se její schopnost tvořit plno- hodnotné krevní buňky snižuje. Da Mo vypracoval metodu zaměřenou na očistu kostní dřevě, díky níž se kvalita produ- kovaných krevních buněk zlepši a krev bude zdravá a čistá. Po úspěšné očistě a promytí kostní dřevě se organismus za- čne regenerovat, zvýši se jeho obranyschopnost, a dokonce i omládne. Jak je vidět, mnich Da Mo dobře poznal samotný kořen problému a nabídl nejlepší možné řešení.

Jak celou věc vidí dnešní specialisté na přírodní medicí- nu? Jak probíhá obnova kostní **dřevě** v organismu? Základním předpokladem **je**, že musíme tělu dodávat co nejkvalitnější ži- viny, z nichž se nejlépe a nejsnáze vytvoří dobrá krev. K těmto

**úřelům** se hodí čerstvé potraviny, zvláště pak čerstvě vymačkané šťávy z různých druhů ovoce, zeleniny a lesních plodů.

Dále je zapotřebí očistit samu kostní dřeň a souběžně i celý organizmus od nánosů škodlivin. Je možné využívat obecné metody na celkovou očistu organismu (například očistu tlustého střeva, jater a lymfy). To nesmírně pomáhá především při prvním stadiu. Avšak očista kostní tkáně a kostní dřeně, která se nachází uvnitř kostí, je mnohem složitější. Existuje spousta přirozených naturálních metod, jednoznačně nejlepší je však pravidelné ozdravné hladovění od tří do jednadvaceti dnů. Hodí se také léčebná procedura s párou a následným užíváním čerstvých šťáv.

Da Mo ve své době vypracoval způsob promývání a očisty kostní dřeně s pomocí pravidelného energetického působení. Chápal, že člověk musí svou kostní dřeň udržovat čistou, aktivní a životaschopnou, a k tomu je potřeba jí neustále dodávat životní energii. Při nedostatku energií kostní dřeň nemůže správně fungovat.

Když Da Mo pochopil podstatu problému, bylo mu jasné, že nyní musí také nalézt vhodné prostředky, jimiž by se očista **nejdůležitějšího** krvevorného orgánu dala uskutečnit. Jeho hlavní doporučení spočívalo v tom, aby se člověk naučil doplňovat **osm** kouzelných energetických kanálů správnými **energiemi**. Tyto kanály v organismu slouží jako rezervoáry životní energie. Jsou-li dostatečně naplněny, tělo může z těchto zásob odebírat a dodávat energii v dostatečném množství **svatům**, vnitřním **orgánům** a kostní dřeni. A aby člověk mohl své energetické **kanály** naplnit, musí se naučit, jak zvýšit produkci prvotní energie, **přetvářet ji** v životní energii a dále ji vysílat do kostí, aby se kostní dřeň pročistila a ozdravila.

Pokud do kostní dřeně proudí životní energie v dostatečném množství, produkuje dostatek plnohodnotných krevních buněk. A když organizmem kolují zdravé a Čisté krevní buňky, které **dobře** plní své funkce, budou správně fungovat i všechny ostatní **orgány**.

Proces stárnutí organismu se zpomalí přirozenou cestou a člověk si bude moci plnohodnotného života užívat mnohem déle.

A nyní si řekneme několik důležitých rad, které vám umožní lépe pochopit danou metodiku a dále ji pak efektivněji využívat v praxi. Musíte si uvědomit příčiny znehodnocení kostní dřeně. Samo sebou se rozumí, že její kvalitu zhoršuje špatné jídlo a voda. Nejhorší znečištění je však *emocionálního původu*. Lidské vědomí představuje svého druhu generátor rozličných energií. Fyzické tělo a zejména **gelové** tkáně (k nimž patří i kostní dřeň buňky) představují plastický materiál, který tyto energie pohlcuje a pod jejichž vlivem se strukturalizují. Pokud člověk myslí negativně a jeho emoce jsou záporné, hmota kostní dřeně se přemění a její funkční schopnosti se zhorší. Vezměme si příklad: člověk žije s výčitkami vůči sobě, obviňuje sám sebe, je zoufalý a potlačený. Na energetické úrovni ozařuje svůj fyzický organizmus energiemi, které potlačují jeho životaschopnost. Kostní dřeň se v důsledku negativního působení promění a produkuje krvinky se sníženým životním potenciálem. Jsou to neplnohodnotné, potlačené, a dokonce i nemocné buňky, a je samozřejmé, že nemohou plnit své funkce normálně. Odsud pramení první a **nejdůležitější** zásada, kterou zdůrazňoval i Da Mo - vědomí člověka musí být klidné a nevzrušené!

Následující rada se týká zvyšování pohlavní energie. Rostoucí organizmus (dívky, chlapce i dospělého člověka) ve spánku v období od půlnoci do rána produkuje pohlavní energii. Životní energie začíná svou cirkulaci v hlavě a dále sestupuje přední částí těla k pohlavním orgánům. Když tato energie dosáhne hráze neboli **akupunktumního** bodu *chuej-jin*, stimuluje genitálie a podporuje produkování pohlavní energie.

Tento fenomén se nejvýrazněji projevuje u chlapců, kteří mívají často v noci během spánku poluci. Začíná to velmi brzy, neznídko ihned po narození. V tomto období se v chlapeckém **těle** ještě netvoří sperma (a u děvčat vajíčka) a oni

ještě nepocítují pohlavní **vzrušení**, avšak pohlavní energie se v dětských genitáliích rodí záhy. Přenáší se do mozku (včetně hypofýzy) a stimuluje růst organismu. Pokud je jí dostatek, dítě je zdravé a vyspívá normálně. Až člověk pohlavně dozraje, **jeho** genitálie začnou produkovat sperma nebo vajíčka (podle pohlaví). V mládí má člověk této energie dost, a proto jsou organizmy mladých lidí životaschopnější.

Je **důležité** vědět, že pohlavní energie v období od půlnoci do rána, když člověk spí a jeho tělo je uvolněné, nabíjí mozek a obnovuje v něm energetickou rovnováhu. V některých kruzích je **rozšířen** názor, že tento návrat k rovnováze energií u člověka vyvolává sny.

**Jak** můžeme stimulovat produkci pohlavní energie v organismu? Mezi muži a ženami jsou v tomto ohledu velké rozdíly, a proto se způsoby u obou pohlaví liší. Obecně existuje fyzická a duchovní stimulace. Fyzickou rozumíme specifickou masáž vnějších pohlavních orgánů. Tato metoda se více hodí pro muže, jelikož umožňuje různé druhy manipulace s pohlavními orgány. Platí, že čím je stimulace v oblasti třísel **silnější**, tím víc pohlavní energie se vytvoří a tím **déle** budou genitálie normálně fungovat.

Duchovní stimulace se více **hodí** pro ženy a neefektivnějším prostředkem je gynekologická automasáž.

#### **Meditativní** gynekologická automasáž

Tato ozdravná masáž dokáže zcela vyléčit mnohá gynekologická onemocnění, například cystu nebo **myom**. Zvyšuje **ženinu** sexualitu a duševní vyrovnanost. Masáž má ozdravný efekt na celý organismus: odstraňuje křečové žíly a zlepšuje **zrak** i sluch. Ženě lépe fungují mléčné žlázy, upraví se jí tělesná váha a menstruační cyklus (dokonce i po klimakteriu), a navíc po ní celkově omládne.

Automasáž působí **nejvíce** na dělohu a na orgány umístěné v oblasti malé pánve: močový **měchýř**, tlusté střevo a konečník. Blahodárně ovlivňuje silné cévy, jichž je v této oblasti hodně, a nervy, které činnost **všech** jmenovaných orgánů regulují.

Ženy, které se léčily běžnými metodami (klasická masáž, léčebné prohřívání a podobně) a poté vyzkoušely automasáž, byly dotazovány, zda si všimly rozdílu. Řekly, že pocit tepla po automasáži v těle vydržel mnohem déle než po běžných metodách - pět, šest i osm hodin, a to je hodně v porovnání se čtyřiceti až šedesáti minutami, jež jsou při klasické masáži maximální. Navíc teplo bylo příjemnější a prohřála se jim celá spodní část břicha i bederní oblast. Tělo se při automasáži celkově uvolnilo a probudila se chuť se intimně sblížovat.

Ale tím soupis kladných účinků zdaleka nekončí, můžeme pokračovat dále:

- menstruační cyklus se obnoví tehdy, když působíme na příčinu, která jeho narušení vyvolala, zejména v období, kdy se blíží klimakterium; to platí i o automasáži
- oslabí se anebo zcela zmizí bolesti při menstruaci
- obnoví se sexualita ženy nezávisle na věku a zvláštnostech jejího pohlavního života i v případech, pokud je žena osamělá a pohlavním životem už dávno nežije; prováděl-li se automasáž bezprostředně před intimní blízkostí, zvyšuje a zlepšuje kvalitu intimního spojení a žena i její muž si vše lépe vychutnají
- ovšem nejdůležitější pro ženu je, že si více váží sama sebe a pohlíží na některé stránky manželského a rodinného života jinak; vnímá vztah mezi oběma pohlavími obecně v novém světle a zvláště pak přehodnotí svůj vztah k mužům
- ženy potvrzují, že i jejich partneři si všimají **změn** k lepšímu; nyní se oba radují ze vzájemné blízkosti, a pobývání jeden vedle druhého je pro ně příjemné a žádoucí

Při meditativní gynekologické automasáži vyvoláváme v oblasti dělohy nejprve teplo a poté chlad. Nejlepší je proceduru provádět v posteli vleže s pokrčenými koleny. Oprostěte se od všech nežádoucích myšlenek: hlava musí být úplně čistá. Tedy ne úplně, jedna myšlenka by měla být ve vašem vědomí

přítomna: Jsem krásná, mladá, přitažlivá a jedinečná. **Věřím** si a vím, že mám ženské kouzlo. Nyní se budu věnovat velmi příjemnému cvičení, po němž se budu cítit ještě lépe a budu **víc** přitažlivá. Muži si mne začnou **víc** všimát a na ulici se za **mnou** ohlížet."

Nebojte se sexuálních fantazií, mějte povznesenou náladu s erotickým příděchem! Vzpomínejte na všechny příjemné věci, které vás vzrušují a dokážou správně naladit. Představujte si **sami** sebe, že se nacházíte v místech, která máte nejraději anebo v nichž byste chtěli být, v duchu pobývejte v blízkosti muže, kterého máte ráda anebo s nimž byste chtěla strávit čas, **případně** s lidmi, s nimiž vám bylo dobře. Myšlenkové cvičení provádějte se zavřenýma očima.

Nyní by se vaše nitro mělo zaplnit příjemnými pocity, jaké obvykle prožíváme při pohlavním vzrušení. Děloha se začne stahovat - to se vždy děje mimovolně. Při orgazmu se děloha **stáhne** 8x až 12x, ale při gynekologické meditativní automasáži jsou stahy mnohem častější, jsou jich stovky.

Pohodlně se položte a představujte si, jak oblastí kolem močového měchýře (děloha se nachází za ním) a bederní oblastí proniká teplo, a to po dobu asi třiceti vteřin. Připomínám, **e** v této oblasti se nachází hodně nervových center, která jsou odpovědná za činnost dělohy a dalších orgánů malé pánve. Snažte se, aby pocit tepla byl co **nejintenzivnější** a hlavně příjemný. Pokuste se setrvat v tomto stavu třicet až šedesát vteřin a pak dobu prodlužujte a snažte se zvýšit intenzitu prožitků, nakolik to **jde**. Vaše představy jsou jasnější a zřetelnější, že se téměř zapomenete ve víru myšlenek. Teplo je velmi příjemné, ale **musíte** si všimát také svých emocí, erotických vzpomínek, fantazií, představ, prostě všeho, co je vám příjemné a co podporuje pocit tepla i odpovídající náladu... Tak vydržte dalších třicet až šedesát vteřin - poté možná **pocítíte** lahodné chvění v oblasti močového měchýře nebo vibrace a záchvěvy, které se nedají uchytit ani **popsat**. To je okamžik, kdy se děloha začíná **stahovat**, a to **naprosto mimovolně**. Můžete si trochu

pomoci jakoby dělohu „nastartovat“, uvést v činnost několika vědomými stahy břišních svalů nebo svalů hráze (tři, šest až osm, více jich být nemusí).

Uvedte svou dělohu do správného rytmu: v duchu počítejte od 1 do 10.

Cvičte tak dlouho, jak vám to vyhovuje, nejlépe dokud se neobjeví pocit lehké a příjemné únavy. První dva týdny to však nepřehánějte: stačí provádět cvik jednou denně a dosáhnout 500 až 600 děložních stahů. V dalších týdnech můžete cvičit častěji, ale opět stačí 3x až 5x denně. A u tohoto rytmu můžete zůstat až do úplného vyléčení. Samozřejmě se dá pokračovat i poté, ale jen pokud se na to skutečně cítíte a opět platí mímý režim, tedy cvičení 1 x denně a maximálně 500 až 600 děložních stahů.

Nejméně polovinu stahů provádíme **při** pocitu tepla a druhou polovinu stahů při pocitu chladu (od jednoho ke druhému přecházíme plynule). Cvičení ukončíme vždy při pocitu chladu, který by měl být patrný zejména v oblasti močového měchýře (doporučené trvání minutu až půldruhé minuty).

Stimulaci pohlavní energie napomáhají specifické druhy pohlavního aktu, které se provádí bez výronu semene. Řekneme si o nich později v jiné kapitole.

Už víme, kde se tvoří **doplňková** pohlavní energie, ale ještě nám zbývá se naučit, jak ji proměnit ve vitální energii. S touto energií budeme pracovat při očistě a ozdravení kostní dřeně, a sice tak, že ji do těchto míst v duchu směřujeme. Starověcí učitelé zdůrazňovali: **neproměníme-li** přebytečnou pohlavní energii v životní energii a **nebudeme-li** ji vysílat do mozku, kde by plnila očistné a ozdravné účely, a rozdělovat do dvanácti **meridiánů**, objeví se zesílená sexuální touha. Myšlení se dostane do emoční nerovnováhy a zaměří se na uspokojení sexuálních chutí. Jenže my se chceme ozdravit a omládnout! Proto bychom takovou situaci neměli připustit.

Nyní jsme se dozvěděli, jak vyprodukovat pohlavní energii v nadbytečném množství. Kde se však **shromažďuje** a jak



Je proměnit v životadárnou energii? Přebytečná energie se kumuluje v osmi kouzelných rezervoárech, a konkrétně pohlavní energie pak ve dvou z nich, které se nacházejí v nohou. Když se kouzelné rezervoáry vyprázdní, z pohlavní energie se automaticky vytvoří nová životní energie.

Na teoretické úrovni je metoda přetváření pohlavní energie v životní velmi jednoduchá: člověk vědomě svou vůlí směruje životní energii ze čtyř spodních rezervoárů umístěných v nohou nahoru k hrázi a odtud dále do mozku. To způsobuje nedostatek životní energie v magických rezervoárech nohou a automaticky vede k dodatečnému přetvoření pohlavní energie v životní, v množství nezbytném pro doplnění běžných rezerv. V tomto případě se mluví o tom, že člověk tráví nebo pohlcuje přebytečnou pohlavní energii.

Nyní si podrobně vysvětlíme, jak to probíhá v praxi; především se budeme věnovat dutině chuej-jin, která se rozkládá v hrázi. V ní se propojují a vzájemně ovlivňují tři základní kouzelné rezervoáry: početí, řízení a pronikání. Je to vlastně svérázná brána, jejíž pomocí můžeme ovlivňovat úroveň životní energie v těchto třech rezervoárech. Při cvičení by toto místo mělo být odhalené a volné.

Proces pozvedání energie od nohou k hlavě provádíme následovně: zaujměte maximálně pohodlnou polohu vestoje nebo vleže; důležité je, aby tělo, zejména jeho spodní část, bylo maximálně uvolněné. Zavřete oči a pracujte se svým vědomím, abyste mohli během cvičení přitlačovat (tedy trochu nadzvedávat) dutinu chuej-jin a hýždě. Napětí i stlačování v tomto místě by mělo být lehké, sotva znatelné, v žádném případě ne silné.

Nyní začněte dýchací cyklus - dýchejte břichem hluboce, ale pomalu a rozvláčně. Při každém nádechu si představujte, že směrujete životní energii (bude snadnější, když si ji představíte jako tekutinu mléčné nebo stříbřité barvy) skrze pronikající rezervoár nahoru. Zároveň se soustředíte na temeno hlavy. Životní energie skutečně proudí nahoru: plyne páteří až

do mozku a přitom oba orgány očistí, ozdraví a nabije. Takováto cirkulace životní energie organizmem se jmenuje Cesta vody.

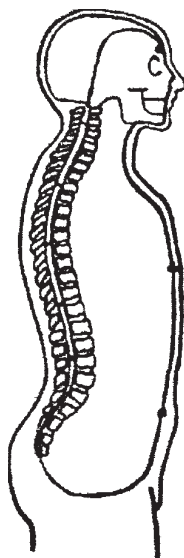
Cvičte nejlépe kolem půlnoci anebo brzy ráno, když do hráze přichází nová energie.



umístění dutiny chuej-jin

Praxe ukázala, že toto cvičení je nejlépe provádět ve dvou pozicích. Tou první je poloha embrya, při níž cvičenec leží na boku a ruce i nohy tiskne k tělu. Druhou vhodnou pozicí je běžná poloha vsedě, při které se lehce zakláníme a o něco se opíráme (opěradlo židle, křesla či pohovky). Chodidla spočívají na podlaze, špičky u nohou jsou maličko zvednuté.

Pokud cvičíme správně, měl by se objevit neobyčejný pocit v kotnících a v hrázi. **Připomínám**, že cvičení spočívá v tom, že si v duchu představujeme, jak se energie pohybuje páteří a soustřeďuje na temeni hlavy; přitom lehce stahujeme hýždě, provádíme dýchací cykly a jsme uvolnění. Měli bychom cítit neobvyklou **lehkost**, jako by se naše tělo vznášelo ve vzduchu, a zároveň **vnímat**, jak do hlavy proudí životní energie.



Cesta vody a pohyb životní energie

Důraz se klade na její pohyb, pokud směřuje skrze pronikající rezervoár do mozku, proudí velmi rychle, protože prochází páteřním kanálem, který nemá svaly, jež by se napínaly a takto její tok zpomalovaly. Pokud energii směřujeme nesprávně, mimo páteř, po zádech nebo jinak, pak se tento pocit lehkosti nedostaví.

Jestliže **přebytečná** životní energie proudí do mozku, člověk to pozná ihned, neboť se to projeví jako nečekaný záblesk v hlavě. Věda by to popsala takto: „Proniká-li do hlavy přebytečná elektřina, aktivuje mozkové buňky a její **příliv** je vnímán **jako** pozorovatelný světelný záblesk či vzplanutí v mozku.“

Jestliže si musíme upřesnit, jak dlouho bychom měli trénovat. Praxe ukazuje, že bychom měli cvičit tak dlouho, dokud nepocítíme takových záblesků v hlavě sedm. Tomuto stadiu se také říká Zlatý elixír. Duchovní energie se pozvedla na vyšší

úroveň, což samo o sobě přináší celou řadu předností, z nichž na prvním místě stojí celkové omlazení organismu.

K očistě a ozdravení trubkových kostí se využívá jednoduchá, ale velmi účinná metoda, kterou bychom mohli pojmenovat poklepávání, případně potukávání. Svaly stimulujeme tak, že po nich lehce poklepáváme (rukama, měkkými předměty nebo také váčkem naplněným zrním), a tím energii směřujeme k povrchu těla. Pokud kůže zčervená, dokazuje to, že energie vychází z organismu ven. Poklepávání zároveň posiluje druhotné pohyby životní energie a povzbuzuje cirkulaci energií ve tkáních kostí a v kostní dřeni.

Z hlediska čínské bioenergetiky povrch kosti působí jako brána, skrze níž je energie kostní dřeni v kontaktu se šlachami, nacházejícími se v okolí kloubů. Poklepávání posiluje cirkulaci těch druhů energií, které pročišťují kostní dřeň, a posílá je k povrchu těla. Souběžně je třeba **proklepávat** i klouby, neboť to urychluje energetickou výměnu skrze „**brány**“ na konci kostí. Je však nutné si počínat opatrně, abychom kloubům neublížili.

Při správném poklepávání nebo potukávání kostí a kloubů bychom měli mít pocit, že se uvnitř nich rozhostil chlad; je to ale neobyčejný a příjemný vjem.

Jak jsme se již zmínili, trubkové kosti se nacházejí v končetinách a v žebrech - právě s těmito kostmi bychom měli pracovat.

**Budete-li** cvičit dostatečně často (minimálně jednou až 2x týdně), efektivně rozproudíte životní energii v kostní dřeni.

U očisty a ozdravování míchy a mozku si člověk určuje sám, jak často chce cvičit. Obecně platí, že je třeba začínat opatrně a s menším počtem cviků. Postupně budete nabírat zkušenosti a můžete zátěž zvyšovat. Jestliže je pro vás tato technika těžká, používejte jednodušší - v duchu si představte, že jste z energie **vytvořili** kuličku o velikosti pingpongového míčku a tu **vedte** zespodu nahoru podél páteře do mozku. Můžete střídat různé kuličky jednu po druhé: nejdřív studená

**kulička**, pak teplá a po ní třeba lechtivá. Myšlenkové cvičení **provádějte** deset až patnáct minut. Energetickou kuličkou můžete pročistit také končetiny.

## *Kapitola pátá*

### **Správné trávení - důležitý předpoklad pevného zdraví.**

#### **Trávicí soustava**

Aby nám správně fungovalo **trávení**, je třeba vědět, jak proces trávení probíhá, a postupovat v souladu s těmito vědomostmi. Pokud jste dříve pozorovali určité funkční odchylky při trávení, vezte, že při správné péči zmizí samy od sebe a žaludek i střeva budou pracovat správně.

#### **Zásady správného průběhu trávení**

*7. Pokud jste emočně nevyrovnaní a máte vypjaté nervy, nejezte!*

Únava, bolesti, strach, smutek, neklid, deprese, hněv, zá-  
nětlivé procesy v těle, horečka - to všechno má za následek,  
že se přestanou vylučovat trávicí šťávy a normální pohyb trá-  
vicího traktu (peristaltika) se zpomalí anebo zastaví úplně. Vy-  
lučování žaludečních šťáv celý proces zpomaluje. Při emocio-  
nálním vypětí se také vylučuje adrenalin, jenž vyvolává zpět-  
nou polarizaci membrán v trávicích buňkách tenkého střeva.  
V důsledku toho se trávení zastaví a natrávený obsah vsákne  
zpět. Potrava se **nevstřebává**, nýbrž **uhnívá** a kvasí, a z toho  
vznikají průjmy, **plynatost** a celkově nepříjemné pocity.

Abyste se podobným problémům vyhnuli, řiďte se následu-  
jícími radami:

a) humor a vtipy za jídelním stolem celkově uvolňují atmo-  
sféru a uklidňují, proto dbejte, aby se při jídle rozhostil klid

a spokojenost; to je hlavní pravidlo nejen při stolování, ale **života** obecně, protože tak si pěstujete zdravé fyzické tělo i **duševní** zdraví

b) pokud vás něco bolí, máte horečku nebo trpíte určitým druhem zánětu, jídlo raději vynechejte úplně; držte ozdravný půst, dokud jmenované potíže nezmizí

c) pokud se nacházíte ve stavu emocionálního vypětí, například jste rozhněvaní nebo se cítíte potlačen a deprimovaní, vynechejte alespoň jedno jídlo, dokud se neuklidníte

d) také byste se neměli pouštět do jídla, pokud jste unavení, proto si nejprve trochu odpočiňte, neboť neexistuje nic blahodárnějšího pro organismus než kvalitní odpočinek a **uvolnění** za účelem obnovení životních sil

## 2. Jezte jen tehdy, když máte skutečně hlad.

Skutečně je potřeba odlišovat pocit hladu od zvrácené a patologické chuti „něco bych si dal“.

Pravý hlad se projevuje tehdy, když dříve požitá strava už prošla celým trávicím traktem a všemi stadii zpracování. Poté se v krvi sníží hladina živin a signály o tom postupují do příslušného centra. Tehdy je člověk opravdu vyhládlý.

Kromě toho existuje také falešný pocit hladu, jenž občas nastává při poruchách žaludeční a střevní činnosti. Při vhodně zvolené stravě se tato porucha dá odstranit, ovšem za předpokladu, že **jsme** předtím důkladně pročistili svůj organismus.

Měli bychom si vzít k srdci i druhý stravovací postulat: „Nikdy nejezte mezi jídly!“ Dokonce i starodávní čínští myslitelé psali v traktátu *Čžud ši*, že „není radno jísti nové jídlo, dokud to staré ještě není stráveno, protože tyto dva chody jsou neslučitelné a mohlo by dojít k rozporu mezi nimi“.

Pokud člověk neustále něco žvýká, přestanou se vylučovat hleny ochraňující sliznici žaludku a dvanáctníku. Při častém příjmu potravy se žaludek i střeva dříve opotřebují.

3. Každý příjem potravy během dne musí být sladěn s biologickými rytmy organismu.

**Budete** - jíst pravidelně 2x denně, ráno a v **poledne**, pak se

přirozený pocit hladu objeví vždy po ránu. Pokud jíte i večer, najezte se až tehdy, až skutečně vyhládnete. **Naladíte-li svůj** organismus na přírodní biorytmy, všechny procesy ve vašem těle budou probíhat přirozeně a ve správnou dobu. Tato rada je nejvíce důležitá pro osoby trpící problémy s trávením.

## 4. Jídlo důkladně rozkousejte.

Kousejte dostatečně dlouho, dokud se potrava nerozmělní a nepromění v kašovitou hmotu, nebo dokonce v **mléčko**. Slinnými žlázami pak proteče krev, která se očistí od toxinů a dalších nepotřebných **prvků**. **Ferment** zvaný **lyzozym** škodlivý vliv neutralizuje.

Důkladným kousáním také dostatečně zatěžíme zuby, tudíž se zpevňují a pohlcují energii z potravy. Alkalické sliny napomáhají udržet v organismu přirozenou alkalickou a kyselou rovnováhu.

Samotné žvýkání rovněž posiluje peristaltiku. Jestliže potrava není dostatečně rozmělněna, **trpí tím** celý proces trávení. Největší paseku to však nadělá v tlustém střevě, kde se velké částičky jídla stávají potravou pro mikroorganismy, uhnívají a vytvářejí se z nich „zátarasý“ v podobě kalových kamének.

Z výše uvedených příčin rovněž není doporučováno během žvýkání potravy pít.

5. *Nejezte příliš studená ani příliš horká jídla a pokrmy, které jsou pro vás nezvyklé či neznámé, a už vůbec ne ve velkém množství.*

Trávicí enzymy jsou aktivní pouze **při** běžné tělesné teplotě. Jestliže je jídlo příliš studené nebo naopak horké, nebudou normálně působit, dokud se teplota jídla neupraví podle tělesné teploty. Nejškodlivější je jíst zmrazená jídla a *pít* studené nápoje, neboť proces trávení zpomalují.

V našem organismu se nacházejí mechanismy, které zabezpečují, že tělo se přijímané potravě přizpůsobí. Podle skladby jídla se aktivují různé oblasti vstřebávání, například **ycidů**, bílkovin a tuků.

**Změna** struktury drobných vlásků, ultrastruktury **mikrosko-**



**pických chloupků** a jejich vzájemné polohy má velký význam na proces **přizpůsobení funkcí střev** rozmanitým druhům stravy.

Složení mikroflóry se mění v závislosti na skladbě přijímané potravy. Pokud sníte něco neznámého, na co váš trávicí trakt **není** připraven, může se stát, že to vůbec nestráví, a následkem toho vzniknou vážné poruchy. Při konzumaci neobvyklých produktů budete velmi obezřetní a dopřejte organizmu čas, aby si na ně trávicí trakt mohl zvyknout.

Skladba potravy ovlivňuje celkový soubor hormonů, které **mění**. Vidíme, že přizpůsobení trávicích procesů potravě probíhá už na úrovni střevní hormonální soustavy. Hormony vylučované touto soustavou jsou kontrolovány 2x: chymem neboli tráveninou, což je polotekutá kasička ve střevě, a také živinami, které se vsáky do krve.

Přeměna střevní hormonální soustavy ovlivňuje nervovou soustavu, mezi nimi existuje zpětná vazba. Celkově mají tyto změny a přizpůsobení za následek to, že se u člověka vypěsťují přirozené chuťové potřeby a potřeba **najíst se**, funkce organizmu se normalizují a celé tělo se ozdraví.

Mění se však nejen fyzická stránka, ale - ano, nedivte se - i charakter člověka! To však neříkáme nic nového, toho si všimli už v dávných dobách Indové, Číňané i jiné národy. A dokonce vliv jídla úspěšně využívali, pokud chtěli na charakter nějakého člověka určitým způsobem zapůsobit.

Doporučení na závěr: do svého jídelníčku začleňuje neznámá jídla jen velmi **opatrně** a zvyšujte jejich množství **postupně**; to platí zejména při přechodu na čerstvou rostlinnou stravu.

6. *Před jídlem anebo naopak po jídle pijte hodně tekutin,*

Z kapitoly o enzymech je nám známo, že se vylučují **ne- přetržitě** a plynu. Jakmile něco sníte, rytmicky fungující žlázy **ihned** vyloučí sekret a proces trávení **začíná**. Pokud se však při **jídle** napijete a je jedno čeho, **rozředíte tím** enzymy a spláchnete je do spodních částí trávicího traktu. V důsledku toho **bude** potrava ležet v žaludku do doby, dokud se v organizmu

nevytvoří nové enzymy, anebo projde do dalších oddělení trávicího traktu, nedostatečně zpracovaná žaludečními šťávami. Tam začne uhnívat a rozkládat se, protože na ni působí různé bakterie, a produkty tohoto rozkladu se vsáknou do krve. Vaše životní síla je vynaložena na produkování dodatečných dávek enzymů a zneškodnění hnilobných produktů, které vznikly v důsledku nedostatečného strávení přijaté potravy. Žaludeční soustava žláz se přepíná a nadměrně zatěžován je i dvanáctník. Namísto běžných 700 až 800 ml žaludečních šťáv s obsahem kyseliny solné (0,4-0,5 %), žaludek musí vyprodukovat dvojnásobek až trojnásobek tohoto množství! Není divu, že se časem unaví, a v důsledku toho se vyvine **snížená** kyselost, gastritida, nedostatečné trávení a další žaludeční poruchy.

Je tu ovšem ještě jeden problém: kyselá tekutina rychle přechází do **dvanáctníku**, v němž je alkalické prostředí, a ochrannou vrstvu smývá. **Sliznice** dvanáctníku se může zanítit a nebude normálně fungovat. Navíc se naruší i činnost vrátníku, který je umístěn mezi žaludkem a **dvanáctníkem**, a na tento problém zase navazuje narušení střevní hormonální soustavy a celého „střevního mozku“. To má následky jak na celkové zdraví organizmu, tak na psychiku člověka.

Doporučení: pokud máte žízeň, napijte se raději deset až patnáct minut před příjmem potravy. Nejvhodnější je čistá voda, ovocná šťáva, šťáva z kompotu anebo čaj.

V žaludku přijatá potrava leží tak dvě až **tři** hodiny v závislosti na jejím složení, dále čtyři až pět hodin prochází tenkým střevem. Trávicí proces v něm tedy začne až po dvou až čtyřech hodinách od požití potravy. Vstřebávání a vsakování živin probíhá jen v určitých oblastech tenkého střeva.

Vypitá tekutina se v žaludku nezdrzuje, jen jím projde a dále putuje do tenkého střeva, kde se smíchá s trávicími šťávami a ředí je, ale po cestě splachuje také stravitelné části potravy. Nic dobrého to organizmu nepřináší, jenom přihrneme **hnilobné** bakterie.

**Slinivka** břišní, játra i žlázy tenkého střeva jsou nuceny syntetizovat novou dávku sekretu, a tak odčerpávají energetické **zásoby** organismu a přitom se přepínají.

Po jídle s vysokým obsahem škrobu, což jsou různé kaše, **chléb**, pečivo a další, můžeme pít za dvě hodiny, po bílkovinném **jídle** (maso, ryby) až za čtyři hodiny.

Pravděpodobně se vám stane, že se budete chtít napít ihned po jídle, zejména pokud jste na zdravou stravu teprve začali přecházet. Můžete si propláchnout ústa a loknout několik doušků, abyste ukojili žízeň. Až si na zdravé stravování zvyknete, palčivá žízeň už vás po jídle trápit nebude.

*7. Množství jedné porce se pohybuje mezi 400-700 gramy.*

V ideálním případě bychom po jídle měli 1,5 až 2 hodiny zůstat ve svislé poloze, aby byla vzdušná bublina v žaludku nahoře. Vzdušná bublina je nezbytná, proto se žaludek nemá zaplňovat jídlem v plné míře. Říhání po jídle svědčí o přeplnění žaludku. Normální objem přijímané potravy u jednoho menu by neměl převyšovat 400 až 700 gramů. Pro přesnější představu: objem jednoho denního jídla by se měl vejít do dlaní člověka.

*8. Očista jater je také velmi důležitá.*

Všem důrazně doporučuji, aby v rámci očisty trávicího traktu pročistili také játra. Tuto proceduru bychom měli z **profylaktických** účelů provádět jednou až 2x ročně, nejlépe na jaře (březen a duben) a v **létě** (červenec). Procedura není nezbytná pro **ty**, kteří praktikují minimálně týdenní kúry ozdravného hladovění alespoň 2x do roka.

*9. Jak posílit trávicí schopnosti žaludku a střev.*

Mírná fyzická zátěž jednu až dvě hodiny před jídlem umožní ozdravení organismu z energetického hlediska a prohřeje jej, To pozitivně ovlivňuje aktivitu **trávicích** fermentů, normalizuje **peristaltiku** a předchází zácpám.

Kromě výše uvedeného se zlepšuje rozvádění živin buňkám, neboť se celkově posiluje krevní oběh i cirkulace inter----- (mezikáňových) tekutin. Také se snadněji z **orga-**

nizmu vylučují škodliviny a odpad vzniklý při procesu látkové výměny.

*10. Zahajte boj s bakteriózou.*

Používá se k tomu antiparazitní léčba podle **Hildy Clarkové**.

Existují potraviny, které speciálně napomáhají obnovu sliznice žaludku a dvanáctníku a potlačují hnilobné a kvasné procesy v tenkém střevě. Patří sem čerstvá mrkvová šťáva, která se užívá v objemu 200 až 300 gramů před jídlem. Kromě toho můžeme popíjet odvar z pelyňku: kúra trvá tři až sedm dní a pije se 100 až 150 ml nápoje, vždy ráno na lačný žaludek. Odvar připravíme tak, že svaříme 200 ml vody a přidáme jednu lžičku suchého pelyňku.

U hlavního jídla nezapomínejte na předkrm - může jím být zeleninový salát nebo dušená čerstvá zelenina (oba pokrmy mohou být podávány i jako první chod). Na jaře a v létě se hodí **spíš** saláty, naproti tomu v zimě dušená zelenina, která se konzumuje vždy teplá. Můžete používat koření, jež má **antibakteriální** účinky.

Také klystýry jsou velmi vhodné, například s obyčejnou urinou a se solí, neboť napomáhají obnovu správného prostředí a vylepšují **mikroflóru** tlustého střeva.

Dvě hodiny před jídlem vypijte sklenici kyselého mléka: trávicí trakt se zásobí dostatkem mléčných bakterií.

*11. Jak zlepšit zásobování buněk živinami.*

Také **mezibuněčnou** tekutinu a pojivovou tkáň je nutno čas od času pročistit od **metabolického** odpadu různého druhu. Velmi vhodné je chodit alespoň 2x týdně do sauny anebo dodržovat pravidelné ozdravné postní kúry, nejlépe 36 hodin týdně (ovšem ještě účinnější je **dvoudenní** hladovění, opakované každé dva týdny ve dni ekadaši, což je jedenáctý den po novoluní a jedenáctý den po úplňku).

*12. Jak aktivovat buněčné trávení.*

Je třeba periodicky obnovovat buněčné membrány a aktivovat **enzymy**, které se účastní procesu trávení a dalších buněčných reakcí. Zde pomáhá dlouhodobé hladovění, minimálně

**sedmidenní a maximálně dva až tři týdny.** Nejlépe je hladovět v **postní** dny. Dvě až tři hladové kúry v průběhu roku zaručí, **že** se aktivují všechny buňky v těle, a to se celkově ozdraví na všech úrovních.

### 13. Jak uvést do normálu příjem potravy.

Měli bychom upravit svou přirozenou potřebu jídla: je třeba **jíst** potraviny, k nimž je naše trávení přizpůsobeno a které ovlivňují „břišní mozek“ i střevní hormonální soustavu, protože **na nich závisí, zda** se budeme či nebudeme cítit sytí. V nich musí být obsaženy živé enzymy, vitaminy, celistvé (nedenaturá-lizované) bílkoviny, **glycidy** a podobně čili prvky, které nebyly zničeny různými metodami moderního zpracování potravin.

**Jídlo** vždy důkladně rozžvýkejte! Říká se: pevnou potravu byste měli pít, a tekutou naopak jíst. Objem jednoho denního menu by neměl přesáhnout množství, které se vejde do **dlaní**, jakmile se dostaví pocit sytosti, odejděte od stolu. Večer a zejména na noc zásadně nejezte nic.

### 14. Jak regulovat správné fungování střev.

**Když** do žaludku a střevního traktu nepostupuje strava, hormonální soustava těchto orgánů má možnost si odpočinout a uvést do rovnováhy. Není zatěžována tím, že musí rozpo-**znávat, jaký** druh potravy se do těla dostává, a nemusí na ni reagovat. Do žádoucího, tedy normálního stavu, se dostane **po dvou až třech dnech** ozdravného hladovění.

### 15. Úplná obnova **epiteliálních buněk žaludku a střevního traktu.**

Střevní epitel se obnoví po šesti až čtrnácti dnech. Pokud dodržíme hladovou kúru, čímž jí umožníme, aby si odpočinula, obnoví se sama. **Mějte na paměti**, že ozdravné hlado-**vení**, které trvá alespoň několik **dní**, pomůže obnovit celistvost a funkčnost **trávicí** soustavy.

16 **Pokud jste všechny výše uvedené rady poctivě dodr-  
žovali, ale přesto nenastalo zlepšení, je nutné pročistit životní  
pařez organismu.**

Při dodržování uvedených doporučení začne trávicí trakt fungovat správně. Rady se zakládají na skutečných vědomos-  
tech o jeho činnosti, a proto jsou účinné za každých podmí-  
nek. V těžkých případech budeme potřebovat více času a hod-  
ně trpělivosti.

Co je pro správné trávení a vstřebávání potravy nezbytné? Víme, jak funguje technologie trávení a vstřebávání těch či oněch potravinových produktů. Musíme se tudíž naučit, jak se těmito znalostmi řídit.

Snažte se o to, aby přijímané jídlo bylo přirozené, maxi-  
málně čerstvé a správně uvařené či jinak tepelně zpracované. Taková potrava má nejvíce energetického potenciálu, protože její přirozené struktury se porušily a různé prvky jako amino-  
kyseliny, vitaminy, cukr, enzymy či minerální látky jsou v ak-  
tivním stavu. V takové potravě může probíhat *induktivní ště-  
pení*, které umožňuje šetřit kolem 50 % energie, vynakládané na trávení. Jezte co nejvíc čerstvé rostlinné stravy, zatímco po-  
čet složitě tepelně upravovaných **jidel** minimalizujte.

Dalším předpokladem je, že strava by měla být dělená - na-  
cházejí se v ní všechny prvky, nezbytné pro **její** správné trávení a následné vyloučení ven z těla. Vaše tělo pak nemusí plýtvat zásobami energie na dodatečné trávení. Čím méně rafinované potravy budete **konzumovat**, tím budete zdravější a žít déle.

Základním palivem organismu jsou glycidy, tudíž strava bohatá na uhlohydráty. Uhlohydrátová strava zvyšuje reakce na tato jídla o 10–20 % a bílkovinná dokonce o 40 %. Při správném stravování budeme mít dostatek rostlinných bílkovin - přebytek bílkovin organismus také vyčerpává.

Jako první chod si dávejte saláty nebo dušenou zeleninu (při správné přípravě by zelenina měla být křupavá). Tak se zbavíte potravinové **leukocytózy** a budete neustále doplňovat alkalické rezervy **organismu** a udržovat nezbytnou kvalitativní a kvantitativní koncentraci minerálních prvků v těle. Mějte na paměti, že vaše tělo **vstřebá** tolik potravy, na kolik mu **stačí**

**vitaminy** a enzymy. *Bez nich je strava pouhým polotovarem a organizmus může i otrávit.*

**Potraviny** je třeba také vhodně kombinovat - pak je můžete plnohodnotně strávit, vstříbat z nich to nejcennější a využít je nejlepším možným způsobem a získat maximum výhod. Nesprávné kombinace potravin podkopávají životní síly organizmu, ale zejména tím trpí celý trávicí trakt od žaludku až po konečník. Respektujte potřeby svých střev a žaludku a nechtějte po nich nemožné, tedy aby strávily nestrávitelné.

V průběhu dne jezte tehdy, kdy je to skutečně vhodné a správné. Jedině tak se po celý den udržíte ve formě a s vysokou duševní i fyzickou praceschopností.

Dodržujte správný poměr kyselé a alkalické stravy: váš zdravotní stav bude vždy vyrovnaný, aniž by docházelo ke kolísání od jednoho extrému ke druhému.

Jak přejít na zdravé a správné stravování? Každý prudký přechod na neznámou stravu je pro člověka zátěží a ovlivňuje to, jak se bude cítit. **Nyní** už víme, že organizmus potřebuje **ke zpracování** nových, neobvyklých potravin (klíčiky, syrová zelenina, ovoce) specifické enzymy, kterých ovšem nemá dostatek. V žaludku a střevech se musí vyvinout jiná **mikroflóra**. Střeva a hormonální soustava se přeorientují, změní se chuťové návyky i samotná potřeba jídla. Celý organizmus se musí adaptovat na změněný příjem potravy, a to se odráží na fyziologii člověka i na jeho psychice.

Je přirozené, že tento proces nějakou dobu trvá. Navíc mnohé soustavy organizmu jsou určitým způsobem inertní a je třeba znát a respektovat mechanismy, které tvoří podstatu těchto procesů. Někdy dochází i ke katastrofickým následkům. Tak například spousta **prvních španělských** přesídlenců v Americe zemřela, jelikož se nedokázali přizpůsobit nové stravě (viz **film Kryštof Kolumbus**).

Musíme počítat s tím, že přechod od **našeho** běžného stravování, které je v podstatě zvrácené, ke správnému stravování předpokládá, že v organizmu a jeho orgánech a soustavách

dojde k výrazným proměnám, jež se mohou projevit i jako krize. Budete-li si toho vědomi, nevyleká vás to. Krize ve skutečnosti ukazuje, že jste se vydali správnou cestou, a až pomínou, budete se nacházet na vyšší úrovni zdravější a vyrovnanější.

Praxe ukazuje, že žludečnísoustava enzymů se přizpůsobí novému druhu stravy za tři až dvanáct měsíců. Totéž platí i pro střevní mikroflóru. Střevní hormonální soustava se vyznačuje vysokou inertností a k přeladění potřebuje dostatečně dlouhou dobu, řekněme půl roku až rok. A proměna chuťových zvyklostí, chování i psychiky vyžaduje ještě víc času, jeden až dva roky! Tato doba je pro tělo nezbytná, aby všechny mechanismy načerpaly dostatek síly a začaly správně fungovat i za změněných podmínek.

Přechod na novou stravu má několik zásad. Zprvu musíte pít před jídlem, a nikoli bezprostředně po něm. Ovoce je lépe jíst před jídlem jako předkrm, zatímco první chod může tvořit salát nebo dušená zelenina. Následuje druhý chod, který by měl být buď **škrobovitého**, nebo bílkovinného charakteru, ale vždy jen jednoho z nich, jídlo zásadně nemíchat! Zadržte všechny potenciálně škodlivé potraviny striktně **vylučte** z jídelníčku! Sem patří rafinované potraviny, káva, čaj a další umělé stimulanty, uzené klobásky a salámy, tučné zákusky, dorty a podobně. Zatřetí změňte **poměr** syrových a vařených jídel ve prospěch těch **prvních** a pomalu na **ně svůj** organizmus navykejte. Zpočátku pijte **100 až 200 ml** šťáv z čerstvě vymačkaného ovoce či zeleniny. Zeleninu nejprve konzumujte dušenou, ale časem využijte tepelné způsoby přípravy co nejméně a nakonec přejděte na zeleninu syrovou (ale ne v zimě). Můžete to střídat: jednou dušenou zeleninu, podruhé syrovou. Začtvrté pomalu začleňujte do jídelníčku výhradně rostlinná jídla (alespoň 20 až 50 gramů), například pšeničné klíčiky, rozmočenou krupici, **lesní** plody a také bylinky. Kaše připravujte spíše namáčením v syrovém stavu než vařením.

Stejně postupujte i ve všem ostatním: namísto klasické **snídaně** jezte ovoce, komplexní oběd s masem a přílohou vyměň-

**te** za sklenici čerstvé vymačkané šťávy, syrovou nebo fěhce **podušenou** zeleninu, kaše nebo bílkovinné produkty a k večeri si dejte ovocná jídla a k tomu pijte šťávy nebo sklenici kyselého mléka. Můžete si udělat třeba jahodový den, jablečný den, melounový den, den vína, den dýně, a to podle ročního období, které je právě aktuální.

**Budete-li** se tímto stravovacím režimem řídit, vaše chuťové zvyky se postupně změní, a to tak, že si toho ani nevšimnete. Jídlo, které vám dříve připadalo nechutné, ba dokonce jste je nemohli ani čtít, vám nyní zachutná a možná si je i oblíbíte.

Nyní si výše řečené shrneme do stručných pravidel:

1. jezte jen ráno a v poledne.

2. Polovinu denního jídla by měla tvořit čerstvá nebo dušená rostlinná potrava.

3. Pijte a jezte ovoce před jídlem, nebo je přijímejte zvlášť jako samostatné jídlo.

4. Potravu vždy dobře rozkousejte a rozmělněte slinami. jezte pomalu a žvýkejte, dokud se jídlo nepromění v kasičku. Také šťávy by měly být smíchány se slinami, proto je třeba pít pomalu, po malých doušcích.

5. jako první jídlo si dejte salát ze zeleniny (podle ročního období a sezony) nebo dušenou zeleninu, kterou vybírejte podle toho, jaké si zvolíte první jídlo: zda bude škrobovité, anebo bílkovinné. Druhý chod je třeba také vybírat podle sezony.

6. Syrová nebo dušená rostlinná jídla a také druhé chody připravujte vždy bezprostředně před užitím.

7. Nejezte umělé a rafinované produkty jako salámy, dorty, sušenky, cukr a podobně. Rovněž se vzdejte veškerých stimulatorů - čaje, kávy i alkoholu.

8. jestliže je váš zdravotní stav dobrý, začněte přechod na správnou stravu očistnou dietou. Tato dieta stimuluje funkce vylučovacích orgánů a napomáhá tělu vyvádět jedovaté škodliviny z těla ven. Pozor, je nutné ji provádět pouze v letním období.

Čtyři dny po sobě jezte jenom zeleninu a ovoce, ať už čerstvé nebo vymačkané na šťávu. Nejezte nic vařeného, dovoleno je 100 gramů hrubozrnného chleba. Po tyto čtyři dny se vyvarujte masa, vajec, klobás a salámů, bílého chleba, sucharů, koláčů a pečiva z třeného těsta, polévek a bujonů, čokolády, bonbonů, želé, alkoholu a tabáku.

Pátý den dodržujte tatáž pravidla, ale můžete přidat 50 gramů celozrnného chleba, který nejdřív nechte vysušit slunečními paprsky.

Šestý den dělejte totéž, ale můžete přidat dvě až tři pečené brambory anebo si udělat bramborovou kaši.

Sedmý den jezte totéž, navíc můžete přidat půl litru kyselého mléka.

Osmý den provádějte totéž, ale můžete si dovolit jedno vajíčko (nejlépe se syrovým žloutkem).

Devátý den se stravujte stejně jako osmý den.

Desátý den je k výše zmíněnému obvolena jedna čajová lžička taveného másla a dvě lžičky tvarohu s jednou lžičkou oleje.

Jedenáctý až patnáctý den opakujeme totéž jako o desátém dnu.

Šestnáctý den už můžeme sníst 100 gramů masa, nejlépe vařeného. Také jsou dovoleny ořechy, ale ne častěji jak 2x týdně. V pondělí a úterý opakujte jídelní režim prvních čtyř dní.

jak je možné obnovit funkci střevních svěračů? Svěrače neboli sfinktery hrají velmi důležitou roli. Aktivují se podle toho, jak se mění index kyselosti přijímané kasičky (natráveného jídla). Seběmenší narušení kyselé a alkalické rovnováhy má za následek jejich dysfunkci. Svěrače doslova vypadnou z rytmu a rovnoměrný posuv potravy se naruší. Zpočátku nás to jen ruší, ale nečiní to velké potíže. Vše ale může snadno přerůst ve vážné onemocnění a zničit celý organizmus!

Aby k tomu nedošlo, neměli bychom pít po jídle, přijímat různorodou potravu, která se nedá vzájemně kombinovat, a jíst na noc.

Třídenní až sedmidenní hladovění umožní trávicí soustavě, aby si odpočinula, a obzvláště blahodárně působí na svěrače, jejichž fungování se plně obnoví.

V těžkých případech doporučujeme pročistit životní pole; při tomto procesu však musíme vydržet dlouhodobé ozdravné hladové kúry.

Kritéria normálního fungování trávicího traktu

1. Když se najíte, nemáte žádné nepříjemné pocity, všechno v těle je v pořádku. Člověku se nechce spát, organismus nabírá síly a necítí se unavený.

2. Po požití šťávy z řepy se moč neobarví. To je znamení, že epitel žaludku a střev je v pořádku.

3. Stolice jde hladce a je častá, po každém velkém jídle. To poukazuje na normální pohybovou schopnost žaludku a střev.

4. Stolice je také hutná, má podobu poloměkké klobásky. Je bez zápachu a neobsahuje kousky nestráveného ovoce, zeleniny a podobně. V takovém případě se voda v tlustém střevě normálně vstřebává. Absence zápachu a kousků potravy zase svědčí o zdravé a správné střevní mikroflóře.

6. Zvyklosti při jídle se mění pozvolna, kdy se u člověka vyvíjí odlišné potřeby. Po roce už odmítá „běžnou“ stravu, protože dokáže sám rozpoznat, že jeho organismu škodí.

Zde předkládám několik dalších ukazatelů správného stravování:

1. Když se člověk zbaví **toxinů** a odpadu, pocítí neobyčejnou lehkost.

2. Narůstá duševní a fyzická práce schopnost a produktivita, hlava je čerstvá a jasná. Člověk se cítí méně unavený a také potřebuje kratší spánek. Zlepšuje se tělesná pohyblivost, sluch, zrak i hmat. Také se mu lépe hojí rány a neprobíhají **při** nich

hnisavé procesy. Organismus je odolnější vůči všem možným onemocněním, zejména nachlazení a rýmě.

3. Pohled je jasný a oči jiskří.

4. Jazyk je bez povlaku, čistý a růžový.

5. Kůže je také obecně mnohem čistší, bez uhrů, vřidků a vyrážek. Nepříjemný zápach kůže zmizí. Člověk není **zah**leněný.

6. Zde je nutné připomenout ještě jednu etapu očištění. Až se organismus zcela zocelí, k čemuž dojde přibližně za dva roky, z uší se vylučuje hodně síry. Tento jev trvá dva až čtyři měsíce.

7. Kůže na patách a nártách může popraskat, nejčastěji na obou místech zároveň. Připravte se, že tento projev očisty těla může trvat dlouho, od dvou do šesti měsíců.

8. Lépe rostou vlasy na hlavě a nehty na rukou a také lépe a zdravěji vypadají.

#### *Příklad*

*Je mi 54 let. Před rokem jsem přešla na dělenou stravu a podařilo se mi zhubnout 7 kilogramů, takže nyní vážím 57-58 kilogramů. Cítím se velmi dobře mám stabilizovaný tlak 120/80. Ráno pravidelně cvičím, otírám si tváře, ruce a dásně urinou a po ránu jí piji tři doušky.“*

#### *Příklad*

„Cvičím a zabývám se **ozdravením** těla **podle** vašich knih už od 1. srpna 1994. Jím dělenou stravu, maso a máslo jsem z jídelníčku úplně vyřadil, vejce a ryby také nejím a jednou týdně zcela hladovím. Už druhým rokem piji urinou. 2x jsem si komplexně pročistil střeva a 7x játra. Než jsem začal číst vaše knihy, vážil jsem 93 kilogramů při výšce 170 centimetrů! V současnosti vážím jen 75 kilogramů.

*Nyní napíši, **čeho jsem vlastně dosáhl**. Zbavil jsem se **ne**spavosti, **radikulitidy**, věčných rým a nachlazení, přestaly mě bolet zuby a také se mi zlepšila **nálada**. Tukový nádor, který se*

*objevil před šesti lety na rentgenovém snímku, zmizel... Také jsem předtím měl velmi suchou kůži na rukou, masti ani rady doktorů nepomáhaly... Jakmile jsem začal jíst klíčky, tento problém během osmi měsíců zmizel a nyní mám ruce opět normální."*

#### *Příklad*

„Nejprve jsem přešla na dělenou stravu a pročistila si střeva (přesně jak jste psali, z nich vyšlo velmi mnoho hlenů). Za jediný měsíc jsem zhubla 12 kilogramů! Měla jsem 70 kilogramů při výšce 168 cm. Cítila jsem lehkost, střeva mne už nebolela.

Po přechodu na dělenou stravu jsem nejprve měla žaludeční potíže a strašně mi tekly sliny. Potom jsem si 4x pročistila játra, v nichž toho bylo také víc než dost. Nyní je mé tělo pružné, pravidelně praktikuji ásany podle prvního dílu. Později se mnou začal cvičit i manžel. Maso nejíme, jen ryby. Žijeme nově teprve rok a půl, ale máme skvělé výsledky!

*Mám pravidelnou stolici, netrpím bolestmi břicha a nezlobí mě ani játra, přestože jsem s nimi dříve měla problémy (chronická cholecystitida). Nemám hořko v ústech, jazyk je růžový. Žaludek funguje, jak má, a nic mě netrápí, i když předtím jsem trpěla na kyselé říhání a bolesti. Nebývám nikdy nachlazená, vypadám mnohem lépe, mám méně pupínků na tváři a zdá se mi, že mi zhoustly i vlasy."*

Jaká strava je nejvíc nasycená energiemi a enzymy? Jak je co nejlépe využívat? Ze všeho, co jsme si říkali v minulých kapitolách, vyplývá, že biologicky aktivními prvky (enzymy, vitamíny, minerály) nejvíc oplývá čerstvá rostlinná strava. Živočišná strava je v tomto ohledu pozadu, protože se musí zpracovávat při vysokých teplotách, a tak se enzymy ničí. Abychom byli spravedliví, musíme dodat, že existují i takové živočišné produkty, které se mohou požívat syrové - například mléko, vejce, ústřice a podobné.

Nás však v tuto chvíli zajímá rostlinná strava, neboť je enzymy nasycena nejvíce: ovoce, lesní plody a zelenina. Má tu výhodu, že se dá konzumovat syrová (klidně si můžete vzít jen tak jablko, rajče a tak dále), vymačkaná na šťávu (ručně, elektrickým odšťavovačem nebo lisem), jako salátový předkrm nebo studené jídlo (ovocný salát a podobně). Dá se samozřejmě také připravovat tepelně. Každý z výše uvedených způsobů má své přednosti i nedostatky a my se na ně nyní podíváme podrobněji.

1. Požívání rostlinné potravy v syrovém stavu vyžaduje aktivní žvýkání, které však není pro všechny. Jedno jablko sní bez problémů každý, ale rozkousat deset mrkví nebo alespoň jednu řepu? To je mnohem složitější. Při takovémto způsobu člověk získává málo biologicky aktivních prvků (zejména platí pro nemocné osoby), ale zato hodně buničiny, takže jeho trávicí trakt je přetížen, tvoří se plyny, a má to spoustu dalších negativních následků (například když jíme ovoce a zeleninu, jejichž sezona právě nevrcholí, tedy nejsou čerstvé, můžeme se i přiotrávit). Shrnuto a podtrženo, tento způsob je vhodný jen pro mladé a zdravé.

2. Čerstvé šťávy mají řadu předností: tekutiny se v organizmu velmi rychle vstřebají a trávicí trakt nezatěžují, anebo jen minimálně. Ve šťávách buničina není skoro vůbec. Můžeme jich pít hodně, v množství, které odpovídá dvěma až pěti kilogramům zeleniny. Nedostatek důležitých prvků se dá odstranit velmi rychle, když organizmus nasatíme energií z rostlin, enzymy, vodou a tak dále. Šťávy (ze neomezeně kombinovat, a to je velmi výhodné a prospěšné.

Tento způsob však má také dva nedostatky: je nutno mít dobrý odšťavovač, jež je nutno uchovávat v čistotě a po každém použití důkladně umýt a příprava rovněž zabírá hodně času.

Šťávy se však hodí pro všechny, mohou se podávat malým dětem, dospělým, nemocným i starším lidem.

1 Příprava syrových zeleninových jídel a salátů je ze všech **metod nejrozšířenější**. Avšak určena je zvláště těm, kteří se již vyléčili a rostlinnou stravu jedí hlavně preventivně a pro zachování zdraví. Zeleninová jídla mají také léčebné účinky, ale **nejsou** tak užitečná a působná jako šťávy. Jsou vhodná zejména pro osoby s dobrým trávením anebo v případě, že pacientovy zažívací obtíže nejsou nikterak výrazné.

4. Tepelně připravovaná rostlinná strava nemá takové léčebné účinky jako syrová, přesto je velmi doporučována. Je lehce stravitelná (jen porovnejte vařenou řepu se syrovou), má často lepší chuť a nechybí jí ani řada dalších specifických vlastností, které vznikají při termickém zpracování.

Z výše uvedených metod je pro naše účely nejzajímavější metoda druhá, proto se jí budeme věnovat podrobněji.

#### **Pití čerstvých šťáv**

Šťávy je třeba konzumovat ihned, bezprostředně po přípravě, neboť v opačném případě začnou pod vlivem vzduchu a světla oxidovat a rozkládat se. Po pěti až patnácti minutách Čerstvá šťáva ztratí velkou část svých léčebných vlastností.

Nejvhodnější období pro přípravu šťáv je zrání. Až začnou zráť jahody, hojně toho využívejte a připravujte z nich šťávu. Mimo **sezonu** užívejte pouze takové ovoce a zeleninu, které je možné dlouhodobě skladovat, aniž by ztratilo své vlastnosti.

Obecně lze říct, že ovocné šťávy napomáhají očistě organismu, **zatímco** zeleninové vyživují tkáň.

## **Kapitola šestá**

### **61 ovocných a zeleninových šťáv. Směsi šťáv na pročištění organismu a doplnění nezbytných prvků. Zásady při užívání šťáv.**

#### **Ovocné a zeleninové šťávy**

##### **Meruňková šťáva**

Připravuje se ze zralých plodů. Meruňky obsahují hodně vitaminů, solí kalia a železa. Jsou **velmi** vhodné při **chudokrevnosti**, nemocích žaludku, střev, srdce a cév, zejména pokud nemocný pacient otéká. Doporučují se v těhotenství, při onemocnění kůže a **sliznice** úst, trofických bérkových vředech a u nemocných, jimž jsou podávána diuretika.

##### **Šťáva z kdoule**

Připravuje se z dobře vyzrálých, žluťoučkých plodů. Má stahující, **močopudné** a antiseptické účinky, staví krev a celkově posiluje organismus. Používá se při **anémii**, onemocněních srdce, dýchacích cest, žaludku a střev, tuberkulóze či **astmatu**. Šťáva nebo dužina vařených nebo pečených kdoulí je léčivá při chorobách jater a **působí proti** zvracení. Užívá se půl sklenice před jídlem.



### Pomerančová a **mandarinková** šťáva

Je skvělým léčebným i profylaktickým prostředkem při avitaminóze, zejména zjara a také v pooperačním období, a při infekčních onemocněních.

Dobře zahání žízeň, lehce tonizuje a zlepšuje látkovou výměnu. Při nemoci dna, predispozici k překyselení, ochablosti střev, chronických zácpách a gastritidě se podává s medem. Jako všechny citrusové plody však může vyvolat alergii, zejména pokud je organizmus **neočištěný** a přetížený.

Stačí vypít třetinu sklenice, maximálně však jednu celou sklenici! V některých případech je možné šťávu užívat s jednou lžící medu, který přidáváme těsně před užitím.

Pomerančová a mandarinková šťáva je zakázána při silných vředových bolestech žaludku a dvanáctníku, chronické enterokolitidě a pankreatitidě či gastritidě se **zvýšeným** vylučováním sekretu. Pacienti s těmito nemocemi mohou šťávu pít jen v období remise, a to ještě hodně zředěnou.

### **Dřítálová** šťáva

Ta se připravuje na podzim, když jsou plody vyspělé. Důkladně je promyjeme, dvě až tři minuty provaříme ve vroucí vodě, kterou poté slijeme, a plody zpracujeme v odšťavovači. Doporučuje se pít při **zvýšené** teplotě a jako léčebný prostředek při problémech s trávením, při nechutenství nebo také jako lehké projímadlo. Pomáhá při léčbě cukrovky, proti nevolnosti v těhotenství i jako **močopudný** prostředek. Jsou známy jeho léčebné vlastnosti při **malárii** i akutních onemocněních žaludku a střev.

Šťáva se dělá také z čerstvých listů: pije se při vnitřním nebo **poporodním** krvácení. Působí protizánětlivě, zejména léčí zánět jater a žlučovýchodů. Přijímá se jedna polévková lžice se stejným množstvím medu 3x až 4x denně.

### Šťáva z **hlohu**

Hlohová šťáva se dělá z květů (sbírají se na počátku kvetení), listů i plodů (v říjnu).

Celkově uklidňuje, posiluje srdce a je močopudná. Normalizuje spánek a člověk se po ní cítí velmi dobře. Po těžkých nemocech napomáhá úplnému uzdravení a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Používá se při kožních onemocněních, nemocích jater a žlučovýchodů, při funkčních poruchách srdeční **činnosti**, při dýchavičnosti, nespavosti a v klimakteriu. Rozšiřuje srdeční a mozkové cévy, snižuje arteriální tlak a zlepšuje zásobování srdce kyslíkem. Rovněž snižuje celkovou **dráždivost** nervové soustavy.

Užívá se jedna čajová lžička šťávy z květů nebo čtvrt sklenice šťávy z plodů, do které se přidává jedna polévková lžice medu. Pije se 3x denně půl hodiny před jídlem.

### **Brusinková** šťáva

Zejména při horečce a nachlazení tato šťáva působí jako dobrý posilující a **tonizující** prostředek. Speciálně se užívá i při některých vážnějších nemocech, například **malárii**, spalničkách a **diabetu**. Pomáhá při gastritidě se sníženou kyselostí, smíšené artritidě, revmatizmu a nemoci dna. Je silně **močopudná**, proto je často doporučována při onemocněních ledvin, močového měchýře, jater a **žlučníku** a v neposlední řadě také při hypertonii, otravách a **diatézách**.

Je známa jako lidový lék na rakovinu kůže a žaludeční nádory.

Užívá se půl sklenice šťávy s jednou polévkovou lžící medu 3x denně.

### **Hroznová** šťáva

Má poměrně složité chemické složení, takže připomíná spíše alkalickou minerální vodu, zejména podle obsahu **neorganických solí**. Není divu, že léčení vinnou **šťávou** se pokládá-

no (a to zcela oprávněně) za obdobné jako léčba minerálními vodami.

Hroznová šťáva má vysoký podíl vody - 70 až 80 %. Má také hodně cukru, jehož množství se pohybuje mezi 20 a 30 % v závislosti na odrůdě vína a lokalitě, ve které uzrává. Necelých 1,5 % připadá na sloučeniny s obsahem dusíku a zbytek tvoří rostlinné kyseliny - jablečná, citronová či šřavelová, a soli organických kyselin. Obsahuje také nepatrné množství barviva a dalších látek, mezi něž patří například rostlinný sliz, pektin, éterické oleje a minerální látky - kalium, natrium, vápno, hořčík, železo, hliník, mangan, chlor a kyseliny fosforečné a křemičité. *Sušina tvoří 2 až 3 %.*

Voda z hroznové šťávy má ředící účinek na žlázoové sekrety a exkreta, zvyšuje vylučování moči a napomáhá odplavovat škodlivé produkty, které jsou odpadem látkové výměny. Také je schopná rozředit střevní obsah, podněcuje pohyb kalové hmoty a v neposlední řadě vyvolává příliv krve ke kůži a zesiluje vypařování kůži i plícemi.

Voda z vinné šťávy je velmi příjemná i osvěžující a bohatá na cukr, kyseliny a aromatické látky. Musíme ji ale užívat v **přiměřeném** množství, aby nezpůsobila pocit těžkosti v žaludku.

Další součástí hroznové šťávy je cukr, jenž z ní dělá vysoce výživný produkt. V hroznový cukr neboli glukózu se proměňují všechny cukry předtím, než se vstřebají do krve. Poměrnou část všech potravin tvoří škrob, a ten se rovněž musí přeměnit na hroznový cukr, než se dostane do krve. Je zřejmé, že pro organismus je mnohem snadnější získávat potřebné glycidy přímo ve formě hroznového cukru. Tak se **ulehčuje** proces trávení a organismus může šetřit síly - což je zásadní zejména pro nemocné osoby.

Dále se hroznová šťáva sestává z minerálních solí. Solím **kalia** je připisována schopnost **zklidňovat** srdce, cévy a nervovou soustavu. Vápno a kyselina fosforečná zase mají důležitý význam **při** doplňování kostní hmoty. Hroznové víno je takéž bohaté na vitamin B, zatímco vitaminu C je v něm málo.

Šťáva z hroznů povzbuzuje činnost trávicích žláz: reguluje samotnou sekreci a také motorickou funkci žaludku při funkčních poruchách. Při chronických zánětlivých procesech v žaludku (gastritida spojená s hyperaciditou nebo **hypociditou**), které nejsou doprovázeny organickými poruchami motorických funkcí, je čerstvá hroznová **šťáva** požeňáním z nebes, neboť snižuje množství hlenu, zlepšuje chuť k jídlu a pomáhá při pocitech těžkosti a bolestech v pánevní oblasti. Kromě toho odstraňuje zácpu, která často takováto onemocnění doprovází.

Hroznové víno zvyšuje hemoglobin v krvi, zvyšuje počet erytrocytů a dále reguluje podíl mezi lymfocyty a leukocyty. Stimuluje kostní dřev a **retikuloendoteliární** systém, a tím zlepšuje činnost krvetvorných orgánů obecně.

Hroznové víno pomáhá při chronické nefritidě a **nefróze**, tuberkulóze, chudokrevnosti různého původu, častých atonických zácpách, chronické **artritidě**, dně, chronickém **revmatizmu**, ledvinových kamenech, chronických onemocněních ledvin, chronické nedostatečné tvorbě žluči a neurastenii.

Léčení hroznovou **šťávou** by mělo trvat čtyři až šest týdnů. Můžeme ji podávat buď v malých dávkách, tedy dvě sklenice denně, nebo středních dávkách od půldruhé do pěti sklenic šťávy denně. Vysoké dávky od pěti sklenic denně se užívají jen ve výjimečných případech.

Doporučuje se **začít** s dávkou **100** gramů první den a každý **následující** den léčby přidávat 70 až 80 gramů. Na konci prvního ozdravného týdne by denní dávka měla dosáhnout tří sklenic vody.

Nejvhodnější je **pít** šťávu po **částech**, třeba natrikrát, a to vždy přibližně dvě hodiny před jídlem a nejpozději dvě hodiny po posledním jídle.

Jestliže se objeví průjem, dávky nezvyšujte, naopak je možné udělat dvou- až třídenní **přestávku**. V některých případech, když je pacient vyčerpaný nemocí a jeho žaludek je přecitlivělý, nemusí šťávu na lačný žaludek snášet; pak je dovoleno ji

**pít podle** Při hroznové kůře je nutný častý pobyt na čerstvém vzduchu a vycházky. Dětem dávky odpovídajícím způsobem **snížíme** podle jejich věku, aby byly 2x, 3x i 4x menší.

Při léčbě hroznovou šťávou je zakázáno pít alkoholické nápoje a kvasné nápoje (kvas a pivo) a jíst uzená, slaná, **marinovaná** i příliš tučná jídla a hrubou syrovou zeleninu. Všechny tyto jmenované potraviny a nápoje mohou při souběžném požití s hroznou šťávou vyvolat střevní potíže.

K dalším základním pravidlům hroznové léčby patří hygiena zubů a dutiny ústní. Pokud je chrup nakažen zubním kazem nebo má popraskanou sklovinu, může se pod vlivem hroznového cukru a kyselin obsažených v hroznové šťávě ještě více kazit. Po každém napití je nutné ústa propláchnout teplou vodou anebo, a to je ještě lepší, sodným roztokem.

#### **Kontraindikace**

- cukr v moči
- akutní nemoci s horečkou
- vyšší stadium tuberkulózy
- prudký a chronický průjem
- vředy v dutině ústní, žaludeční a **střevní vředy**
- onkologické onemocnění žaludku
  - nadměrná tělesná váha, tuk u srdce
  - druhá polovina těhotenství
  - silné zkažené zuby

Šťáva z granátových jablek

Šťáva se zhotovuje ze sladkých odrůd, je přirozeným **multivitaminovým** prostředkem. Užívá se jako posilující nápoj při silném vyčerpání, chudokrevnosti, **ateroskleróze**, **bronchiálním** astmatu, angíně, ozáření, **respiračních** infekcích, malárii, **žloutence**, popáleninách a dermatóze.

Sladká šťáva se také **pije** při infekčních onemocněních **a v pooperačním** období, při poruchách trávení a ledvinových kolkách. Kyselá **šťáva** zase pomáhá **při** cukrovce, neboť **zlepšuje** fungování slinivky **břišní**. Zahuštěná **šťáva** je vhodná pro

ty, kteří trpí nechutenstvím, neboť zvyšuje chuť k jídlu. A také pro nemocné **avitaminózou** a jako posilující prostředek, **který** dobře hasí žízeň a snižuje horečku. Rozhodně neuškodí při hemoroidech a cukrovce, protože podporuje trávení. Zpravidla se předepisuje půl až jedna sklenice s jednou polévkovou lžící medu 3x denně. Dá se užívat také navenek při popáleninách a očním zánětu spojivek.

Nesmí se užívat při vředových onemocněních žaludku a gastritidě se zvýšenou kyselostí žaludku.

#### Hrušková šťáva

Dokáže skvěle ukonejšit žízeň, zejména při horečnatých stavech. Tlumí bolesti, působí antisepticky, antibakteriálně a antivirově a organizmus celkově posiluje. Je doporučována jako přirozený močopudný prostředek při onemocněních ledvin a močového měchýře. Díky stahujícím a **antipyretickým** účinkům se hodí při zhoubných nádorech, **průjmu**, nefritidě, cystitidě (zánětu močového měchýře), napomáhá také hojení ran. Reguluje proces trávení, a proto je vhodná při nadměrné tělesné váze a při cukrovce.

Pije se půl až jedna sklenice 3x denně, do ní je možné přidat med (jedna polévková lžice).

Při zánětu močového měchýře a močových cest dáváme přednost šťávě z listů, protože je víc **močopudná** a má dezinfekční schopnosti. Podává se jedna polévková **lžice** 3x denně s medem v poměru **1:1**. Je zakázána při chronické zácpě.

#### Šťáva z grapefruitu

Povzbuzuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, posiluje a tonizuje, zejména při infekčních onemocněních a v pooperačním období. Je doporučována **při** nechutenství a potížích s trávením. Působí proti skleróze a je vhodná při duševní i fyzické **únavě**, slabé **činnosti** střev a hypertonii i nespavosti.

Začínáme popíjet čtvrt sklenice s jednou polévkovou lžící medu půl hodiny před jídlem, při nespavosti pak půl sklenice na noc před spaním.

Užití není žádoucí při žaludečních vředech.

### **Ostružinová šťáva**

Připravuje se ze zralých, šťavnatých plodů nebo z mladých listů, někdy i kořenů.

Šťáva z vymačkaných plodů se používá při horečce, neboť jí spolehlivě snižuje. Působí jaké léčebný i preventivní prostředek proti anémii, tracheitidě (zánětu průdušnice), bronchitidě, angíně a faryngitidě. Tato šťáva má výrazné uklidňující účinky, celkové upevňuje zdraví, pomáhá při obtížích v klimakteriu, ale dá se pít i jen tak, na uhašení žízně. Šťáva z plodů a listů se používá při gynekologických onemocněních, kolitidě (zánětu tlustého střeva), průjmovém onemocnění, úplavici a dalších (jednu až dvě sklenice).

Šťáva z čerstvých listů se může užívat i navenek, neboť působí hojivě na různá poranění, defekty kůže, onemocnění dásní, při trofických vředech, lišejích, ekzému, hnisajících ranách, angíně, faryngitidě a vředové stomatitidě. Vnitřně se šťáva užívá jako prostředek vyvolávající pocení při nachlazení, jako močopudný prostředek, při gastritidě, průjmu, proti roupům a jako celkový posilující a uklidňující prostředek, který navíc vylepšuje peristaltiku střev při anémii (do 100 ml).

Také z kořenů se může vymačkat šťáva, ta se užívá opět jako močopudný prostředek a při onemocněních ledvin, kolitidě a krvácivých hemoroídech (50–100 ml).

Užívá se polovina až celá sklenice Šťávy s jednou polévkovou lžící medu před jídlem 3x denně.

### **Šťáva z lamích jahod**

Vymačkáme zralé lesní jahody, k nimž můžeme přidat i trochu jahod zahradních a listů. Čerstvá šťáva z listů a plodů (od čtyř do šesti polévkových lžic denně) se pije při chudo-

krevnosti, neurastenii a jako tonizující prostředek, který působí protizánětlivě, stahuje, je diuretický a aktivuje žluč. Také pomáhá při gastritidě, revmatizmu, nedostatku vitamínu C, rachitidě, ekzémech, osypání kůže, arteroskleróze, gingivitidě a stomatitidě.

Šťáva z plodů se pije při hypertonii a vředových onemocněních, pro povzbuzení chuti k jídlu, při krvácení z dělohy, hemoroidech, jako analgetikum, při žaludečních kamenech (na lačný žaludek 100 ml) a také jako antiseptikum. Napomáhá odstranění uhrů, vyrážek a pigmentových skvrn a v neposlední řadě působí proti hlístům a roupům.

Šťáva z květů a plodů jahod se popíjí při nespavosti, cukrovce, při zduření dělohy, plicní tuberkulóze, bronchiálním astmatu, močových kamenech a při dně. Je vhodná také při nachlazení, horečce, dále nemocích jater, žlučníku a ledvin, při chudokrevnosti, cukrovce a tuberkulóze. Stačí jedna polévková lžice 3x denně.

Šťáva z květů jahod je doporučována při onemocnění srdce a cév v množství přibližně padesáti kapek 3x denně před jídlem.

Šťáva z jahodových listů má spazmatický účinek a celkově organizmus posiluje. Hodí se při neurastenii, leukemii, enuréze, polymenoree, rakovině hrtanu – pije se jedna sklenice 3x až 4x denně, vždy před jídlem a ohřátá. Stejná dávka se užívá také při červeném plochem lišejí (zde je vhodné kombinovat vnitřní příjem s léčivými koupelemi a obklady, které dáváme na postižené místo).

Jahodová šťáva z plodů podporuje léčbu zubního kamene, šťáva z listů odkašlávání, Šťáva z kořenů a oddenků je léčivá při hemoroídech. Dále má stejné léčebné vlastnosti jako lesní jahody.

Užívá se půl sklenice šťávy z plodů lesních jahod s jednou polévkovou lžící medu 3x denně půl hodiny před jídlem.

U neочиštěného organismu může šťáva z lesních jahod vyvolat alergickou reakci, a proto je třeba být při jahodové kúře

**opatrný.** Nedoporučuje se v těhotenství, při gastritidě se zvýšenou kyselostí a při chronickém zánětu slepého střeva.

Podobně na lidský organizmus působí i jiný lesní plod - borůvka. Doktor Sebastian Kneipp tvrdil, že „v domě, kde jedí borůvky a lesní jahody, nemá doktor co dělat“.

#### **Šťáva z fíkovníku**

Připravuje se ze zralých plodů. Ty rozmělníme skrze kovové sítko, dužinu smícháme s vodou v poměru 2:1 a odstředíme, nejlépe ručně při pomoci vícevrstvé gázy.

Pomáhá při onemocněních srdce a cév a při jejich ucpaní, je proto obzvlášť vhodná pro nemocné trpící cévní nedostačností a chudokrevností. Zlepšuje trávení, je lehce projímavá a aktivuje močení a pocení. Pije se půl sklenice šťávy, do které se přidává jedna polévková lžice medu.

Při **nemocech** ledvin a močových cest, gastritidě či zácpě se užívá půl sklenice šťávy 2x až 4x denně.

K vnějšímu užití: jako obklady při abscesech a hnisavých ranách, při **otékání** tváře a dalších onemocněních.

Tuto šťávu nepijte při onemocnění dnou a při cukrovce.

#### **Angrešťová šťáva**

Připravujeme ji z velkých zralých plodů, které utřeme s vodou v poměru 1:2.

**Angrešťová** šťáva má velmi blahodárny vliv na látkovou výměnu, je lehce projímavá a odstraňuje chronickou zácpu. Aktivuje vylučování žluče a moči při onemocnění ledvin a močového měchýře. Nejúčinnější je smíchaná s medem, pomáhá při chudokrevnosti, častém krvácení a kožních nemocech. Při užívání této šťávy tělo snadněji vylučuje soli těžkých a radioaktivních kovů.

Kromě toho působí jako **diuretický** prostředek i při poruchách látkové výměny a nadváze. Popíjí se třetina až polovina **sklenice** šťávy smíchané s **jednou** polévkovou lžící medu před jídlem.

#### **Šťáva z červeného rybízu**

To je vynikající multivitaminový nápoj, i když kvalitou ustupuje šťávě z černého rybízu. Připravujeme-li ji z kyselých rybízových odrůd, je možné sladit medem. Nesmí se však vařit a už vůbec nesmí vřít. Díky kyselé chuti ve spojení s pektiny působí tak, že šťáva na sebe nabaluje a posléze vyvádí z organismu střevní toxiny, a tak důkladně pročišťuje střeva. Také se zvyšuje vylučování solí kyseliny močové.

#### **Šťáva z černého rybízu**

Extrakt z černého rybízu, rozpuštěný ve vodě, je močopudný a působí proti průjmům. Největší předností těchto plodů však jsou nesmírné antiseptické vlastnosti. **Pokud** bychom je chtěli užívat jako vitaminový prostředek, jednu polévkovou lžici plodů zalijeme sklenicí vroucí vody, necháme hodinu až dvě odstát a pijeme (stačí půl sklenice) 2x až 3x denně. Chceme-li dosáhnout močopudných účinků, zastavit průjem anebo se vypořit, připravujeme nápoj jiným způsobem: asi dvacet bobulí **napařujeme** ve sklenici na mírném ohni po dobu asi třiceti minut (pozor, aby neprošly varem), poté necháme vychladnout a užíváme po jedné polévkové lžici 3x denně. Nejvhodnější je připravovat černý rybíz s medem ve smaltovaných nebo skleněných nádobách, protože tak se léčebné vlastnosti tohoto skvělého přirozeného léčebného přípravku zachovávají. Toto pravidlo se týká i ostatních plodů.

Šťáva z černého rybízu se sirupem, **případně** s cukrem, spolehlivě léčí krční nemoci a pomáhá při ochraptění a zahlenění. Nemocní se **žaludečnými** vředy nebo jinými nemocemi žaludku a střev by měli šťávu z plodů užívat v objemu dvou až tří malých skleniček (například koňakových) 3x denně. **Rybízová** šťáva se také doporučuje smíchat se šťávou ze šípků.

#### **Klikvová šťáva**

Nejvhodnější období pro přípravu klikvové šťávy, která se musí z plodů důkladně vymačkat, je září až listopad a taktéž zima.

Klikvová šťáva by se měla stát vaším neocenitelným pomocníkem při nachlazení. Podobné blahodárné účinky má i při různých infekcích, mezi nimiž nechybí ani pohlavní choroby a nemoci močových cest. Doporučuje se pít v pooperačním období, to kvůli obecným posilujícím schopnostem. Předchází vzniku ledvinových kamenů. Klikva obsahuje ursolovou kyselinu, která má močopudné účinky a je velmi prospěšná při onemocnění močových cest, jater a také při revmatizmu a malárii. Dále snižuje horečku a dobře tiší žízeň.

Klikvová šťáva se také dobře kombinuje s výtažkem ze šípku. Šťáva s medem v poměru 1:1 je léčivá, pomáhá při bronchitidě, kašli a angíně. Rovněž je doporučována při gynekologických potížích, plicní tuberkulóze, chudokrevnosti, bolestech hlavy a ateroskleróze. Zlepšuje chuť k jídlu, napomáhá správnému vstřebávání potravy a posiluje vylučování žlučedních a pankreatických šťáv. Klikvová šťáva se s úspěchem používá při léčení gastritidy doprovázené hypoaciditou a při zánětu slinivky břišní. Dávkování se stanoví individuálně.

Má i vnější užití, například se jí potírají proleženiny a odstraňuje pigmenty na krku a tváři.

#### **Kontraindikace**

Nesmí se užívat při bolestivém vředovém onemocnění žaludku a dvanáctníku.

#### **Šťáva z plodů kaliny**

Vyzrálé plody tepelně zpracujeme a poté utřeme. Dále z nich můžeme vymačkat šťávu s hojivými účinky: pomáhá kupříkladu zacelit jizvy po vředovém onemocnění žaludku a dvanáctníku a navíc je mírně analgetická. Uklidňuje centrální nervovou soustavu a uvolňuje křeče. Používá se při horečkách, neboť je antipyretická a podporuje pocení. Dodává tělu vitaminy, je lehce projímavá a dezinfikuje, zejména při kolitidě a atole zácpě. Je doporučována při onemocnění žaludku a střev i jako prevence proti onkologickým nádorům a zhoubnému

bujení, a také při nemocích jater. Ovšem působí i jako celkový posilující prostředek, tudíž je vhodná pro pacienty s nemocemi jako hypertonie, nervozita v klimakteriu, hysterie, epilepsie a astenické stavy. Dále stimuluje srdeční činnost a působí proti kašli a chrchlání. Má účinek i jako profylaktikum proti mimovolnému potratu.

Užívá se jedna čtvrtina až jedna třetina sklenice šťávy z plodů kaliny smíchaná s medem v poměru 1:2, a to 3x až 4x denně před jídlem.

Vnější užití: mladická uhrovitost, dětská diatéza a lišeje.

Šťáva z listů posiluje imunitu, když se člověk potřebuje zotavit po těžké nemoci. Také pomáhá při furunkulóze (vředovitost), osypáníkůžce a lišejích. Užívá se čtvrtina sklenice s medem v poměru 1:1 3x denně. Šťávou z listů se natírají nemocná místa na kůži. Šťáva z květů s medem ve stejném poměru se bere po jedné čajové lžičce 3x až 4x denně před jídlem. Zejména pomáhá při gastritidě, bolestivé menstruaci, krčici a kožních vyrážkách.

Lidová medicína doporučuje šťávu či plody utřené s medem jako stahující prostředek a jako lék proti kašli, bronchiálnímu astmatu a hypertonii. Z kalinové kůry se dělají léky na zastavení krvácení. Výtažek z květů kaliny se používá při kašli a ochraptělosti, zápalu horních cest dýchacích a při žlučkových a ledvinových kamenech.

Odvar z kaliny se připravuje následně: ve smaltované nádobě utřeme dvě polévkové lžíce plodů, zalijeme sklenicí vroucí vody a ohříváme pod pokličkou patnáct minut (nádobu ponoříme do kastrůlku s vařící vodou). Potom asi 45 minut odvar při pokojové teplotě chladíme, scedíme a plody vymačkáme, pak dolijeme 200 ml převařené vody. Pijeme asi třetinu sklenice 3x až 4x denně před jídlem (podle chuti můžeme také přidat med). Odvar si můžeme připravit dva dny dopředu a uchovávat jej v lednici. Kromě toho se dá pít kalinová šťáva s medem, kterou připravíme takto: vezmeme jeden kilogram plodů, 200 ml

vody a med v množství podle chuti. Ze šťávy pak snadno uděláme mošt: půl sklenice kalinové šťávy, 1 litr vody a 100 gramů medu. Oba nápoje velmi vhodně doplní náš jídelníček.

### **Šťáva z dřínu**

Vymačkáme ji ze zralých i přezrálých plodů. Tato šťáva ionizuje, stahuje a upevňuje. Fytoncidy plodů a šťávy mají vlastnosti, které ničí bakterie tyfu, úplavice a dalších.

Při průjmu se doporučuje šťáva nebo strouhané plody se semeny, které utřeme s medem. Dětem můžeme podávat zkysaný rosol ze šťávy, který není příliš sladký. Při horečce se hodí Šťáva z květů anebo plodů.

Zahuštěná šťáva z dužiny zralých plodů má své využití pro nemocné cukrovkou. Ředíme ji vodou v poměru 1:1 a pijeme čtvrtinu až třetinu sklenice třicet až čtyřicet minut před jídlem - je to přirozený prostředek, který snižuje hladinu cukru v krvi.

Z dřínu se také dělá zavařenina, ta se hodí při nachlazení a nemocech žaludku. Nedoporučuje se však při snížené kyselosti žaludečních šťáv.

Šťáva, zavařenina, rosol i kompot ze dřínu jsou velmi prospěšné pro organizmus při onkologických onemocněních, chudokrevnosti a nemocích jater, neboť je ionizují a posilňují.

Kořeny a kůra jsou antimalarické, kůra je navíc ionizující a povzbuzující.

Arméni ze dřínu dělají specifický lidový lék proti průjmu: utlučou se dřínové pecky, povaří ve vodě a takto se nemocnému podávají. Alternativně se pecky také dají osmahnout a pak se z nich uvaří teplý nápoj na způsob kávy. Dřínový vývar je obecně stavivý a užívá se při narušení střevní činnosti (průjmech).

### **Citronová šťáva**

Léčba **citronovou** šťávou se omezuje na to, že stimuluje **životní** princip **žluče** a vyvádí z organismu kyselinu močovou.

Pro léčebné účely se nejlépe hodí citrony s jemnou tenkou kůrkou, které mívají zpravidla víc šťávy než citrony s tlustou

kůrkou. Při tom je třeba pamatovat, že čerstvá **citronová** šťáva se na vzduchu a světle velmi rychle okysličuje. Proto je nutné dodržovat zlaté pravidlo: pro každou dávku léčebného nápoje si musíme vymačkat z citronů čerstvou šťávu. Samy citrony však skladovat můžeme, to je i žádoucí, protože ke správnému provedení **citronové** ozdravné kúry jich budeme potřebovat hodně. K vymačkávání plodů se nejlépe hodí elektrický lis na ovoce.

**Citronová** šťáva však na mnoho lidí působí nepříjemně, zejména „nevoní“ osobám se zjevnou konstitucí žluče. Aby se zbavili nepříjemných pocitů, mohou ji srkat brčkem.

Praxe ukazuje, že správné užívání **citronové** šťávy - jako samostatný příjem potravy, tedy před jídlem - působí na trávicí trakt blahodárně. Ještě nebyl zaznamenán případ, že by se žaludek rozbolel či onemocněl kvůli **citronové** šťávě.

Jako lék je však nutné šťávu z citronů pít jen tak, bez cukru, neředěnou vodou, bohužel **její** chuť nemůžeme nijak uměle vylepšovat. Nejlepších ozdravných účinků dosáhneme, **budeme-li** popíjet léčebnou **citronovou** šťávu půl hodiny před jídlem.

Jaké množství šťávy budeme pro vyléčení potřebovat? Vše zcela závisí na typu nemoci a na tom, nakolik jsme ji zanedbali. Zpravidla se na vyléčení chronické či zanedbané nemoci spotřebuje kolem 200 kusů citronů, méně by jich rozhodně být nemělo. Kúru je třeba začít s pěti citrony a postupně s každým dnem počet zvyšovat, až se dosáhne množství dvaceti až pětadvaceti citronů za den. **U** něj setrváme a potom postupně začneme počet citronů snižovat, dokud nedosáhneme počátečního množství pěti citronů. Zde se léčení ukončí.

Uvedu zde příklad dávkování citronů při léčebné kúře:

- první den: 5 citronů, 1 sklenice
- druhý den: **10** citronů, 2 sklenice
- třetí den: **15** citronů, 3 sklenice
- čtvrtý den: 20 citronů, 4 sklenice
- pátý** den: 25 citronů, 5 sklenic
- Šestý den: 25 citronů, 5 sklenic
- sedmý den: 25 citronů, 5 sklenic

osmý den: 25 citronů, 5 sklenic  
devátý den: 20 citronů, 4 sklenice  
desátý den: 15 citronů, 3 sklenice

- jedenáctý den: 10 citronů, 2 sklenice
- dvanáctý den: 5 citronů, 1 sklenice

Pravděpodobně se vám na první pohled zdá, že uvedené množství citronů je přemrštěné. Zejména člověk, který se zatím s léčivou citronovou kúrou nesetkal a *nezná* její silný účinek, bude jen zmateně koukat na čísla na papíře. Realita je taková, že drtivá většina pacientů projde léčebným kurzem naprosto klidně a bez problémů, **jen** několika málo lidem může připadat těžký - zpravidla to jsou ti, kteří mají příliš vyostřený životní princip žluči.

Zde je nutno dodat, že uvedený počet citronů 25 kusů, které jsme uvedli v tabulce, v žádném případě není konečným množstvím. **!** zde je vůle k tomu, abychom počet plodů zvyšovali, a také si můžeme kurz léčení libovolně prodloužit dle potřeby, pokud cítíme, že nám to pomůže.

Přesto všechno se může stát, že náš žaludek bude mít se zpracováním nezvykle velkého množství kyseliny citronové potíže, a naruší se tak činnost střev. V takovém případě je nutné léčbu dočasně přerušit a umožnit trávicímu traktu, aby si na citronovou šťávu zvykl. Autoři této metodiky na základě zkušeností tvrdí, že žaludku nehrozí žádné nebezpečí a případné lehké poruchy činnosti žaludku **souvisejí** spíše s tím, že organizmus prostě není na **zvýšené** množství kyseliny citronové zvyklý. Tento jev však brzy zmizí a není třeba si kvůli tomu dělat starosti.

Uvedený způsob léčby **citronovou** šťávou se může různým způsobem obměňovat v závislosti na typu nemoci a stadia, ve kterém se nachází. Například **léčení revmatizmu** a dny bychom **měli** rozdělit na dvě etapy: první – léčba při bezprostředním **hvatu**, kdy je **vše** zaměřeno na odstranění symptomů **ne-** a druhá, kdy se snažíme obnovit normální sestavu krve.

V případě náhlého zhoršení nemoci (a to je mimochodem normální ozdravná krize, která svědčí, že proces léčení započal) je třeba přijmout nezbytná opatření, která krizi zmírní. To znamená, že pacient musí zůstat v klidu a na nemocná místa si bude přikládat obklad z namočené vlněné nebo bavlněné tkaniny. Je třeba rovněž neustále kontrolovat teplotu v místnosti. A až se krize dá na ústup a ztiší se, je možné přistoupit k léčbě **citronovou** šťávou.

V průběhu léčení by pacient měl dodržovat umírněný režim pohybu, dodržovat zásady správného stravování a vyhýbat se všemu, co by **mohlo** negativně ovlivnit průběh nemoci. Totéž bychom mohli říct o léčení žlučových a ledvinových kamenů: když už se nemoc projevila, musíme veškerou pozornost zaměřit na to, abychom zmírnili bolestivý záchvat, a teprve poté začít s léčbou citrony.

Když se žlučové a močové kameny vstřebávají, je třeba projít celý ozdravný kurz přesně podle předpisu a neodchýlit se od něj. **Citronová** šťáva je výjimečný lék na výše zmiňované kameny, které se tvoří v organismu.

Léčba **citronovou** šťávou jde ruku v ruce se správnou výživou a stravovacími návyky: jíst bychom měli **2x denně**, převážně saláty a kaše. Když přidáme horké koupele, páru a další vodní procedury, dostaví se nebývalé výsledky. Už během několika dnů se vylepší činnost ledvin, moč ztmavne a objeví se sediment cihlové barvy, jenž se skládá ze solí kyseliny močové. Vodní procedury a procedury založené na ohřívání tento proces urychlují a zesilují. Na začátku léčení se objeví velké množství sedimentu, který se postupně zmenšuje. To je nezvratný důkaz, že organizmus se pod vlivem **citronové** šťávy aktivně okyseluje a vylučuje kyselinu močovou ven. Na konci léčení bude mít moč svou přirozenou jantarovou průzračnou barvu bez sedimentu → tom se přesvědčíme, pokud ji necháme na nějakou dobu **odstát**. **!** po několika dnech zůstane čirá! To je důležitý **poznatek**, neboť dokazuje, že veškerá kyselina močová byla z organismu vyloučena.



**Citronová šťáva** se hodí také k zevnímu upotřebení! Je velmi prospěšná: má skvělé dezinfekční vlastnosti, například pečuje o pleť, neboť udržuje kyselost kůže na normální úrovni.

Prováděné pokusy prokázaly, že bakterie citronovou šťávu absolutně nesnášejí a v roztoku obsahujícím byť jen nepatrný podíl kyseliny citronové, například v poměru 1:200, neprodlehně hynou. Proto neexistuje lepší přirozený lék proti záškrtu než citronová šťáva - stačí, když si s ní budete důkladně proplachovat hrdlo a kloktat.

Můžeme si také udělat citronový výplach na zuby, je nesmírně jednoduchý: do sklenice s vodou přidáme pár kapek citronu a vyplachujeme si s ní ústa. Mnoho lidí je přesvědčeno, že citronová lázeň zmiřňuje dlouhotrvající bolesti zubů.

Citron je však skutečně multifunkční léčebný prostředek. Je odzkoušeno, že působí velmi blahodárně na vlasy: odstraňuje lupy a zmiřňuje padání vlasů. Za tímto účelem je vhodné potírat si kůži na hlavě kouskem citronu. Po několika opakovaných citronových procedurách pokožka na hlavě přestane svrbět, brzy ze vytratí i lupy a zakrátko si všimnete, že už vám vlasy nevypadávají tolik jako dříve.

Citron má na kontě skvělé výsledky v boji proti pocení nohou. Kdo se chce tohoto nepříjemného jevu zbavit, musí si večer před spaním umýt prsty na nohou v teplé vodní lázni a poté je potřít kouskem citronu. Přes den si můžete mezi prsty u nohou dát tenounké tamponky z vaty, které by vlhkost vsakovaly. Po několika dnech citronového léčení se vaše nohy přestanou nadměrně potit.

**Citronová šťáva** je také vynikajícím kosmetickým přípravkem. Zjemňuje kůži na rukou i na tváři a nehty po ní vypadají krásnější, zdravější a pěkné se lesknou. Pomáhá také na mozoly: stačí, když si na ně přiložíte kousíček citronu, který můžete přilepit leukoplastí anebo zavázat obinadlem, třeba i na noc - uvidíte, že k ránu změknou natolik, že je bez potíží odstraní. Podobným způsobem se zbavíte také bradavic. Pokud vás trápí pihy, pijte po ránu citronovou šťávu (vnější užití,

tedy potírání kůže zde bohužel moc nepomůže).

**Citronová šťáva** dokázala, že má nesmírné léčivé účinky i při mnoha dalších onemocněních.

Recept na antistresový přípravek podle S. A. **Arakeljana**

Je to přírodní přípravek, jehož hlavním komponentem je potravinová kyselina **citronová**, která na lidský organizmus působí velmi blahodárně, zejména během postní kúry.

Dávkuje se podle váhy člověka: na jeden kilogram vezme 0,01 gramů potravinové **citronové** kyseliny, 0,01 výtazku z máty, 2 gramy přírodního medu a 2 ml vody, to je norma na šest dní. Pokud například vážíte 80 kilogramů a hladovíte tři dny, použijte 0,4 gramů kyseliny **citronové**, 0,4 ml výtazku z máty, 80 gramů medu a 80 ml vody. Hotový přípravek rozdělte na tři části a užívejte jednou denně.

Nyní se podrobně zmíníme o tom, jaký konkrétní fyziologický účinek má ten či onen komponent.

*Kyselina **citronová***

Je to jediná **kyselina**, která se v organizmu pojí s vápníkem. Tato sůl je unikátní a je považována za životně důležitý prvek s lehce alkalickými vlastnostmi. Při jejím rozpouštění se uvolňuje fosfor a vápník, které se usazují v kostech. Při běžném stravování bohužel 60 % vápníku a fosforu projde organizmem bez užitku a vyloučí se.

Kyselina **citronová** má ještě jednu mimořádnou vlastnost: vlastně ona je prvkem, k němuž směřuje celý proces trávení. Pijete-li proto během ozdravné kúry medový roztok s kyselinou **citronovou**, nejde o hladovění, protože vaše tělo dostává vynikající stravu, a přitom se zbavuje **nepotřebných** produktů zpracování potravy.

Pokud nemáte potravinovou **kyselinu citronovou**, můžete klidně **použít** čerstvé citrony, vymačkaná šťáva obsahuje 10 % kyseliny **citronové**. A zase počítáme: na šest dní budete na jeden kilogram své hmotnosti potřebovat 0,1 ml **citronové** šťávy.

### Med

O medu už víme hodně. Od pradávna je známo, že med ve spojení s citronem je vynikající lidový léčebný prostředek. Nejvhodnější je připravovat nápoj z roztáté vody, efekt bude výraznější.

### Máta

To je velmi zajímavá rostlina, neboť díky svým chuťovým zvláštnostem stimuluje životní princip vítr. Celkově je tedy účinek přípravku následný: med stimuluje životní princip sliz, kyselina citronová žluč a máta zase životní princip vítr. Náš vynikající přípravek vyrovnává a harmonizuje všechny tři životní principy; odsud také pramení jeho léčebný efekt.

Doktor Arakeljan doporučuje do nápoje přidat také trochu sody, a to v přepočtu jeden gram na tři litry vody. Směs sody s kyselinou citronovou všichni dobře známe, je to rozšířený šumivý nápoj, při jehož rozpouštění se uvolňuje kysličník uhličitý, který naše tělo rovněž potřebuje.

Antistresový přípravek můžeme užívat vždy, nejen při provádění ozdravných hladových kúr; běžná denní dávka je 30 gramů. V takovém případě nemusíme dělat přepočet podle vlastní váhy. Budeme potřebovat šťávu ze tří citronů nebo jednu čajovou lžičku kyseliny citronové, 250 gramů přírodního medu a jednu čajovou lžičku odvaru z máty peprné (ta se prodává v lékárně). Všechno to rozpustíme v jednom litru vody (nejlépe roztáté).

Další recepty podle S. A. Arakeljana

#### Recept č. 1

Ovesnou kaši rozmícháme s vodou, osladíme medem, přidáme trochu rostlinného oleje a vanilku a dobře to všechno rozšleháme. Získáme tekutý koktejl, který je velmi zdravý, chutný a posilující.

#### Recept č. 2

Do šťávy ze šípku nastroháme cibuli, ředkvičky, kapustu, mrkev, okurku, petržel a kopr. Získáme výtečnou studenou polévku.

#### Recept č. 3

Pšeničné klíčky (ne delší než 1-2 mm) pomeleme v mlýnku na maso spolu s celým citronem (i s kůrou). Do směsi přimícháme pohankovou krupici, položíme na talíř a nahoru položíme nastrohaná nebo utřená kyselá jablka. Takto získáme sytý dezert.

#### Recept č. 4

Čočku a hrách necháme odležet ve vodě a poté rozemeleme v mlýnku na maso. Do směsi přidáme ořechy, cibuli, česnek, trochu zeleně a rostlinný olej a vytvarujeme z ní karbenátky.

#### Malinová šťáva

K přípravě šťávy se nejvíc hodí velké a zralé maliny. Malinová šťáva s medem nebo malinový sirup je doporučován starším osobám a lidem oslabeným nemocí. Je dobré jej popíjet při chudokrevnosti a ke zlepšení činnosti srdce. Pomáhá také při bolestech žaludku a dalších nemocech trávicího traktu. Užívají se dvě až tři lžičky smíchané s jednou polévkovou lžící medu po jídle, možno zapít čajem.

Malinovou šťávu rovněž pijeme při nachlazení, neboť snižuje teplotu a napomáhá při pocení. S medem a čajem zvyšuje odolnost organismu vůči infekcím a při postupující ateroskleróze.

Šťávu z čerstvých malin můžete pít, když nemáte chuť k jídlu. Je vhodná pro pacienty s cukrovkou: pije se čtvrtina až třetina sklenice nebo v poměru 1:1 k vodě půl hodiny před jídlem.

Šťáva z listů maliny má protizánětlivý účinek a stahuje. Může se jí proplachovat krk a kloktat jí, dělají se z ní obklady a potírá obličej při uhrovitosti. Při kožní vyrážce si můžeme udělat malinovou mast: smícháme čerstvou malinovou šťávu a čerstvé máslo v poměru 1:4. V kombinaci se škvareným sádlem (1:1) zase získáme vynikající přípravek na mozoly a ztvrdlou kůži.

Malinová šťáva není doporučována při dně a některých ledvinových onemocněních. V těchto případech může vyvolat f alergickou reakci, svědění, otoky a kožní vyrážky.

### Šťáva z rakytníku

Tato rostlina je známa i pod původním ruským názvem oblepicha, který vznikl z toho, že plody jsou rozloženy na větších velmi hustě, jako by je oblepovaly.

Pije se v pozdním podzimu, kdy plody rakytníku dozrávají. Šťáva vytlačená přímo z plodů je velmi koncentrovaná, proto je nezbytné ji ředit vařící vodou a přidávat med. Například na tři sklenice šťávy potřebujeme 50 gramů medu a jednu sklenici vařící vody, podle chuti přidáme půl sklenice odvaru z máty; nápoj důkladně promícháme a dáme na dvě hodiny do lednice, aby se uležel.

Šťáva z listů i plodů rakytníku je doporučována jako vitamínový nápoj při hypovitaminóze a avitaminóze a při některých onemocněních žaludku. Je také pokládána za vhodný přírodní prostředek na vlasy, neboť zabraňuje jejich vypadávání a zamezuje tvorbě lysin. Při problémech s vlasy je nejúčinnější kombinovat pití a vtírání do pokožky hlavy.

Je vhodná i ke vnějšímu užití, zejména k léčení kožních onemocnění. Užívá se půl sklenice šťávy 3x denně před jídlem a přidává se do ní polévková lžice medu.

Šťáva z rakytníku by se neměla pít v případě, že došlo k předráždění životního principu žlučí.

Plody a semena obsahují známý rakytníkový olej. Můžeme jej ale připravit i v domácích podmínkách: přebereme jeden kilogram rakytníku, důkladně promyjeme a nakonec přelijeme vařící vodou. Vysypeme plody na čistý ručník nebo jinou tkaninu a necháme proschnout. Poté plody sesypeme do smaltované nádoby a dřevěnou (nekovovou) lžící roztlačíme (rozdělíme je asi na čtyři porce). Šťávu scedíme, nejlépe přes kousek gázy. Měli bychom získat přibližně 600 gramů Šťávy, kterou necháme 24 hod odstát na tmavém místě při pokojové

teplotě; nádobu není nutno pevně zakrývat. Na povrchu směsi by se měl objevit světlý nános - to je olej, který se vyloučil z rozmačkané dužiny. Olej musíme opatrně odebrat, nalít do nádob, které nepropouštějí světlo, a znovu dát do lednice.

Rakytník vytlačujeme i se semeny a slupkou kolem plodů a dáme sušit nejprve na vzduch a pak dosušíme při mírném ohni v troubě. Připravujeme tak dlouho, dokud se nebudou drobit mezi prsty a nezbarví dohněda. Poté vše rozemeleme v mlýnku na kávu a získaný prášek zalijeme rostlinným olejem (nejlépe olivovým) o dávce dvanácti polévkových lžic. Zbylý prášek po vymačkání váží přibližně 50 gramů a je pokrytý olejem. V některých receptech se doporučuje, že olej se má přidávat v poměru 1:1,5 k hmotnosti suché hmoty. Rakytníkový olej je třeba nechat uležet asi tři týdny a přitom jej čas od času promíchat. Je to koncentrovaný a silný olejový extrakt, jenž se dá míchat s jinými rostlinnými oleji. Podle jiných receptů zalijeme prášek z vymačkaných plodů olejem v poměru 1:4 (podle váhy) a necháme odležet nejprve jeden den na teplém místě (kolem 50 °C) a potom asi dva měsíce na tmavém místě při pokojové teplotě. Pokud se vám tyto způsoby zdají příliš složité, je tu třetí způsob získání rakytníkového oleje: materiál, který zbyl po vymačkání šťávy, osušíme na savém papíře a rozdělíme na tři části (dohromady by jej mělo být asi jeden kilogram). Jednu část nasypeme do sklenice (ne moc hustě), zalijeme olejem a necháme týden uležet. Pak opakujeme totéž se druhou částí vymačkaného materiálu: nasypeme do sklenice a zalijeme olejem, který jsme slili z první sklenice. Rovněž necháme odležet týden. Totéž opakujeme i se třetí částí materiálu. V průběhu tří týdnů získáme dostatečné zásoby velmi kvalitního rakytníkového oleje. Je nutno mít na paměti, že při použití první metody (s rozmělněnými peckami) bude olej mnohem víc koncentrovaný.

Rakytníkový olej ulevuje při bolestech a hojí rány. Vnitřní užívání jistě přinese užitek nemocným a oslabeným osobám; je se 2x až 3x denně jedna čajová lžička, vždy 15 až 20

minut před jídlem. Tento unikátní olej zabraňuje progresi **aterosklerózy** a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

#### Broskvová šťáva

Připravuje se z čerstvých a zralých plodů. Užívá se při **nemocích** srdce a cév, dýchacích orgánů, jater a ledvin. Aktivuje vylučování trávicích šťáv, a tak napomáhá správnému trávení. Šťáva z čerstvých listů se užívá při gastritidě či sklerodermii nebo jako projímadlo a prostředek proti roupům a hlístům.

Šťáva z květů je zase oceňována kvůli svým močopudným vlastnostem.

Pije se půl až celá sklenice 2x nebo 3x denně, vždy půl hodiny před jídlem.

Není doporučována při cukrovce a silné nadváze.

#### Šťáva z jeřabiny **černoplodé**

Musí se vymačkat z čerstvých zralých plodů. Jeřabinová **šťáva** upevňuje stěny krevních cév, proto se pije při **glomerulonefritidě** a hemoragické diatéze. Má profylaktické účinky při **ateroskleróze**, nedostatku vitaminů a tyreotoxikóze. Nemocní s vysokým krevním tlakem (hypertoničná nemoc I. a II. stupně) by **měli** popíjet 50 gramů šťávy, do níž se přidá polévková lžice medu, a to 3x denně. Léčebný kurz pak trvá od deseti do třiceti **dnů**. Nedoporučuje se pacientům s vysokou srážlivostí krve, **žaludečními** vředy a nemocemi dvanáctníku.

Tato pozoruhodná rostlina obsahuje velké množství karotenu, **dokonce větší** než má mrkev. V nápoji se dobře kombinuje se šípkem. Tento ozdravný nápoj připravíme tak, že jednu polévkovou lžičku jeřabinových plodů zalijeme jednou sklenicí vroucí vody, necháme čtyři hodiny uležet a popijíme po půl sklenici 2x až 3x denně před jídlem. Můžeme si jeřabiny nasašit předem, například v otevřené troubě při teplotě 70–75 °C **nebo také** při pěkném počasí na **Slunci**. Jeřabiny můžeme vařit **jako čaj**, buď samostatně, nebo i s jinými **bylinami**. Jiný způsob **spoužívá** v tom, že plody rozdrťme nebo umeleme v mlýnku

na kávu a připravíme z nich jeřabinový prášek či moučku, která se vyznačuje zajímavou pikantní chutí. Je vhodná k posypávání různých zeleninových a ovocných jídel a kaší.

#### Švestky

Švestky obecně mají změkčující účinek. V **Japonsku** se švestky konzervují v solném nálevu, protože solené mají schopnost stimulovat žluč. Takto speciálně připravenému švestkovému léčebnému prostředku se říká *Ume bosí*. Dokáže dokonale vyčistit žaludek i střevní trakt. Švestky jsou pomocníkem při mnoha **nemocích**, neboť disponují širokou škálou užitečných vlastností, například působí projímavě a změkčují a kromě toho mají všechny vlastnosti soli - očišťují, rozpouštějí a ochraňují před plísněmi či hnilobnými procesy.

#### *Ume bosí*

Do skleněných nádob (stačí i láhve od okurek) narovnáme čerstvé švestky ve vrstvách, mezi ně dáme křenové listy a utřené křenové kořeny se solí. Takto důkladně zakonzervovány se švestky nechají uležet tři roky, poté je možno je konzumovat. Mohou se přidávat i do salátů, dodávají jim zvláštní, naprosto jedinečnou chuť.

#### Trnky

Z trnovníku se sbírá všechno: kořeny, dřevina, kůra, květy, plody i horní pigmentovaná vrstva kůry (ta pomáhá při léčení zánětů). Trnkové květy patří mezi uznávané léčebné **prostředky** lidové medicíny: jsou uvolňující a **projímavé** a jejich plody mají stahující účinek. Kořeny a dřevina pomáhají při pocení a kůra je antipyretická a snižuje teplotu.

Květy trnovníku se také používají ke stimulaci činnosti ledvin a močového **měchyře**. Hodí se při veškerých **nemocích**, které jsou spojeny s poruchou látkové výměny.

#### *Způsob přípravy*

50 gramů trnových **květků** nasypeme do termosky a zalijeme jedním litrem vody; na noc necháme odstát. Nápoj se

**Pije** jako čaj, zejména při *zácpě*, ledvinové nedostatečnosti a onemocnění močového měchýře a jater.

Trnkové květy zlepšují látkovou výměnu, a tím pádem také léčí kožní nemoci, které z nesprávné látkové výměny vznikají.

Zralé plody trnky působí zcela jinak: jestliže květy jsou *projmavé*, plody naopak staví a stahují. Je vhodné je užívat jako upevňující prostředek při průjmu.

Trnkové plody necháme odmočit ve vodě, pak z nich můžeme udělat povidlo nebo léčivou tinkturu (s červeným vínem nebo vodkou).

Vyžívají se i mladé trnkové listy, natrhané ihned po dokvetení - spařují se jako čaj a *nápoj* se pije namísto čaje. Čaj z trnky pročistí močový měchýř, protože je močopudný, a uvolní střevní trakt. Důrazně se doporučuje osobám, které mají problémy s normálním vyprazdňováním střev.

### **Tomel kavkazský**

Tomelové plody obsahují kolem 2 % bílkovin, 10,5 % škrobu, 25 % cukrů a navíc také organické kyseliny, například citrónovou a jablečnou, tuky, vitaminy, kalium, železo, měď, mangan a další látky.

Tomelové plody jsou rozšířené a známé svými *protiprůjmovými* účinky při poruchách trávení. Z plodů se také dělá prášek, který se při *průjmu* užívá v množství jednoho až dvou gramů 3x denně.

Výtažek z *plodů tomelu*: plody průměrné velikosti rozdrobíme a rozmělníme, spaříme 300 ml *vařící* vody a necháme odležet jednu hodinu. *Scedíme* a pijeme jeden šálek 2x až 3x denně.

Osoby po těžké nemoci a trpící *anémií* mohou konzumovat tomelové plody čerstvé i sušené.

### **Třešňová a višňová šťáva**

Třešňová šťáva má tonizující a stahující účinek a zlepšuje *trávení*, zejména při zácpách, a *ulevuje* při revmatických bo-

11. Chuť můžeme vždy vylepšit medem.

Višňová šťáva má antiseptické vlastnosti a hodí se k pití při chronické zácpě. Zlepšuje chuť k jídlu a je doporučována *při* chudokrevnosti. Měli bychom ji pokládat také za nenahraditelného pomocníka při zápalech dýchacích cest, neboť uvolňuje hleny a pomáhá odkašlávat. Pije se při horečkách: šťávu z višni zředíme ochlazenou pitnou vodou v poměru 1:1, tak skvěle uhasí žízeň a sníží horečku.

Ale při zvýšené kyselosti žaludku se jí raději vyhněte, stejně jako při častých průjmech, cukrovce, nadváze, chronických zánětlivých procesech v plicích a při žaludečních vředech.

### **Borůvková kúra**

Využijte borůvkové *sezony* co nejlépe, jezte je co nejvíc a nezapomeňte si také nějaké usušit na zimu. Jednu polévkovou lžici sušených borůvek navečer zalijte studenou vodou, aby byla dva centimetry nad úrovní *plodů*, a ráno nabobtnalé plody snězte na lačný žaludek. Nasnídejte se teprve půl hodiny poté. A proč vlastně? Protože borůvková kúra velmi zlepšuje zrak.

Má také stavící a stahující účinky, kvůli kterým se užívá při *střevních potížích*. Proti *průjmu* užívejte 50 až 100 gramů čerstvých plodů denně anebo výtažek z borůvek. Ten se připravuje tak, že čtyři čajové lžičky sušených plodů necháme osm hodin odstát v jedné sklenici vody - to je doporučená denní dávka. Horký extrakt připravíme ze dvou čajových lžiček rozmělněných borůvek na jednu sklenici horké vody (rovněž na den). Borůvky výborně pomáhají nemocným s cukrovkou, neboť snižují hladinu cukru v krvi. Borůvkový výtažek je třeba pít v průběhu celého roku (recept je uveden výše).

Borůvková léčba dlouhodobě normalizuje *peristaltiku* střev. Borůvky tedy nejsou jen lidový upevňovací prostředek, ale také přirozený lék, který reguluje a upravuje žaludeční a střevní funkce.

Borůvková léčba se také může chlubit úspěchy v boji s dnou a *revmatizmem*, neboť se normalizuje vzrušený princip

vítr. Plody se však musí přijímat v dostatečném množství.

Lidová medicína doporučuje borůvky míchat s lesními jahodami. Pacienti se střevními potížemi, žaludečním katarem či chudokrevností by měli bez zbytku využít jahodovou sezonu, která trvá asi tři týdny, a v dostatečném množství konzumovat borůvky smíchané s lesními jahodami.

Lesní jahody i borůvky se hodí jako součást léčby ledvinových kamenů při silných záchvatech bolesti. Oba lesní plody se mohou užívat zvlášť i jako směs, nejlépe je obě možnosti střídát. Při bolestech jsou doporučovány horké koupele z odvaru ovesné slámy, kterou smícháme půl na půl s přesličkou.

Nemocní cukrovkou popíjí čaj z borůvkových listů, dávkováni 60 gramů čaje na jeden litr vařící vody. Tato nemoc je doprovázena nedostatkem žaludečních šťáv, a proto cukrovkáři mohou přidávat borůvkové listy, které tvorbu šťáv podporují, k jiným směsím léčivých rostlin.

Připravte si borůvky i na zimu, je to velmi jednoduché. Vezměte čerstvé, promyté a osušené plody a naskládejte je do sterilizovaných sklenic (mohou to být i čisté sklenice od okurek). Zalijte je vařící vodou až po okraj a láhve rychle uzavřete (pokud používáte láhve s úzkým hrdlem, jako například od mléka nebo dětské sací lahve, můžete přes ně natáhnout dudlík). Uchovávejte na chladném místě.

Sušené borůvky můžeme skladovat v krabici, kterou vystelíme papírem; listy pak můžeme sesypat do obyčejného sáčku.

### **Kouzelná moc šípku**

Listy šípku se sbírají na jaře, když rostlina kvete, plody naopak na podzim, až uzrají (přibližně od půlky října).

Šípek je vynikající přírodní zdroj vitamínu C. Lidová medicína nasazuje šípkový čaj při těžkých onemocněních jako spála, tyfus, tuberkulóza, zánět ledvin, jater či žaludku a také při porodu.

Vodní roztok šípkové esence je dobrý na ledviny, močový měchýř a játra, neboť rozpouští kameny usazené v těchto or-

gánech. Pomůže však při jakémkoliv onemocnění jater a močových cest.

Lidová medicína radí šípkové plody se zrníčky spařit vodou (40 až 50 šípkových plodů na jeden litr vody) a opatrně, v rámci celkové diety, popíjet na žaludeční vředy a vředy dvanáctníku, i když jsou krvácivé. Pomáhá i při žaludečním kataru se sníženou sekrecí žaludku, při různých projevech chudokrevnosti.

Lidová moudrost praví, že nápoj ze šípkových listů spařený jako čaj působí velmi blahodárně na žaludek, neboť zlepšuje motorickou funkci a uklidňuje žaludeční bolesti. Kombinuje se s teplými obklady přikládanými na žaludek nebo s používáním ohřívadla. Čaj ze šípkových listů uklidňuje při průjmu, snižuje počet nutkání na stolicí a také odbourává plynatost.

Šípkový nápoj připravíme tak, že jednu polévkovou lžičku sušených plodů šípku zalijeme 500 ml vody a přisladíme dvěma až třemi čajovými lžičkami medu. Horký nápoj obsahuje hodně vitamínu C.

Šípky musíme roztlouct najemno a kousičky vsypat do ohřáté vody (asi 40 °C). Poté je zakryjeme pokličkou a necháme dvě až tři hodiny odstát. Před podáváním přidáme med, jež necháme dobře rozpustit. Důkladně promícháme, nalijeme do předem prohřátých sklenic a ihned podáváme na stůl.

Je dávno známo, že vývar z kořenů šípkového keře spolehlivě rozpouští všechny možné druhy kamenů usazených v organismu nebo je rozmělnuje na maličké kousky. Také hubí cizopasníky roznášející malárii a další nežádoucí „obyvatele“ usazené v krvi. Jemně nakrouháme šípkové kořínky (dvě polévkové lžičce), zalijeme asi 200 ml vody a necháme 15 minut vřít. Odstavíme a necháme přirozeně vychladnout. Pijeme jednu sklenici šípkového odvaru 3x denně, a to minimálně týden, ale lépe déle. Zda už máme léčebnou kúru ukončit, poznáme podle moči (v případě ledvinových kamenů) nebo když pocítíme, že bolesti jater ustaly a játra začala fungovat normálně (pokud jsme měli lučové kameny).

## Kouzelná i obyčejná jablka

Nezralá jablka nikdy nejezte, mohou vyvolávat horečku a také se po nich objevuje plíseň. Mimochodem tyto neblahé vlastnosti mají všechny nedozrálé plody. Také plody, které necháme uzrát doma v míse, nepřinesou mnoho užitku.

Při časté konzumaci nezralého ovoce se často mohou objevit problémy nervového charakteru.

Také není vhodné jíst jablka v hojném množství mimo jablečnou sezónu, na staré Rusi se slavil svátek Jabloňový spas 19. srpna - od tohoto dne bylo dovoleno jíst jablka.

V zimě se mohou jíst jablečné kompoty a pít teplý odvar ze sušených jablek. Nejzdravější je odvar z divokých jablek, protože má hodně vitaminů A, B, C, P a PP, dále soli vápníku, kalia, železa, manganu, niklu a dalších prvků, které lidský organismus při růstu potřebuje.

Jablka se používají při mnoha nemocech, ale musíme mít na paměti, že jsou především preventivním prostředkem, který stav žaludku a střev upravuje.

Jablečná šťáva patří mezi nejběžnější, nejpoužívanější a také nejsnáze dostupné ovocné šťávy. Má řadu výhod: připravuje se jednoduše, obsahuje hodně železa, které se rychle v organizmu vstřebává, a dá se kombinovat s jinými šťávami. Například v kombinaci se šťávou z červené řepy (v poměru 170 gramů jablečné šťávy ke 30 gramům řepné) tvoří účinný prostředek proti anémii, jehož užitečnost byla prověřena v praxi. Velmi rychle zvyšuje hladinu hemoglobinu v krvi: zlepšení nastává již po čtyřech až sedmi dnech a dosahuje běžných hodnot.

Výjimečně vhodná je pro děti a těhotné ženy. Jablečná šťáva prostě tvoří základ, k němuž je možné přidávat další šťávy, které jsou na chuť možná méně příjemné, o to však pro organismus zdravější.

## Šťáva z mrkve

Je právem pokládána za jednu z nejzdravějších šťáv. Obdobně jako jablečná šťáva také mrkvová šťáva se užívá jako základ pro přípravu míchaných ovocných a zeleninových nápojů (přidávají se do ní šťávy z jiných druhů zeleniny a ovoce).

Mrkvová šťáva má vynikající složení: obsahuje organickou vodu s biologicky aktivními prvky, které naše polohladové buňky a tkáně obzvlášť potřebují. Je zdrojem vitamínu A, jež organismus hladce vstřebává. Kromě něj tato šťáva ve velkém množství obsahuje vitaminy B, C, D, E a K a dále živé alkalické prvky - natrium a kalium, vápník, hořčík a železo, fosfor, síru, chlor a křemík. Všechny tyto prvky mají léčebný vliv na organismus a jsou mu velmi prospěšné.

Mrkvová šťáva zvyšuje obranyschopnost vůči očním a krčním infekcím (zejména mandlí). Také působí proti zánětům v obličejových dutinách a dýchacích orgánů celkově. Ochraňuje nervovou soustavu a zvyšuje energii a sílu organismu.

Speciálně je třeba jmenovat protirakovinné vlastnosti mrkve. Přitom však musíme mít na paměti, že příčinou mnoha onkologických onemocnění je dlouhodobé nervové vypětí, zejména v dětském věku (hněv, strach, závist a podobně). Tyto negativní emoce je třeba rozhodně odstranit, a to tak, že s nimi budete pracovat a odpovídajícím tématům se věnovat. V opačném případě nebude onkologická léčba efektivní.

Mrkvová šťáva je velmi vhodná při chudokrevnosti, ztrátě chuti k jídlu, nemocích ledvin a jater, dýchacích orgánů, očních onemocnění (při nedostatku vitamínu A), gastritidě se sníženou kyselostí žaludečních šťáv, avitaminóze C a A, přetížení a vysílení, hypertonii a infarktu myokardu, zejména v prvních dnech nemoci. Kromě toho napomáhá hojivosti a epitelizaci ran. Je doporučována při hnisavých plicních onemocněních (při tuberkulóze), ale i při hnisavých procesech v jiných orgánech a při akutních respiračních onemocněních.

Trápí-li vás močové nebo žlučové kameny, na mrkvovou šťávu nesmíte zapomenout. Stačí pít sklenici 2x až 3x denně

po dobu dvou až čtyř měsíců. Totéž platí pro nemocné polyartritidou, osteoporózou a lidi s očními problémy (také pro zlepšení a udržování zraku). Vypijete-li trochu čerstvé šťávy ráno a lačný žaludek, nemusíte se obávat zácpy ani napadení hlísty (škrkavkami či roupy). Pravidelné užívání sklenice mrkvové šťávy 3x denně obecně ionizuje, upravuje všechny funkce organismu a ulevuje při únavě (platí zejména pro osoby, které se zabývají těžkou fyzickou, ale i psychickou prací).

Budete-li přijímat velké množství mrkvové šťávy, je možné, že se dostaví očistná krize, jejímž důvodem je rozpuštění shluků žluči v játrech. Z organismu se vylučuje tolik žlučového odpadu, že je střeva a ledviny nestačí odvádět. Tak se dostanou do krve a vylučují se kožními póry, přičemž kůže zbarví dožluta nebo do oranžova (tento jev se po několika dnech vytratí). Pamatujte si, že pokud při léčebné kúře spojené s užíváním mrkvové a některých dalších šťáv dochází ke žloutnutí, znamená to, že očista jater již započala.

Také pro těhotné ženy je mrkvová šťáva nezbytná, neboť mimo jiné snižuje riziko otravy krve při porodu. A užitečné prvky, které matka přijímá se šťávou, se dostanou i do mateřského mléka, a tím je zkvalitňují, takže má lepší vyživovací vlastnosti.

**Mrkvová** šťáva dodává všechny nezbytné prvky endokrinní soustavě organismu. V některých případech dokáže vyléčit i neplodnost: je totiž zjištěno, že jednou z příčin tohoto civilizačního neduhu je dlouhodobé užívání tepelně zpracovaných potravin, v nichž byly veškeré enzymy a vitaminy zničeny.

Šťávu z mrkve podáváme i dětem; naprosto nezbytná je v případech, kdy je dítě náchylné k nachlazení a kožním nemocem. Mrkev posiluje činnost pohlavních žláz a vylepšuje vzhled kůže, která vypadá zdravější a svěží. Šťávu můžeme smíchat s medem: sladká mrkvová kašička s poměrem šťávy k medu 1:1 je vynikajícím prostředkem proti kašli a ochraptělosti vyvolanými nachlazením (užívají se 2-3 lžičky směsi 2x a 3x denně). Pomáhá i při nemocech ledvin, a jak už j

Pacienti popíjí 2x až 3x v průběhu dne půl sklenice anebo celou sklenici šťávy, v níž rozpustí polévkovou lžící medu. Dětem dávku odpovídajícím způsobem snížíme podle věku.

Medová směs s mrkví je vynikající kosmetický přípravek, který nám pomůže se suchou pleť, lámavými nehty a vypadávajícími vlasy.

Směs mrkvové a citronové šťávy zase upevňuje vlasové kořínky, bělí pleť na tváři a odstraňuje (alespoň částečně) pihy a pigmentová znaménka. Pacientům se stomatitidou můžeme bez obav doporučit, aby si ústní dutinu proplachovali čerstvou mrkvovou šťávou.

Kontraindikace tato šťáva při správném dávkování umírněném užívání fakticky nemá žádné. Tím máme na mysli množství 100 až 200 ml mrkvové šťávy denně, která se pije deset až patnáct minut před jídlem. **Potřebujeme-li** organismus dosytit potřebnými cennými prvky a rychleji z něj vyloučit produkty rozpadu a toxiny, můžeme dočasně přejít na intenzivní užívání od dvou až tří litrů šťávy denně.

#### Šťáva z bílého hlávkového zelí

Zelí se od ostatní zeleniny odlišuje složením - obsahuje hodně síry, chloru a jodu. Sloučenina těchto prvků očišťuje sliznici žaludku a i střev.

Šťáva z bílého zelí zlepšuje činnost žaludečních žláz, aktivuje střevní činnost (důležité při zácpě) a je také močopudná. Má široké využití při nemocech srdce a cév a napomáhá procesu vylučování nepotřebných látek z organismu, zejména pak cholesterolu. Působí preventivně proti ateroskleróze a normalizuje výměnu tuků v těle.

Zelnou šťávou by rozhodně neměli pohrdnout cukrovkáři, protože příznivě ovlivňuje činnost srdce a svalů, ale zejména pomáhá vylučovat z organismu přebytek vody. Je vhodná pro pacienty s ledvinovým onemocněním a hepatitidou, protože zvyšuje chuť k jídlu. Neměli bychom na ni zapomínat při one-



mocnění jater a sleziny, při nachlazení, hemoroidech, nespavosti, ekzému a diatéze.

Zelná šťáva specificky ovlivňuje průběh vředového onemocnění sliznice žaludku a zvyšuje její odolnost vůči faktorům, které ji poškozují. Při dodržování tří- až čtyřtýdenní zelné kúry u pacienta nezřídka dojde i k úplnému vyléčení. Intenzivní léčení zahrnuje pět až šest sklenic šťávy 3x až 4x denně, čtyřicet až padesát minut před jídlem. Z profylaktických důvodů je třeba ozdravný kurz každé čtyři až šest měsíců opakovat.

Na seznamu užitečných vlastností šťávy ze zelí je také schopnost obnovovat zubní sklovinu. Po jejím pití se zlepšuje barva ve tváři, pokud však chcete dosáhnout znatelných výsledků, musíte jí vypít denně alespoň tři sklenice. Nejlepší je zelná šťáva smíchaná s řepnou a mrkvovou, ale fantazii se meze nekladou a můžete experimentovat a kombinovat ji například s jablečnou šťávou. Intenzivní, časté užívání těchto šťáv (jeden až půldruhého litru denně) urychlí očištný proces v organismu. Toxiny se rychle vyloučí a v těle se ustálí rovnováha mezi kyselým a alkalickým prostředím. Připravte se na případný očištný krizový stav, který potvrzuje, že se v těle pod vlivem kouzelných šťáv energetická očista již započala. Pokud krize skutečně nastane, projeví se různými způsoby, například průjemem. Radím vám: chvíli si od léčebné kúry odpočiňte a zkuste 24 až 36 hodin hladovět.

Jestliže se vám po zelné šťávě v žaludku tvoří plyny nebo pocítujete další nepříjemné projevy, může to být kvůli tomu, že se vám ve střevech nahromadilo příliš velké množství toxických látek. V takovém případě se doporučuje před požitím zelné šťávy nejprve pročistit žaludek a střeva, čehož dosáhnete pitím mrkvové šťávy nebo směsi se Špenátovou šťávou. Musíme jí ovšem užívat tak dva nebo tři týdny. Očištnými šťávami můžete kombinovat s očištnými klystýry. Praxe ukázala, že v případě, když organismus zelnou šťávu normálně vstřebává, působí jako ideální očištný prostředek, který pomáhá v mnoha směrech (například při nadváze).

Zelnou šťávu v žádném případě netřeba přisolovat: sůl nejenže ničí její skvělé vlastnosti, nýbrž je doslova škodlivá.

Šťáva ze zelí a mrkve představuje dokonalý zdroj vitamínu C, který je potřebný například při onemocnění dásní.

Zelná šťáva s medem v poměru 1:1 zvyšuje kyselost žaludečních šťáv a působí proti kašli a chrchlání. Pije se vždy teplá, půl sklenice 3x denně před jídlem, a to v průběhu tří až čtyř týdnů.

Neodmítejte šťávu ze zelí, vězte, že je velmi prospěšná, například na jaře nás zbaví jarní únavy. Jako první pomoc si připravte sklenici zelné šťávy anebo také přímo kysané zelí a snězte je či vypijte na lačný žaludek. Pokud šťávu rozředíte vodou v poměru 1:1, dejte si ji třicet až čtyřicet minut před jídlem jako prostředek ke snížení hladiny cukru v krvi (stačí trochu, čtvrtina až třetina sklenice).

Zelná šťáva se dá také kombinovat s citronovou nebo granátovou šťávou s medem, takto je skutečně velmi chutná!

Šťávu ze zelí použijeme i k zevnímu upotřebení, můžeme z ní dělat například obklady na ekzém a při neurodermii. Léčivé účinky mají čerstvé zelné listy, které můžeme při bolestech hlavy přikládat na spánky, zátylek a čelo nebo na spálená místa, pohmožděniny, podagrické bolesti (při dně) či na bok těla, když v něm píchá.

Zelná šťáva není doporučována při zvýšené kyselosti žaludečních šťáv!

#### Řepná šťáva

Tato hodnotná šťáva je právem pokládána za nejlepší prostředek ke zvýšení krvetvorby a jejímu zkvalitnění. Přestože červená řepa obsahuje jen nepatrné množství železa, díky jeho kvalitě představuje jedinečný zdroj, z něhož může tělo čerpat při „výrobě“ nových červených krvinek. Proto je také velmi vhodná pro ženy: doporučuje se denně pít půl litru šťavnaté směsi z řepy a mrkve.

Řepná šťáva pomáhá při menstruaci, stačí, aby ji žena popíjela v malých dávkách, 50 až 100 gramů 2x až 3x denně. V klimakteriu je řepná procedura mnohem prospěšnější a efektivnější než drahé moderní léky, mezi nimi i syntetické hormony.

Další pozitivum na dlouhém seznamu prospěšných vlastností řepy je, že obsahuje víc jak 5 % natria a jen 5 % vápníku. Takový poměr je důležitý pro zachování míry rozpustnosti vápníku v organismu. Proto je řepa skvělým pomocníkem pro ty, kteří mají v organismu usazeniny z vápníkových solí, jež se tvoří v důsledku konzumace vařených jídel. Řepná šťáva rozpouští neorganický vápník, usazený na stěnách krevních cév, a tak zvyšuje jejich průchodnost, snižuje arteriální tlak a zlehčuje práci srdci.

V této mimořádně zelenině je také přítomno kalium v dostatečném množství na pokrytí potřeb všech fyziologických funkcí organismu. Chlor má zase očistné účinky na játra, ledviny a žlučník, a k tomu stimuluje funkci lymfatické žlázy. Proto by pacienti s nemocnými játry či žlučníkem rozhodně měli řepnou šťávu zařadit do svého jídelníčku.

Řepa má vysoký obsah prchavých látek, proto užívání čisté řepné šťávy může vyvolat očistnou reakci spojenou s nepříjemnými projevy, například závratěmi nebo žaludeční nevolností. Praxe ukazuje, že je lépe začít popíjet směs s podílem mrkvové šťávy převyšujícím podíl řepné (při přípravě se řídíme poměrem jeden díl řepy na pět dílů mrkve), postupně můžeme podíl řepy zvyšovat. Zpravidla stačí jedna až půldruhá sklenice řepné šťávy 2x denně.

Směs mrkvové a řepné šťávy organismu dodává nezbytné množství fosforu, síry, kalia a dalších základních stopových prvků.

K předcházení nemocí pijeme 300 gramů smíchané jablečné a řepné šťávy (na 250 gramů jablek bereme 50 gramů řepy). Získáme účinný přirozený prostředek na chudokrevnost, při kterém hladina hemoglobinu v krvi rychle narůstá.

Řepná šťáva se používala k léčení rakoviny už v dávné minulosti. Ukazuje se, že řepa má specifickou barvu a chuť z důvodu, že má zvláštní kvantové pole, které vyzařuje paprsky a potlačuje záření a pole rakovinných buněk. Pamatujte, že trpká chuť obecně stahuje, a tato vlastnost je sama o sobě protirakovinná, neboť nádoru neumožňuje, aby se rozrůstal do okolních tkání a rozežíral je.

#### Šťáva z okurek

Namačkáme si ji z mladých čerstvých okurek, máme na to celé léto.

Okurky představují jeden z nejučinnějších přirozených močopudných prostředků. Šťáva z okurek zlepšuje chuť k jídlu, aktivuje vylučování žluči, má projímavé účinky a rozpouští močové kameny. Mají hodně síry a křemíku, a proto zlepšují růst vlasů a nehtů a blahodárně působí na kůži, takže vypadá zdravější a hezčí. V okurkách je také hodně kalia, natria, kalcia, fosforu a chloru.

Okurková šťáva se dá také kombinovat s jinými šťávami: například ve směsi s mrkvovou šťávou pozitivně ovlivňuje průběh nemocí, které jsou vyvolávány zadržováním kyseliny močové v organismu. Když k této směsi přidáme ještě řepnou šťávu, získáme unikátní přirozený léčebný prostředek, jenž obecně urychluje proces uzdravování.

Vysoký obsah kalia z okurek dělá neopomenutelný doplněk pro osoby se zvýšeným i sníženým krevním tlakem. Okurková šťáva také zmírňuje bolesti zubů a dásní.

Vynikající výsledky při léčbě kožních onemocnění získáme, pokud budeme pravidelně užívat směs z okurkové a mrkvové šťávy,

S medem v poměru 2:t je okurková šťáva doporučována při kataru horních cest dýchacích (dvě až tři polévkové lžíce 3x denně). Má vynikající baktericidní vlastnosti, zlepšuje pařez, působí proti ateroskleróze a uklidňuje i upevňuje nervovou soustavu. Člověk při jejím užívání brzy zpozoruje, že se

mu zlepšila pleť, která nyní vypadá zdravá a svěží. V kombinaci s jinými šťávami výjimečné ozdravné vlastnosti okurkové šťávy narůstají: zejména se hodí borůvková, jablečná a grapefruitová (v poměru 2:2:1:1) nebo rajčatová a česneková (20:20:1). Šťáva z okurek vylučuje přebytečné natrium z organismu, které vyjde s močí. Je vhodná při nedostatečné funkci srdečního svalu (pijeme třetinu sklenice 2x až 3x denně).

Užívá se také při *onemocnění* srdce a cév, ledvin, jater, kloubů, při poruše látkové výměny, při nadváze a hypertonii. Díky vysokému obsahu lehce vstřebatelného jodu působí jako prevence tyreotoxikózy a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Okurková šťáva s dužinou pomáhá při zácpě - stačí ráno vypít 100 gramů na lačný žaludek. Směs okurkové, mrkvové a řepné šťávy je doporučována při žlučových a ledvinových kamenech. Jedna až dvě sklenice šťávy se užívá 2x až 3x denně před jídlem, nezapomeneme do ní přidat jako vždy polévkovou lžičku medu.

### **Rajčatová šťáva**

V rajčatech je poměrně hodně kyseliny citronové, jablečné a šťavelové, které potřebujeme pro správný průběh výměnných procesů. Rajčata, a tudíž i šťáva z nich, jsou bohatá na natrium, vápník, kalium a hořčík. Šťáva z nich je nesmírně užitečná proto, že má alkalickou reakci.

V období zrání rajčat, tedy v jejich sezoně, se doporučuje pravidelně pít až půl litru jejich čerstvé Šťávy.

Konzervovaná šťáva má naopak kyselou reakci a je zbařená biologicky aktivních prvků. Při vaření nebo konzervaci rajčat se výše uvedené kyseliny a stopové prvky mění v neorganické, a tím pádem škodlivé pro organismus. To se však neprojevívá hned, ale až po čase. N. Waker je přesvědčen, že jednou z příčin tvorby kamenů v ledvinách a v močovém měchýři je příliš častá konzumace vařených nebo konzervovaných rajčat či rajčatové Šťávy, zejména spolu se škrobovitými a sladkými produkty.

### **Zdravá rajčatová mísa**

Potřebujeme jeden kilogram čerstvých rajčat, 150 gramů celeru, 200 gramů mrkve a červenou mletou papriku.

Všechnu zeleninu vymačkáme v odšťavovači a šťávu okoreníme červenou paprikou, můžeme přidat i drobně nakrájenou zelenou petržel. Šťávu bychom měli správně podávat ve skleněném džbánu, protože je krásně červená, tudíž je kromě toho, že je zdravá, i pastvou pro oči.

Tato míchaná šťáva zvyšuje potenci u mužů a je prospěšná pro osoby staršího věku, neboť obsahuje lehce vstřebatelné minerální prvky a doplňuje v těle zásoby organické vody.

### **Dýně**

Dýňová dužina má jemnou a příjemnou chuť a navíc je bohatá na glycidy, pektiny a karoten, jehož má dokonce víc než mrkev. Dýně má také hodně vitaminů, například B, B1, C a E a minerálních solí. Tykvovalá semínka jsou zdrojem vitaminu A a bílkovin.

Z dýně se dá vykouzlit nepřeborné množství jídel, my však uvedeme jen jedno, které je klasické a jednoduché.

### **Zapečená dýně**

Dýni nakrájíme na plátky, jako když dělíme meloun, a položíme je do trouby. Po chvíli je opět vyndáme - a máme celkem obyčejné, ale na chuť velmi příjemné jídlo, které není nic horší než banán. Hodí se zejména v zimním období. Dužina je velmi měkká a šťavnatá, takže má na organismus změkčující účinek.

### **Šťáva ze špenátu**

Obsahuje velké množství kalia, hořčíku či vitaminů C a E a v neposlední řadě železo (je ho nejméně 3 mg na 100 gramů produktu).

Už v dávných dobách si lidé všimli, že špenát upravuje a harmonizuje činnost trávicího traktu. Velmi rychle, během několika dnů, odstraňuje i tu nejsilnější zácpu, pacient však

musí **pít půl** litru špenátové šťávy denně. Kromě toho zlepšuje stav **zubů a dásní**, **zpevňuje je** a zabraňuje krvácení.

N. Waker je přesvědčen, že mnohé nemoci a patologické **stavy** jsou důsledkem intoxikace organismu a nedostatečného **odvádění toxinů a jedů**, nahromaděných ve spodních částech střevního traktu, a také nedostatku určitých potřebných prvků v organismu, jež jsou obsaženy právě v mrkvi a špenátu. K těmto nemocem se řadí: vředová kolitida, anémie, nervové poruchy, neuritida, artritida, různé abscesy, otékání končetin, **krvácivost**, poruchy srdečních chlopní, zhoršení zraku, bolesti hlavy a další patologické projevy.

Šťávková směs ze špenátu a mrkve nám spolehlivě pomůže, abychom se výše jmenovaných chorob a neblahých projevů zbavili; **musíme** ji však popíjet v hojném množství, kolem jednoho litru denně. Přitom je třeba vynechat masné produkty, chléb a pečivo i rafinovaný cukr.

Špenát, zelený salát, mrkev a zelená paprika - to jsou zeleninové druhy, které obsahují v největším množství vitamin C a E. Nedostatek vitaminu E může u žen vyvolat **mimovolný potrat**; u mužů i u žen pak způsobuje neplodnost a nezájem o sexuální život. Také různé druhy paralýzy jsou důsledkem nedostatku vitaminu E. Dostatečný příjem těchto čerstvých šťáv obnovuje plodnost a schopnost rodit děti, zpevňuje svaly a celkově organismus posiluje a dělá jej odolnějším,

Špenátové listy se jedí čerstvé. Po utržení totiž ve špenátovém listu začne probíhat chemická reakce - **štěpení** dusíkatých solí, při níž se vytváří prvky pro organismus jedovaté. Pomačkané a povadlé listy se nikdy nesmí konzumovat. Špenátový salát je nevhodnější syrový a samozřejmě čerstvý.

Vařený špenát už tolik zdravý není, neboť soli z jeho neorganické **šťavelové** kyseliny se mohou ukládat v ledvinách.

Šťáva z černé ředkve

Jedlé kořeny se sbírají v srpnu až říjnu. Šťáva z nich je vhodná **při** zánětu či **cirhóze** jater a toxické **hepatitidě**; u kojících

žen **zvyšuje** laktaci. Pomáhá proti kašli, chrchlání a ucpanému **ohlтанu**, **rozpuští** žlučové kameny v ledvinách, játrech a močovém **měchýři** a v neposlední řadě **léčí neuralgii**. Ředkvo-  
vá šťáva je pozoruhodným profylaktickým prostředkem proti **ateroskleróze**, nedostatečnému trávení, zácpě, nadváze, dně, chudokrevnosti a **meteorizmu**. **Pomáhá** i při dětské diatéze a poruchách srdečního rytmu (pije se jedna až dvě polévkové lžíce před jídlem).

Denní dávka obsahuje jednu polévkovou lžící šťávy a medu, jež se podává 3x denně před jídlem. Dětem stačí jedna čajová nebo dezertní lžička, dávkujeme podle věku. jako uklidňující prostředek a lék proti kašli, bronchitidě a kataru horních cest dýchacích je tato šťáva nezaměnitelná, pro tyto účely se bere jedna polévková lžíce směsi s medem 3x až 4x denně v poměru **1:1**.

Není dovoleno tuto šťávu **pít v těhotenství** a při některých ledvinových onemocněních, nemocích jater a **slinivky** břišní, nemoci difúzní **struma**, enterokolitidě, gastritidě se zvýšenou kyselostí žaludku, žaludečních vředech a **zánětlivých** procesech žaludečnisliznice a dvanáctníku.

Příprava **ředkvové** šťávy s medem či cukrem je velmi jednoduchá: vydlabeme ze středu plodu **dužinu**, otvor zalijeme medem nebo posypeme cukrem, poté znovu ucpeme kouskem ředkve a necháme čtyři hodiny odstát na teplém místě. Vznikne tekutina, kterou slijeme do nádoby a popíjíme jednu polévkovou lžící (nebo čajovou u dětí) 3x **až** 5x **denně**, vždy dvacet až čtyřicet minut po jídle (při nachlazení).

Šťáva z vodní řepy

Vodní řepa dozrává v srpnu a **září**, což je také období, kdy z ní můžeme dělat Šťávu,

Je výborná jako **profylaktikum hypovitaminózy** a **avitaminózy**. Řepná šťáva s medem **nebo** cukrem rozhodně pomůže **při** kašli, je dobrá na **kloktání (proplachování)** dutiny ústní při zánětlivých procesech) a jako diuretikum. Užívat ji mohou **pa-**

**pacienti s gastritidou, střevní atonií, spastickou kolitidou, akutní laryngitidou, bronchiálním astmatem a polyartritidou.**

Užívá se půl sklenice 2x až 3x denně, v níž rozpustíme polévkovou lžící medu.

Šťáva z vodnice se nehodí pro pacienty se žaludečními vředy, při akutní gastritidě a zánětlivých procesech v játrech a v ledvinách.

#### Patisony a bakiažány

V Rusku se jim říká modré dýně. Mají zvláštní tvar i chuť, proto z nich můžeme snadno a hlavně rychle připravit čerstvá šťavnatá jídla, například bakiažány s rajčaty, cibulí, zelenou paprikou. Bakiažány jsou silně močopudné, zlepšují trávení a napomáhají vylučování přebytku vody a kuchyňské soli z organismu.

Dužina plodu obsahuje vysoký podíl hodnotných minerálních prvků, například železa a fosforu, a dále vitaminy C, B, B1, PP a kyselinu listovou a pantotenovou (vitamin B3). Poměr kalia a **natria** v bakiažánu je pro organismus nanejvýš příhodný.

Tento druh dýně má jemnou dužinu i slupku, kterou není nutné odřezávat, odstraňuje se jen stopka. Než důkladně vařením lepší je konzumace v syrovém stavu či lehké podušení.

Bakiažány je možné přidávat i do salátů, musíme je ovšem pokrátet na tenoučké plátky, které pak můžeme kombinovat s čerstvými rajčaty, okurkami a zahradní nebo divoce rostoucí zelení.

#### Šťáva z brambor

Vymačkává se ze zralých hlíz, nejlepší období je září a říjen. Má **protizánětlivé**, močopudné a **spazmatické** vlastnosti, normalizuje **oběh** vody v organismu a podporuje srdeční činnost. Bramborová šťáva se doporučuje jako léčebný prostředek **při myomu** dělohy, gastritidě se zvýšenou kyselostí, při zácpě, cukrovce, bolestech hlavy, vředovém onemocnění žaludku se u **sekreci žaludečních šťáv** a vřech **dvanáctníku**.

Bramborová šťáva je známý lidový prostředek proti zvýšené kyselosti žaludku, která je doprovodným jevem onemocnění trávicího traktu. K přípravě léku použijeme brambory lepší kvality, které jemně rozetřeme i se slupkou (samozřejmě je musíme velmi důkladně promýt) a ze směsi vymačkáme šťávu. Pijeme ji půl hodiny před jídlem 3x denně po čtvrtině skleničky; tuto dávku je možné postupně zvyšovat až na tři čtvrtiny. Šťávu pijeme vždy čerstvou, nesmí se nechat stát více jak deset minut, protože se rychle okysličuje. Bramborová kúra léčí gastritidu a kolitidu velmi rychle, zlepšení nastane už během čtyř až šesti týdnů; těžší případy si však vyžadují delší čas (v kombinaci se žaludečními vředy bude pacient potřebovat na vyléčení šest až osm týdnů).

Profylaktický ozdravný kurz je nejlépe provádět na jaře, kdy dospívají nové brambory, ale také na podzim. Pokud vám syrová bramborová šťáva nechutná, můžete ji smíchat s klikvovou anebo do ní přidat med, ale výsledný efekt bude slabší. Od února bramborovou kúru pozastavte, protože brambory v tuto dobu mají méně škrobu a vitaminů, zato se v nich začíná tvořit jedovatý glykoalkaloid solanin (zejména v bramborách, které klíčí), jenž může ve velkých dávkách vyvolat těžkou otravu.

Brambory jsou vhodné i k zevnímu užití: syrové je rozetřeme a přiložíme na nemocná místa na kůži, například popáleniny nebo na pokožku spálenou od Slunce. Používá se i při ekzémech a dalších kožních nemocech.

Brambory snižují hladinu cukru v krvi. Nemocní cukrovkou užívají v průběhu dvou až tří týdnů půl sklenice 2x až 3x denně, vždy třicet až čtyřicet minut **před** jídlem.

Nedoporučuje se připravovat šťávu ze zelených a klíčících brambor, protože jedovatý solanin může způsobit problémy, například nevolnost, nutkání ke zvracení a ve výjimečných případech i ztrátu vědomí.

Na vyléčení polyartrity existuje speciální bramborový recept. Hodně dlouho vařit neoloupané brambory, potom je rozmačkat a tekutou **kašičku** pojmít v průběhu celého dne.

Také bramborová slupka obsahuje prvky, které mají na organizmus pozitivní **vliv**, zejména při alergii, tachykardii, **hypertonii** a v případě bolestivého šoku. Kromě toho se v ní a *pod ní nacházejí* vrstvy nasycené enzymy, díky nimž se škrob mění na cukr. Pokud se na věc podíváme ve všech souvislostech, nutno dodat, že na hranicích (spojení) dvou odlišných prostředí vždy probíhají velmi silné informační a energetické procesy. Nejinak tomu je i s obyčejnými bramborami. Program **růstu** u brambor se *začíná* aktivovat ve vnější vrstvě, která využívá škrob z prostředku hlízy pro svůj růst. A ten konzumujeme i my a pak z těchto „tukových zásob“ brambor tloustneme a stonáme.

Jestliže bramboru zbavíme enzymů, schopných přetvářet škrob na cukr, uděláme z ní těžce stravitelnou potravinu. Nestrávená část škrobu se dostane do krve, a zanáší tak celý organizmus; a kvůli tomu se u člověka vyvíjí **ateroskleróza**. Proto všem důrazně doporučuji: vařte brambory i se slupkami, dochutit je můžete kořeněnými přísadami a bobkovým listem.

#### Melounová šťáva

Připravuje se ze zralých, šťavnatých a sladkých melounů s červenou dužinou. Má silný močopudný účinek: člověk má **časté** nutkání na malou, přitom ale nedochází k podráždění ledvin a močových cest. Meloun rozpouští soli a předchází vytváření písku a kamenů, přičemž pomůže i krátkodobá intenzivní léčebná kúra, při níž během 24 hodin vypijeme **dva až dva a půl** litru šťávy nebo sníme odpovídající množství melounové dužiny. Pomáhá osobám trpícím chudokrevností, onemocněním krve a krvetvorných orgánů a je mimořádně vhodná při následcích nemoci z ozáření.

Meloun je neoddelitelnou součástí léčebného postupu u řady dalších nemocí, například Botkinovy choroby, **intoxikace**, **rhózy** jater, chronické cystitidy a **žlučkových kamenů**. **Neměl** by chybět v jídelníčku u **nemocných** se **špatným stravováním**, zácpou a **při** hnilobných procesech ve střevech.

Šťáva z melounu je doporučována jako **odlehčující** jídlo při **ateroskleróze**, dně, artritidě, nadváze a užívá se také pro povzbuzení vylučování žluči při hepatitidě. Denně vypijeme t,5 litru šťávy nebo sníme odpovídající množství dužiny.

#### Dýňová šťáva

Je vhodná pro pacienty s **aterosklerózou** mozku a srdce, starším lidem a dětem je doporučována při chudokrevnosti a nemocech jater, zde je mimořádně účinná. Neměli bychom na ni zapomenout při zácpě, **hemoroidech**, dně a **revmatizmu** či onemocnění ledvin a močového **měchýře**, neboť má **močopudné** účinky. Obzvláště starším lidem důrazně doporučujeme, aby dýňovou **sezónu** nenechali projít ladem a využili ji. Dýňová šťáva dobře zahání žízeň a uklidňuje nervovou soustavu. Kúru začínáme jednou sklenicí a jednou čajovou lžičkou **meu** 3x denně.

#### Šťáva z pampelišek

Má vysoký podíl kalia, vápníku a **natria**, je bohatým zdrojem hořčičku a železa. Vitaminem A oplývá nejvíc ze všech druhů zeleniny.

Pokud má žena v těhotenství dostatek hořčičku a **vápníku**, prvek se dostane i do tělíčka plodu a vyvíjející se kostru zpevňuje. Nastávající matky si snáze uchovají zdravé zuby, neboť dostatek vápníku předchází zubním kazům, které v některých případech těhotenství doprovází.

Hořčik ve správném poměru s **vápníkem**, železem a sírou blahodárně ovlivňuje krvetvorbu a nová krev je zdravá a funkční. Kromě toho vylepšuje plíce a nervovou soustavu. Šťáva z pampelišek má správný poměr uvedených prvků.

Tento neprávem zapomenutý léčebný nápoj vytváří v těle rovnováhu mezi kyselým a alkalickým, proto je pokládán za jeden z nejlepších **tonizujících** prostředků.

Syrová šťáva z **pampelišek** se dělá z **listů** a kořínků a kombinuje se s mrkvovou šťávou a Šťávou z řepných listů. Pokud

**máte problémy** s páteří a další nemoci kostí, rozhodně jí nepohrdejte. Ovlivňuje i stav chrupu: celkově zuby ozdravuje a předchází jejich opotřebenosti.

Můžeme rovněž experimentovat a různě šťávy míchat: přidáme-li k pampeliškové mrkvovou a celerovou šťávu, získáme efektivní prostředek proti astmatu. Přitom ovšem musíme z denního jídelníčku zcela vyloučit mléko, mléčné výrobky, koncentrovaný škrob a cukr.

Smíšený nápoj z pampelišek, celeru a petržele pomáhá při **anémii**, stimuluje vylučování žluči, a proto se hodí i při poruchách jater a žlučníku.

Šťáva z pampelišek je také dobrá na oči. Smíchejte 250 ml pampeliškové, mrkvové a celerové šťávy s petrželí; 250 ml čisté mrkvové šťávy, 250 ml smíchané šťávy z mrkve, celeru, petržele a špenátu a 250 ml mrkvové a špenátové šťávy.

#### Šťáva z čekanky

Čekanka je květina, blízká pampelišce, obě květiny dokonce mají i obdobné chemické složení. Čekanka obsahuje spoustu výživných látek, které náš zrak denně potřebuje, zejména zrakový nerv a svaly oční čočky. Nedostatek těchto prvků přináší velké problémy se zrakem, avšak ty brzy zmizí, **budeme-li** popíjet šťávu (250 až 500 ml denně) z čekanky, mrkve, petržele a celeru.

#### Šťáva z papriky

**Paprika** má specifickou chuť, nezaměnitelnou s ostatními druhy zeleniny. Tvoří ji především křemík, jež paprika obsahuje **skutečně** hodně. Křemík potřebujeme pro normální růst vlasů a nehtů a také pro správné fungování tukových a slzných **žláz**. Hojné užívání papriky rozhodně není na škodu: budete po ní **mít** krásné vlasy, pleť a nehty a celkově budete vypadat **zdravější**.

Papriková šťáva má však zcela specifickou chuť, která z **ne**zvyku **může** někomu připadat nepříjemná. Proto je **lepší** ji

kombinovat s jinými šťávami, například mrkvovou v poměru jedné čtvrtiny paprikové šťávy a tří čtvrtin mrkvové. Tak získáme léčebný a chutný nápoj, jenž mimo jiné přináší skvělé výsledky při očištění kůže od pigmentových skvrn.

#### Šťáva z petržele

Získáváme ji z natě a z kořenů. Patří ke **šťávám**, které mají silné očištné účinky, z tohoto hlediska patří k těm nejlepším. Má totiž hodně éterických olejů, které se na očištění organismu podílejí. V petrželi (nať a kořen) je také hodně solí kaliumu, vápníku, hořčíku, fosforu, železa, karotenu a vitamínu C, **B1**, **B2** a **PP**.

Právě kvůli silným očištným vlastnostem bychom nikdy neměli pít najednou víc jak 30 až 60 ml šťávy. Abychom jeho působnost trochu zjemnili, měli bychom toto uvedené množství petrželové šťávy smíchat se šťávami z mrkve, salátu, špenátu a celeru.

Čerstvá petrželová šťáva má vlastnosti, které podporují výměnu kyslíku v organismu a blahodárně působí na nadledvinu a štítnou žlázu, jež udržují ve zdraví. Soustava prvků obsažených v petrželové šťávě napomáhá upevnění **krevních** cév, zejména arteriálních kapilár.

Éterické oleje obsažené v petrželové šťávě rozpouštějí kameny v ledvinách a močovém **měchýři**. Léčí také nemoci pohlavních a vylučovacích orgánů a některé nemoci ledvin. Navíc se s úspěchem používá při **odstranění vodnatelnosti** - éterické oleje totiž také posilují procesy výměny v organismu.

Petrželová šťáva se dá míchat s řepnou, mrkvovou či také okurkovou šťávou, tato směs stabilizuje a upravuje menstruační cyklus. Pravidelné užívání šťáv postupně zcela odstraňuje menstruační bolesti. Éterické oleje dodávají očištnému procesu při menstruaci nezbytné síly, mrkvová **šťáva** zase léčí záněty. Z řepné šťávy si tělo **může** načerpat hemoglobin, kterého se mu v souvislosti se ztrátou krve nedostává. Také okurková **šťáva** je při menstruaci takřka nezbytná: krevní výměšek je více

vodový a lépe se vylučuje z organismu. A vůbec, aby byla menstruace v pořádku a s ní zároveň i ženina pohlavní soustava, *doporučuje se výrazně snížit podíl potravin s koncentrovaným škrobem (housky, sladké pečivo, sušenky a podobně) a také omezit masné produkty.*

Petrželová šťáva významně pomáhá při problémech s očima: smíchaná s *mrkvovou* a *celerovou* je vhodná při nemocech rohovky, šedém zákalu a dalších. Silné fytoncidní účinky se pojí s *hojivostí mrkve.*

### **Ředkvová šťáva**

Připravuje se z listů a kořenů ředkvičky. Přibližně třetinu minerálního obsahu ředkvičky tvoří kalium, ale kromě něj je v ní také hodně natria, železa a hořčíku. To také vysvětluje, *proč tak silně působí na sliznici v organismu. Ředkvovou šťávu bychom měli pít kombinovanou, například se šťávou z mrkve. V tomto případě ředkev očisťuje sliznici od různých dráždivých faktorů, jako například hlenů, odpadu a podobně, zatímco mrkvová šťáva obnovuje povrch sliznice.*

### **Křenová šťáva**

Křenová šťáva se může míchat s *mrkvovou* a *ředkvovou* šťávou. Křenová šťáva má rozpustné účinky a čistí sliznici organismu od hlenů. Po křenové šťávě (asi za hodinu) vypijeme smíchaný nápoj ze šťáv mrkve a ředkviček, který uklidňuje organismus a dodatečně odstraňuje hleny, které se rozpustily pod vlivem silné křenové šťávy.

*Ano, křenová šťáva je velmi silná a rozhodně bychom ji neměli užívat samostatně. Obsahuje silné éterické prvky, které působí silně a okamžitě; ovšem právě díky nim drží čerstvá křenová šťáva první místo v rozpustnosti a dokonale rozmělnuje všechny slizové usazeniny v organismu. Fytoncidy obsažené v křenu ničí škodlivé mikroorganismy, což má za následek t elkový silný očištný efekt.*

Někdy je křen až příliš silný a jeho působnost je třeba zkorigovat. Například je vhodné jej konzumovat jako kasičku s trochou citronové šťávy. Rozemelte 150 gramů křenu a přidejte šťávu ze dvou až tří citronů. Pokud zrovna nemáte citrony, klidně použijte šťávu z jakýchkoli jiných kyselých plodů - z klikvy, maliny atd. Užívejte ji 2x denně, půl až celou čajovou lžičku na lačný žaludek. Tato směs významně pomáhá rozpouštět nános hlenů v místech, kde se hromadí ve velkém, ale nedráždí ledviny, žlučník ani sliznici.

Kromě výše zmiňovaných vlastností je křenová kašička s citronovou šťávou přirozený silný močopudný prostředek. Proto by jí neměli pohrdnout osoby, které mají osobní zkušenosti s vodnatostí nebo trpí otoky.

### **Celerová šťáva**

Má v sobě hodně biologicky aktivního organického natria - 4x více než vápníku. Už jsme si říkali, že **natrium** napomáhá rozpouštění vápníkových usazenin v organismu.

Celerová šťáva je proto nejprospěšnějším nápojem pro osoby, v jejichž organismu se usadilo hodně vápníku - k tomu dochází v případě, že konzumujeme vařená jídla s vysokým obsahem koncentrovaných škrobů a cukru.

Vápník je jedním z nejdůležitějších stopových prvků, které člověk potřebuje získávat z **potravy**. Musí však být biologicky aktivní, jediné tak je organismus vstřebá a využije. Při tepelném zpracování se však vápník mění v nerozpustnou sloučeninu, a pro organismus je tedy bez užitku. Kdyby jen to - vařené jídlo je při častém užívání dokonce škodlivé! Vyvíjí se z něj časem nemoci jako artritida, cukrovka, ischemická choroba srdeční, **varikózní** postižení žil, hemoroidy, žlučové a ledvinové kameny a další. Nedostatek vápníku v organismu má obecně na svědomí více jak 300 zdravotních potíží a odchylek od normálu.

Když se do organismu dostane dostatečné množství biologicky aktivního natria (například při pití celerové šťávy), ka-



**ciové** usazeniny v organismu se rozpouštějí a vylučují ven. A spolu s nimi se vytratí i nemoci, které byly těmito usazeninami **způsobeny**.

Natrium je skvělý preventivní prostředek proti srážení krve a **lymfatické** tekutiny. Ale opět platí, že musí jít o organicky aktivní **natrium** získané z čerstvého ovoce a zeleniny.

Celer však ukrývá i další hodnotné prvky, například aktivní hořčík a železo, což je kombinace, která je obzvláště příhodná pro **normální** obnovu krve. Mnohé nemoci krevního oběhu a nervové soustavy vznikají právě z důvodu, že jíme příliš mnoho „**neživého**“ jídla, které nemá žádnou životní energii, a organismus zahlcujeme neorganickými, neaktivními minerálními prvky.

je dokázáno, že těžký parní letní den budeme snášet lépe, pokud ráno i během dne mezi jídly vypijeme skleničku celerové šťávy.

Také tato šťáva se dá kombinovat se šťávami z jiných druhů ovoce a zelenin, a jejich směs má takřka kouzelné účinky při **avitaminózách** různého druhu. Nejvhodnější je smíchat celerovou a mrkvovou šťávu, tento zeleninový nápoj napomáhá obnovit obaly nervových vláken, jejichž poškození mívá za následek různé nervové choroby.

Moderní medicína je přesvědčena, že příčinou mnoha **nemocí** je nadbytek kyseliny močové v organismu. Ve skutečnosti je jejich pravou příčinou konzumace vařených jídel ve velkém množství – taková strava je příliš nasycena kyselinou fosforečnou, ale obsahuje příliš málo síry.

Míchaná **šťáva** z mrkve a celeru dodává organismu nezbytné prvky, organickou síru, železo, vápník a fosfor v ideální kombinaci, a to je důležité pro prevenci mnoha onemocnění. V **případě**, že **člověk** již **onemocněl**, pomáhá **lépe** obnovit organismus.

#### Šťáva ze šťovíku

Tento opomíjený, celkem obyčejný druh zeleniny má v našem seznamu své nezastupitelné místo: je bohatý na **šťavelany**, které jsou pro organismus důležité, i když i tady platí, že pouze v přirozené, biologicky aktivní podobě. Šťáva ze šťovíku je vynikající pomoc pro lenivá a ochablá střeva a napomáhá jejich normálnímu fungování. **Šťavelany** podporují veškerou peristaltiku v těle, od střev po nejmenší kanálky ve žlázách. Šťovík má i další prvky s očištnými účinky, jako například fosfor, síru a křemík.

Proto je šťáva ze šťovíku mimořádně účinná při narušení střevní aktivity a při silných zácpách. Navíc obsahuje hodně biologicky aktivního železa a hořčíku, které naše krev obzvláště potřebuje - a v této podobě je může také v dostatečném množství vstřebávat.

Celkově má šťavelová šťáva tolik očištných a výživných prvků, že je pokládána za hodnotný lék pro správné fungování žláz lidského organismu. **Výměšky** v těle jsou vylučovány včas a při oplodnění se vajíčko pohrouží do dělohy v pravý okamžik, což zabrání případnému vzniku **mimoděložního** těhotenství.

Přesto není doporučováno pít hodně **šťavelové** šťávy „jen tak“, ale raději s mrkvovou šťávou. Tepelně zpracovaný šťovík se ke konzumaci nehodí vůbec.

#### Šťáva z rebarbory

Svým složením se podobá šťovíkové šťávě, ale kyseliny šťavelové je v ní ještě víc. Proto je lepší ji kombinovat s jinými šťávami, nejlépe s mrkvovou.

#### Šťáva z česneku

Velmi silný přírodní **prostředek**, schopný dokonale očistit celý organismus. Česneková šťáva má mimořádné očištné **účinky**, neboť obsahuje ve velkém množství hořčičný olej a další éterické prvky. éterické oleje z česneku dokážou zcela

**očistit** pifce a **průdušky** od nahromaděného hlenu a celkově napomáhají organizmu, aby skrze póry vyloučil nepotřebné jedy. Kromě toho **stimulují chuť k jídlu**, a v důsledku toho se mnohé látky odpadu v těle prostě spálí, „shoří“. Lépe se také **vylučují žaludeční šťávy**, a to celkově zlepšuje **střevní peristaltiku** a aktivuje vylučování moči.

Česneková šťáva obsahuje silné fytoncidy, které dokážou efektivně bojovat se všemi typy parazitárních onemocnění, a **navíc** má léčebný účinek při **úplavici**. Měli byste mít na paměti, že škodlivé bakterie a paraziti mohou žít a množit se pouze v případě, že pokud naleznou vhodné prostředí schopné je uživit. Když se ve vylučovacích orgánech zadržují kousky hnijícího odpadu, například po příliš časté konzumaci masa, neorganických potravin a také některých léků, poskytuje to živobytí pro celé obrovské kolonie bakterií. Správné stravování proto musí jít ruku v ruce s dostatečnou péčí o vnitřní čistotu organizmu.

V česneku nalezneme mnoho látek obsahujících síru: právě ony určují jeho fytoncidní vlastnosti. Česnek má hodně vitaminů C, B, D, PP, organických kyselin a jodových, **kalciových**, fosforových, hořčíkových a germaniových solí.

Česneková šťáva je doporučována při celkové slabosti organizmu a časté churavosti, dále při hypertonické nemoci, ateroskleróze, **tromboflebitidě**, varikóze, nespavosti, **revmatizmu**, angíně, ulcerózní **kolitidě** (vředový zápal tlustého střeva) a střevní **atonii**.

Při těchto onemocněních je třeba pít jednu čajovou nebo polévkovou **lžiči** šťávy, smíchanou se stejným množstvím medu.

Velmi hodnotnou šťávu získáme, když čerstvé stroužky česneku prolisujeme.

Můžeme použít i odšťavovač, ale musíme počítat s tím, že **se v něm** zápach česneku může uchovat i několik dní.

## Cibulová Šťáva

Získáme ji z čerstvých cibulí, ovšem zde skutečně nemůžeme použít odšťavovač. Cibulová šťáva je bohatá na vitaminy, minerální soli kalia, fosforu, železa a některých dalších prvků. Obdobně jako česneková šťáva má i cibulová hodně **fytoncidních** látek, které jí dodávají silné baktericidní a očistné vlastnosti.

Šťáva z cibule se velmi osvědčila v boji proti rýmě a nachlazení, proti kašli a pomáhá při odchrchlávání, **hemoroidech** a také působí jako **močopudný prostředek**. Cibule sama o sobě i jako šťáva je velmi dobrá na zuby, působí proti zubnímu kazu a dalším **hnilobným** procesům v dutině ústní. Také zvyšuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, zejména díky mírné pálivosti, a má na kontě řadu dalších pozitivních vlivů na organizmus: stimuluje tvorbu spermatu, zlepšuje zrak, napomáhá rozpouštět a vylučovat písek a kameny z ledvin (prchavé látky cibule mají drtící efekt).

Cibulová šťáva je doporučována při nachlazení, ztrátě hmotnosti po nemoci, při bolestech hlavy, **furunkulóze** a také pro upevnění vlasových kořínků (pomáhá **vnitřní** i **vnější** užití).

Užívá se jedna polévková nebo čajová lžice cibulové šťávy smíchaná se stejným množstvím **šťávy** z citronu a dle chuti také medu.

Šťávu získáme také ze zelených cibulových natí: ta je sice méně pálivá, ale má jinou skvělou **vlastnost**: kvůli vysokému obsahu chlorofylu stimuluje krvetvorbu.

## Šťáva z listů hořčice

Listy hořčice obsahují velké **množství** hořčičného oleje, kyseliny **šavelové**, síry a **fosforu**. Šťáva, v níž je koncentrace těchto prvků ještě **vyšší**, **může** vyvolat zanícení trávicího traktu a ledvin. Proto je lepší hořčičné listy přidávat do salátů.

Účinnou směs proti **hemoroidům** získáme tak, že smícháme šťávu z hořčičných **listů** s mrkvovou, špenátovou a **řepnou** šťávou.

## Šťáva z červeného salátu

Hlávkový salát má také z hlediska ozdravných vlastností velmi zajímavé složení: 38 % kalia, 15 % vápníku, 9 % fosforu, 8 % křemíku, 6 % železa a kolem 6 % hořčíku. Kromě toho obsahuje také síru a další prvky i vitaminy nezbytné pro organismus. Celá tato pestrá paleta prvků dělá z hlávkového salátu a salátové šťávy nesmírně hodnotný výživný produkt.

Je známo, že organismus potřebuje železo k obnově. Pro tyto účely si je uchovává v játrech a slezině, odkud potom v případě urgentní potřeby čerpá (například při mimořádné ztrátě krve nebo dlouhodobém přijímání potravy, která neobsahuje dostatek železa).

Šťáva z hlávkového salátu se dá kombinovat s mrkvovou šťávou: tento nápoj můžeme podávat už i nemluvňatům, a také starším dětem, protože působí velmi příznivě na krevní tvorbu v rostoucím organismu. Tato směs šťáv také obsahuje hodně natria, takže rozpouští vápník v těle a udržuje jej v tekutém stavu.

Hořčík ze salátu je zase vhodný pro svalové tkáně, mozek a nervy. Tento prvek se podílí na tvorbě buněk nervové soustavy a plic a udržuje krevní oběh v normálu. Podporuje celou řadu dalších funkcí látkové výměny.

Protože je efektivní působení solí hořčíku možné jen při dostatečném množství vápníku, vidíme, že salátová šťáva je díky sloučení potřebných minerálů nesmírně hodnotným léčivým nápojem.

Salátová šťáva se podává pacientům s tuberkulózou, nemocemi žaludku a také jako močopudný prostředek při vodnatelnosti.

Křemík, síra a fosfor jsou nezbytné pro kůži, šlachy a pro růst vlasů. Bez nich nemohou být v normálu. Šťáva z hlávkového salátu všechny tyto prvky má, a pokud ji budeme vhodně užívat, brzy bude naše kůže zdravější, šlachy pružnější a vlasy ještě krásnější.

Pamatujte, že pokud se křemík, síra či fosfor dle organismu dostanou v neorganické podobě, například z obilnin či tepelně zpracovaných potravin, způsobí vypadávání vlasů. Jako prevenci každý den užívejte míchaný zeleninový nápoj ze šťáv z mrkve, salátu a špenátu. Na zlepšení kvality vlasů a jejich posílení, aktivaci růstu a obnovení přirozené barvy je nejlepší směs ze šťávy z mrkve, salátu, zelené papriky a vojtěšky.

Na přípravu šťávy se nejvíc hodí tmavozelené listy, neboť je v nich více chlorofylu a dalších životně důležitých prvků.

## Šťáva z vojtěšky

Vojtěška neboli lucerka je výjimečná pícnina. Má hluboký kořenový systém, takže si může ze země brát minerální prvky, které jsou pro ostatní rostliny nedostupné. Vojtěška byla v minulosti hlavním krmivem pro dobytek, ale moderní medicína ji doporučuje jako doplněk k běžné stravě, zejména k přípravě šťáv. Je totiž bohatá na všechny základní chemické i minerální prvky, které tvoří součást organismu člověka.

Zprv je nutno zdůraznit její speciální hodnotu: velmi pestré složení a harmonické sloučení vápníku, hořčíku, fosforu, chloru, natria, kalia a křemíku. Všechny tyto prvky lidské tělo nezbytně potřebuje - žádný z orgánů bez nich nemůže správně fungovat.

Ze zelených částí rostliny se dělá šťáva: jsou obzvláště výjimečné obsahem chlorofylu. Klíčící zrna je pak lépe konzumovat tak, jak jsou, a to v zimě.

Molekuly chlorofylu se skládají z atomů kyslíčnicku uhlíkatého, který se koncentruje kolem atomů hořčíku. Mimořádně obdobné rozložení atomů se dá pozorovat i v červených krvinkách lidské krve, ovšem namísto atomu hořčíku zde máme atom železa. Proto jsou zelené rostlinné šťávy, mezi nimiž šťáva z vojtěšky zaujímá jedno z prvních míst, hodnotné pro uchování zdraví.

Z vojtěšky získáme skutečně pozoruhodnou šťávu - vylepšuje celkový zdravotní stav člověka a dodává mu síly a ener-

gie, které si může uchovat až do hlubokého stáří. Znalci jsou přesvědčeni, že si organismus dokáže vypěstovat vynikající odolnost vůči různým infekcím.

**Štáva** z vojtěšky bohužel není nikterak výjimečně chutná, proto se může míchat s jinými šťávami, například mrkvovou - tak se navíc celková užitečnost nápoje pro organismus mnohonásobně zvýší. Takto kombinovaný nápoj výborně pomáhá například při nemocech tepen a při různých projevech srdeční nedostatečnosti.

Chlorofyl je dýchací pigment a jako takový blahodárně ovlivňuje proces obnovování dýchací soustavy, zejména plic. Příčina, proč občas dochází k zanícení dutin a bolestivým procesům uvnitř nich i k zánětům průdušek, astmatickým záchvatům a chronické rýmě je - nadbytek hlenu.

Osoby, která trpí právě výše jmenovanými neduhy a trápí je nadbytek hlenu, by měly dodržovat dietu skládající se z potravin, které **nepodporují** jeho tvorbu. Výslovně nevhodné je kravské mléko, pečivo a cukrářské výrobky, rafinovaný cukr a nápoje, jež jej obsahují, a mnohé další. Je nutné, aby se člověk správně stravoval už od dětství - v dospělosti pak nebude mít problémy se **zahleněním**. Avšak se správnou dietou je možné začít kdykoli.

Při vhodné výživě, z níž jsme vyloučili všechny produkty podporující tvorbu hlenu a naopak do ní zařadili konzumaci čerstvých šťáv, se můžeme výše uvedených neduhů zbavit sami, a to dokonce i ve starším věku, bez léků a chirurgických zásahů. Hlen v organismu velmi přitahuje mikroby, které se **v něm** rozmnožují a **žijí** si v této výživné půdě jako v **bavlnce**. Také jej rozkládají a poté vylučují z organismu. Člověk tento proces vnímá jako nemoc, ale to je nesprávně. Pak se i **nevhodně** chová: namísto toho, aby si organismus pročistil od nahromaděných odpadů a toxinů klystýry, ozdravným hlaďováním, čerstvými šťávami, správnou výživou a koupelemi, pokouší se vysušit hleny všelijakými umělými léky a přípravky.

Tyto léky se v organismu hromadí a mohou zadělat do budoucna na vážné zdravotní problémy.

Lidský organismus disponuje téměř dokonalým systémem vylučování, schopným vyvádět jedy a škodliviny ven z těla. Je na nás, abychom se o něj jaksepatří starali a uchovávali jej v patřičném stavu. K tomu patří i péče o plíce: je třeba vyhýbat se prašnému, špinavému prostředí a tabákovému kouři. Kůže musí být neustále čistá, aby její póry zůstávaly vždy funkční a mohla jimi vylučovat ven jedy, které k ní přivádí **lymfá**. Ledviny chraňte před nadměrným zatěžováním, k němuž dochází například při pití alkoholu a konzumaci masných produktů s vysokým podílem kyseliny močové. Také tlusté střevo je třeba čas od času pročistit **klyzmatem**: dovedete si vůbec představit, kolik se v něm nashromáždilo jedů a odpadu během posledních 30, 40 nebo 50 let vašeho života?

Ovšem očista řeší jen část problému. To hlavní spočívá v tom, abychom buňkám organismu dodali dostatek živé potravy. Každý by se měl ve jménu vlastního zdraví a **Šťěstí** zřící potravin, které nemají žádnou živou energii, zejména z důvodu, že byla zničena při tepelné úpravě.

### **Štáva z chřestu**

Chřest je nesmírně zajímavá rostlina, zejména pro svůj cibulovitý kořen, který vypadá na první pohled jako tlustá tužka a jenž mívá délku od dvaceti do třiceti centimetrů. Díky tomu se v chřestu nahromadí velké množství minerálních solí, zejména kalia, a dále vitaminy B1, **B2**, C, PP a karoten. Má také vysoký podíl neutrální aminokyseliny asparagin, její molekuly se však při tepelném zpracování rozpadají na části. Biogenní prvky se následně mění v neaktivní, což znamená, že se shlukují jen v nerozpustné **formě** a časem se z nich tvoří kameny.

Štáva z chřestu má hodně kalia, a proto je efektivní jako **močopudný** prostředek, ale měla by se **pít** smíchaná s mrkvovou **šťávou**, protože tak je mnohem šetrnější k ledvinám.

**Štáva** z chřestu se používá při ledvinových onemocněních a kamenech, cystitidě a k obnovení funkce nemocných žláz.

**Čerstvá štáva** z chřestu obsahuje prvky, které rozkládají kyseliny v ledvinách i v celé svalové soustavě, a díky těmto vlastnostem je nezaměnitelná při léčbě revmatizmu, **neuritidy** a dalších nemocí.

Revmatismus se vyvíjí také při konzumaci přebytečného množství bílkovinných produktů živočišného původu. V organizmu se shromažďuje velké množství močoviny, a ta se **ve formě krystalů** usazuje v tkáních a působí velké bolesti. Není vyloučené, že je rovněž původcem alergií a epilepsie. V každém případě se při shora uvedených nemocech doporučuje 3x denně užívat sklenici šťávy z chřestu, ochucenou polévkovou lžící medu.

Kyselina močová může být jednou z možných příčin zápalu prostaty. Doporučuje se tudíž popíjet štávu z chřestu smíchanou s mrkvovou, řepnou nebo okurkovou šťávou.

**Štáva z fazolových lusků**

K získání šťávy se používají zelené lusky fazole, které ještě |  
nestačily ztvrdnout a zůstaly krásně vyzrálé. Obsahují hodně **medi** **užíváme**, že biologicky aktivní zinek je základní látkou mnoha **enzymu**. Kromě toho má také hodně solí kalia, které fazolovou **šťávu** dělají **močopudnou**, a tím pádem vhodnou při **otékání**, jehož příčinou je nesprávná funkce ledvin a srdce. Bílkoviny obsažené ve fazoli se **vstřebávají** na 75 %.

**Štáva** z fazolových lusků se nejvíc doporučuje pacientům s cukrovkou. Podle lékařů přírodní medicíny cukrovka vzniká tehdy, když člověk konzumuje nadměrné množství koncentrovaného škrobu a rafinovaného cukru a dále masa a masných výrobků. Inzulínové léčení tedy vlastně léčbou v pravém smyslu slov není, nýbrž jen doplňuje jeho nedostatek v těle. **Cukrově** tato metoda **neléčí** přímo slinivku břišní a neobno-

vuje její funkce, aby byla sama schopná vyrábět inzulín, ba naopak, má přímo opačný efekt- přivádí ji k postupné degradaci. Jak je známo, tato nemoc má tendenci se rozvíjet, a tělo vyžaduje stále větší a větší inzulínové dávky, zatímco zdraví pacienta postupně opouští. Je zřejmé, že cukrovka vyžaduje jiný přístup: spotřebu přirozených potravin, které obsahují enzymy nutné pro samostatné trávení. Navíc se tyto produkty vstřebávají pomalu, což slinivce břišní šetří síly. Koncentrované škroby a rafinované cukry se rychle dostanou do krve a vyžadují velké dávky inzulínu v krátkém časovém intervalu. Tak se funkčnost slinivky břišní naruší a ona se nemůže dostatečně obnovovat.

Budeme-li však na slinivku břišní opatrní, šetřit ji a navíc začneme konzumovat produkty, které její obnovu stimulují a obsahují nezbytné prvky k produkci inzulínu, časem se dostaví úplné uzdravení. K velké radosti diabetiků bylo zjištěno, že štáva z fazolových listů a růžičkové kapusty v sobě má prvky, které podporují přirozené vylučování inzulínu!

Přirozená léčba cukrovky spočívá v **tom**, že pacient jí **natu-  
rální** potraviny (musí vynechat veškeré koncentrované škroby a rafinovaný cukr a také masné produkty) a každý den vypije kolem litru smíchané šťávy z mrkve, zelí, fazolových lusků a růžičkové kapusty. Do této léčivé kúry je možno jako doplněk zařadit půl litru šťávy z mrkve a špenátu. Nejlepší výsledky při léčbě cukrovky jsou pozorovány u pacientů, kteří šťavnou kúru kombinují s pravidelnými očištnými **klystýry**. Znečištění a zanesení organizmu odpadem má velký vliv při vzniku a vývoji cukrovky (na vině je také zácpa).

**Štáva z řeřichy vodní**

**Štáva** z této zajímavé rostliny, která má mnoho lidových názvů, například potočnice nebo režucha, je velmi bohatá na síru. Z alkalických prvků převládá kalium - vic než 20 %, vápník 18 %, **natrium** 8 %, hořčík 5 % a železo 0,25 %.

šťáva z řeřichy vodní má silné očistné účinky, proto není vhodné ji užívat samostatně, ale jen ve směsi s dalšími šťávami, například mrkvovou, jablečnou nebo celerovou.

I zředěná s jinými šťávami řeřichová šťáva napomáhá obnově krve, léčí nízký tlak, hemoroidy, a dokonce příznivě ovlivňuje i léčbu některých druhů nádorových onemocnění.

Směs mrkvové, špenátové, řepné (z listů) a řeřichové šťávy rozpouští sražený fibrin, jenž se vyskytuje při hemoroidech, a napomáhá splasknutí boulí na konečníku.

Pro pacienty s hemoroidy tu mám následující upozornění: **budete-li** dodržovat správnou léčebnou kúru, tedy pít jeden litr výše uvedené šťavné směsi denně, a **vyloučíte-li** z jídelníčku veškerá moučná jídla, rafinovaný cukr a maso, hemoroidy časem zmizí a váš konečník bude během jednoho až šesti měsíců zcela v pořádku. Při chirurgickém odstraňování trvá léčebný proces mnohem déle.

### Směsi šťáv

**Směsi** některých šťáv se vyznačují téměř kouzelnými léčebnými účinky, nejenže pročištějí organismus, ale také tělu doplňují nezbytné prvky. Nyní hovoříme především o směsi šťáv z mrkve, řepy a okurky či směsi šťáv z mrkve, celeru, petržele a špenátu.

#### Směs šťáv č. 1

Směs šťávy z *mrkve, řepy a okurek* je **vynikajícím** prostředkem pro očistu organismu, v první řadě žlučníku, jater a ledvin. Kromě pročištění těchto orgánů tato šťáva také obnovuje a navíc blahodárně ovlivňuje prostatu a další pohlavní žlázy.

**Chceme-li** lépe pochopit mechanismus, jak tyto šťávy pročištějí organismus, musíme vědět, že kameny a písek ve žlučníku a ledvinách jsou přirozeným následkem neschopnosti organismu vyloučit nahromaděný neorganický vápník. Takovéto nevhodné kalcium se soustavně ukládá v podobě konkrementů a **kamenů** ve **žlučovodech** jater a v dutině žlučníku, což

vyvolává odpovídající nemoc. Při konzumaci tepelně zpracované stravy a jídel obsahujících koncentrované škroby a cukr se nestravitelný vápník ve velkém dostává do organismu.

Koncentrované škroby a cukr obsahují kalcium, ale to se v důsledku vysoké teploty při zpracování mění v neorganické, které je nerozpustné ve vodě. Ze střev se vsakuje do krve a doslova jako balast šíří organizmem. Tělo se při každé příležitosti snaží této zátěži zbavit a vyloučit ji ven, přičemž nejvhodnějším místem k tomu jsou játra. Krev vápníkové zbytky předává jaterním buňkám, a ty je dále nesou do **žlučovodů**, odkud se dostanou do žlučníku. Neorganický vápník se navíc **shromažďuje** tam, kde je rychlost proudění krve nižší. To jsou především žíly v břišní dutině (kde kvůli tomu vznikají nádory) a žíly kolem análního otvoru (což vyvolává hemoroidy). A nakonec, molekuly neorganického **vápníku**, které se neusadily v játrech ani žilách, dále putují do ledvin nebo močového měchýře, kde vytvářejí kameny.

Odsud vyplývá, že častá konzumace chleba a pečiva, vařených krup, těstovin a dalších výrobků z mouky má za následek postupné zahučování organismu neorganickým vápníkem. Ten se ukládá jako kameny v játrech, žlučníku, ledvinách a močovém měchýři a vyvolává různé nemoci, například hemoroidy, varikózu a některé další.

Při mnohočetných výzkumech bylo zjištěno, že kameny a konkrementy (polotvrdé výtvary) ze žlučníku, ledvin, močového měchýře není nutné odstraňovat chirurgicky, kromě naléhavých případů, ba je to dokonce zbytečné a hloupé. Rozumným prováděním přírodních léčebných metod dosáhneme úplného vyléčení snáze. Je však nutné **užívat** takové produkty, které rozpouštějí neorganické kalcium. Velmi dobrou službu v tomto ohledu vykoná **citronová** šťáva.

Léčbu citrony jsme si už popsali na předchozích stránkách. Má se 3x až 4x denně užívat **šťáva** vymačkaná z jednoho citronu, smíchaná s půlkou sklenice teplé vody. **Citronovou** kúru kombinujeme se Šťávami z mrkve, řepy a okurky, stačí pít jed-

nu **sklenici** 3x až 4x denně. Při dodržování tohoto léčebného režimu se zbavíme písku usazeného ve vnitřních orgánech a také se rozpustí kameny, které nás předtím trápily. Stačí na to několik dnů až týdnů v závislosti na rozsahu postižení a velikosti a množství kamenů.

Zde si dovoluji zdůraznit, že během očisty i léčebné kúry s využitím šťáv, stejně jako po jejím ukončení, je třeba dbát na správnou výživu. Proto se vyhýbejte koncentrovaným cukrům, škrobům i masu a umožněte organizmu, aby znovu nalažil normální průběh všech životních funkcí. Pokud to z nějakého důvodu nejde, všechno se zase vrátí na staré místo.

#### Směs šťáv č. 2

Je to směs šťáv z *mrkve*, **celeru**, *petržele* a *špenátu* - ta organizmu dodává všechny nezbytné prvky, k nimž patří například kalium. Budeme-li jmenované druhy zeleniny konzumovat syrové, minerál bude organizmem lépe vstřebán.

Výsledná směs šťáv obsahuje prakticky všechny soli i minerální látky, které organizmus vyžaduje, a navíc velmi rychle snižuje překyselení žaludku (ocení zejména osoby, které pálí žába).

Šťávy rovněž napomáhají obnově ztracených tkání. N. **Waker** uvádí konkrétní případ, který se přihodil jisté ženě **staršího** věku. Když jednoho dne přecházela silnicí, srazila ji motorka a rozdrtila jí nohu. Jelikož žena již deset let striktně dodržovala zásady zdravého stravování se šťávami a čerstvými produkty, rozhodla se, že si se svou frakturou poradí sama.

3x denně jedla 100 gramů pšeničných listů, pila mrkvovou šťávu a jedla hodně ovoce a zeleniny, které obsahují vitaminy C a E. Navíc užívala i směs mletých **sezamových** a slunečnicových semínek.

Při léčení se vyskytly komplikace: noha pod sádkou začala **mokvat**, šlo o otevřenou zlomeninu. Na ránu jí pod sádku nalévali šťávu z pšeničných listů a kostivalu.

Za tři týdny se dalo pozorovat, že proces léčení zevnitř konečně započal. Za šest měsíců pacientce srostla malá holenní kost, za další dva i velká. Po 21 měsících žena mohla samostatně chodit, byť prozatím s pomocí hole.

Pijeme-li čerstvé šťávy, dodáváme organizmu všechny prvky nezbytné pro rychlou obnovu poškozených částí těla a pro zahojení následků úrazů, poranění či nemocí. Terapie šťávami vždy člověku v těžkých situacích pomůže.

Nezbytná doporučení při léčbě čerstvými rostlinnými šťávami:

Při konzumaci čerstvých rostlinných šťáv využíváme jejich sílu a energii. Pokud se organizmu dříve nedostávalo energie ani na banální očistu, nyní očištný proces probíhá normálně a leckdy i silněji. **Načerpáte-li** dodatečnou energii, organizmus začne v prvé řadě „dělat pořádek“ sám v sobě a vylučovat ven vše zbytečné, co se v něm za dlouhá léta nahromadilo. Všechno se to projevuje jako očištná krize, přičemž hned několika způsoby: jako silná rýma, vydatné vylučování moči, někdy i zvracení, dočasné zvýšení teploty a bolesti v některé části těla. To všechno je v pořádku, ba navíc to dokazuje, že se očištný proces a obnova funkcí již započala. Všechny nepříjemné vjemy svědčí o intenzitě těchto procesů.

Je třeba mít na paměti, že v těle se nashromáždily toxiny za dlouhá léta, a nemohou tedy být vyloučeny najednou jako mávnutím kouzelného proutku. Všechno potřebuje svůj čas a člověk musí být připraven, že během léčby se určitě dostaví minimálně jedna, ale spíš více očištných **krizí**.

Je pravděpodobné, že se po intenzivním **pití** mrkvové šťávy poněkud změní barva kůže. Žlutý či hnědavý nádech svědčí o tom, že játra začínají pod vlivem šťáv rozpouštět a vylučovat zhuštěnou žluč usazenou v množství mnohem větším, než jsou vylučovací orgány schopné vyvést. Proto se určitá část vylučuje i póry kůže, což je zcela normální.

Tyto jevy jsou jen dočasné; nebojte se jich a pijte šťávy, dávejte si klystýry, **chodte** do sauny, prostě pomáhejte svému

**organismu** jak nejlépe dovedete, aby se co nejdříve zbavil *ná-nosů* a odpadu.

Správné užívání přirozené potravy a čerstvých ovocných a zeleninových šťáv vám zaručí, že váš organismus načerpá obrovské zásoby energie a uchová si pružnost i vynikající zdraví. Nezbytné jsou správná příprava a okamžitá spotřeba. Není doporučováno šťávy uchovávat, raději si předem nachystejte zeleninu, z nichž budete šťávy připravovat (je třeba je důkladně **promýt**, ale nikoli nakrájet dopředu).

Pokud přece jen potřebujete šťávu skladovat, například ji potřebujete dovést nemocnému do nemocnice, pak je nejlepší ji přelít do termosky. Čím méně šťáva přijde do styku se vzduchem, denním světlem a teplem, tím déle vydrží. V každém případě se však enzymy začínají rychle rozpadat a nešetřávají v přirozeném stavu, v jakém se nacházely v buňkách rostliny. Rychle reagují na okolí, a tak ztrácejí aktivitu i bioenergetický potenciál.

**Aby bylo** možné v léčení dosáhnout zřetelných výsledků, musíme užívat v průběhu několika týdnů půl až půldruhého litru šťávy denně v jedné nebo více kombinacích (směsích). Důležité je, kolik člověk váží, neboť od toho se odvíjí i množství **šťávy** na pití. Například člověku s hmotností 45 až 55 kilogramů k ozdravení stačí 0,5 až 0,7 litru čerstvé šťávy denně. Osobám s váhou od 60 do 80 kilogramů je doporučováno **vypít** denně 1 až 2 litry. No a pro ty, kteří váží od 80 do 100 kilogramů, je důležité užívat mnohem víc šťávy, 1,5 až 3 litry denně.

Ovšem hmotnost není jediným určujícím parametrem, velkou roli hraje také to, jak člověk kúru snáší, a další individuální faktory.

V každém případě **musíte** znát kritéria efektivity účinnosti **šťáv** a respektovat schopnosti a možnosti vlastního organismu. Začnějte vždy s malými dávkami **šťáv**, 50 až 100 gramů 2x až 3x denně, a můžete je postupně zvyšovat. Čím víc šťávy vypijete, tím rychleji se biologické tekutiny ve **vasem or**

nizmu pročistí (krev, lymfa, mezitkáňová a buněčná tekutina). Za měsíc až dva se vám podaří zcela očistit tekuté prostředí v organismu a pocítíte, jaké to je být zcela zdravý. **Budete-li** užívat jen malé dávky šťáv a jinak zůstanete u starých stravovacích návyků i způsobu života, je možné, že ozdravný proces se zpomalí a možná ani nenastane.

Musíte sami zjistit, jaké množství šťáv vám vyhovuje, a přitom nezatěžovat organismus. V tomto případě dojde k neefektivnějším a nejrychlejšími léčebným výsledkům.

**Budeme-li** léčit šťávami i děti, musíme se rovněž řídit jejich tělesnou váhou a také brát ohledy na to, co dítěti chutná, zda není nemocné, jak mu funguje trávení, jaké je právě roční období a tak dále.



## **Kapitola sedmá**

### **Z čeho se skládá psychická aktivita a jak působí na zdravotní stav.**

### **Charakter člověka a jeho vliv na zdraví.**

### **Metodika práce s vědomím.**

### **Duchovní a psychické zdraví.**

### **Obnovení a upevnění struktur životního pole a funkcí orgánů v těle.**

#### *Psychická aktivita*

Je mimořádně důležité, abychom se seznámili s mechanismem, jak vlastně probíhají pozitivní a negativní (neřku-li ničivé) procesy ve vědomí a především jak ovlivňují organizmus (**fyzilogické** funkce, struktury orgánů, pojivovou tkáň a podobně) a potažmo i zdraví člověka.

Než se do toho **pustíme**, měli bychom vzít na vědomí, že existuje jistá forma života - životní pole. Nachází se v něm vědomí a sestává ze smyslových orgánů, informačních rezervoárů, rozumu a fyzického těla. Představuje tedy ucelený organizmus, v němž **probíhají** energoinformační procesy a procesy zaměřené na uspokojení biologických a sociálních potřeb člověka. Uvedu příklad, jak to funguje: zrakové orgány získávají informace o vnějším **světě** a přinášejí je organizmu. Analytický rozum je přebírá, porovnává je s údaji, které již v zásobárně paměti jsou, a na základě výsledků přijímá rozhodnutí. Funkční rozum, jenž je odpovědný za uskutečnění rozhodnutí, spustí „pohonnou

jednotku" či „energetické **zařízení**“ životního pole, které dále aktivuje fyziologické funkce (nervovou soustavu, krevní oběh, látkovou výměnu, dýchání, stahy svalů a další). Abstraktní řešení vypracované analytickým rozumem se dostane na fyzickou úroveň jako konkrétní čin nebo činy, vyřčená slova nebo pohyby, jež mají uspokojit tu či onu pohnutku.

Výše popsaná energoinformační činnost není ničím jiným než *psychickou aktivitou*, která může v lidském organizmu probíhat rozličnými způsoby. Také aktivuje fyziologické funkce, přičemž pokaždé jinak: normálně, nadměrně nebo nedostatečně. Je jasné, že kromě normální aktivace jsou ostatní varianty pro organizmus škodlivé.

Pro snadnější pochopení si uvedeme **příklad** - obyčejnou žárovku. Představme si, že žárovka je lidský organizmus. Spirála je jeho vědomí, zatímco elektrický proud představuje energoinformační procesy čili psychickou aktivitu. Spirála v žárovce je určena k **tomu**, aby skrze ni procházel elektrický proud. A zde platí: pokud je proud normální, žárovka svítí správně a vyrovnaně. V případě, že k ní postupuje nedostatečný proud, spirála se nerozžhává, jak má, a výsledné osvětlení je mdlé. Je-li proud naopak příliš silný, životnost spirály výrazně klesá a může se stát, že se úplně **přepálí**.

A stejně je to i s člověkem. Aby lidský organizmus normálně fungoval, jeho psychická aktivita se musí pohybovat na určité úrovni. Pokud tato úroveň **není** dostatečná, člověk se navenek projevuje jako skleslý, malátný a bez života, podobá se oné žárovce, která je mdlá a svítí málo. **Je-li** úroveň naopak nadměrně zvýšená, životní zásoby se rychle vyčerpají a u člověka dojde k emočnímu vyhoření obdobně jako u žárovky. Kanadský vědec H. Selier **píše**, že normální životní činnost lidského organizmu není bez určité míry *nervového psychického vypětí* (čili stresu) možná. To je u každého člověka individuální, to znamená, že každý má svou vlastní optimální *životní náladu*. Odsud vyplývá, že každý by měl nezbytně poznat sám sebe a nalézt takovou úroveň psychické aktivity, při níž by se cítil

dobře a pohodlně, a to při každé činnosti, kterou se zabývá. V opačném případě se objeví buď stres z nicnedělání, nebo stres z přetížení – oba extrémy negativně ovlivňují lidské zdraví.

Co tedy chápeme pod pojmem psychická aktivita? Jsou to energoinformační procesy, probíhající mezi životním polem člověka a jeho vědomím, a také procesy v samotném vědomí. Tyto energetické procesy se projevují jako pocity, smyslové vjemy, emoce, myšlení, představy, nálady, přání a podobně.

## Složení psychické aktivity člověka

Nyní se podíváme na psychickou aktivitu s ohledem na její **složení** a následné projevy.

Z jakých konkrétních energoinformačních procesů se skládá psychická aktivita? Zaprvé to jsou smyslové vjemy, které se přicházejí od smyslových orgánů. Za druhé to jsou myšlenky, z nichž sestává logické nebo obrazné myšlení. Za třetí to jsou emoce a za čtvrté nálady. Dále sem můžeme zařadit afekty čilí prudká pohnutí mysli, vášně, tužby, různá zaměření a podobně.

Prozkoumáme psychickou aktivitu člověka z hlediska síly energetického procesu probíhajícího ve vědomí, životním poli i organismu člověka.

### Smyslové vjemy

Právě ony stimulují vědomí a udržují je v aktivním stavu. Od smyslových orgánů přicházejí do mozku elektrické signály, které určují „pracovní frekvence“ mozku a vědomí. Když jsou deaktivovány, člověk se nachází v polospánku.

Základní články smyslového energetického proudu:

- senzomí (pocitová) **buňka**
- nervový (elektrický) **impulz**, který vzniká, je-li buňka drážděna, například světlem, hlukem, pachem, dotekem a podobně
- centrum vnímání – zde se registrují probíhající událos-

ti; frekvence **impulzu**, plus celkový počet podrážděných smyslových buněk odráží sílu a rozsah dané události (pokud ve vaší blízkosti spolu dvě osoby tiše hovoří, můžete si toho všimnout, ale také nemusíte. Kdyby však poblíž vás něco vybuchlo, určitě tím směrem otočíte hlavu)

- **prvotní** zóna zpracování informací (zde je kladena otázka Co to je?)
- **druhotná** zóna zpracování informací (zde se na ni odpovídá: je to silný hluk!)
- **porovnávání** s informacemi, které jsou v databázi paměti uloženy (je to silná rána, podobá se výbuchu)
- **výdej** informací, co to všechno znamená, a doporučení pro další postup (to jen děti si hrají se zábavní pyrotechnikou, nic hrozného se neděje)

Nyní je nám už jasné, že smyslové vjemy představují energetický proud. Je-li slabý, člověk není dostatečně stimulován; pokud je adekvátní, pak je člověk stimulován správně, a je-li nadměrný, například při častém poslechu hlasité hudby, pak působí tíživě, deptá, oslabuje a ničí.

Vynikajícím stimulem pro energetický proud je fyzický pohyb. Napjaté svaly či **změny** polohy těla způsobují, že jsou do organismu vysílány informace, které se načítají **receptory**, **zpracovávají** a celé tělo se skvěle **nabíjí**.

### Myšlenky

Myšlení člověka se dělí na logické a obrazné. V prvním případě jde o **práci** s abstraktními informacemi, například člověk provádí **různé** výpočty a tak dále. Ve druhém případě se pracuje s představami, které člověk svým vnitřním zrakem „**vidí**“ jako obrazy (i v pohybu).

Podstata myšlenek obecně je mnohem složitější než podstata vjemů proudících od smyslových orgánů. Myšlenky vznikají v hlubinách vědomí a skládají se z jistého množství energie, jež zaujímá určitou část prostoru a existuje v jistém časovém Useku. To se týká **zejména** obrazného myšlení.

## Obrazné myšlení

Budeme se trochu podrobněji věnovat energiím, z nichž se skládají myšlenkové obrazy neboli představy. Zaprvé myšlenkovému obrazu je nutné dát nějakou formu, a na to se spotřebuje tatáž energie, z níž je vystavěn lidský organizmus a která podporuje jeho životaschopnost. Později se obraz naplní různými dalšími energiemi, vesměs odvozenými od životní energie, z nichž se skládá životní pole člověka. Ty obrazu dodávají jeho informační význam. Podle toho, nakolik je myšlenkový obraz nasycen životní energií, určíme, jakou má dobu existence, životaschopnost a zda představuje samostatný výtvar. Ve svém výsledku se obraz oddělí od svého stvořitele a žije po určitou dobu svým vlastním životem - ale jen do té doby, dokud nevyčerpá zásoby životní energie, díky kterým se udržuje při životě.

Člověk může svůj vlastní myšlenkový obraz čili představu připoutat k sobě samému, k jiné osobě nebo k nějakému předmětu podle svého uvážení. V tomto případě myšlenkový obraz předává informaci o sobě danému předmětu, člověku nebo sám sobě. Čím je představa intenzivnější a čím má delší trvání, tím silněji může působit. To je názorný příklad, jak dalekosáhlý dopad může mít zdánlivé nevinné myšlení na zdraví, jak je může ovlivnit! Tento fenomén se využívá při realizaci vědomých nálad (při vědomém uvádění sebe sama do určité nálady).

Ano, myšlením se **člověk** může sám uzdravit. Je třeba využít veškeré představivosti a vytvořit přesný, živý a ustálený smyslový obraz (smyslovou představu). Pokuste se v mysli vybavit potřebnou formu, barvu, zvuk, pach, konzistenci, vlastnosti a tak dále, které by měl mít orgán, na který **myslíte**, anebo třeba celý organizmus. Díky takové „myšlenkové práci“ vaše představa získá nezbytné aktivní **vlastnosti**, kterými disponuje živý, vitální a zdravý mladý orgán nebo organizmus, ale zejména vyvolá reálné **změny** ve vašem organizmu na základě představ, které jste do něj vložili. To je příklad, jak můžete myšlením ovlivňovat vlastní zdraví, samozřejmě **pozitivně**.

Možná už jste někdy slyšeli větu *Myslím - tedy jsem*. Myšlenkový proces je druh energetického procesu, který probíhá v protichůdných směrech: z hlubin vědomí do hmotného světa a z hmotného světa do hlubin vědomí (pramen vědomí leží hluboko ve vakuu). Právě on představuje elektrický proud, díky němuž se vědomí každého člověka „rozsvítí“. Tak se člověk neustále nachází v proudu myšlenek, což je normální funkční stav lidského vědomí.

Starodávni mudrcové se soustředili zejména na to, aby vytvořená myšlenka byla zřetelná, jasná a přesná. Takovou myšlenku je možné realizovat s pomocí síly vůle jako určitý fyzický čin; jinými slovy, je nutné vyvést jí z vědomí. Obecně se mělo za to, že dokončení myšlenky a její proměna v ucelený jev je možné pouze fyzickými činy.

Pokud myšlenka není dost jasná, nýbrž je jakoby rozmazaná nebo se z nějakého důvodu nedá realizovat jako fyzický čin, na životním poli se objeví vtroušení, **vrypy**, nebo **chcete-li**, dutinky, naplněné energetickým obsahem, který se skládá z toho či onoho informačního významu těchto myšlenek. Dále se vtroušení a dutinky navzájem propojují podle principu podobnosti energií, vytvářejí rozsáhlé objemy nebo zhuštění a ukládají se v těch oblastech životního pole, v nichž se vytváří obdobná energie. V důsledku se vnitřní struktura životního pole silně **zkreslí**, a tím se naruší i činnost energetických center. Tak vzniká „myšlenkový jed“ zvaný *imperi*, který se dále usazuje. Imperiil pronikne do všech tkání a ony jej do sebe vsáknou. To znamená, že jejich činnost už neřídí životní pole, nýbrž energie, které tvoří informační smysl „**rozumového** jedu“. Tkáně tudíž nejen nesprávně fungují, ale snadno se **promění** v souladu s informacemi, které jsou uloženy oněch myšlenkách, jež nebyly zavedeny z vědomí. Nyní se myšlení ukáže ve vší své ničivé kráse. Na základě výše řečeného pochopíme, jakým způsobem lidé svými neumělými myšlenkovými procesy sami sobě po celý život škodí a jak si **pestují** různé patologie a nemoci. Vidíme, že všechno je **spojeno** se vším – všechny cesty vedou do

našeho vědomí a kořeny všeho sahají k našim charakterovým vlastnostem (o nichž si budeme povídat později).

Musíte pochopit: pokud z organismu zavčas nevyvedete myšlenky, má to negativní následky a vůbec jde o vážnou věc. Tkáně se mění na úrovni prvotní struktury, pozměněné jsou všechny její funkce i mnoho dalšího. Myšlenkový odpad je nutné zavčas z organismu vyloučit, nejlépe s pomocí speciální metodiky zaměřené na očistu životního pole. Dále je nutné změnit svůj charakter tak, aby se nevytvářel nový odpad.

Emoce

Člověk vnímá emoce jako kvalitativní vjemy citového nebo myšlenkového procesu. K nim se přidává mechanismus analytického rozumu, který ve vědomí vyvolává vlnu vzrušení. Slovo emoce v překladu z latiny znamená znepokojoval se, vzrušovat. Emoce ve vědomí vyvolává nikoli představu o předmětu nebo jevu, nýbrž vzrušení, prožitky. Radost či smutek, slast nebo odpor, hněv a strach, stesk či uspokojení, neklid a zklamání - to všechno jsou různé emoční stavy, které pramení z uspokojených - nebo neuspokojených - podnětů a pohnutek.

Emoce jsou ve velké míře určovány také mravním prostředím, ve kterém člověk žije. Například jste znenadání dostali **nějaký** dárek: spustil se myšlenkový proces, aby nová věc mohla být zhodnocena z kvalitativního hlediska a aby bylo *posouzeno*, jak vás vzrušila a jak silný prožitek radosti vyvolala. Nebo vás naopak znenadání někdo urazil (to znamená, že se dotkl vašich pohnutek spravedlnosti a důstojnosti). Opět proběhl myšlenkový proces a následně kvalitativní zhodnocení, na jehož základě jste pocítili rozhořčení, pobouření, odpor a hněv.

Hlavní je, abyste pochopili následující skutečnost: pokud **jsou** v našem vědomí podněty spravedlnosti a důstojnosti vyjádřeny slabě, pak si **možná** ani nevšimnete, že by vás někdo urazil, nebo **jen** nad tím mávnete **rukou**. **Jsou-li** naopak vyjádřeny silně, ve **vašem** vědomí vypukne bouře rozhořčení se **vsemu vyplývajícím** následky. Zeptejte se sami sebe: „Stojí

mi to za to, abych se kvůli tomu vzrušoval a ničil sám sebe?“ Změňte svůj postoj k urážkám: berte je nikoliv jako záležitost společenského významu, nýbrž jako **energoinformační** proces, prostě jako obyčejný zvuk bez konkrétního významu.

Emoce ovlivňují organismus člověka mnohem více než smyslové vjemy a myšlenky, protože se samy skládají z energetiky citů a myšlenek.

Podíváme se, jaké mají emoce energetický efekt a jak se tento efekt různými mechanismy předává fyzickému tělu. Jak to probíhá? V **hypotalamickém** centru **mezimozku**, který má souvislost právě s formováním emocí, se nacházejí zvláštní struktury, jež **regulují** funkce všech úrovní vegetativní nervové soustavy. Vegetativní soustava upravuje funkce vnitřních orgánů, krevních cév, žláz s vnitřní sekrecí (štítné, slinivky břišní, **nadledvinek...**), žláz s vnější sekrecí, kůže, sliznice, svalů a dalších tkání organismu. Dělí se na dvě části: *sympatickou* a *parasympatickou* složku.

Skrze sympatickou složku je regulováno například rozšiřování zorniček, zrychlení srdeční činnosti, zvýšení arteriálního tlaku, rozšiřování průdušek, potlačování činnosti střev, blednutí kůže i aktivace a zesílení výměnných procesů. Zvyšuje se **srážlivost** krve i obsah červených krvinek a cukru. Musíme se zmínit ještě o jedné důležité vlastnosti: kůra **nadledvinek** začíná ve větším množství produkovat zvláštní hormony *zvané kortikoidy*, jež působí silně **protizánětlivě**. Zvyšuje se i produkce jiných hormonů: hormonu **AKTG** přední části *hypofýzy*, hormonů štítné žlázy, pohlavních hormonů a některých dalších.

Regulace skrze parasympatickou část vegetativní nervové soustavy uskutečňuje odezvy, protikladné reakcím sympatické části. Funkce sympatické části se tedy projevují tehdy, když **je** nezbytná vyšší aktivita organismu - boj nebo útěk. Funkce **parasympatické** části jsou pozorovatelné při odpočinku, jídle a ve spánku.

Různé emoce aktivují rozličné části nervové soustavy. Podle toho je **dělíme** na *stenické* a *astenické*. První slovo je odvozeno od řeckého slova stenos - síla, a druhé má prefix a-, které znamená negaci. Stenické emoce rozmnožují síly organismu a zvyšují jeho výkonnost a životnost, vyladují nervovou soustavu a probouzejí ochranné síly. Astenické emoce aktivitu člověka naopak potlačují, brzdí a uvolňují. Příkladem stenických emocí je radost, zlost a hněv, k astenickým pak můžeme zařadit stesk, neklid, starosti či také dobrosrdečnost a shovívavost.

Emoce se dále dělí na *složitě* a *jednoduché*. Složitým emocím se také říká *pocity*, přesněji smyslové pocity, ale pozor, neměli bychom si je plet s vjemy a pocity, které vycházejí ze smyslových orgánů. Pocit je dlouhodobá záležitost, alespoň v porovnání s prchavou emocí, a určuje její duchovní úroveň Člověka, tedy jak silně člověk dokáže vyjádřit své pohnutky. V pocitech se zrcadlí naše duchovní potřeby, skrze které **dochází** ke vzájemnému ovlivňování osobnosti s ostatními lidmi a přírodou. Sem patří pocity jako láska, soucit, čest, stud, něha, solidarita a tak dále.

Také rozlišujeme *etické* neboli morální city, které určují, jak by se měl člověk chovat ve společnosti, a dále *intelektuální city*, k nimž se řadí prožitky, které vznikají během procesu poznávání, například při uskutečňování objevů. Když Archimedes při koupeli objevil zákon o tom, jak se chovají pevná tělesa ponořená do kapaliny, zažíval intelektuální emoci. Jako třetí tu máme *estetické city* - vnímání krásy a prožitek, který nám to **přináší**, vnímání nádhery a elegance, ale také odporu, pohrdání a podobně. Podle toho, nakolik jsou u dané osobnosti vyjádřeny pohnutky, budou přicházet a měnit se i jeho emoce.

Nálada

Co je to vlastně nálada? Pod tímto pojmem chápeme emoční stav, který nebývá příliš výrazný, zato vydrží po určitý časový úsek, třeba hodinu, den či týden, stabilní. Člověk může být smutný, klidný, vystrašený, zadumaný, veselý či líný a „slavnostně naladěný“.

A opět platí, že vše závisí na tom, nakolik jsou jeho biologické a sociální potřeby uspokojovány.

Z energetického hlediska náladu chápeme jako proces energetické výměny mezi vědomím a životním polem, které stimuluje celý organismus. Je-li energetický tok v normálu, organismus také funguje normálně, podněty člověka jsou vzájemně sladěny a také normálně uspokojovány. Pokud v normě není, je pod touto hladinou, odpovídajícím způsobem se snižuje i nálada člověka a nastává deprese - úroveň života klesá a pohnutky nejsou uspokojovány téměř vůbec. Pokud je energetický tok nad normou, člověk je v povznesené náladě, úroveň života se zvedá a pohnutky jsou uspokojovány ve všech ohledech.

Nálada je vlastně svérázná emoční rovina, v níž se **odráží**, nakolik člověk uvedl své biologické a sociální potřeby do rovnováhy.

Afekty

Afekty jsou krátkodobá, ale nesmírně výrazná a bouřlivá hnutí mysli, například nadšení a vytržení, rozzlobení, **zuřivost**, vztek či nemá hrůza. Člověk je emočně vzrušen na nejvyšší míru. Afekty vznikají v důsledku chronického neuspokojení nejzřetelnějších aspektů a vždy konkrétně směřují ke zdroji obtíží nebo k dané překážce. Afekt je v podstatě velmi intenzivní pokus o prolomení bariér a konečné uspokojení. Když je člověk v afektu, jedná pod vlivem silného energetického proudu, který přitéká do jeho vědomí a **směřuje** z něj ven. Člověk si v těchto okamžicích neuvědomuje, co vlastně **dělá**, dokud nedosáhne svého anebo dokud energie neuspokojení nevytryskne ven.

Podívejme se, jak takový afekt P. Bezuchova líčí Lev Nikolajevič Tolstoj v **díle** *Vojna a mír*:

„Bylo vidět, že v tento okamžik fyzicky trpěl: hrud **měl** staženou a nemohl dýchat Věděl, že musí něco udělat, aby to utrpení ustalo, ale to, **co** chtěl udělat, nahánělo strach; bylo to děsivé! Bude lepší, **když** se **rozejdeme**, pronesl přerušovaným hlasem.

Rozejdeme? Ano, ale dovoluji si připomenout, že mi musíte dát jmění, **odpověděla** Elen. Vy mě chcete vylekat rozchodem? To je směšné!

Pierre vyskočil z pohovky a kymácvivým krokem se vrhl k Elen.

‘ Já tě zabiji! vykřikl a uchopil mramorovou desku, která stála na stole. Provedl to tak rázně, energicky a takovou silou, jakou sám ještě nikdy nepoznal. Udělal krok směrem k Elen a rozpráhl se... Desku odhodil, rozbil ji a jak se s rozpráhnutými rukama blížil k Elen, vykřikl Ven! takovým hrozivým hlasem, že to všichni v domě s hrůzou slyšeli.“

Život ukazuje jednu věc - uspokojit své pohnutky chce každý, zatímco na zájmy druhých nechce brát ohled nikdo. Odsud pramení konflikt ve vědomí, který člověka přivádí až do stavu afektu.

### **Vášeň**

Tento pojem zahrnuje silný a hlavně dlouhodobý emoční **stav**, který pramení z mimořádně **silného** přání **uspokojit** pohnutku, jež se projevuje nejméně. Vášeň si podřizuje **základní** směr myšlení, ovládá myšlenky, a tudíž i činy člověka. Podněcuje ho k tomu, aby se aktivně zabýval činnostmi, které vedou k realizaci zcela určitých **přání** (**samozřejmě** vyvolaných „**podněty**“). Přitom však ve vědomí osobnosti dominuje nikoli motiv **vášeň**, respektive jeho obsah, nýbrž emoce, jež **vášeň podněcují**. A tak se stane, že člověk doslova vyhoří zevnitř.

Mechanismus vzniku vášni velmi dobře popsal Nil **Sorský**, který žil v posledním **čtvrtletí** patnáctého a na počátku šestnáctého století. Byl mnichem **Kirillo-bélozerského** kláštera, kde mohl využívat širokého písemného bohatství. Navštívil také Konstantinopol a Athos, kde se naučil řecky a seznámil se s knižními sbírkami athoských klášterů.

Prvopočátkem jakékoli vášně je dojem, který na člověka ten či onen předmět udělal. Nebo také představa o předmětu, která se objeví před vnitřním zrakem nebo při vzpomínce na tento předmět Základem každé vášně **je** pohnutka, jež je

u člověka vyjádřena nejvíc. Člověk je donucen soustředit se na předmět, který by mohl tuto pohnutku uspokojit.

Dále dojde ke slučování. K prvotní představě a myšlenkám přibudou nové komponenty - projevy **vůle** a pocity. V lidském vědomí se spustí proces, jenž má za úkol nejlépe a nejrychleji pohnutku uspokojit. V tomto stadiu se dá problém vyřešit třemi možnými způsoby:

- nechat vášnivému prvopočátku otevřenou cestu a uspokojit potřebu, v důsledku čehož se člověk připoutá k objektu vášně a zasekne se v začarovaném kruhu **karmických** následků
- silou vůle potlačit vášeň a nechat pohnutku neuspokojenou
- nebo s vášní trochu pracovat; prohlédnout si ji z různých hledisek a rozhodnout se, zda stojí za to se jí věnovat; pokud ano, pak je třeba zvážit situaci a **najít** optimální variantu, při které by se vášeň mohla projevovat, aniž by to člověku přímo nebo lidem v jeho okolí uškodilo - taková činnost napomáhá duchovnímu vzestupu člověka

Aby úmysl mohl být realizován, analytický rozum vtahuje do procesu energii. Proces uspokojování pohnutky začíná. V této etapě člověk veškerou energii vydává na uspokojení pohnutky.

Člověk je pohlcen a okouzlen vášní. Nyní se celková energetika organismu plně podřídí uspokojování pohnutky. Dojde k tomu, že člověk je úplně posedlý nějakou pohnutkou nebo parazitem, který se usadil v jeho poli, a veškerý potenciál využívá k tomu, aby uspokojil předmět vášně: intelekt, vnitřní rezervy a podobně.

Okouzlení vášní může být dobrovolné nebo nedobrovolné, ovšem v základě mezi nimi není velký rozdíl, protože v prvním i ve druhém případě se člověk zcela své **vášni** poddává a stává se jejím otrokem.

Nakonec nastává poslední stadium, jež vždy trvá dlouho. V důsledku dlouhodobé a úporné práce se v **organismu** člo-

**věka** vytvoří ustálené energoinformační „ložisko vášně“ čili **její zdroj (dominanta)**, které začne z člověka vysávat veškerou energii, obdobně jako to dělají živé bytosti. V člověku **toto** ložisko vytváří určitou náladu, která je nezbytná k tomu, aby pro své potřeby mohlo získat dostatečné množství energie v nezbytné kvalitě. Podle toho, jak dlouho tento proces trvá, organizmus začne trpět zdravotními potížemi a objeví se dysfunkce, nemoci a psychické odchylky.

Kdyby člověk neměl jasně vyjádřené pohnutky, neměl by **ani** vášně. Jinými slovy, tento proces se dá popsat následovně: když se člověk snaží uspokojit svou nejvýraznější pohnutku, dobrovolně vpouští vášně (nebo bytost) do svého nitra. Ta v jeho organizmu začne působit a samozřejmě ho přitom ničí. Je **jako** jeho druhé vědomí, ovšem má své úzké, přesně stanovené **cíle**.

Nyní se podíváme, co znamenají stavy afektu a vášně pro **životní** pole, respektive co se v této formě života odehrává. Životní energie člověka, která udržuje jinou formu lidského organizmu zvanou hoiogramy, je vynakládána na stimulaci odpovídajícího energetického centra (životního principu) S následným zvýšením energie, produkované tímto centrem. Ostatní centra neboli životní principy se uzavírají nebo jsou potlačeny. Energie v životním poli se v důsledku toho rozladí a převládne ta, jež je produkována příliš aktivovaným energetickým centrem (či životním principem). Ukážeme si to na konkrétních příkladech.

Afekt i **vášně** **radost** sestává z elektromagnetické energie **a** produkuje ji **srdeční centrum**. Nadměrná produkce této energie přepíná srdce, a proto mu **škodí**. Lidově se tomuto jevu říká, že radostí plesá srdce. Z radosti se celá energetika organizmu člověka pozvedá –tak vzniká pocit, že radost dává křídla **Sympatická část** vegetativní nervové soustavy je přespříliš aktivována orgány a tkáň se mění odpovídajícím způsobem. V **dějích najdeme** příkladů, kdy lidé doslova **zemře**

li **na** radost, která na ně dolehla znenadání; kvůli intenzivní emoci jim puklo srdce. Na úrovni životních principů dochází k **předráždění** principu vítr.

Afekt i **vášně** **hněv** se skládají ze světelné a tepelné energie. Vytváří se v energetickém centru, které kontroluje játra, žaludek, dvanáctník a **slinivku** břišní. **O** člověku, jehož ovládne afekt nebo vášně hněv, se říká, že je zaslepen, nebo že vzplnul zlostí a vře v něm krev. Nadměrná produkce této energie škodí trávicím orgánům, neboť aktivace sympatické části vegetativní nervové soustavy blokuje fungování trávicích orgánů. Ve velkém množství se tvoří hormony a další vysoce energetické prvky, jako například adrenalin, ale nejsou spotřebovány tak, jak to příroda předpokládala, tedy nezápasí a neutíkají, ale nepředstavitelným způsobem škodí celému organizmu. Následkem je špatné trávení, pálení **žáhy** či žaludeční nebo střevní vředy. Játra produkují příliš mnoho tepelné energie a v důsledku toho v nich ve velkém množství hynou červené krvinky a shlukuje se žlučový odpad. Není divu, že člověk z hněvu žlutne a zelená. Zvýšené množství světelné energie ničí holografické tělo organizmu, potlačuje analytický rozum a zhoršuje paměť.

Dalším afektem a zároveň vášní je **stesk** a **sebelítost**. Produkují je dvě spodní energetická centra a tvoří ji gravitační energie. Říká se, že když člověk teskní nebo se lituje, cítí se jakoby „**dole**“, na dně, a to není náhodou. V tomto případě totiž dochází k nadměrné produkci gravitační energie, což vyvolává silný pocit tíhy ve spodní polovině těla. Při **tesknění**, **sebelítosti**, při neklidu a v rozrušení nebo při dlouhodobém strachu je činnost sympatické části vegetativní nervové soustavy potlačena, a to má za následek slabou střevní peristaltiku a snížení produkce hormonů, které organizmus aktivují. Celková životnost organizmu klesá a vyvíjí se další neduhy, například zácpy a střevní atonie, které mají katastrofický následek, neboť celé tělo je přeplněno jedy a odpadem. Snižuje se

pohlavní potence a u žen dochází k narušení menstruačního cyklu, který se může dokonce i úplně zastavit. U kojících žen se může zcela ztratit mateřské mléko.

### **Vyřčená slova**

Na každého člověka má mimořádný vliv vše, co bylo vyřčeno na jeho adresu. Přátelská a povzbuzující slova působí jako zázračný medikament. Naopak nepřátelská a ponižující slova působí jako jed; nejsilnějším „slovním jedem“ je prokletí.

Ruský vědec P. P. Gorjajev se rozhodl, že se tomuto fenoménu bude věnovat, a také zjistil zajímavé skutečnosti. Podle **něho** vysvětlení **síly** vyřčených slov spočívá v tom, že se při nich vytvoří akustická zvuková pole, která přebírají roli vysílače, jimiž se předávají emoce a význam slov. Negativní slova jsou samozřejmě nositeli negativní informace.

Výzkumy dále ukázaly, že síla negativního slova nespočívá v tom, že jsou vyřčena hlasitě, nýbrž že mají svůj význam, který se neztratí, ani když jsou pronesena šepem. Negativní energie totiž *poškozuje řetězové molekuly DNA, geny a chromozomy!*

Nejnebezpečnější ze všeho jsou prokletí. Další Gorjajevův pokus prokázal následující: **je-li** na někoho uvaleno slovní prokletí, **síla** takových slov dokáže poškodit genetický aparát **člověka**, a tím ho předurčuje k rychlejší či pomalejší smrti. A bohužel netrpí jen postižený člověk, ale také jeho potomci. Informace o prokletí se hluboce vštípí do organismu **osoby**, na niž bylo uvaleno prokletí, a začnou pomalu, ale aktivně **člověka** ničit a nakonec přechází i na jeho děti.

Ovšem trpí i ten, kdo kletbu pronesl. Byl to právě on, kdo ve svém nitru stvořil ničivé informace a sám se do nich ponořil. Je přirozené, že děti proklínajícího budou také „nakaženy“ informacemi o prokletí a kvůli tomu budou taktéž trpět.

Ve světle **všeho**, co **jsme** si nyní řekli, lépe chápeme slova **Ježíše** Krista o tom, že každý, kdo prohlásí bližního svého **za** hlupáka, bude sám okamžitě souzen. Nyní už víme, že **negativní** slova a nadávky působí ničivě na všechno v **okolí**.

Není jednoduché se zbavit zlovyku nadávání. Serafim Sarovský odmítal nadávky nahlas, ale nešlo to jen tak: po mnoho let musel pěstovat silnou vůli a sebekázeň, než tento zlovyk zcela vykořenil ze svého vědomí.

Když Grigorij Nikolajevič Sytin vytvářel vědomé nálady, schválně vybíral slova, která měla zřejmý blahodárný efekt na ozdravení a posílení organismu i určitého orgánu.

Abychom byli zdraví, musíme hlídat své myšlenky, slova i činy. Kdo to bude dělat za vás, když ne vy? Všechny tyto zdánlivé maličkosti ovlivňují, nakolik úspěšné budou vaše pokusy o vyléčení sebe sama.

### **Závěry**

Psychická aktivita se skládá z různých komponentů: vjemů, pocitů, myšlenek, nálad, afektů, vášní a vyřčených slov. Všechny komponenty mohou normalizovat, snižovat či zvyšovat průběh fyziologických procesů v organismu, a to je možné využívat za účelem vyléčení sama sebe.

### **Snižená úroveň**

Když energetické procesy ve vědomí **probíhají pomalu** a vlečou se, takový stav se nazývá *deprese*. Slovo v překladu z latiny znamená pokles, potlačení. Úroveň energetické výměny mezi vědomím a **životním** polem člověka se snižuje a životní **projevy**, které nejsou ničím stimulovány, jsou mimořádně slabé. To platí pro skleslé lidi bez života, již neprojevují žádnou vlastní iniciativu, zato jsou vylekaní a stále o všem pochybují. Jejich pohnutky jsou zcela utlumeny a omezeny. Pro člověka je takový stav poněkud nebezpečný, a to z důvodu, že se celkově oslabí, a v důsledku toho se u něho mohou projevit nemoci, na něž může i zemřít.

### **Normální úroveň**

Energetické procesy ve vědomí probíhají normálně v případě, **že** běžné pohnutky **člověka** jsou uspokojeny. Je třeba **projevovat** **aktivní** charakterové vlastnosti jako smělost, odvahu, **prů-**



**bojnost, houževnatost**, hrdost, iniciativu, a to proto, abychom uspokojili své přirozené pohnutky či cíle a necítili se při jejich neustálém dosahování zoufali'.

#### Zvýšená úroveň

Zvýšená úroveň energetických procesů ve **vědomí** je charakterizována prudkým abnormálním vzestupem energetického **tok\*\***. Anebo, a to je ještě horší, je tento tok dlouhodobě **mnohem vyšší, než** jak by **bylo** nutné pro normální fungování organismu, a člověk prostě **vyhoří zevnitř**. Tento stav **vzniká** ze dvou **příčin**, z nichž první **tvoří** chronicky neuspokojené pohnutky a druhou silný temperament

V této kapitole jsme si popsali základní mechanismy vzniku psychosomatických nemocí. Připomínám, že psychosomatickými **nazýváme** nemoci fyzického těla, které vznikají v důsledku nesprávného myšlení. Viníkem jsou neuspokojené pohnutky, které motivují naše biologické i sociální potřeby.

#### Charakter člověka

Slovo charakter je řecké a znamená rys nebo **zvláštnost**. Jinými slovy, charakter představuje psychické zvláštnosti **jednotlivce**, které ho odlišují od ostatních lidí. Nyní se budeme věnovat procesu vývoje charakteru člověka a jeho zvláštnostem.

Předpokládá se, že základní charakterové rysy se ustálí do věky **čtyř** let. Byly zaznamenány případy, kdy dítě z nějakého důvodu **žilo prvních** pět až osm let mezi zvířaty. Takové děti se už **nikdy** nenaučily **žít** mezi lidmi a zůstaly jim zvířecí návyky a chování. Nikdy se nenaučily mluvit a nezvládly ani elementární základy lidského **chování**, je vidět, že sociální prostředí a životní podmínky jsou hlavními faktory, které určují, **jak** se **bude** vědomí člověka **vyvíjet**. Právě na základě prostředí a vnějších podmínek si člověk ve vědomí třídí pojmy, co je dobré a co je **špatné**, oč by měl usilovat a **čeho** se naopak varovat nebo **jak** se chovat k ostatním lidem a k **přírodě**.

Už víme, že Život se projevuje skrze pohnutky, které jsou

u každého člověka vyjádřeny jinak. Proto je i proces uspokojování biologických a sociálních potřeb u každého člověka **jiný**. **Jako** důsledek se ve vědomí utvoří **žebříček** hodnot, cílů a priorit (podle důležitosti), které jsou u každého individuální. Někdo si nejvíce cení pevného zdraví a duševní pohody a snaží se maximálně uspokojit své citové potřeby, je pro **něho** například velmi důležité chodit týdně do sauny, na masáže a podobně. Pro jiného člověka je vrcholem životní důležitosti divadelní umění, má sen stát se hercem a obrovské množství času tráví zdokonalováním svých hereckých dovedností. Třetí člověk s oblibou zahradničí a jeho chata či zahrádka se záhonky jsou pro něj vším; dokáže strávit celé dny **okopáváním** či sázením. Čtvrtý člověk je automobilový fanda, který se na půl dne zavře v garáži a předělává a montuje, přičemž o svůj automobil se stará lépe než o sebe a jeho hlavní pohnutkou je, aby si pořídil novější a dokonalejší model. Další lidé sami sebe vidí jako velkého sportovce, politika, obchodníka nebo skvělého rodinného příslušníka.

Až si **člověk** před sebou vytyčí cíle, urovná **priority** a sestaví žebříček hodnot, začne usilovat o jejich dosažení. Každý vyvíjí takový nápor, jaký má temperament jeden člověk celé dny sní, ale skutečné kroky podniká pomalu a **bázkivě**, jiný kráčí životem směle, průbojně a energicky a přitom dosahuje jeden vytyčený cíl za druhým.

Významný vliv na charakter má **síla** vůle. Díky ní člověk neklesá před těžkostmi, nepropadá zoufalství, když se věci nedaří, ale naopak vyvíjí mimořádné úsilí, **cílevědomost** a chut' dosáhnout vysněných výšin.

Další, neméně důležité vlastnosti, jsou **cílevědomost** a stálost. Člověk, který neustále mění životní cíle, je nestálý - potácí se životem sem a *tam*, ale ničeho **kloudného** *nedosáhne*. Naopak pro člověka se železnou vůlí je každý cíl dosažitelný. Začíná u malých věcí, ale za **deset**, dvacet, třicet i čtyřicet **let** dospěje k vrcholům, o kterých si ostatní nedovolí ani **snít**.

**Dále** charakter člověka výrazně ovlivňuje to, jak hodnotí **sám** sebe - ovšem to se vyvíjí postupně, nejde to najednou. Nejdřív člověk oceňuje svůj vzhled, zda je hezký a přitažlivý. **K tomu** se přidává soubor intelektuálních vědomostí a schopnost dosahovat vytyčených cílů. A nakonec konečné ocenění **vlastní** osoby vychází z toho, kolik životních cílů dosáhl a v jaké míře, a zda se cítí uspokojený a dokáže se realizovat.

#### Závěry

Charakter člověka je souhrn jeho pohnutek a míra jejich vyjádření a také temperament, síla vůle, cílevědomost, životní cíle a žebříček hodnot, soubor intelektuálních vlastností a hodnocení sebe sama.

### Jak charakter ovlivňuje zdraví

V mládí má každý člověk potřebu uspokojit své biologické a sociální potřeby. Jaké potřeby by to měly být a jak je civilizovaným způsobem dosáhnout, to mu radí společnost. V důsledku výchovy a vlastních pohnutek si člověk sestaví žebříček hodnot a vybuduje životní cíle, jichž se snaží docílit. V tomto procesu projevuje temperament, vůli a cílevědomost. Tady se začíná rozehrávat životní drama.

Společnost každému jedinci vytrvale vtouká do hlavy pohádku o životním úspěchu a ukazuje mu všemožná blaha a slasti. Říká mu: „Vždyť si to také zaslouhuješ! Jdi do toho a všechno ti spadne do klína!“ Mladý člověk se tedy „do toho“ vrhá a brzy zjišťuje, že kolem něho je spousta podobných lidí, kteří chtějí dosáhnout totéž, co on. Narůstá soutěživost a spolu s ním armáda poražených, kteří boj prohráli, sklidili neúspěch a zůstali neuspokojení. Život v dnešní společnosti je založen na tom, že se každý musí snažit, aby se v jejím víru neztratil, nevypadl z rytmu a všechno stíhal, aby něčeho dosáhl a udělal **dnes** více než včera. **Lidé** se v tomto závodě vyčerpávají, někdo **začne** být pozadu, nedosáhne, co si předsevzal, vzdá to a pro-

hraje. Nakonec se takoví lidé cítí životem zklamaní, a ztrácejí chuť do života.

Mezi lidmi však existují velké rozdíly v tom, jak své úspěchy a neúspěchy, rozlety i pády vnímají a prožívají. Vše je závislé na jejich osobních charakterových vlastnostech. V lidském vědomí se probouzí ty či ony pocity, myšlenky, emoce a nálady, které mohou mít stimulující nebo potlačující účinek na životní procesy v organizmu. A jejich kvalita ovlivňuje, zda bude člověk nadále zdravý nebo se u něho vyvine onemocnění psychosomatického původu.

#### Závěry

Základní příčina nemocí tkví v nereálných přáních, která jsou neuskutečnitelná, a v přemrštěném hodnocení vlastních schopností. Další příčinou jsou ničivé emoce či vášně a nesprávný životní styl, jenž s nimi souvisí.

#### Metodika práce s vědomím

Nyní jsme již pochopili, že prvním krokem k dosažení trvalého a pevného zdraví je určit si, co vlastně od života chceme, a zaujmout v něm své místo. Od toho se odvíjí duchovní zdraví člověka.

Člověk je natolik psychicky fit, nakolik je spokojen se svým životem, profesí, kterou si zvolil, a rodinným stavem. Pokud má vyrovnanou psychiku, není podrážděný, hněvivý a netrpí pocitem nespokojenosti, neprožívá zklamání, fyziologické procesy u něho probíhají normálně a nic je nepotlačuje ani neruší. Takový člověk má před sebou dlouhý život ve zdraví.

Správné stravování, dostatek pohybu, odpočinku a otužující procedury nám navrátí fyzické zdraví. Můžeme však obnovit i své psychické zdraví, a to tak, že se naučíme kontrolovat své myšlenky a emoce. Kdo se chce uzdravit měl by především začít s obnovou duchovního zdraví, k čemuž je zapotřebí uvědomit si sebe samé, své místo v životě a být spokojení sami se sebou.

## Duchovní zdraví

Lidstvo se odjakživa zajímalo o problémy duchovního zdraví a dospělo k jednoznačnému závěru, že hlavní příčina jeho absence tkví- v nevědomosti.

Co je to ale nevědomost? Je to absence nezbytných znalostí o určitém tématu či problematice. Základem duchovního zdraví je vědomost, díky níž se člověk vyhraní a pak nalezne a zaujme své místo v životě. Nyní si uvedeme nejdůležitější otázky života: každý člověk by měl pro sebe znát odpovědi a v souladu s nimi se také chovat a jednat.

*1. Je nutné pochopit, co je to život a k čemu jej potřebujeme.*

Moje odpověď zní: život je jev vesmírného charakteru, který prochází skrze mne. Já žiji a rozvíjím se podle jeho zákonitostí- od jednoduchého ke složitému, od malého k velkému.

*2. S ohledem na své pohnutky je třeba formovat svůj životní styl a druh činností, jimiž se zabýváme.*

To znamená, že si každý musí vybrat profesi a vyhraní se ve vztahu k rodinnému životu, přátelům a lidem v okolí. Žijte tak, abyste nikomu nevadili a také nebyli na nikom závislí. Neztrácejte hlavu, pokud vám život přinese těžkosti, ale zůstaňte klidní i tehdy, pokud vám nadělí radost - přijímejte vše takové, jaké to doopravdy je.

*3. jakmile jste jednou určili svou životní cestu, držte se jí po celý život. Pak se jistě vyhnete nepříjemnému zklamání, zbytečné nervozitě a neklidu. Je samozřejmé, že do života patří změny, ale neměly by se týkat stěžejních životních otázek. Hodnotte sami sebe realisticky a střízlivě usuzujte o svých skutečných možnostech.*

A co byste správně měli cítit, když jste své místo v životě už našli? Vnitřní klid, usmíření a vyrovnanost. Přestanete se rozhořčovat nad negativními stránkami života. Až své životní pohnutky optimálně uspokojíte, budete žít normální život. Ne-

měly by vás znepokojovat negativní stavy vědomí, jako závist, žárlivost, uražení, nespokojenost, rozčilení, obavy a strach. Naučíte se přijímat život a lidi kolem vás takové, jací doopravdy jsou, aniž byste přitom prožívali negativní emoce.

### Metody duchovního zdokonalování

Jaké metody a prostředky máme využívat, abychom mohli pracovat se svou duchovní složkou? Existují metody, díky nimž se člověk může duchovně zdokonalovat. Patří sem modlitba, rozjímání, četba duchovně orientovaných knih, rozhovory s duchovně vyspělými osobami, postění, bdělost, slib mlčení, slib celibátu, pokora, pokání, meditace a další.

### Modlitba

Při modlení člověk může vědomě pracovat s pramenem živé síly, která prochází přímo skrze něho i skrze další živá stvoření.

### Rozjímání, četba duchovně orientovaných knih a rozhovory s duchovně vyspělými osobami

Tyto prostředky člověku pomohou lépe si uvědomit sebe sama a své místo v životě a také si vybrat hlavní směr životní cesty. Budou však užitečné i později, neboť spoustu věcí osvětlí, přinesou ponaučení, vnesou do života více víry a jistoty a potvrdí správnost vybrané životní cesty.

Další prostředky jsou užitečné zvláště k tomu, abychom kontrolovali své pohnutky a naučili se je rozumně využívat.

Zkrotit své pohnutky můžeme s pomocí půstu a také tak, že budeme vždy bdělí.

### Půst

Postění je ozdravné hladovění, jímž také můžeme uvést do normálu základní životní potřeby, k nimž patří vzduch, voda a jídlo. Po půstu je nutné jíst střídavě, to znamená tak, aby náš organizmus mohl fungovat normálně; v žádném případě to však nepřeháníme.

### Bdělost

Předpokládá bdělost v nočních hodinách, abychom se vyvarovali únavě a pěstovali vůli. Ve dne je třeba mít vědomí

aktivní a za každou cenu se vyvarovat lenosti, únavě a ospalosti.

Pohnutku k pokračování rodu, tedy milostnou vášeň, zkrátíme slibem celibátu a také pokorou.

#### **Slib celibátu**

Představuje vědomou zdrženlivost v komunikaci s osobami opačného pohlaví. Celibát obvykle trvá do té doby, dokud se člověk nepřestane zaobírat problémem, kvůli němuž k danému slibu přistoupil. Samozřejmě je pak komunikace přípustná, ale bez toho, abychom navazovali sexuální kontakty. Někteří lidé dodržují slib celibátu po celý život.

Další pohnutkou je chuť k vůdčovství, tu zkrátíme slibem mlčenlivosti, pokáním a pokorou.

#### **Slib mlčenlivosti**

Ten si dáváme jen na dobu určitou, po kterou bychom neměli s nikým hovořit. Tak se ztlumí případné vůdčí pohnutky a také sklon k prázdnému tlachání, zahálení s kumpány a k nudě.

#### **Pokora**

Předpokládá vnitřní usmíření a uklidnění, protože člověk už má své egoistické projevy pod kontrolou. Dobrovolně se na určitý čas od ostatních izoluje a odmítá komunikaci. To také pomáhá lépe zpracovat své pohnutky a správně je vyladit. Pohnutka k egoistické svobodě se dá kontrolovat pokorou a usmířením.

#### **Pokání**

je to uvědomělé zhodnocení vlastních činů, vykonaných v minulosti. To, co jsme udělali dříve, abychom uspokojili egoistické potřeby, i to, co jsme pokládali za normální, to budeme po nějaké době spatřovat v jiném světle, neboť to nezaujatě přehodnotíme a uvidíme, že jsme neměli pravdu a nepostupovali správně. Pak se můžeme kát. Člověk někdy pocítí nutkání poprosit někoho o prominutí anebo udělat něco, čím by vykompenzoval škodu, jíž se dopustil v minulosti. Také si už dá pozor, aby se nic podobného v budoucnu neopakovalo.

Pohnutku k tvoření můžeme zpracovat modlitbou a meditací, kterých je velmi mnoho, takže si můžeme vybrat ke každé pohnutce tu nejvhodnější. Člověk je schopen tvořit jako Bůh, silou vědomí a mocného obrazného myšlení. To, co člověk stvoří rukama, s tím nemá nic společného, to se navíc hodnotí jako hrubé zasahování do přírodních procesů. Popřemýšlejte o tom sami, třeba se o tom přesvědčíte.

Také kontakt s nedotčenou přírodou má velký význam pro uchování duchovního zdraví. Přirozená krása lesů, stepí, pouští, hor, moří, řek, jezer i nebe nás vždy ohromí. Jak nádherné jsou přirozené barvy a tvary, zvuky a vůně, a jak lidské vědomí harmonizují a vedou je k pokoře a usmíření. Příroda je velmi silný a významný faktor při léčení duševních zranění a trápení, pozvedá lidské city na vyšší úroveň.

Všechno výše jmenované se dá s úspěchem používat i pro praktickou práci vlastního duchovního vývoje. Při půstu nebo slibu mlčenlivosti si vyberte takovou zátěž, která pro vás nebude násilná a nezatíží, a dále ji rozpracujte a kontrolujte své pohnutky.

#### **Psychické zdraví**

Psychické zdraví znamená sílu a harmonii energoinformačních procesů probíhajících ve vědomí a jeho životním poli. K energoinformačním procesům ve vědomí člověka se řadí pocity, emoce, nálady, afekty a další.

Dříve jsem o této záležitosti říkal: aby náš organizmus a fyziologické procesy probíhaly normálně, v životním poli a vědomí dochází k energoinformačním procesům. Pokud organizmus funguje ideálně, měly by být ve stoprocentní harmonii.

Připusťme, že nějakého člověka velice urazili. Podle toho, nakolik výrazně se u něho projevují pohnutky svobody, důstojnosti, spravedlnosti, se jeho úroveň energoinformačních procesů může zvýšit na **150%**, ale také úroveň harmonie klesnout na 70 % normálu. Navenek se to projeví tak, že člověku zčervená tvář, protože se v hlavě shromáždí víc krve než obvykle, zesílí se emoce nespokojenosti a rozhořčení, **zrych-**

lí se mu dech a srdeční tep, zvýší se vylučování adrenalinu a svalové napětí, zrychlí se gestikulace a další příznaky.

O čem to vypovídá? O tom, že tento člověk bouřlivě reaguje na vzniklou situaci, protože není z duchovního hlediska úplně v pořádku. V takových případech je zpravidla doporučováno kontrolovat své emoce, city, slova, činy a tak dále. Ale to je až konečný článek řetězce psychického procesu. Prvotní příčina se ukrývá v tom, nakolik jsme zpracovali, podřídili si a vědomě kontrolujeme své pohnutky. Pokud jsme je upravili, jak se patří, a máme je pod kontrolou, pak neovlivňují psychické procesy a nevytvářejí negativní emoce či nálady, které nám vadí nebo nás potlačují. A opět vidíme, že duchovní zdraví je nejdůležitější- získáme-li je, dostaví se i zdraví psychické a fyzické.

Důležité je nikoli kontrolovat city, emoce a nálady, nýbrž dosáhnout určitého duchovního uvědomění a zpracovat své pohnutky. To je nutné pochopit a poté to uskutečnit. Duchovní zdraví představuje základnu pro zdravou psychiku i tělo.

#### **Konkrétní metody práce s vlastním vědomím**

A teď se můžeme věnovat konkrétním metodám práce s vědomím. Protože jich je celkem velké množství a navzájem se mezi sebou odlišují, uvedeme si *zde* hlavní směry.

1. Pokud chcete obnovit energii v těle a harmonizovat životní funkce, vězte, že pomáhá hlavně klid: spánek, různé druhy relaxace, meditace, autogenní trénink, autohypnóza nebo odpočinek v přírodě.

2. Chcete-li obnovit a upevnit struktury životního pole, funkce těla a orgánů, měli byste se věnovat autogennímu tréninku, používat obrazné myšlení, mimovolné svalové napětí a meditace.

3. Také životní pole je nutné očistit od prožitých stresů. Zde pomáhá léčivé dýchání, hypnóza a meditace.

4. Speciální metody, které umožňují vylepšit charakterové vlastnosti, například odpuštění, pokání a podobné.

5. Práce s vlastní karmou.

6. Různé způsoby programování a projektování sebe samého ve šťastném osudu.

Doplnění energie a harmonizace životních funkcí organismu

Po velkém nervovém vypětí a silných prožitcích, zejména utrpení, má člověk málo energie, že se leckdy cítí, jako by vyhořel zevnitř. V takových případech organismus nemůže správně fungovat.

Léčivý spánek

Člověk vlastně třetinu života prospí. Vědci mají za to, že ve spánku, kdy se všechny funkce v těle zpomalí (dýchání, srdeční tep a další)/ probíhá jakási regenerace organismu. Činnost orgánů, tkání i to nejdůležitější, životní pole, se normalizují. Zakládá se na tom jedna ozdravná metoda - léčba spánkem. Ale i spánek musí být zdravý!

*Délka spánku*

Spánek má cyklický charakter a každý cyklus zahrnuje fázi rychlého a pomalého spaní, které dohromady trvají asi půl hodiny. Na konci každého cyklu se aktivita organismu zvýší. Když se člověk v této fázi probudí, rychleji se probere a celkově je po spánku svěží, fyzicky fit a dobře vyspalý. Délka spánku by se tedy měla počítat podle intervalů trvajících hodinu a půl: 1,5; 3; 4,5; 6; 7,5 a 9 hodin.

Organismus každého člověka má svá specifika a i jinou potřebu spánku, jehož délka se může pohybovat v rozpětí od 4,5 hodin do devíti i více, a také se liší kvalitou. Je zjištěno, že lidé intelektuálního a logického založení, kteří pracují duševně, potřebují více spánku než například malíři, kteří přemýšlejí v představách.

*Ložnice*

Je vhodné mít zvláštní pokoj, který slouží výhradně jen jako ložnice, měl by být oázou klidu v domě či bytě. Neměly by tu být rostliny ani zvířata (kromě rostlin, které čistí vzduch), ale také věci, které jsou příliš výrazné, hlučné anebo rozčilují. Před uložením ke spánku ložnici důkladně vyvětrejte a na noc okno zavřete. To je důležité zejména v případě, pokud se v blízkosti

nachází nějaký průmyslový závod - ty někdy právě v noci vypouštějí **do** vzduchu jedovaté látky.

Také okna by měla být zatemněná, aby do ložnice nepro-**nikalo** světlo, neboť to také působí rušivě. V případě potřeby **je** možné přistavit k posteli nočník. Někomu vyhovuje, aby si pokoj navoněl, třeba kadidlem, jiný má rád nad postelí ikonu nebo třeba staroegyptský znak oka boha Re, neboť mají schopnost odhánět negativní bytosti.

#### *Před spánkem*

Pokud je to možné, jděte se před spaním projít. Přes den foudte aktivní, pak se dostaví i lepší spánek. Pokud člověk během dne vykonává příliš jednotvárnou činnost a chybí mu střídání fyzické zátěže a klidu (kontrastní způsob života), pak pro něho bude těžké se *před* spánkem uvolnit a usnout. Aktivní způsob života naopak pomáhá, abychom se přirozeně uvolnili a usnuli pevným zdravým spánkem.

Hodně jídla na noc také škodí - organizmus je bude muset celou noc zpracovávat, takže vy nebudete moci dobře spát a vstanete unavení. Poslední jídlo si dejte čtyři až pět hodin před spánkem. Když ulehnete, chvíli relaxujte, vypusťte z hlavy všechny negativní myšlenky a hádky, prostě zcela „vypněte“.

Usnete mnohem lépe, pokud se **uložíte** mezi devátou a desátou hodinou večerní. Pokud se vám těžko usíná, chvíli třete **dlaněmi** o sebe nebo opatrně stiskněte ukazováčkem a palcem ušní **lalůčky** a setrvejte tak tři až pět minut - spánek se jistě brzy dostaví.

Rozhodné se na noc pomodlete a poproste o ochranu.

Už naši předkové před dávnými časy věděli, že spát je třeba na dobrém a hlavně zdravém místě. Proto vždy do nového domu vpustili jako **první** kočku: kde si lehla, tam postavili postel. A soudobá věda to potvrzuje: kočka si ke spánku vybírá dohrou zónu, a **je-1** nucena spát ve Špatné, leží s otevřenými **ocima**, aby se dobila zápornou energií.

Část postele, kde máte položenou hlavu, by neměla být v rohu a v žádném případě ne mezi dvěma betonovými stěnami. Rohy totiž pohlcují energii, a to může být příčinou, že je člověk hned po ránu unavený. Zároveň by však postel měla stát u stěny, to člověku dodává jakousi oporu a pocit, že je chráněný.

Na noc si na noční stolek položte sklenici s vodou. V dobách Sergeje Radoněžského se věřilo, že duše na noc odlétá a cestuje, a ráno se zase vrací do těla. A měla by do něj vejít čistá a nejprve ze sebe všechnu špínu smýt v nádobě s vodou. Zkuste i vy, zda tento starodávný zvyk funguje!

Tvrdá postel páteř vyrovnává, příliš měkké postele a vysoké polštáře pod hlavou ji naopak **křiví**. Naučte se spát bez polštáře: dejte si pod hlavu například tvrdý váleček, aby zátylek a tělo byly v jedné rovině. Používání polštářů, které nadzvedávají pouze hlavu, je škodlivé a přispívá k rychlému stárnutí, protože krevní oběh v hlavě je ztížený, a tak se zhoršuje i dýchání a výživa tkání.

Postel by měla být dostatečně prohrátá, aby se tělo mohlo zcela uvolnit. Zejména je důležité mít v teple nohy a nos - pak spánek přijde rychle a bude kvalitní. V chladném ročním období si klidně přiložte na nohy ohřívač a zakryjte se peřinou až po hlavu.

V teplém počasí používejte **lněné** povlečení, protože chladí, v chladném zase bavlněné nebo vlněné, neboť je hřejivé.

Taktéž si můžete pod polštář dát voňavé květiny, budete mít spánek pevnější a sladší.

#### *Oděv na spaní*

Čím méně oděvu na sobě **při** spánku **máte**, tím lépe. Obecně je známo, že noční košile je vhodnější než pyžamo, a platí to pro muže i ženy. **1** slabá guma v pase ztěžuje krevní oběh v dutině břišní. Bavlněná noční košile lépe vsakuje pot a **nee-**lektrizuje jako například hedvábí.

Naši předkové na noc spali ve zvláštních čepicích na spaní. To se hodí pro starší lidi, kteří mají potíže s krevním oběhem. Organizmus ke **stáří** produkuje méně tělesného tepla,

a navíc se teplota těla ve spánku snižuje obecně. Noční čer-  
**pičky pomáhají** uchovat teplo, čímž navozují plnohodnotný  
spánek, při němž všechny svaly v těle odpočívají.

#### *Poloha těla při spánku*

*lak je lépe spát, s hlavou obrácenou k východu, nebo k se-  
veru?*

Zemské magnetické linie procházejí od severního pólu  
k jižnímu. Pokusy se spícími lidmi ukázaly, že lidé ve spán-  
ku sami zaujmají správnou polohu, tedy se otáčejí správným  
směrem. Při oslabení energetiky se jejich těla rozmístila příčně  
a při přílišném vzrušení podél magnetických linií. Vaše postel  
by proto měla být dostatečně široká, abyste se mohli ve spánku  
volně otáčet

Spánek na zádech má často za následek chrápání. Hlad  
po kyslíku a špatný spánek způsobují mnohé nemoci. Je lepší  
spát na pravém boku a pod tváře si položit semknuté dlaně,  
v této pozici totiž na srdce a ledviny netlačí jiné orgány. Se-  
mknuté dlaně vyrovnávají energetiku organismu.

Kdy je nejlepší čas na vstávání? Mezi pátou a šestou hodi-  
nou ranní! V tomto časovém rozmezí se člověk cítí po probu-  
**zení** odpočatý a snadno „vklouzne“ do pracovní nálady.

Ano, vstávejte s dobrou náladou, připraveni vyjít vstříc no-  
vému dni s **úsměvem, ať** už od něj očekáváte cokoli.

#### *Uvolnění*

Je důležité naučit se, jak se samostatně zbavovat přílišné-  
ho vypětí v **těle**, které se zákonitě objeví po náročném pra-  
covním **dni**. Uvolněte se do takové míry, abyste si mohli sami  
říct: „**Jsem absolutně uvolněný, v mém těle nejsou žádné stopy**  
napětí. Nemám potřebu zvyšovat adrenalin, nemám žádný dů-  
vod ke znepokojení nebo strachu z **budoucnosti.**“

Také na uvolnění těla existuje několik působivých metod.

#### **Metoda rozechřívání**

Nejjednodušším způsobem, jak se uvolnit, je - dobře se  
rozechřát.

Připravte si teplou koupel anebo si dejte horkou sprchu  
\_ asi tak na patnáct až třicet minut. K posílení efektu uvolně-  
ní můžete do koupele přidat květinovou vůni. Po ní relaxujte  
v teplé posteli, k tomu si pusťte tichou, uklidňující hudbu - to  
bude pravá relaxace, jak má být.

#### **Cvičení pro uvolnění**

Mimovolně napnutí a následné povolení svalů dobře po-  
máhá uvolnit celé tělo. Člověk si většinou ani neuvědomuje,  
nakolik je jeho tělo napjaté a jak by si mělo odpočinout. Pro  
tyto případy je tu následující cvičení.

Lehněte si na záda a zvedněte paty, ramena a hlavu drž-  
te asi 10–15 cm nad podlahou, přitom vydechněte. Někřte  
nohy v kolenou a držte je pevně u sebe. Zároveň zvedněte  
ruce, natažené souběžně s nohama. V této poloze rychle dý-  
chejte nosem v průběhu půl až tří minut. Na závěr se hluboce  
nadechněte a zadržte dech, přitom napněte tělo na 3 až 10 vte-  
řin. Potom se zprudka uvolněte a vydechněte. Vaše tělo musí  
padnout na podlahu a vy poznáte, co znamená mít uvolněné  
svaly. Chvilí setrvejte vleže, pravidelně dýchejte a prožívejte  
pocit absolutního uvolnění.

#### **Těžší varianta cvičení na uvolnění**

Cvičení se provádí vleže. Nejdříve zkuste pomalu napnout  
a uvolnit různé části těla, každou asi tak na deset vteřin. Po-  
zvolna zrychlete tempo, abyste vnímali kontrast mezi stavem  
napětí a stavem, kdy jste uvolnění.

Zamračte se, jak nejlépe dovedete, vydržte tak deset vteřin  
a poté svaly obličejové uvolněte přibližně na stejnou dobu. Opa-  
kujte cvik v rychlejším tempu, dokud jej nebudete zvládat  
za jednu vteřinu. Poznáte, jaký je to rozdíl, když jsou svaly  
napjaté a uvolněné.

Na deset vteřin zaostřete zrak, jako byste se snažili něco

v dále prohlédnout, a potom se uvolněte na stejnou dobu. **Stejně** jako v předchozím cvičení, snažte se tempo postupně **zrychlovat**.

**Silně nakrabatě** tvář, vydržte takto deset vteřin a znovu se uvolněte. Opakujte ve stále rychlejším tempu.

Pomalou stiskněte rty a pak je zase uvolněte. Opakujte v rychlejším tempu.

**Silně** přitiskněte hlavu k podlaze nebo posteli (skutečně **nebo** v duchu), a poté se uvolněte. Opakujte v rychlejším tempu.

Maximálně zvedněte levé rameno, uvolněte se a vše opakujte v rychlém tempu. Totéž proveďte s pravým ramenem.

Předpažte s napřímenými dlaněmi, jako kdybyste se chtěli **opřít** o stěnu, a uvolněte se. Opakujte v rychlejším tempu.

Sevřete prsty v pěst na deset vteřin, pak je hned pusťte a **opakujte rychleji**.

Vydechněte, napněte (jakoby stlačte) na deset vteřin hrudní **koš** a poté se uvolněte. Opět platí, že opakujeme v rychlejším tempu.

Lehněte si na záda a zkuste se jakoby přitisknout k podlaze. Uvolněte se a opakujte rychleji.

Napněte svaly na **hýždích** a vydržte deset vteřin uvolnění. Opakujte v rychlém tempu.

Opřete se nataženýma nohama o stěnu, uvolněte se a opakujte v rychlém tempu.

Stiskněte prsty u nohou, jako byste je chtěli ohnout, a při **úplném** uvolnění postupně **zvyšujte tempo**.

Nyní zkontrolujte, které části **těla zůstávají** napnuté, a opakujte s nimi tytéž cviky.

Brzy se naučíte rozpoznávat rozdíly mezi napnutými a uvolněnými svaly, a také budete **vědět**, kdy jsou vaše svaly **napnuté** záměrně a kdy **spazmaticky** nebo v důsledku chronických bolestí (hlavně se budete umět jich vědomě a efektivně zbavit).

### **Autohypnóza** na uvolnění

Velmi dobře pomáhá celkovému uvolnění organismu. Zde předkládám velice jednoduchou a bezpečnou metodu, jak sám sebe uvést do hypnózy a zase se z ní dostat.

Pohodlně se posadte na měkkou židli nebo do křesla. Ve vzdálenosti přibližně dva až **tři** metry od sebe v úrovni očí nebo výše umístěte lesklý předmět, například niklovou nebo skleněnou kuličku či něco podobného. Na tento bod se váš zrak koncentruje.

Pozorujte kuličku či jiný předmět a v duchu odpočítávejte pozpátku od stovky, při každém čísle udělejte výdech. Dýchejte klidně a pravidelně, pohledem se **soustřeďte** pouze na vybraný předmět a snažte se co nejméně mrkat.

Ve stavu soustředění během počítání se uvolněte a představujte si, jak se rozplýváte, roztékáte a přestáváte vnímat své tělo.

Najednou pocítíte, že vám ztěžkla víčka, vaše oči nic nevidí. Poklidně je zavřete. Pokračujte v odpočtu se zavřenýma očima, při každém čísle vydechněte. Představujte si sám sebe jako obláček mlhy, vznášející se na modravém nebi. Je vám lehce a cítíte se pohodlně. Je to vaše uklidnění, uvolnění i usmíření.

V okamžiku, kdy jste bezpeční a v pohodlí, přestaňte počítat a ponořte se do dřímoty. Setrvejte v klidu a užívejte si bezpečí a uvolnění.

Až si odpočinete a budete připraveni hypnotický stav ukončit, proveďte následující: počítejte do tří, na číslo jedna se připravte, na číslo dva zadržte na několik vteřin dech a na číslo tři vydechněte a otevřete oči. Pokuste se v tomto uvolnění setrvat tak dlouho, jak to bude možné.

Autohypnózou se můžete vždy zbavit únavy, která se ve vás nahromadila během dne.



**Jak** se uvolnit s diktafonem

- Namluvte si na diktafon následující věty, které v podstatě ujf tělu, aby se uvolnilo.
- Prsty *na* rukou jsou uvolněné.
- Má chodidla i kotníky jsou uvolněné.
- Má lýtka jsou uvolněná.
- Má kolena se uvolňují.
- Mé svaly na stehnech jsou uvolněné.
- Mé svaly na hýždích jsou rovněž uvolněné.
- Spodní část břicha je uvolněná.
- Má záda i hrud jsou uvolněné.
- Má ramena i ruce jsou uvolněné.
- Mé lokty i zápěstí jsou uvolněné.
- **Kr** i obličej se mi uvolňují.
- Jsem úplně uvolněný a necítím své tělo.
- Mé tělo se vznáší ve vzduchu jako obláček na jasném nebi.

Poté deset až dvacet minut zní tichá příjemná hudba nebo přírodní zvuky a vy jste v jejím doprovodu zcela klidní, možná i podřimujete.

Velmi dobře jsme si odpočinul a obnovil své síly.

Na číslo tři otevírám oči. Raz, dva, tři. Sladce se protahuji a vstávám zcela odpočatý a uvolněný.

Odpočinek v přírodě

Jedním z nejlepších způsobů obnovy duševních a psychických sil je odpočinek v přírodě. Vyberte si pěkné místo v okolí, kde byste se mohli kochat nádhernou krajinou a kam byste mohli chodit odpočívat, případně tam strávili i několik dní. Nenuťte se do hovoru s lidmi, pokud se na to necítíte, a neunavujte se zbytečným povídáním, například s obsluhujícím personálem.

Abychom sladili svůj organizmus s přirozeným rytmem přírody, měli bychom vstávat brzy, s východem Slunce, a také chodit brzy spat, abyste nebeské svítidlo mohli při západu vyprovodit. Po celý den se léste z okolní přírody - hltejte zdravý

vzduch, dýchejte jeho aroma, poslouchajte jeho zvuky. Dobijte se životní silou přírody, nasýťte jí každou buňku svého těla. Nezatěžujte svou mysl každodenními maličkostmi, ale vnímejte život ve vši jeho velikosti. Každý okamžik má svůj význam! Všimněte si, jak život prochází nedotčenou přírodou i skrze vás samé. Užívejte si tohoto stavu - budete-li vše provádět správně, brzy se vaše síly obnoví a ztracená harmonie se k vám navrátí.

## Obnovení životního pole

Na příkladu autogenního tréninku si ukážeme, jak se dá obnovit a upevnit struktura životního pole i ovlivnit správnou funkci orgánů v těle.

Autogenní trénink

Metodu, jak léčit a předcházet různým druhům neurózy a funkčním poruchám v organizmu, sestavil německý psychoterapeut I. V. Schultz. Vycházel přitom ze starodávných psychedelických postupů, zejména jógy. Metodě dal specifické jméno autogenní trénink. Termín „autogenní“ se skládá ze dvou řeckých slov *autos* - sám a *genos* - rod. Do češtiny se autogenní trénink dá také přeložit jako způsob regenerace organismu vlastními silami.

Autogenní trénink má nižší a vyšší úroveň. *Nižší úroveň* se hodí pro odbourání emocionálního napětí, které způsobuje, že máme ztuhlé tělo, a také pro uklidnění, uvolnění, zlepšení spánku a také normalizaci funkcí organismu – snížení arteriálního tlaku, zlepšení trávení a podobně. *Vyšší úroveň* je určena k práci s životním polem na hlubší úrovni, aby mohlo být očištěno od emočního odpadu a posíleno. K ovládnutí první úrovně budeme muset zhruba tři měsíce pravidelně každý den cvičit, tak od deseti do třiceti minut. Zvládnutí druhé úrovně bude trvat mnohem déle – kolem osmi měsíců.

Při autogenním tréninku se používají tři základní způsoby ovlivňování. *První způsob* spočívá ve vlivu svalového tonusu a dýchání na centrální nervovou soustavu. Při absolutním **svalovém** uvolnění se aktivita této soustavy snižuje na minimum a člověk je silně ospalý. *Druhý způsob* předpokládá využívání zrakových, sluchových, čichových nebo taktilních (vnímání dotekem) představ. Při svalovém uvolnění jsou představy **mnohem** působivější. Při velmi silné a intenzivní představě se struktura životního pole „zafixuje“ a dojde ke skutečné obnově (například když si představujeme své srdce jako mladé a také na ně tak pohlížíme, fakticky „fixujeme“ jeho formu a oživujeme představu, takže se srdce skutečně obnoví a bude dále jako mladé). *Třetí způsob* pracuje na bázi slovního ovlivňování životního pole. Jsme-li při autogenním tréninku absolutně uvolnění, vliv slovního vsugerování se podstatně zvýší. Věty a přikázání, které si chceme vštěpit, by měly být jednoduché a **krátké**, a v duchu bychom je měli pronášet pomalu a rytmicky s dýcháním.

**Při** autogenním tréninku se tyto tři cesty používají komplexně, jedna po druhé v tomto sledu: uvolnění, představa a sugesce. Není však jednoduché dosáhnout úspěchu: je třeba si předběžně vypěstovat určité návyky, díky nimž byste se **mohli** skutečně uvolnit, řídit tempo svého dýchání, soustředit pozornost, vytvářet představy a provádět správné slovní vsugerování. Každý komponent si rozebereme zvlášť.

#### *Jak regulovat svalový tonus*

Umění řídit svalový **tonus** je klíčový prvek autogenního tréninku, protože při jakékoliv autogenní práci se sebou samým musí být tělo absolutně uvolněné. Úplného svalového uvolnění dosáhnete, když se položíte na rovný tvrdý povrch a **silně** napnete všechny svaly v těle. Vydržíte tak vteřinu nebo **dvě** a zprudka se uvolníte. Když se vám to povede několikrát po **sobě**, poznáte, **jaký** rozdíl je mezi absolutním vypětím svalů a jejich úplným uvolněním. Po čase se naučíte, jak se zcela uvolnit, **aniž** byste předtím svaly museli schválně napínat.

#### *Jak řídit dechový rytmus*

Autogenní trénink využívá fyziologické zákonitosti dýchání, zejména to, jak ovlivňuje úroveň psychické aktivity. Už víme, že při nádechu se psychický stav aktivuje (jde o dráždění sympatické části vegetativní nervové soustavy). Při výdechu se odehrává obrácený proces: psychická aktivita se snižuje (dráždění parasympatické části vegetativní nervové soustavy). Při autogenním tréninku se využívá **mimovolný** rytmus dýchání, tedy klidný a neslyšný nádech, za nímž následuje plynulý, protáhlý výdech a mezi nimi probíhá krátké, nenásilné zadržení dechu, po němž se celý cyklus opakuje.

#### *Jak soustředit pozornost*

Funkce zvaná pozornost je vykonávána na úrovni životního pole. Odsud vyplývá: **naučíme-li** se řídit svou pozornost, zároveň regulujeme energetiku životního pole. **Zvládneme-li** dlouhodobě soustředit svou pozornost, a tudíž i energii, v místě koncentrace probíhá aktivní práce na energetické úrovni. Pozornost je třeba trénovat podle starodávných metod: pohodlně se **posadte**, ale dbejte na to, aby vaše záda byla rovná. Postavte před sebe předmět nebo obrázek, na který se chcete soustředit a který není příliš velký. Měl by se nacházet v úrovni očí, ve vzdálenosti jednoho až půldruhého metru. Přibližně pět minut předmět pozorně studujte a všimněte si **veškerých** detailů, přičemž plynule přecházejte od jednoho k druhému, dokud si důkladně neprohlédnete všechny. Při dalších opakováních postupně prodlužujte čas, až bude cvik trvat deset, patnáct či dvacet minut. Můžete si předmět či obrázek prohlédnout i několikrát; vlastně to bude několik pozorovacích „koleček“, jejich trvání postupně prodlužujte. **Podarí-li** se vám během dvaceti minut projít celý předmět (kolečko) jen jednou, je to vynikající výsledek.

#### *Jak vytvořit smyslovou představu*

Soustředění umožňuje pracovat s energiemi životního pole, ale smyslové představy jsou už produkty tvořivé činnosti rozumu. V myšlenkách můžete stvořit jakýkoliv předmět, a on bude

existovat a žít ve své **vlastní struktuře** na základě toho, nakolik **jej nasytíte** energií. Pokud se naučíte vytvářet jasné představy, třeba některých **vnitřních orgánů**, nebo i celého těla najednou (například že jsou mladé a zdravé), a dostatečně dlouho se na **ně** soustředíte, dokážete je v pravém smyslu slova obnovit. V tomto myšlenkovém cvičení se dá pokračovat tak dlouho, dokud nezískáte obnovené orgány či tělo a nedosáhnete stavu, který by odpovídal vámi vytvořené představě.

Abychom se naučili vytvářet jasné představy, musíme **trénovat** metodu *Jak soustředit pozornost*, ale s malými obměnami. Až se naučíte soustředit dvacet minut pozornost na určitý předmět, postupujte následovně. Koncentrujte se na vybraný předmět a pozvolna zavírejte oči, aniž byste od něj odtrhli zrak. Je to velmi prosté: vy sice zavřete oči, ale předmět budete dále vidět svým vnitřním zrakem neboli třetím okem, které se nachází na čele. V duchu se na předmět dívejte tak dlouho, dokud nezmizí. Potom opět pomalu a plynule zavírejte oči a **soustředte** na **něj** pozornost - držte jej „v dohledu“, jak nejdéle dovedete. **Budete-li** takto trénovat dvacet až třicet minut **denně**, naučíte se vytvářet vlastní představy, udržovat je svým **vnitřním** zrakem a soustředit se na ně pět minut nebo déle. **Můžete** použít například hořící svíci, protože plamen si **celkem** snadno později vybavíte i v duchu.

#### *Jak správně tvořit slovní sugesci*

Aby sugestivní slova pronikla hluboko do našeho životního pole, kde by vyvolala odpovídající změny, je třeba „vypnout“ obyčejné vědomí a vyprázdnit hlavu. To znamená oproštění od jakýchkoli myšlenek, protože ty by působily rušivě. Přitom je nutné nechat „zapojený“ analytický rozum, neboť je jako velitelské stanoviště, z něhož přicházejí povely pro sestavování slovních sugesci, určených ke **korekci** na úrovni životního pole

**udeme** regulovat **svůj** svalový tonus a dýchací rytmus, **ahneme** onoho zvláštního stavu, **při** kterém slovní vnuknutí **gují** **neefektivněji**. Když přitom v duchu pronášíme **slo-**

**va**, jimiž si chceme něco vsugerovat podle svých smyslových představ, spustí se proces odpovídajících změn v životním poli a dochází k jeho korekci. Dále se změny v životním poli **předávají** do struktur a funkcí fyzického těla.

Sugestivní fráze je třeba formulovat jako jednoduchá a krátká tvrzení. Mějte vždy na paměti, že organizmus vše chápe v přímém smyslu slova, slovní vnuknutí by tedy v žádném případě neměla být dvojsmyslná. Například při nádechu proneste „Moje srdce“ a v duchu si své srdce představujte, při výdechu si řekněte „silné, mladé a zdravé srdce“, a v duchu si právě takové srdce představujte.

To je základ práce sama se sebou, který se kromě autogenního tréninku **hodí** i při meditování nebo relaxaci. **Nyní** se však znovu vrátíme k prvnímu stadiu autogenního tréninku, jak jej popisoval jeho zakladatel, doktor Schultz; poslouží nám jako příklad.

**Cvičení** začínáme vleže na zádech, **poté** se přemístíme do sedu. Měli byste zůstat nikým nerušení o samotě a nenucené i bez spěchu trénovat.

Na počátku může **pomoci**, když si cvičení nahrajete na diktafon. To zaručí, že si při tom nebudete muset namáhat paměť a vzpomínat, jak po sobě jednotlivé povely jdou. Každé cvičení má svůj význam a je k něčemu určeno.

#### První cvičení

Je zaměřeno na **trénování** svalového uvolnění. Rozdíl **mezi** uvolněním a napětím nejlépe poznáte tehdy, pokud své tělo napnete a poté se zprudka uvolníte. Zde funguje **zajímavý** jev: vědomé napětí (které jste vytvořili záměrně s pomocí vůle) je **v** podstatě elektromagnetickou energií, která proniká do svalů, prodchnutých gravitační energií, a tak je dělá lehčími. Jakmile napětí pomine, **gravitační** energie způsobí, že cítíme tíhu **svalů**. Tímto jevem se řídíme i my - čím je ta či ona část těla těžší, **tím** je také uvolněnější.

Zkuste **následující** cvičení: napněte pravou ruku, prudce ji uvolněte a vnímejte, jak ztěžkla. Totéž opakujte i s levou rukou, pravou i levou nohou a nakonec s celým trupem. Jakmile **se naučíte** vnímat rozdíl mezi uvolněním a napětím, dokážete **foe? napětí** a jen se silou vůle vyvolat pocit těžkosti v rukou, nohou i v těle.

1. Pohodlně se **posadím**, jsem uvolněný a klidný, mé tělo leží **volně**. Svou pozornost soustřeďuji na fyzické tělo a na své pocity. Plně vnímám své vlastní tělo.

2. Je mi dobře a jsem úplně v pohodě. V duchu jsem se vrátil **do** bezstarostného dětství, všechny starosti se někam vytratily a já jsem klidný. Nevnímám žádné obavy, je to, jako bych se pohroužil do oblaků klidu. V tomto stavu setrvám, neboť mi umožňuje snadno rozpracovat a posilovat mou schopnost regulovat zdravotní stav a tělo, které zcela ovládám. Jsem naprosto uklidněný a vyrovnaný. Ponořuji se do světa životního pole, jsem uvnitř něj a vědomě rozpoznávám své vlastní tělo. Moje Já proniká **všemi** buňkami mého těla a každá z nich je potěšena, že se konečně se mnou setkává. Každá buňka mého **těla je** připravena plnit mé příkazy.

3. Nyní soustředím svou pozornost na tvář. Vnímám a uvolňuji svaly na čele, rtech, tvářích a krku. Mám těžká víčka, která se přivírají. V duchu pozoruji své čelo, mám uvolněné **čelisti** a jazyk se pohybuje zcela svobodně. Má tvář je **uklidněná, nevzrušená**. Jsem hluboce vyrovnaný a v duchu ničím nezatížený,

4. Svaly na krku Jsou měkké, měkčí než ta nejjemnější vata. Svaly na zádech i **na** břiše jsou naprosto uvolněné, celé mé tělo je klidné.

5. Nadechuji se **tiše** a pokojně, naproti tomu výdech je dlouhý, rozvláčný a osvobozující. Po každém výdechu udělám příjemnou pauzu, dýchám tiše a **poklidně**. Stále klidněji a **sej** Můj dech je téměř neslyšný, je lehký a vyrovnaný. Já se ve **vlastním** dechu rozpouštím.

6. Má pravá ruka je stále těžší, těžší a těžší. Je stále těžší, **těžší** a těžší. Je nesmírně těžká.

7. Moje levá ruka je stále těžší, těžší a těžší. Opakujeme stejné duševní cvičení jako s levou rukou.

8. Mé ruce jsou těžké. Vnímám v rukou příjemnou tíhu. Velmi se mi líbí, když mé ruce ztěžknou.

9. Moje pravá noha je stále těžší, těžší a těžší. Opakujeme stejné cvičení několikrát po sobě, formulku postupně zkrátíme, až se skládá jen z jednoho slova; zato se mimořádně zvýší jeho působnost.

10. Moje levá noha je stále těžší, těžší a těžší. Opakujeme stejné cvičení jako s pravou nohou v předchozím bodě.

11. Můj trup je stále těžší, těžší a těžší. Opakujeme stále totéž, postupně formulku zkracujeme.

12. Můj organizmus je těžký. Já sám jsem těžký. Jsem však uvolněný. Jsem uvolněný.

Jsem velmi těžký. Cítím se těžký. Jsem absolutně volný. Jsem uvolněný, uvolněný, uvolněný.

Jakmile dosáhnete pocitu těžkosti po celém těle, vyčistěte svou mysl, „vypněte“ a takto zůstaňte chvíli ležet, zcela uvolnění a s prázdnou hlavou, aniž by do vašeho vědomí přitékaly jakékoliv myšlenky a vjemy.

13. Báječně jsem si odpočinul a uvolnil se. Zbavil jsem se veškerého patologického „myšlenkového odpadu“ a dalších věcí, které mne vnitřně svazovaly a utiskovaly. **Cítím sílu** a svěžest. Už dlouho jsem si tak skvěle neodpočinul. Cítím tvořivou sílu v sobě samém! **I já** mohu tvořit!

14. Můj dech je energičtější. Nadechuji se a mimovolně vydechuji. Silný nádech - svobodný výdech. Nadechuji se **~jsem plný sil!** Vydechuji **~** a stopy po těžkostech jsou pryč! Nádech - naplňuje mne božská **síla**. Jsem zdravý, cítím se **svěží** a plný tvořivé energie.

Nyní stisknu pěsti, protáhnu se a otevírám oči. S lehkostí se zvedám. Jsem jako znovuzrozený, celý obnovený, naplněný božskou silou.

Uvedl jsem příklad, jak by mohlo vypadat autogenní cvičení na uvolnění. Až se naučíte technice správného uvolnění, můžete přistoupit po bodu č. 5 hned k bodu č. 12 a vše, co leží mezi nimi, přeskočit.

### Druhé cvičení

Předpokládá schopnost mimovolného rozšiřování cév ve stejné souslednosti jako svalové uvolnění. Přitom by se měl objevit pocit tepla.

Začněte se mu věnovat teprve poté, až dokonale zvládnete první cvičení. To *znamená*, že se naučíte v libovolný okamžik vyvolat správný pocit těžkosti a následného uvolnění po celém těle. V tomto a následujících cvičení se prvních pět cviků opakuje. Změny se týkají pouze bodu č. 6.

6. Jsem zcela uvolněný. Pravá ruka je stále teplejší. Má pravá ruka je teplá. Pravá ruka je teplá. Ruka je teplá. Je teplá.

7. Levá ruka je stále teplejší.

A dále se opakuje fráze, která se postupně zkracuje obdobně jako v bodě č. 6.

8. Do mých rukou přitéká příjemné hřejivé léčivé teplo. Teplo pulzuje i v konečcích prstů, v rukou a ramenou. Mé ruce vyzařují červené světlo.

9.-10. Pracujte s pravou a levou nohou stejně, jako jsme to popsali v bodě č. 8.

11. Do nohou mi pomalu vtéká příjemné, zklidňující teplo. Cítím pulzující teplo v prstech u chodidel. Teplo mi stoupá i do kolenou. Příjemný žár naplňuje má stehna. Mé nohy vyzařují červený žár. Mé nohy jsou příjemné teplé.

12. Teplo mi proudí do břicha, a to postupně jakoby vlnami. Tepelné vlny se mi rozlévají po hrudi. Mé tělo je velmi teplé, přelévá se přes ně příjemný žár.

Poté, co jste dosáhli tohoto pocitu tepla po celém těle, nějaký čas zůstaňte ležet v klidu a vnímejte, jak léčivé teplo proudí každou buňkou vašeho těla.

13. Podařilo se mi důkladně a příjemně rozehrát celý or-

ganismus, zničil jsem zárodky všech nemocí, spálil mikroby. Očistil jsem se božským žářem! Jsem mladý, svěží a plný síl!

14. Tento bod ukončete stejně jako u předcházejícího cvičení.

### Třetí cvičení

Učíme se mimovolně řídit dýchací rytmus. K tomuto cvičení však přistupujte teprve tehdy, až úspěšně zvládnete druhé cvičení.

6. Moje tělo je krásně prohřáté, je úplně teplé. Veškerou pozornost soustředím na dýchání. Rozpouštím se a splývám se svým dechem. Já jsem můj dech. Vdechuji klid, zdraví a životvornou božskou sílu. S každým výdechem se ze mne vypařuje únava, nemoci a starosti. Dělán to tak vždy - s nádechem přichází síla a s výdechem vycházejí ven z těla nemoci. **Vde**-chovaná božská síla se **shromažďuje** u pupíku, má podobu příjemného tepla. Vdechuji božskou sílu, již je stále víc, hromadí se ve mně a já ji mohu vědomě poslat **do** jakéhokoliv orgánu těla, do každé buňky. Její léčivé teplo mne zbaví veškerých neduhů. A tak tomu bude navždy!

Krátce zůstaňte ležet v klidu, pozorujte léčivou sílu a pokuste se ji řídit vlastní vůlí. Směřujte ji do různých částí těla a **procítujte**, jak se do vás přelévá,

14. Poté, co jste provedli cvik dle popisu v bodě 6, přejděte rovnou k bodu 14.

### Čtvrté cvičení

Jde o schopnost vědomě rozšiřovat krevní cévy vnitřních orgánů. Při tomto cvičení se **naučíme, jak** trénovat mimovolné rozšiřování krevních cév vnitřních orgánů, v tomto případě **slinivky** břišní. Můžeme **však** k němu přistoupit až se dokonale naučíme předcházející cvičení.

6. Vdechovaná božská síla – rudý léčivý žár hoří kolem **mého** pupíku. Při **každém** nadechnutí **posílám** do tohoto lůna (lůnem míním oblast kolem pupíku) proud mladé **sily životvor-**

**ného** boha (pokud se vám slovo „bůh“ nezamlouvá, můžete **použít** namísto toho slovo „vědomí“). Při každém výdechu **směruji** jeho léčebný proud ke slinivce břišní (nebo orgán podle **vašeho** přání). Dokáži procítit, a dokonce i přímo „vidím“, **jak** se buňky a cévy slinivky břišní naplňují léčivou silou. Po-  
ciťuji v tomto orgánu *léčivý žár, jenž prochází* každou mou buňkou. Cítím a „vidím“, jak mocný tok mladé božské krve **promývá** každou žilku a každou buňku slinivky břišní. A ona se regeneruje, obnovuje, mládne a sílí. Moje slinivka břišní je mladá a velmi **zdravá**. Je krásná díky své omlazující božské **síle**. A já ji cítím a raduji se, že je tak mladá, zdravá a silná. A tak tomu bude navždy, v každém věku.

7. Nyní se chvíli kochejte pohledem na mladý a zdravý orgán a vydechněte jako v bodě **14**.

Páté cvičení

**Učíme** se měnit srdeční rytmus podle své vůle - můžeme jej **mimovolně** zrychlovat i zpomalovat. Jakmile si dokonale osvojíte čtvrté cvičení, budete schopni měnit srdeční rytmus a jeho činnost podle vlastní vůle. To je zejména vhodné pro osoby, které trpí občasnou bolestí v srdeční krajině. Již dávno bylo **zjištěno**, bolesti u srdce zmizí, když si dobře prohřejeme levou ruku. Přitom se totiž zásobování srdečního svalu krví **zlepšuje**.

**Můžete** použít formulaci, jakou jsme uvedli ve čtvrtém cvičení, akorát namísto slinivky břišní použijete levou ruku a zaměříte meditaci na její ohřátí. Můžete se také soustředit přímo na srdce a poslat do něj **sílu**, teplo a zdravou krev. Autogenní cvičení ukončíme jako v bodě **14**.

**lé** cvičení

**Regulujeme sami**, jak naše cévy reagují, tedy zda se zužují či rozšiřují. Nyní se naučíme vědomě zužovat cévy v hlavě. **Pomůže**, když si budeme představovat, že nás oblast hlavy stulit **anebo** na ni fouká **větr**.

Níže uvádíme, jak správně trénovat každý cvik - všechny představují patnáctiminutové cvičení. Pacient by si při cvičení **měl** hovořit sám pro sebe a používat výrazy: „Já, mně, mé,“ aby vliv směřoval dovnitř jeho těla. Text pročítáme pomalu, ve správném pořadí a dáváme pozor, abychom do něj nezařadili žádná negativní slova a výrazy odmítání. **Musí** to být jen kladné věty.

Zvláštnost tohoto cvičení spočívá v tom, naučit se vědomě zužovat krevní cévy obličej a hlavy. To působí preventivně proti vzniku bolesti hlavy (zabrání bolesti, aby se rozvinula) a odstraňuje otoky horních cest dýchacích, které vznikají v důsledku nachlazení. **Je-li** to potřeba, cévy můžeme vědomě i rozšířit, **promývat** je krví a vymývat z nich nánosy toxinů a dalších nepotřebných látek.

Opakujeme stejné body jako v předchozím cvičení, a to až do bodu pět. Dále pokračujeme bodem 6.

6. Nadechnu se a natahuji do plic chladivý horský vzduch. S každým nádechem do mého těla vstupuje příjemný závan chladu a ovívá mi nos, oči a mozek. Čistý **horský** vzduch ochlazuje můj mozek, oči a nos. (Přitom se pomalu nadechnete nosem a mimovolně poté vydechnete ústy.) **Moje tvář** se ochlazuje, čelo je příjemně chladivé. Čelo je příjemně chladivé. Příjemně chladivé. Chladivé.

Chvíli volně dýchejte a pozorujte, jak ochlazující efekt funguje. Poté autogenní cvičení ukončete jako v bodě **14**.

Právě jsme probrali první úroveň autogenního tréninku a jak vidíme, není to nic složitého. Je nutné se jen snažit, abychom je dokonale zvládli, a pozitivní výsledky se dostaví samy.

## Metoda ozdravení silou myšlenky

Vědomé vytváření nálady neboli metodiku práce s programem životního pole rozpracoval Grigorij Nikolajevič Sytin, Tento pozoruhodný člověk se jako jednadvacetiletý mladík dostal na frontu, kde byl v roce 1944 těžce raněn. Jako invalida byl z armády poté propuštěn. Trpěl výpadky paměti a měl omezenou pohyblivost. Rozhodl se však sestavit vlastní ozdravné texty, aby si obnovil paměť, vylepšil svalovou činnost a obecně se změnil natolik, aby byl schopen znovu normálně pracovat. První pokusy Sytin prováděl sám na sobě a důkaz o jejich efektivnosti se brzy dostavil sám: když se v roce 1957 dostavil na jednu z mnoha lékařských kontrol, prováděnou komisí, byl shledán jako způsobilý k práci bez omezení. Sytin, který se mezitím stal doktorem, svou metodu pojmenoval Vědomá slovně-imaginárně-emoční regulace zdravotního stavu člověka (neboli regulace organismu člověka silou jeho vůle). Léčebné mechanismy se skrývají ve vůli, slovech, imaginaci, představách a emocích.

### Vůle

Silou své vůle organismus přinutíme, aby produkoval více životní energie. Emoce, představy a slova nám pak pomohou tuto energii distribuovat do konkrétních orgánů anebo do organismu celého, abychom jej upevnili, vyléčili, regenerovali a omladili.

### Slova

Doktor Sytin se odvolává na učení I. P. Pavlova, podle něhož je mluva druhým signálním systémem, spojeným s podvědomým člověka. Ta řídí fyziologické procesy v organismu. A pokud takovéto spojení existuje, je jasné, že mluveným slovem se dá řízeně ovlivňovat psychika a skrze ni i fyziologické procesy s organismu například je možné takto obnovit a posílit funkce vnitřních orgánů a mobilizovat proces samoregulace.

### Imaginace, představy

Jasně představy dokážou obnovit strukturu životního pole, která je v důsledku nemoci rozptýlená anebo oslabená přirozeným stárnutím. Když se obnoví tato struktura, všechny fyzické tkáně i jejich funkce se regenerují.

### Emoce

Pozitivní stenické emoce dávají organismu sílu, aktivují sympatickou část vegetativní nervové soustavy a nutí žlázy s vnitřní sekrecí, aby aktivně pracovaly.

### Léčba slovy

Nyní se budeme hlouběji věnovat tomu, jak vlastně funguje léčebný mechanismus práce se slovy. Jak sám Sytin popisoval léčebný účinek toho či jiného slova?

„...Toto je staré zaříkadlo: Jede svatý Georgij na koni, hnědý je jeho kůň, a ty jsi krev jeho kaň.“

„A co znamená kaň?“

„Nevím přesně, možná že toto slovo má společný kořen se slovem kůň, a potažmo slovesem kňučet ve smyslu žadonit či škemrat. Při výměře biologického potenciálu se ukázalo, že schopnost zastavit krev má právě toto slovo...!“

Autor čerpá z knihy G. N. Sytina *Živototvorjaščaja sila* (Životvorná síla, Moskva, Energoatomizdat 1990).

Klíčová slova schopná v organismu vyvolat odpovídající naladění Sytin volil s pomocí přístrojů. Ty mu totiž ukázaly, že organismus reaguje na to či ono slovo různě, a poznal to podle reakce, při níž stoupl biopotenciál.

Co vlastně znamená slovo? je to soustava určitých zvuků, které se střádají v určité souslednosti. Ale z čeho se skládá zvuk? Z vibrací. A ty jsou tvořeny z energie. Z předchozí kapitoly víme, že slova jsou vlastně myšlenka, upravená a zpracovaná vibrační energií a vyvedená z organismu ven. Slova na organismus působí a tento vliv se počíná na myšlenkové úrovni. Slovo lze říci, že:

- působí jako síla vůle; vždyť nejprve je nutné se zamys-

let, co chceme pronést a jak to proneseme; tudíž se životní energie začne produkovat intenzivněji

– **Životní energie** se mění a je upravena do té či oné formy; tu jí dodává mysl

- tato energie je částečně zpracována nervovou soustavou v mozku a mění se na elektrické impulzy neboli biopotenciály, které se dají měřit přístroji; většinou však působí ihned *na* struktury životního pole, částečně se z ní tvoří energetické shluky, a ty vyvěrají ven

- část energie se v podobě elektrických impulzů předává hlasivkám, kde se přetvoří v energii zvukových vibrací

– energie zvukových vibrací prochází buňkami organismu a vyvolává v nich odpovídající změny

Významy klíčových **slov** jsou nám vše jasné. Jak ale působí slovo **kaň**? Vždyť ani nevíme, co znamená! Jak je možné, že má mechanismus schopný působit na krev a schopnost ji zastavit? Ukazuje se, že tato otázka již byla starodávnými mudrci zodpovězena velmi dávno v *Upanišadách*, a kvantová fyzika tuto odpověď jen potvrzuje. V kvantovém Vesmíru vznikají prvotní zvuky, díky kterým může být kvantové pole uvedeno do rovnováhy. Prvotní zvuky se mezi sebou spojují a vytvářejí různé kombinace, z nichž se postupně tvoří energie, hmota a nekonečná různorodost všeho. Prvotní zvuky nejsou náhodné, sestává z nich veškerý projevený Vesmír!

**Pohlížíme-li** na lidské **tělo** z tohoto hlediska, zjistíme, že v jeho základě leží prvotní zvuky (neboli specifická vzrušení, která produkuje program na výstavbu životního pole). Ty se od počátku slučují v jeden celek. Pokud člověk onemocní **anebo** se zraní, znamená to, že některé zvuky jsou zkreslené anebo zmizí úplně. Například molekula DNA, nositelka kódu dědičných vlastností, není ničím jiným než sloučeninou atomu uhlíku, vodíku a kyslíku. Atomy jsou spojeny jemnými a **neobyčejně** pevnými vibracemi, které jsou tvořeny právě prvotními **zvuky**. Když se souslednost (střídání) atomů v molekule

pNA naruší, nebudou se v molekule tvořit správně bílkoviny, a tím pádem je veškerá tkáň budována špatně. V takovém případě se tkáněmi, buňkami, strukturami uvnitř buněk, atomy a energetickými spoji mezi nimi nese zvuk, který pronesl člověk záměrně, a obnovuje narušené, zničené anebo chybějící spoje. Souslednost řetězců DNA se obnoví a bílkoviny se začnou zase tvořit správně, růst tkání se uvede do normálu a postupně se vytratí i nemoc sama. To je jiný mechanismus, jak slova jako například *kaň* ovlivňují zastavení krvácení. Jak je vidno, první ani druhý mechanismus **nemají** nic společného s druhým signálním systémem, avšak působí dokonale.

Prvotní zvuky jako *kaň* je nejlépe pronášet v duchu a se zvláštní intonací, jako by promlouval hlas rozumu - jedině tak působí léčivě plnou silou. Už jste asi pochopili, že kvantový jazyk nezná pojmy, zato chápe přesnost **prvotních** vibrací, které vznikají na myšlenkové úrovni. Příslušné závěry si můžete vyvodit sami.

A nyní se dostáváme k tomu nejdůležitějšímu, a sice jak se naučit úspěšně tvořit příslušnou náladu. Specifika struktury a smyslový obsah samostatných formulací zabezpečují vysokou efektivitu, proto by neměly být upravovány. Vytváření nálad Sytinovou metodou se zakládá na významových prvcích, které jsou vytvořeny poprvé, a proto jsou zatím neznámé; nebo alespoň tak si to představoval sám autor metody. Ve skutečnosti však doktor Sytin pouze znovuobjevil starodávnou nauku o tom, jak obnovit spojení mezi vědomím organismu a programem na výstavbu životního pole. **Budeme-li** ji ovlivňovat správně, obnovíme energetické struktury životního pole a skrze ně i orgány a tkáň.

Co se vlastně v organismu skutečně odehrává? Pojivová **tkáň** toho či jiného orgánu je zanesena emočním, myšlenkovým a buněčným **odpadem**, přestává **normálně** fungovat, a to **znamená**, že se struktura **tkání** organismu a jeho funkce **proměňují**. Ovšem nesprávně, takže z toho vznikají nemoci. Sytin dokázal vytvářet takové nálady, které ponoukají, nutí a **pobí-**



zejí programové konstrukce životního pole, aby samo vylepšilo a aktivovalo své funkce, podřídlilo se prvotnímu vědomí **organismu** a pracovalo s ním v harmonii. V podstatě byla rehabilitována součást starodávné okultní medicíny neboli práce s programovou konstrukcí životního pole lidského organismu.

Lidem se špatnou genetickou výbavou Sytin doporučoval provádět následující myšlenkové cvičení na „vedení do ná-

„Do mne se vlévá nový život, který přináší novou a zdravou genetickou výbavu, obsahující i geny dlouhověkosti. Jsem jako **znovuzrozený**, a zůstanu stále mladý a zdravý v padesáti i ve sto letech. Zdědil jsem zdravý, veselý, mladý život, který mi byl předán v genech, a budu takový nyní, za třicet i za padesát let. **I** po mnoha letech zůstanu mladý, veselý, nezlomný, pevný a hlavně **zdravý**.“

Jak je vidět, tato nálada probouzí programové konstrukce **životního** pole, aby se aktivovaly a obnovily na normální úroveň, ale i nadprůměrnou úroveň, převyšující běžný stav.

Pokud už u člověka došlo k rozkladu určitých tkání, **zejména** pod vlivem nemoci, například plicní tkáně, tato metoda ničivému procesu **předchází** tak, že přináší správnou „náladu“ do organismu - aktivuje růst, spouští proces omlazení a rozvoje těchto tkání.

„Znovuzrozený život se bouřlivě rozvíjí a vlévá do mých plic, prochází každou buňkou plicní tkáně a mocná energie nového života přitéká do každé buňky plicní tkáně. A odsud se rodí nová plicní tkáň, která se rychle rozvíjí, znovuzrozená, ucelená, svěží, živá a zdravá. Probouzí se nová plicní tkáň, nasycená velkým množstvím životní energie a disponující obrovskou životní silou. Mé **plíce** ožívají a uzdravují se, srdce **je** aktivní a zdravé a radostně pohání krev **o** nové plicní tkáně. A krev přináší prvotřídní živiny každé buňce plicní tkáně, a také **pl**icní tkáň **promývá**, takže se tvoří nová tkáň, čistá, **vá** a kvalitní, jako by se právě zrodila. Plicní tkáň žije pl-

nohodnotným, zdravým životem. Za znovuzrozeného života se rodí **nové plíce**, energeticky silné a nezlomně zdravé. Z nového života se dále rodí nezdolná, silná zdravá hrud, mocná jako u bohatýra, a já mohu díky ní volně dýchat. Mé dýchání je uvolněné, neslyšné a nic mu nebrání ani nevadí. Všechny vnitřní orgány mého těla a všechny životní soustavy fungují s ohromnou silou, jsou schopné plně uzdravit plíce a zrodit novou neporušenou plicnítkáň. Mozek a mícha fungují správně, jsou energické a aktivně napomáhají vzniku nové plicní tkáně. V průdušnici a v průduškách jsou zdravé a pevné nervy. Organismus mobilizuje své zásoby, aby se mohly vytvořit nové plíce - zdravé, svěží a neporušené, jako by se poprvé zrodily.“

Díky této náladě se v nás probudí program konstrukce životního pole, s nímž přichází i úsilí o obnovu a posílení energetických struktur plic a plicní tkáně.

A vy můžete tomuto procesu vědomě pomoci, když budete říkat: „Všechny vnitřní orgány, všechny systémy v organismu fungují s fantastickou výkonností a jsou připraveny zcela obnovit plíce a zrodit novou, neporušenou plicnítkáň. Organismus mobilizuje všechny zásoby, aby mohly na svět přijít nové. Mladé funkční znovuzrozené plíce.“

Odsud vyplývá další důležitý detail: slovní a významový základ je zaměřen na to, aby si člověk mohl co nejzřetelněji představit proces uzdravení, a tudíž i způsob efektivnějšího ovlivňování programu konstrukce životního pole. Proto je nutné důsledně volit slova, která se skutečně hodí: novorozený, mladý, prvotní, zdravé, bouřlivé, energické, silné, aktivní, obrovské, veselé, radostné a tak dále.

Člověk by měl volit taková slova, která by se ho hluboce dotýkala a „seděla k němu“, aby si mohl uzdravný proces představit co **nejzřetelněji**. Je přirozené, že každá *nálada* se musí nechat působit dostatečně dlouho, aby se proces léčení mohl započít a vyvinout v plné **míře** (Člověk by měl setrvat příslušně naladě minimálně deset minut, ale raději i půl hodiny).

**Neměl by také zapomínat na biorytmologii:** například k **obnovování plicní tkáně by měl přistoupit**, když je maximálně **aktivní**, Dokonce je možné posilovat organismus podle ročních období: na jaře léčíme játra, v létě srdce a tlusté střevo a mezi **sezonami** žaludek a slinivku břišní.

Co bych vám chtěl dále poradit: Vedte dialog s programem konstrukce životního pole. Začněte tak, že se obrátíte k vesmírnému vědomí. Ono vás svým potenciálem mnohokrát převyšuje - vždyť vy jste jeho malou součástíí. A pokud vaše **prosba** vyvěrá přímo ze srdce, bude vyslyšena.

**Proste a bude vám dáno, hledejte a naleznete; tlučte a bude vám otevřeno. Neboť každý, kdož prosí, bere, a kdož hledá, nalézá; a tomu, kdož tluče, bude otevřeno.** (Evangelium Sv. Matouše, 7:7,8).

Až se obrátíte k vesmírnému vědomí nebo Otci nebeskému, pracujte bezprostředně s vlastním programem konstrukce **životního** pole - nejprve je stimulujte tak, že provedete jakýsi **„doping vůle“**, a poté přejděte ke konkrétnímu programu, **zaměřenému na** stimulaci oslabeného orgánu. Nejdůležitější je, abyste pocítili a jasně a plně prožili, jak se životní pole posiluje, vzniká v něm energie a život, a vše probíhá z vaší **vůle**, podle vašeho přání a úsilí. A energie a život dále přechází 2 obnoveného životního pole do fyzických tkání. Pocítíte, jak se do vás vlévá životní síla, jak se vaše nálada pozvedá a jak vás obklopuje teplo; vnímáte, jak do orgánu, k němuž se obracíte, proudí krev. Snažte se, aby tyto pocity vydržely co nejdéle, aby se upevnily a stabilizovaly a aby následný **ozdravný** efekt byl co **nejvýraznější**.

Ozdravné a posilující cvičení na játra

Nyní následuje oslovení nebo také způsob uvedení **do určité** nálady, který **jsem** osobně sestavil. Pomůže vám správně **si** uvědomit a pocítit ten či onen orgán a obnovit **jeho** vnitřní **strukturu** i **funkce**. Alternativně se také můžete řídit cvičením

doktora **Sytina**, které popsal ve své knize **Životvorjaščaja síla** (**Živototvorná síla**).

Nejlépe je provádět cvičení na jaře **při** dorůstající Luně, mezi 23. hodinou večer a 3. hodinu ráno. Podle východního kalendáře nastává Nový rok - vždy připadá na počátek lunárního měsíce. Po celý týden pročítejte následující myšlenkové cvičení, abyste dosáhli odpovídající nálady, vždy 30 až 45 minut v předepsanou dobu. Po zbytek **lunárního** měsíce stačí, když se budete myšlenkovému cvičení věnovat **10 až 15** minut denně v dobu, která vám vyhovuje.

„Veliký a milující Praotci, prvopočátku všeho, obracím se k Tobě, dej mi sílu, moc a vědomosti, abych byl zdatný a zdravý, a to jen díky Tobě. Nechť se stane, jak říkám.

Moje duše se naplňuje velkou silou Matky **života**. její životodárný proud aktivuje má energetická centra, která se rozzáří a hrají všemi barvami životodárné duhové záře. Naplňuji mou auru, tělo, ba i každou buňku v mém organismu chválou života, nechť triumfuje věčně. Moje životní pole je jako velikonoční vajíčko, vyrobené z nejčistšího horského křišťálu, a vyzařuje paprsky **síly**, mládí a znovuzrození. Duhová záře **životodárného** světla pulzuje zevnitř ven a celého mne očišťuje a posiluje. Jsem zdrav, silný, věčně mladý a odolný.

Mým tělem pronikají paprsky božského léčebného duhového světla, které jsou silné a mocné a jiskřivé. Každá buňka v mém těle zpívá hymnu o síle, štěstí, kráse a znovuzrozeném zdraví. Velkolepost, nadšení a božská láska naplňují celé mé tělo. **Shromažďuje** se kouzlo života - moje buňky se dělí a já žiji. Mír, štěstí a láska všem silám vesmírného vědomí, projevená ve vůli nejvyššího, vládne ve **mne!**

Má milá játra! Směřuji k vám své myšlenky, energii i vůli. Roztáčím tvoje energetické centrum nekonečné lásky a vědomí. Oceánské proudy životodárné **síly** a tepla, zbarvené léčivou **žlutou** barvou, vytváří formu, jakou máte i vy - tvar kapky. Božské světlo **Slunce**, které je velkým **léčitelem**, spaluje **na** prach tvé nemoci a neduhy. **Slyšte**, játra, i ty, **hebká**, sametově jemná

**jaterní** tkáni, každá tvoje buňka je zalita ozdravujícím světlem. Jádra tvých buněk vyzařují světlo života, síly, radosti a nadšení. **děl** se, děl a děl. Tvé buňky se neustále obnovují, jsou jako znovuzrozené, **mladé**, silné, svěží a krásné.

Vizte, játra, vámi procházejí nervová vlákna, která jsou jako stříbrné nitky, jimiž přichází síla života. A po nich se **teká** mladý život a *na své cestě spaluje* všechno odpad a toxiny. Stříbřitá obnovující energie dokáže rozveselit a vzpružit každou tvou buňku. Dýcháte a žijete, játra, tepe ve vás věčně mladá živototvorná síla překrásné stříbřité barvy. Játra, jste lehká, **ste** rozradostněná, jste věčně mladá a nádherná.

A vás, buňky jater, omývá nejčistší rudá zdravá krev. Každé 2 vás přináší kvalitní živiny, božskou stravu, a vše nepotřebné včas odvádí. Buňky jater, já vás miluji a všichni vás milujeme, dáváme vám to nejlepší, čerstvé, užitečné a zdravé. Buňky jater, jste překrásné, věčně mladé a zastanete spoustu práce. Buňky jater, jste ve své pracovitosti neomezené, disponujete obrovskou silou a pevným zdravím, jste věčně mladé.

Játra, vy svou práci zastanete snadno a děláte vše, co od vás organizmus vyžaduje. To díky vám je mé tělo mladé a zdravé. Játra, vy očišťujete božskou tekutinu mého těla - krev, a ona je mladá a zdravá, **jako** by znovuzrozená. Játra, vy jste králem mých **orgánů**, my všichni vás milujeme a jsme vám vděční za **užitečnou** práci, kterou pro nás vykonáváte. Játra, zůstaňte navěky silná, odolná, krásná a mladá!

Játra, tvoje žluč má jantarově zlatou barvu, je jako posilující, životodárný *med*. Lebce a volně prýští všemi kanálky a celé vás **promývá** a očišťuje. Potom odtéká do překrásné nádoby zvané žlučník. Tvá žluč je jantarová, teplá a aromatická tekutina, v níž se lehce **štepí** živiny a potřebné prvky. Žluč dodává kůži **přijemný** žlutavý odstín, oči se kvůli ní lesknou a **jsou schopné** vše vidět a odlišovat, a to vše jen kvůli ní! Žluč, ty jsi zářivě žlutá **jako** slunce, jsi **lata jako** jantar. To ty rozumu umožňuješ, aby **pochopil** mnohá tajemství světa, všiml si i těch nejmenších **detailů** a tvořil s pomocí mysli. Žluč,

či, ty jsi kouzelná živototvorná tekutina, která nám dává teplo a světlo a zachovává jasný rozum. Játra, vy jste božská a my vás milujeme, neboť jste věčně mladá, překrásná, znovuzrozená a silná. Skutečně, játra, jste naším králem nejvyšším!

Velké a milující Jsoucno, děkuji Ti za věčný život, který jsi mi dalo, a děkuji Ti za to, že jsi mi umožnilo narodit se v mém těle a žít fyzický život. Děkuji ti za zdraví, jímž jsi mě obdarovalo, a za život jako takový, kterým se Ty projevuješ ve mně. Děkuji Ti za lásku, štěstí, vědomosti, zdraví i život jako takový." (Pokud si myslíte, že je to nezbytné, opakujte text tolikrát, abyste zaplnili minimálně 10 až 15 minut, a nejlépe 30 až 45 minut.)

Zde je příklad myšlenkového cvičení, jak pracovat s vědomím orgánu, tedy jater. Chcete-li pracovat s jiným orgánem a ozdravit jej, například srdce, můžete toto cvičení také použít. První část, která je vlastně úvodní řečí a obsahuje slova, jimiž se k orgánu obracíte, a třetí závěrečnou část necháte stejnou, jako při práci s játry. Musíte změnit pouze prostřední část, protože ta je specifickou rozpravou s orgánem a obrací se k programu nebo vědomí toho či jiného konkrétního orgánu.

Texty na vytvoření určitých nálad si můžete nahrát na diktafon, ovšem s kladnou intonací, a nahrávky pravidelně poslouchajte. Text si můžete samozřejmě jen pročítat v duchu, ale musíte zapojit svou **nejaktivnější představivost**.

*Terapeutická síla myšlenkového cvičení vzroste, pokud si při něm barevnými pastelkami namalujete orgán, s nímž „rozmlouváte“. Postupujte však v souladu s textem cvičení, tedy nejprve nakreslete celá játra, potom jimi nechte procházet nervy, krevní cévy a žlučovody, a nakonec přikreslete jednotlivé buňky a znázorníte procesy, které v buňkách probíhají.*

#### *Příklad*

„Před pěti lety se mi na prvním článku pravého ukazováčku, přibližně v místech, kde obvykle držíme tužku, objevil

**jakýsi** výrůstek. Nevím, proč jsem si jej vyřízla - ranka začala **krvácet**, přičemž stále silněji. Chvilí poté se mi v ruce objevil divný pocit - ani ne tak bolest, jako **spí** tlak, jako by mi celá ruka ztěžkla. Okraje ranky se začaly rozlézat a při sebemenším doteku krvácení sílilo. Objednala jsem se k chirurgovi a ten mě poslal na onkologii. Onkolog vystavil diagnózu - podezření na melanom - a objednal mě na operaci.

Nebudu se rozepisovat o tom, jak jsem se tenkrát cítila, **myslím**, že je to každému jasné. Slunce v mých očích pohaslo a bylo zřejmé, že se započala nová etapa mého života.

K mému velkému štěstí se toto odehrálo před svátkem 8. března a následovaly čtyři volné dny. Vedoucí chirurg mi řekl, že uříznout prst mi mohou až po svátcích, nyní že má *právě* akutní případy, které potřebují neodkladný zásah, a já se tedy mám dostavit až příští týden.

Na svátek žen jsem poslala manžela a syna za babičkou, aby jí popřáli vše nejlepší, a posadila se sama v kuchyni u okna. Na něm nám po celý rok kvetou fialky, mám je nesmírně ráda. Jak tak sedím, rozvázala jsem si obinadlo a podívala se na ránu; tu se mi udělalo klidno na duši. Začala jsem si představovat, že se vlastně nic strašného neděje, rána prostě zaroste a vše bude jako dřív. V duchu jsem viděla velmi zřetelně, že všechno dopadne právě takto, tedy skončí dobře. Pak jsem si prst nové převázala a šla si lehnout, přičemž jsem velmi tvrdě usnula klidným a vyrovnaným spánkem: byla jsem přesvědčená, že všechno nakonec dobře dopadne.

**Následující** čtyři sváteční dny jsem si dávala pozor, abych ránu neumočila; nic jsem nedělala, neboť mi rodina pomáhala, a dny **uběhly** zcela klidně. V předvečer operace jsem si všimla, že mám ušpiněný převaz (**v** minulých dnech jsem s ním **nic** nedělala a hlavně dávala pozor, aby zůstal suchý). **Vidím**, že se ranka stáhla a vytvořil se strup. Ani jsem nevěřila **svým** očím, a tak **jsem si ránu novu** ovázala a **šla** spát.

*Následujícího dne* jsem doktorovi v ordinaci řekla, **že** operaci nejspíš *nepotřebuji, nebo* rána se z úleku sama zatáhla,

*Doktor se na mě jen znuděně podíval, vrátil mi lékařskou kartu a vymazal ze seznamu pacientů.“*

Jasná myšlenková představa pomohla za pouhé jedno cvičení! Do životního pole byl zaveden program na vyléčení, který působil ve spánku. Vnesl odpovídající změny do programu konstrukce životního pole a patřičně jej zkorigoval. **Budete-li** si takto vědomě představovat proces, jak se rána hojí, můžete se vyléčit z jakékoliv nemoci. Dokonce i rakovinné nádory se vstřebávají, jak jste se právě přesvědčili. To byl ovšem lehčí případ: při těžkých nemocech a vysokém stadiu je třeba, abyste se zabývali léčebnou vizualizací takřka nepřetržitě dnem i nocí. V opačném případě se může stát, že přijdete k chirurgovi, ale nebudete mít štěstí jako žena v předcházejícím příběhu. Chirurgové vám uříznou vše, co vás bolí, a udělají z vás invalidu na celý život. Jenže to nepomůže, protože příčina sama se vyříznout nedá, ta zůstane ve vás a může probudit další nemoci v jiných místech vašeho organismu. A doktoři budou zase řezat a řezat až do okamžiku, kdy už nebude řezat co, případně koho.

### **Vědomé svalové napětí**

Životní tok procházející skrze lidský organismus se vyznačuje větší či menší mírou hutnosti. Čím vyšší hutnost, tím víc se člověk dokáže napnout, čili tím je silnější. A platí to i naopak: pokud organismus slábne, ať už v důsledku nemoci nebo přirozeného stárnutí, jeho schopnost vědomě ovlivňovat svaly se snižuje a zhoršuje se jeho svalový tonus. Jinými slovy, život sám vyžaduje úsilí, což se také navenek projevuje. Když vědomě pohybujeme svaly a vyvoláváme v nich napětí, vylepšujeme tonus svalů, ale zároveň zvyšujeme životní tok v organismu a aktivujeme všechny procesy, které v něm probíhají. Tak napomáháme celkovému uzdravení organismu, a dokonce i jeho **omlázení**.

## Kapitola osmá

# Jak správně užívat biopřípravky Tian shi. Kurzy na posílení organismu.

### Potravinové doplňky

Nutno říct, že potravinový doplněk není lék! Také nemůžeme nahradit ozdravný komplex. Potravinové doplňky se však velmi dobře navzájem doplňují s některými syntetickými léky, zejména snižují nežádoucí vedlejší účinky. Když je kombinujeme s přirozenými ozdravnými prostředky, napomáhají rychlé regeneraci energetické rovnováhy organismu a zvyšují jeho životní sílu.

Potravinové doplňky je nutné užívat 30 minut před užitím běžných léků.

### Antilipidový čaj

Jeden sáček čaje zalijeme 200 ml vroucí vody a necháme deset minut odstát. Nejlepší je pít antilipidový čaj ráno po jídle, tedy pokud máte normální tlak. Při zvýšeném tlaku je lépe pít čaj půl hodiny před jídlem, a při sníženém tlaku až půl hodiny po jídle. Sáček s čajem je možné použít vícekrát - na dva šálky, které můžeme popíjet v průběhu celého dne. Jedno balení čaje nám tak vystačí na celou léčebnou kúru.

### Biologický vápník v prášku

Nechte obsah sáčku rozpustit v půl sklenici teplé vody a vypijte jej deset až patnáct minut před jídlem. Můžete jej přidávat do jídel s polotekutou konzistencí (kaše...). Užívá se denně, nejlépe ráno. Jedno balení stačí na celou ozdravnou kúru.

### Vápníkové žvýkácí tablety

Tabletku rozkousněte anebo ji položte pod jazyk, nejlépe po vyčištění zubů. Jedno balení vydrží na ozdravnou kúru.

Biologický vápník v kapslích a tabletách, biologický zinek a biologické železo

Užíváte-li zároveň biologický vápník a biologické železo, dbejte na to, aby mezi užitím obou přípravků uběhl určitý čas, minimálně 1,5 až 2 hodiny. Jedno balení stačí na ozdravnou kúru.

### Dvojitá celulóza

Tablety rozžvýkáme a zapijeme sklenicí teplé vody. Měli bychom vypít nejméně dva litry tekutin denně. Lepší je užívat přípravek před jídlem, ale pokud vás pobolívá žaludek, tak po jídle. Dvojitou celulózu bychom rovněž neměli přijímat souběžně s jinými přípravky Tian shi, nýbrž 1,5 až 2 hodiny poté. To proto, aby se léčivé přísady mohly klidně rozpustit v orgánech a byly poté důkladně stráveny. V opačném případě se dvojitá celulóza spojí s ostatními přípravky a ty se s ní vyloučí ven. Jedno balení stačí na ozdravný kurz.

### Kordyceps, Spirulina, Cholikan, Vejkan, Chitosan, Ikan

Tabletky rozžvýkáme. Při snížené kyselosti žaludečních šťáv užíváme Chitosan a zapijeme jej vodou s citronovou nebo klikvovou šťávou. Spirulina - během ozdravné kúry se bere 100 tablet. Pro ostatní přípravky Tian shi platí, že jedno balení stačí na jednu ozdravnou kúru.

Přípravky v tabletách a kapslích je nevhodnější užívat 1,5 hodiny před jídlem anebo po jídle. Je-li vzhledem k zaměření ozdravné kúry nutné přípravky mezi sebou v různých množstvích kombinovat, u každého se řídíme pokyny uvedenými pro daný přípravek.

V naší knize jsme si uvedli, jak správně užívat ten či onen přípravek - jak často a v jakém množství, což dále znovu připomínáme.

## Kurz na posílení organismu

V naší knize uvádím přibližné dávkování a zásady užívání biopřípravků, není však nutné se jich striktně držet. Je možné libovolně měnit například to, v jakém sledu za sebou budete přípravky užívat (v závislosti na tom, co vás v organismu trápí, jaká jsou vaše slabá místa a na co konkrétně chcete ozdravný kurz zaměřit).

### **Léčebný kurz na zvýšení obranyschopnosti dospělých**

- biologický vápník - jeden sáček 2x denně, dvě balení **na** kúru
- **spirulina**
- biologický zinek
- žvýkácí tablety: ty začneme brát, až ukončíme užívání biologického vápníku, jeden kousek 2x denně

### **Léčebný kurz na zvýšení obranyschopnosti dětí**

- biologický vápník pro děti –dětem od 1 roku do 3 let čtvrt sáčku; dětem **do** 7 let půl sáčku; dětem starším 7 let 1 sáček
- Hippophae - začneme užívat v množství jedné tablety 2x denně poté, co dobereme biologický vápník
- žvýkácí tablety začneme brát, až přestaneme užívat Hippophae, stačí jedna tableta 2x denně

### **Kurz zvyšování obranyschopnosti pro oslabené děti starší deseti let (při diatéze, nechutenství, špatném vyspívání a také při a po léčbě antibiotiky)**

- biologický vápník pro **děti**
- biologický zinek, který **začneme užívat** po biologickém vápníku, zpravidla dětem podáváme dvě kapsle 2x denně po jídle; dvě **balení na** kurz
- žvýkácí tablety se začnou užívat rovněž po biologickém **vápníku**, stačí jeden kousek 2x denně

## **Kurz na uchování zdraví pro těhotné a kojící ženy**

- \_ Hippophae - dvě tablety 2x denně
- biologické železo - užívá se při snížení hemoglobinu v krvi, dvě kapsle 2x denně
- Vejkan - jedna kapsle 2x denně

## **Kurz na posílení a regeneraci organismu s biopřípravky Tian shi**

Program na posílení a regeneraci organismu předpokládá, že se biopřípravky užívají jak v kombinaci s ostatními přírodními ozdravnými metody, tak s předepsaným léčebným programem klasické medicíny. Souběžné užívání urychlí ozdravné a obnovující procesy v organismu.

Ve skutečnosti můžeme na léčebný proces nahlížet jako na celkové posilování organismu a **zvyšování** či vyrovnávání jeho energetiky. Vznik a průběh nemocí z tohoto hlediska představuje obecné oslabení organismu a potlačení schopností jeho bioenergetiky. Přirozené ozdravné metody a procedury, správné stravování a užívání biopřípravků má žádoucí účinek: upevňuje zdraví a zvyšuje bioenergetiku organismu. Nemocný člověk se uzdravuje přirozeným způsobem.

Nyní se zaměříme na to, jaké biopřípravky a jak často se mají užívat při konkrétním onemocnění.

### **Ateroskleróza krevních cév**

- biologický vápník - dvě balení na kurz
- Cholikan - **během** prvních **tří** dnů užíváme jednu kapsli denně, čtvrtý až sedmý den jednu kapsli 2x denně a dále dávkování zvýšíme na jednu kapsli 3x denně

### **Prevence proti záchvatu mrtvice**

- antilipidový čaj
- biologický vápník
- Spirulina v množství jedné až dvou tablet 3x denně
- Chitosan: začneme jej užívat po dvou až čtyřech týdnech preventivní **kúry**, stačí jedna kapsle 2x denně

- **Veikan** - začneme jej užívat dva týdny poté, co jsme začali brát Chitosan, v množství jedné kapsle 2x denně

#### **Profylaktika ischemické choroby srdeční a infarktu myokardu**

- biologický vápník

- Kordyceps - jedna kapsle 2x denně

- **Chitosan** - jedna kapsle 2x denně

- Ikan užíváme takto: první týden dvě kapsle 2x denně, dále tři kapsle 2x denně

- **Veikan** - jednu kapsli 2x denně

- **žvýkací tablety** - jeden kousek 2x denně

Pozor, **každý** z uvedených přípravků začneme užívat dva týdny poté, co jsme začali brát předchozí přípravek.

#### **Hypertonie (cévní typ)**

- antilipidový čaj

- biologický vápník

- **Kordyceps** - poté, co dobereme biologický vápník; dávkujeme takto: **první** týden jednu kapsli 2x denně, druhý týden jednu kapsli 3x denně a dále dávky ustálíme na dvou **kapslích** 2x denně

- Chitosan - začneme užívat poté, co dobereme Kordyceps; **první** týden užíváme jednu kapsli 2x denně, druhý týden jednu kapsli 3x denně a dále dvě kapsle 2x denně

- **Ikan** - **začínáme** užívat dva týdny poté, co začneme brát Chitosan. První týden stačí jedna kapsle 2x denně a dále dvě kapsle 3x denně

#### **Hypertonie (ledviny)**

Stejná léčebná kúra jako **při** hypertonii cévního typu.

#### **Hypertonie (nervové vypětí)**

- antilipidový čaj

- biologický vápník

- Hippophae - **začneme užívat** po ukončení léčby biologickým vápníkem v množství jedné tablety 2x denně

- Ikan - začneme brát dva týdny poté, co začneme užívat **Hippophae**; první týden polykáme jednu kapsli 2x denně

a během druhého týdne přejdeme na dvě kapsle 3x denně

- Chitosan - začneme brát poté, co ukončíme kúru s **Ikanem**; 3x za den si vezmeme jednu kapsli

#### **Snížený krevní tlak**

- biologický vápník

- Veikan - jednu kapsli 2x denně

- Hippophae - začneme užívat, až dobereme biologický vápník, v množství dvou tablet 2x denně

- **žvýkací tablety** - až přestaneme užívat Hippophae

#### **Chudokrevnost**

- biologický vápník - jeden sáček 2x denně, dvě balení na léčebný kurz

- biologické železo - dvě kapsle 2x denně; kojícím a těhotným ženám se doporučují denně až tři kapsle; na jeden léčebný kurz si budeme muset pořídit dvě až tři balení

- **Ikan** - dvě kapsle 2x denně

#### **Onemocnění trávicí soustavy (gastritida, vředy, cholecystitida, Crownova nemoc a také jako preventivně proti rakovině střev)**

- biologický vápník

- Spirulina - jedna tableta 2x denně

- Chitosan - jedna kapsle 2x denně

- **žvýkací tablety** - až dobereme biologický vápník

#### **Zánětlivé procesy infekčního charakteru (bronchiální, plicní, gynekologické, nemoci močového měchýře a pohlavních orgánů)**

- biologický vápník - jeden sáček 2x denně, dvě balení na kurz

- Kordyceps - **první týden** jednu kapsli 3x denně a dále dvě kapsle 2x denně

#### **Kožní onemocnění (dermatida, uhrovitost, herpes, pásový opar, lišeje)**

- biologický vápník - **jeden** sáček 3x denně, dvě balení na kurz

- **Kordyceps** - jedna kapsle 3x denně; při herpetu třetího dne zvýšíme dávku na dvě kapsle 2x denně

- **Spirulina** ~ první týden jednu tabletu 3x denně, dále dvě tablety 3x denně

**Kdo trpí** uhry nebo furunkly, může rozdrtit pět až šest tablet **Spiruliny**, zalít je 3 ml horké vody a směsí potřít zanícená místa na kůži. Necháme působit 15 až 20 minut a smyjeme teplou vodou.

*Psoriáza, vypadávání vlasů, pigmentové skvrny*

- biologický vápník

- biologický zinek

- **Vejkan** – dvě kapsle 3x denně

*Alergie*

- biologický vápník

- **Chitosan** - jedna kapsle 3x denně

- **žvýkací tablety** - začneme je užívat poté, co dobereme biologický vápník, jednu tabletu 2x denně

*Alergie na potravinové složky*

- **antilipidový čaj**

- **Dvojitá celulóza**, kterou dávkujeme takto: první až třetí den **jednu** tabletu denně před večeří, čtvrtý až šestý den jednu tabletu 2x denně a dále jednu tabletu 3x denně, kterou zapijeme sklenicí teplé vody

- **Spirulina** - začneme ji užívat poté, co ukončíme přijímání **Dvojité celulózy**; stačí jedna tableta 3x denně

*Alergie doprovázená kožní vyrážkou*

- biologický vápník

- **Ikan**

- **Vejkan** - užíváme za dva **týdny** poté, co jsme začali brát **Ikan**, vždy jednu tabletu 3x denně

## Závěr – léčebný mechanismus pohlavního spojení

V závěru knihy cituji z mé předchozí knihy *Intimnyjenormy i zdorovje* (Intimní normy a zdraví), v níž se věnuji energetickým a léčivým vlastnostem, které má pohlavní spojení.

*„Pohlavní akt s krásnou a velkomyslnou ženou, provedený opatrně a pozorně, je nejlepším lékem všech **dob**.“*

Ze staroindického traktátu o zdraví

*„Pokudse muž pohlavně stýká, ale **nedochází** uněho k výronu semene, pak jeho životní síla narůstá a organizmus produkuje více energie. Tělo ji vstřebává, a **tak** se posiluje, takže všechny mužovy smysly **zbystrí**.“*

Pozorování starodávných mudrců

Ve starých knihách o fyzické lásce se **uvádí** osm blah, které je možné získat s pomocí správného rytmického sexuálního spojení. Specifické rytmy představují spojení magických čísel a čísla jang v jeho základu. Jang je mužskou silou a znázorňuje lichá čísla, **jin** je **síla** ženská a zobrazuje sudá čísla.

Východní teorie medicíny učí, že krev, tkáň, **tuk**, kosti, mozek kosti a semeno nebo vajíčko jsou články jednotného řetězce, který se vytvořil z obecného řádu přírody a přirozeného smyslu pro pořádek. **„Z nejvyšší** podstaty života byla stvořena krev, z krve se tvoří svalová hmota, svalová hmota se může měnit na tuk a z **ní** dále kosti. V kostech vzniká morek, a ten dává život semeni nebo **vajíčku**. Je to **sedmiúrovňová** struktura prvků **těla**, přirozený proces, jenž se při nadměrném vypětí



mho **nezdravých** zlozvyčích snadno naruší. Obdobným způsobem **je** možné jej naopak posílit, pokud se důkladně zvolí správné prostředky.

Terapeutický účinek pohlavního spojení se zakládá na skutečnosti, že v určitých pozicích dochází k přesměrování energie, a to jí umožňuje koncentrovat se na nemocné orgány a léčit je. Při pohlavním styku se vždy mění dech, srdeční rytmus, krevní oběh, složení sekrece žláz a procesy v mozku. Jelikož tělo je schopné samo vyrábět protijedy na všechny nemoci nebo stavy, základní otázkou zůstává, jak aktivovat potřebný **metabolický** proces.

Střídání pozic při pohlavním styku je vlastně takovou „sexuální jógou“, která je léčivá a dokonce mnohem účinnější než běžná jóga. Při ní je totiž mužský i ženský princip v rovnováze a jeden druhého doplňují. To však od muže vyžaduje, aby se naučil co nevíce oddálit vyvrcholení. Ženina role v tomto terapeutickém sexu spočívá v tom, že by měla léčivé přírodní síly iniciovat a probouzet. Ženina energetika se při pohlavním spojení zvyšuje; největší účinnost má kombinace čtyř orgasmů. Jde o velmi silný bioenergetický prostředek, s nímž nemůže **měřit síly** ani leckterý bioenergetik, specialista na léčbu energetickým působením, protože se nachází „jen“ v obyčejném stavu. Pohlavní sekrece, sliny a pot jsou těmito silnými a působivými energiemi ozářeny a získávají neobyčejné vlastnosti, které harmonizují vlastní tělo, a také tělo i životní pole **partnera**. Podle dávných tajných učení žena disponuje „lékem tří **vrcholků**“. Co tím měli starodávni učenci na mysli?

Tantrické i taoistické ezoterické nauky se shodují v tom, že ženský organizmus vylučuje tři druhy pohlavních sekretů, které se navzájem liší: z úst, z prsou a z pochvy. A když se muž těchto elixírů nasytí, vykompenzuje tak ztrátu semene a **nač erpá** síly pro své životní pole.

Jedna starobylá taoistická kniha o pohlavním styku tyto tři typy ženské sekrece podrobně popisuje, přičemž je nazývá **lé-**

**kem** tří vrcholků. Horní se jmenuje **vrcholek červeného lotosu** a přitéká jím léčebný elixír, jinak zvaný také **nefritová tekutina** nebo **sladký pramen**. Vytéká pod jazykem - tam je umístěn specifický žlázový průtok, který **ovšem** u dospělého člověka zaroste. Je nepatrně zbarvený, téměř průzračný. Je-li vylučován ve větším objemu, muž by se měl snažit jej polknout a v duchu směřovat ke sluneční pleteni. Tento kouzelný lék přináší fluiditu pěti vnitřním orgánům, nacházejícím se právě v této oblasti. **Dostane-li** se do mužova levého boku, bude napájet jeho intuici a posilovat pohlavní centrum (podle tantry se totiž mužova sexualita soustřeďuje v levém boku, v ledvině). **Dosáhne-li** pravého boku (ledviny), efektivně se zvýší potenciál jeho životní síly. V důsledku toho se obnoví životní pole a normalizuje se proces regenerace krve v jeho organizmu.

Prostřední je **vrcholek dvojitého lotosu**. Prýští z něj lék zvaný **bílý sníh**, **korálová esence** nebo **štáva z broskve nesmrtnosti**. Je to sekret ženských prsou a nejmýrazněji se projevuje u žen, které nikdy nerodily, a nemají tedy mléko. Má bílou barvu, kvůli které dostal první ze svých názvů, a je na chuť sladký a příjemný. Mužům se doporučuje, aby tento kouzelný lék **sáli** a popíjeli. Když se v jejich těle dostane do pupečního centra, napájí a vyživuje slezinu a žaludek. Také na ženu má blahodárny vliv, **je-li** z ní bílý sníh odsáván: zrychluje se jí tep a oba partneři prožívají rajske potěšení. Pokud muž **saje** dostatečnou silou, léčivá tekutina se dostane až k mozku a odsud se spouští k pohlavnímu centru ve spodní části těla. Bílý sníh má blahodárny vliv na celý organizmus a má se za to, že právě tohoto léčivého elixíru by si muž měl užívat nejvíc.

Spodní vrcholek se jmenuje **vrcholek purpurového hříbu** (protože jemu se podobá **klitoris**). *i on* má více názvů: **vrcholek bílého tygra** nebo **tajemné vrata** (tu je zase podobnost s pochvou). Je z něj vylučován lék zvaný **měsíční kvítek** nebo **bílý kov**. Pramení z hlubin dělohy, jinak zvané jinový palác. Průchod do něj je zpravidla uzavřený, avšak **je-li** žena během

milostného aktu vzrušená, že jí zčervenají tváře a hlas uvázne v hrdle, pak se tento vnitřní průchod otevře. Až dosáhne vrcholného potěšení, odsud se vyloučí tekutina, která volně tóká dolů. Pokud by se jí muž chtěl nasytit, musí vytáhnout téměř celý penis a nechat jen hlavičku ponořenou do vulvy. Tak se upevní jeho prvotní mužná síla a harmonizuje životní pole. Mimochodem ve starodávném textu *Ananga ranga* se říká, že sekret každé ženy se liší chutí a prospěšností podle jejího individuálního založení. „Žena typu lotosový typ vylučuje velké množství milostného sekretu, který libě voní jako lilie, jež právě rozkvetla. Žena typu umění vylučuje horké šťávy s vůní a chutí medu a žena typu lastura vylučuje milostnou tekutinu výrazně slané chuti.“

Děloha se nachází v samém centru ženského organismu, proto disponuje zřetelnými jangovými vlastnostmi. Vajíčko se do ní spouští, spermatozoidy se k ní pozvedají (dostředivá síla). Pokud se během milostného aktu oba partneři silně vzruší a děložní krček se otevře, což je fáze stlačování a udržení, z ženy na těla pramení lék *měsíční kvítek*. To, co má v ženě jangovou podstatu, v muži nabývá vše, co má podstatu identickou. Tento proces se děje cestou přímého pohlavování.

Na procesu pohlavování je založena erekce mužského pohlavního orgánu. Jeho tkáně jsou schopné vstřebat obrovské množství krve, protože tak může ztvrdnout. Stejným způsobem probíhá i pohlavování – je-li penis uvnitř pochvy, změkne a přirozeně nasává ženinu sekreci. Proto jsme na počátku knihy doporučovali, aby partneři po milostném aktu zůstali chvíli ležet a odpočívali, aniž by došlo k vyjmutí penisu z pochvy.

Tři léčivé vrcholy plní mnoho funkcí: nabývají energií a oživují tělo i ducha. Přitom je třeba mít na paměti, že vše výše jmenované platí pouze v případě, kdy žena muže doopravdy miluje, přičemž čím silněji, tím lépe. Kde není opravdový cit, um schází také ona zvláštní energetika, díky které se spouští mechanismus vání sekretu s léčivými účinky.

Jak tento kouzelný mechanismus funguje? Hlavní je, že zde působí srdeční centrum, které emocím dodává určité zbarvení. Emoční stav, to je zvláštní škála energií, schopná strukturovat tekuté sekrece. Pokud k této strukturalizaci nedojde, pak výsledný produkt není léčivý.

*„Když muž obejmě svou partnerku a zavede svůj úd do její pochvy, měl by dychtivě pít z jejich rtů. Pak oba vzlétnou do nevidaných výšin, zvednou se na vlnách nadšení... Její bedra se chvějí, dostavilo se první potěšení. To je způsob, jak se spojit s tím, co je nepomíjivé, a nezištně hltat jeden druhého. Tyto praktiky by se měly používat jen k bohulibým účelům a nikdy se neslučovat se zlem, protože jinak člověk spadne do propasti naplněné nemocemi a chaosem.“*

### Kálačakra tantra

Muž by se měl při aktu soustředit na to, aby oddálil své vyvrcholení (pro muže po čtyřicítce je mnohem snadnější kontrolovat erekci a pohlavní akt jako takový). Ženina úloha spočívá v tom, aby se oprostila od všeho, „zapomněla se“ a poddala se tomu, že bude dávat. A až dosáhne několikanásobných vzletů zvaných orgasmus, uvolní své léčebné energie.

Když žena dává, zároveň také přijímá. Její ženská síla narůstá a životvorné a regenerační prameny uvnitř jejího těla se posilují a aktivují. Starodávná tajemství o fyzické lásce říkají: pokud žena opravdově otevře a uvolní svůj sexuální potenciál, její léčivé schopnosti neznají hranic...

Co bych chtěl popřát svým Čtenářům na závěr? Aby se řídili všemi uvedenými radami a znalostmi s rozumem. Věřte, že všechno, o čem jsme psali, stačí, abychom mnohonásobně pozvedli energetiku vlastního organismu. A abychom podstatně zlepšili své zdraví a naše životy byly na vyšší, lepší úrovni.



Podívejte se na tento malíčkový obrázek, který jsem namaloval podle své fotografie. Po několika ozdravných hladových kúrách je moje tělo a jeho tkáň pružnější, energetika mého organismu vyšší, a já mohu klidně sedět v pozici jako na obrázku; říká se jí *uzavřený lotos*. Toho jsem dosáhl po čtyřiceti letech!

